

A. Padankan.



menolak dinding
sambil melentik



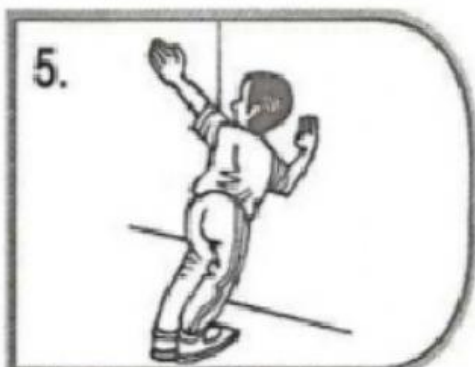
membongkok
ke depan



melentik ke
belakang



merendahkan
diri ke sisi



melentik
sokongan dua
lutut