

NAMA : RASHIVA DEA AYU ANGGITA
NIM : 1710301189
KELOMPOK : 8C5

TUGAS SKILL LAB 2 (TEHNIK DAN TREATMENT PNF)

1. Sebutkan macam kontraksi grup otot !

Jawab :

- Isometrik : kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot dan ROM.
- Isotonus : kontraksi otot di tandai adanya peningkatan tonus otot di sertai dengan panjang pendek otot dan ROM.

2. Sebutkan tehnik dalam PNF !

Jawab :

- Fasilitasi atau inhibisi
- Dalam satu arah gerak /dua arah gerak
- Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis.

3. Sebutkan tehnik dalam penanganan PNF !

Jawab :

- Rhythmical initiations (pumping –up)
- Repeated contractions
- Stretch refleks
- Combinations of isotonik
- Timing for emphasis (Pivoting)
- Hold relax
- Contract – relax
- Slow reversal
- Stabilizations
- Stabilizing reverzal
- Rhythmical stabilizations