

Nama : Nurul Rizkiani Faradila

Nim : 1710301178

Kelompok : 8C5

Soal

1. Sebutkan Macam Kontraksi Group otot?
2. Sebutkan tehnik dalam PNF?
3. Sebutkan tehnik dalam penanganan PNF?

Jawaban :

- 1) • Isometrik : kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot. (ROM)
 - Isotonus : kontraksi otot di tandai adanya peningkatan tonus otot di sertai dengan panjang pendek otot dan ROM
- 2) - Fasilitasi atau inhibisi
 - Dalam satu arah gerak /dua arah gerak
 - Untuk agonis, antagonis, fasilitasi antagonis , agonis dan antagonis
- 3) Macam Tehnik Pnf
 - a. Rhythmical initiations (pumping –up)
 - b. Repeated contractions
 - c. Strectch refleks
 - d. Combinations of isotonik
 - e. Timing for emphasis (Pivoting)
 - f. Hold relax
 - g. Contract – relax
 - h. Slow reversal
 - i. Stabilizations
 - j. Stabilizing reverzal
 - k. Rhythmical stabilizations