

DAFTAR GAMBAR

Gambar	2.1	Pankreas Normal	20
Gambar	2.2	Pankreas Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 1	21
Gambar	2.3	Pankreas pada Penderita Diabetes Tipe 2	21
Gambar	2.4	Proses Pembakaran Glukosa di dalam sel pada penderita Diabetes Melitus Tipe 2	22
Gambar	2.5	Penderita Diabetes Tipe 1 dengan Pemakaian Insulin	23
Gambar	2.6	Faktor Resiko terjadinya Diabetes Melitus Tipe 2	25
Gambar	2.7	Penggunaan <i>Treadmill</i>	40
Gambar	2.8	Penggunaan <i>Treadmill</i>	40
Gambar	2.9	Penggunaan <i>Treadmill</i>	41
Gambar	2.10	Gerakan Pemanasan 1	47
Gambar	2.11	Gerakan Pemanasan 2	48
Gambar	2.12	Gerakan Pemanasan 3	48
Gambar	2.13	Gerakan Pemanasan 4	49
Gambar	2.14	Gerakan Pemanasan 5	50
Gambar	2.15	Gerakan Pemanasan 6	50
Gambar	2.16	Gerakan Pemanasan 7	51
Gambar	2.17	Gerakan Pemanasan 8	52
Gambar	2.18	Gerakan Pemanasan 9	52
Gambar	2.19	Gerakan Pemanasan 10	53
Gambar	2.20	Gerakan Pemanasan 11	53
Gambar	2.21	Gerakan Pemanasan 12	54
Gambar	2.22	Gerakan Pemanasan 13	55
Gambar	2.23	Gerakan Pemanasan 14	56
Gambar	2.24	Gerakan Peralihan	58
Gambar	2.24	Gerakan Inti 1	58
Gambar	2.25	Gerakan Inti 2	59
Gambar	2.26	Gerakan Inti 3	60
Gambar	2.27	Gerakan Inti 4	61

Gambar 2.28	Gerakan Inti 5	62
Gambar 2.29	Gerakan Inti 6	62
Gambar 2.30	Gerakan Transisi 1	63
Gambar 2.31	Gerakan Transisi 2	64
Gambar 2.32	Gerakan Transisi 3	65
Gambar 2.33	Gerakan Pendinginan 1	66
Gambar 2.34	Gerakan Pendinginan 2	66
Gambar 2.35	Gerakan Pendinginan 3	67
Gambar 2.36	Gerakan Pendinginan 4	69