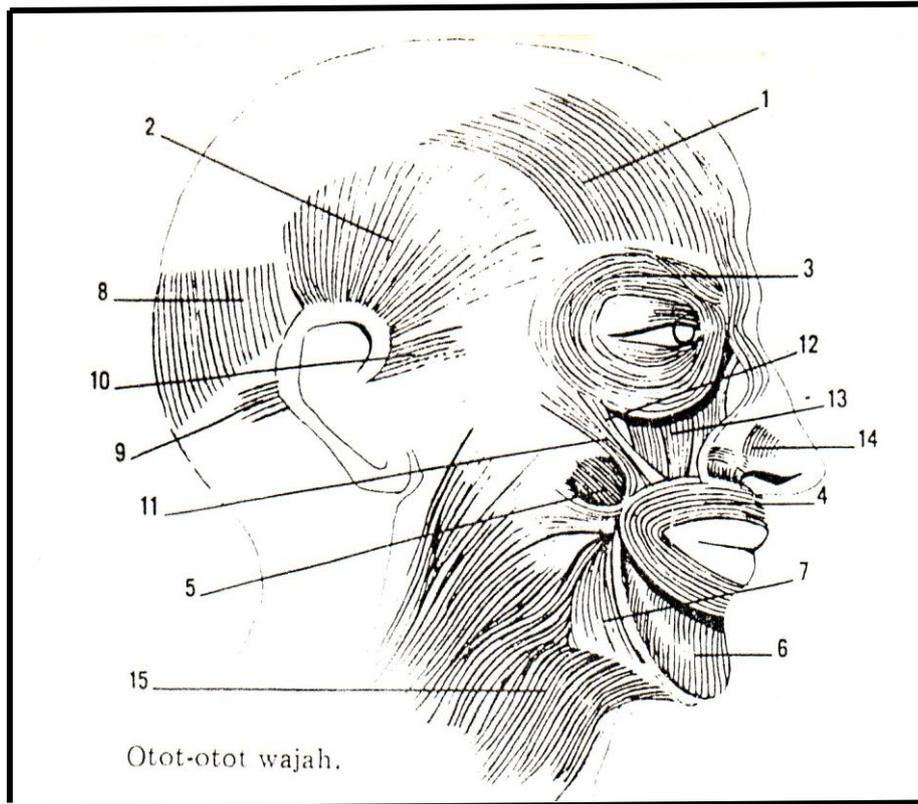
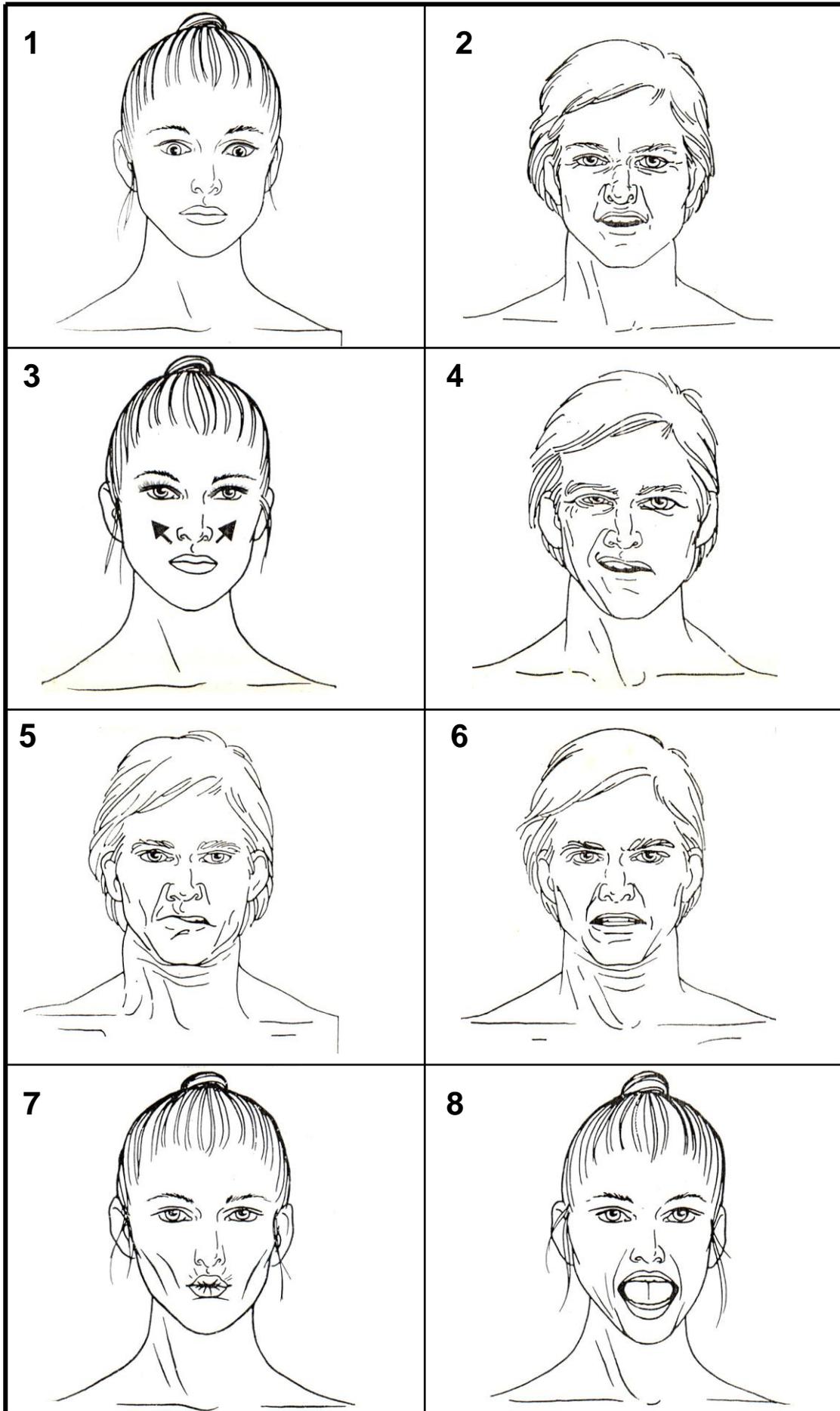


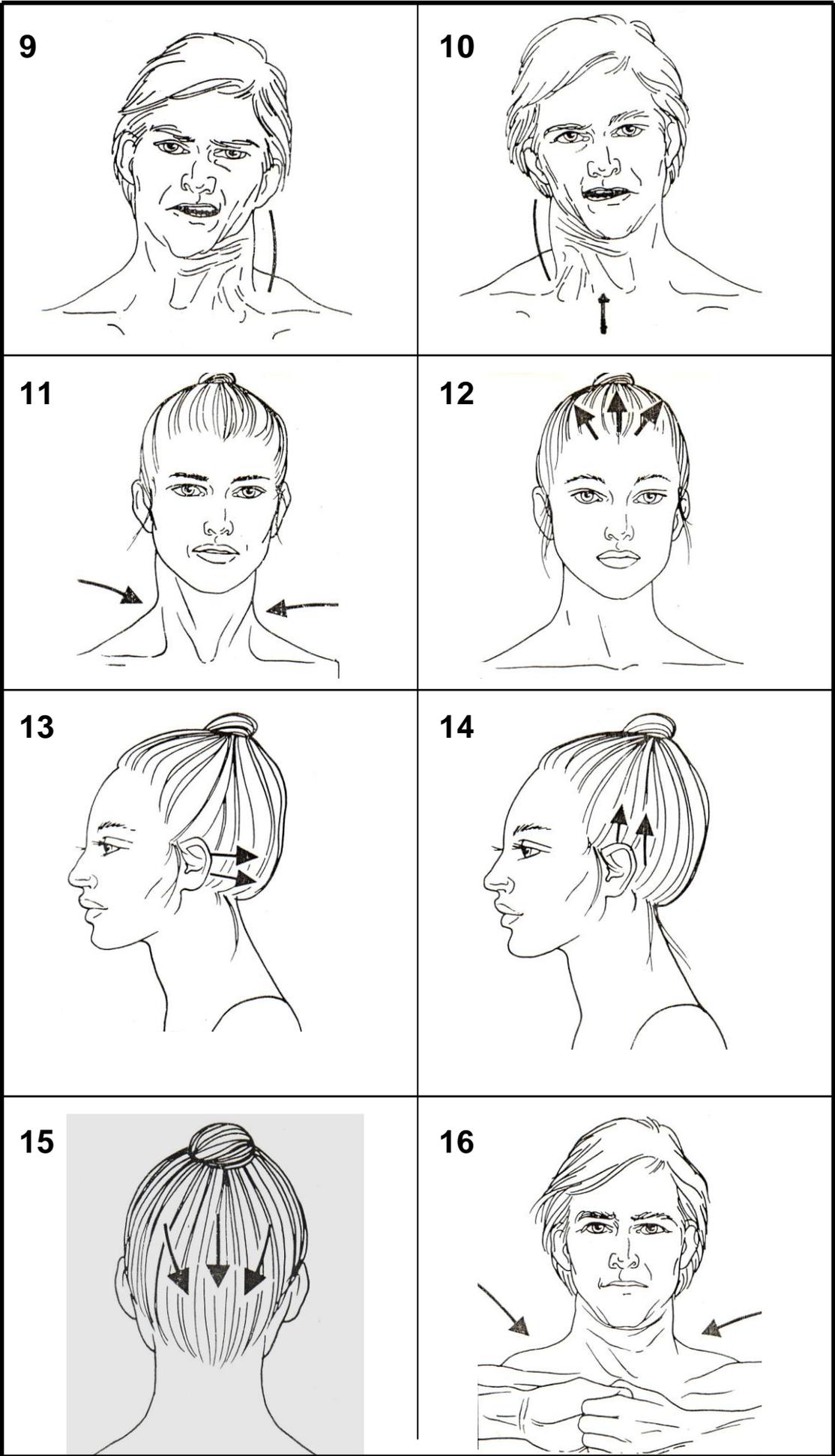
OTOT-OTOT WAJAH



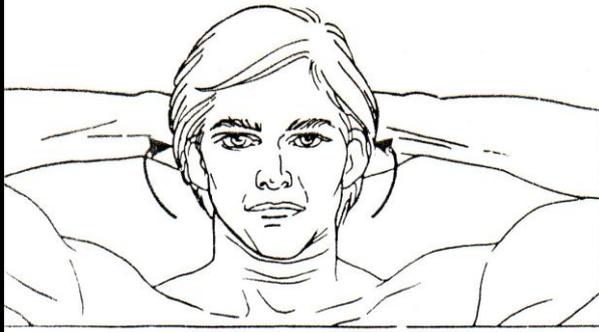
1. **Occipitofrontalis** : otot-otot pada tulang dahi yang lebar yang berfungsi membentuk tengkorak kepala bagian belakang
2. **Temporalis** : otot-otot di sekitar tulang pelipis
3. **Orbicularis Oculi** : otot-otot di sekeliling tulang mata yang berbentuk bulat
4. **Orbicularis Oris** : otot-otot di sekitar mulut berbentuk bulat seperti bola
5. **Buccinator** : otot-otot datar/rata di pipi yang berfungsi sebagai kompresor
6. **Quadratus Labii Inferioris** : otot-otot di sekitar bibir bawah berbentuk persegi
7. **Triangularis** : otot-otot di sekitar rahang berbentuk segi tiga
8. **Occipitalis** : otot-otot di sekitar tulang tengkorak belakang
9. **Auricularis Posterior** : otot-otot di sekitar samping belakang telinga
10. **Auricularis Superior** : otot-otot di sekitar bagian atas telinga
11. **Zygomaticus Major** : otot-otot besar pada tulang pipi yang menempel ke tengkorak
12. **Caninus** : otot penggerak gigi taring
13. **Levator Labii Superioris Alaeque Nasi** : urat pengangkat bibir atas yang melekat pada tulang hidung
14. **Dilatores Naris** : urat-urat penggerak lobang hidung
15. **Platysma** : otot-otot pada leher atas

A. Latihan Isometrik untuk Wajah dan Leher

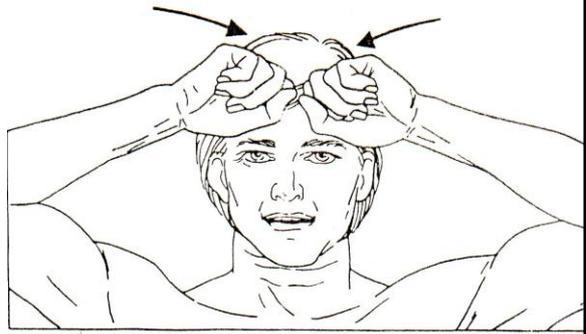




17



18



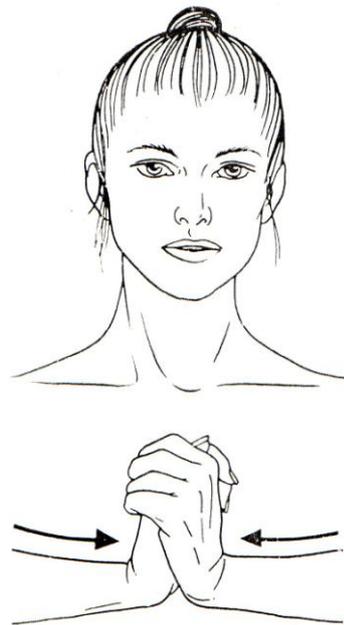
19



20



21



B. Latihan-latihan untuk Seluruh Bagian Lain dari Tubuh

