



Namakan anggota badan yang digunakan sebagai tapak sokongan bagi setiap lakuan di bawah.

abdomen

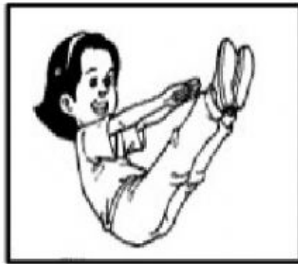
tangan

lutut

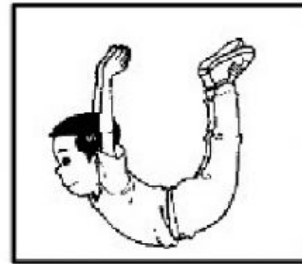
kaki

punggung

1.



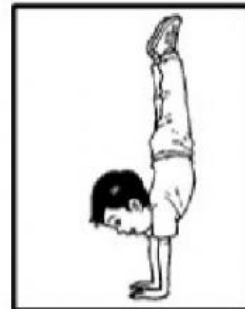
2.



3.



4.



5.

