

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Melatih Otot Tangan .....	
Gambar 2.2 Melatih Otot Biceps .....	44
Gambar 2.3 Melatih Otot Bahu .....	45
Gambar 2.4 Mengendurkan Otot Wajah.....	46
Gambar 2.5 Melatih Otot Punggung dan Leher.....	48
Gambar 2.6 Melatih Otot Kaki.....	50
Gambar 2.7 Kerangka Teori.....	52
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep.....	56