

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Lengan	21
Gambar 2.2 Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap	26
Gambar 2.3 Bentuk latihan <i>Forward Raise</i>	37
Gambar 2.4 Bentuk Latihan <i>Incline Push Up</i>	38

