Nama : Devi Berliana

NIM : 1710301131

Kelas : 8C2 Fisioterapi

Tugas SL Technique and Treating PNF

Pertanyaan :

1. Macam2 kontraksi group otot
2. Sebutkan teknik PNF
3. Sebutkan teknik dalam penangaban PN

Jawaban :

1. Kontraksi group ada 2, yaitu isometri dan isotonik. Isometrik : kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot. Isotonik :kontraksi otot di tandai adanya peningkatan tonus otot di sertai dengan panjang pendek otot dan ROM.
2. Teknik pnf : Fasilitasi atau inhibisi, Dalam satu arah gerak /dua arah gerak, Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis.
3. Macam teknik pnf :
	1. Rhytmical initiations (pumping –up)
	2. Repeated contractions
	3. Strectch refleks
	4. Combinations of isotonik
	5. Timing for emphasis (Pivoting)
	6. Hold relax
	7. Contract – relax
	8. Slow reversal
	9. Stabilizations
	10. Stabilizing reverzal
	11. Rhytmical stabilizations