

## DAFTAR GAMBAR

	HALAMAN
Gambar 2.1 Alat <i>Chess Press</i> .....	24
Gambar 2.2 Cara Pakai Alat <i>Cest Press</i> Dan Otot Yang Berkontraksi .	24
Gambar 2.3 Alat <i>Rotate Torsho</i> .....	24
Gambar 2.4 Cara Pakai Alat <i>Rotate Torsho</i> Dan Otot Yang Berkontraksi	25
Gambar 2.5 Alat <i>Big Swivel Wheel</i> .....	25
Gambar 2.6 Cara Pakai Alat <i>Big Swivel Wheel</i> Dan Otot Yang Berkontraksi .....	25
Gambar 2.7 Alat <i>Leg Press</i> .....	26
Gambar 2.8 Cara Pakai Alat <i>Leg Press</i> Dan Otot Yang Berkontraksi ...	26
Gambar 2.9 Alat <i>Lat Pull Down</i> .....	26
Gambar 2.10 Cara Pakai Alat <i>Lat Pull Down</i> Dan Otot Yang Berkontraksi	26
Gambar 2.11 Alat <i>Double Sit Up Board</i> .....	27
Gambar 2.12 Cara Pakai Alat <i>Double Sit Up Board</i> Dan Otot Yang Berkontraksi .....	27
Gambar 2.13 Alat <i>Hanstand Shelf</i> .....	27
Gambar 2.14 Cara Pakai Alat <i>Hanstand Shelf</i> Dan Otot Yang Berkontraksi .....	28
Gambar 2.15 Alat <i>Elliptical Machine</i> .....	28
Gambar 2.16 Cara Pakai Alat <i>Elliptical Machine</i> Dan Otot Yang Berkontraksi .....	28
Gambar 3.1 Desain Penelitian .....	49