

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1 Berat Badan Ideal Ibu Hamil.....	9
Gambar 2.2 Genitalia Interna.....	13
Gambar 2.3 Tuba Fallopi.....	17
Gambar 2.4 Model-Model Komposisi Tubuh.....	20
Gambar 2.5 Distribusi Lemak Tipe Apple Shape.....	23
Gambar 2.6 Distribusi Lemak Tipe Ginoid.....	25
Gambar 2.7 Metabolik Basal.....	34
Gambar 2.8 Tania Analog HA-622 Small.....	39
Gambar 2.9 Proses Metabolisme Secara Aerobik.....	50
Gambar 2.10 Modified Roll-Up.....	58
Gambar 2.11 Single-Leg Stretch.....	59
Gambar 2.12 T-Stand.....	60
Gambar 2.13 Crunch on Ball.....	61
Gambar 2.14 Hell Tap.....	61
Gambar 2.15 Side Crunch with Ball.....	62
Gambar 2.16 Roll-Out.....	63
Gambar 2.17 Skema Kerangka Berfikir.....	67

Gambar 3.1	Skema Metode Kelompok Perlakuan I.....	71
Gambar 3.2	Skema Metode Kelompok Perlakuan II.....	72
Gambar 3.3	Tania Analog HA-622 Small.....	77