

PNF - wzorce dla kkd

D1

A) Wzorzec zgięciowy wyprost palców supinacja stopy

- wyprost stawu skokowego (zgięcie grzbietowe)
- zgięcie kolana
- zgięcie, przywiedzenie, rotacja zewnętrzna stawu biodrowego elewacja przednia miednicy

B) Wzorzec wyprostny

- zgięcie palców
- pronacja stopy
- zgięcie stawu skokowego (zgięcie podeszwowe)
- zgięcie kolana
- wyprost, odwiedzenie, rotacja wewnętrzna stawu biodrowego
- depresja tylna miednicy

D2

A) Wzorzec zgięciowy wyprost palców pronacja stopy

- wyprost stawu skokowego
- zgięcie kolana
- zgięcie, odwiedzenie, rotacja wewnętrzna stawu biodrowego depresja przednia miednicy

B) Wzorzec wyprostny

- zgięcie palców
- supinacja stopy
- zgięcie stawu skokowego
- zgięcie kolana
- wyprost, przywiedzenie, rotacja zewnętrzna stawu biodrowego
- elewacja tylna miednicy