

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 : Gerakan Sendi Pergelangan Tangan.....	30
Gambar 2.3 : <i>Workplace Stretching Exercise</i> Tangan dan PergelanganTangan	31
Gambar 2.4 :Gerakan sendi leher	31
Gambar 2.5 : <i>Workplace Streching Exercise</i> Leher dan Bahu	32
Gambar 2.6 : Gerakan Sendi Punggung	33
Gambar 2.7 : Gerakan sendi pergelangan kaki.....	34
Gambar 2.8 : <i>Workplace Stretching Exercise</i>	36
Gambar 2.9 : Peregang Tekuk Punggung Sambil Berdiri dengan Lengan Kaktus	37
Gambar 2.10 : Peregang Bahu Terbalik.....	38
Gambar 2.11 : Rotasi Batang Tubuh Berdiri.....	39
Gambar 2.12 : Peregang Paha Depan Sambil Berdir.....	39
GGambar 2.13 : Peregang <i>Fleksor</i> Pinggul Sambil Berdiri	40
Gambar 2.14 : Peregang <i>Adduktor</i> Pinggul	41
Gambar 2.15 : Peregang Otot Paha Belakang Sambil Berdiri.....	42
Gambar 2.16 : Peregang Betis dengan Gerakan Lunge	43
Gambar 2.17 : Peregang Betis Sambil Berdiri Membungkuk	44
Gambar 2.18 : Peregang Angka Empat Berdiri	45
Gambar 2.19 : Tendangan Sentuh Jari Kaki Berdiri	46