

SMK PASIR GUDANG 2

PENDIDIKAN JASMANI (PNF) TINGKATAN 2



TENTUKAN KEDUDUKAN OTOT-OTOT YANG BERKAITAN DENGAN PROPRIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (PNF)

GLUTEUS
MAXIMUS

OBLIQUE

PECTORALIS
MAJOR

HAMSTRING

LATISSIMUS
DORSI



QUADRICEPS

ERECTOR SPINAE

