

HIP JOINT

1. FLEKSI PADA HIP: 30°



2. EKSTENSI PADA HIP : 10°



3. ADDUKSI PADA HIP : 40°



4. ABDUKSI PADA HIP : 30°



5. ROTASI INTERNAL PADA HIP: 40°



6. ROTASI EKSTERNAL PADA HIP : 20°



KNEE JOINT

7. FLEKSI PADA KNEE : 80°



8. EKSTENSI PADA KNEE : 10°



ANKLE JOINT

9. DORSO FLEKSI PADA ANKLE: 90°



10. PLANTAR FLEKSI PADA ANKLE : 30°



11. INVERSI PADA ANKLE: 20°



12. EVERSI PADA ANKLE : 30°

