

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
Gambar 1	Otot – otot Perut.....	24
Gambar 2	Reaksi Katabolisme pada Pembentukan Glikogen .....	43
Gambar 3	Reaksi Anabolisme pada Pembentukan Glikogen.....	45
Gambar 4	Siklus Krebs.....	49
Gambar 5	Latihan 1.....	66
Gambar 6	Latihan 2.....	67
Gambar 7	Latihan 3.....	68
Gambar 8	Latihan 4.....	69
Gambar 9	Latihan 5.....	70
Gambar 10	Latihan Dengan Treadmill.....	80
Gambar 11	Pengukuran Lingkar Perut .....	95