

**Nama : Anggita Rizki Ananda**

**Nim : 1710301186**

**Sebutkan Macam Kontraksi Group otot?**

1. Isometrik : kontraksi otot di tandai dengan peningkatan tonus tanpa di sertai perubahan panjang pendek otot. (ROM)
2. Isotonus : kontraksi otot di tandai adanya peningkatan tonus otot di sertai dengan panjang pendek otot dan ROM.

**Sebutkan tehnik dalam PNF**

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

**Sebutkan tehnik dalam penanganan PNF?**

1. Rhythmical initiations (pumping —up)
2. Repeated contractions
3. Stretch 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. Rhythmical stabilizations