

**HASIL LUARAN**



**PENJELASAN**

**2 GERAKAN UTAMA**

**Gerakan Duduk & Berbaring / Tidur**



“

*3x Seminggu  
Selama 30menit  
8x2 hitungan*

*Sitinjak, 2016*



**DETAIL GERAKAN**



**DETAIL GERAKAN**



“ **Bungkukkan badan,  
kedua tangan meraih ujung kaki lantai**



