

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pemanasan Kepala Ke Atas dan Ke Bawah.....	21
Gambar 2. 2 Pemanasan Kepala Ke Samping Kanan dan Kiri.....	22
Gambar 2. 3 Pemanasan Memutar Lengan Kanan dan Kiri.....	22
Gambar 2. 4 Pemanasan Memutar Kedua Lengan.....	22
Gambar 2. 5 Gerakan Berbaring Telentang dan Mengangkat Pinggang	23
Gambar 2. 6 Gerakan Merangkak Tarik Napas Dalam.....	24
Gambar 2. 7 Squat Hamil Berdiri dengan Tangan di Depan	25
Gambar 2. 8 Pose Tailor Duduk Bersila Badan Condong ke Depan	26
Gambar 2. 9 Pose Tailor Telapak Kaki Menempel dan Diangkat	27