

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Gerakan 1 Berdiri di depan cermin.....	20
Gambar 2.2	Gerakan 2 Angkat kedua lengan ke atas.....	20
Gambar 2.3	Gerakan 3 Posisikan kedua tangan di pinggang.....	21
Gambar 2.4	Gerakan 4 Angkat lengan kiri ke atas dan tekuk siku.....	21
Gambar 2.5	Gerakan 5 Cubit kedua puting.....	22
Gambar 2.6	Gerakan 6 Apabila posisi tidur.....	22