

NAMA:SULASTRI  
NIM:1710301164  
KELAS:8C4 S1 FISIOTERAPI

1. 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.

2. 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.

3. Sebutkan pola gerak diagonal pada ekstermitas bawah?

#### GERAK DIAGONAL

- Ekstremitas bawah memiliki dua diagonal:
  - Fleksi–abduksi–rotasi internal dan ekstensi- adduksi-rotasi eksternal
  - Fleksi–adduksi–rotasi eksternal dan ekstensi- abduksi-rotasi internal