

PNF - wzorce dla kkg

D1

A) Wzorzec wyprostny

- wyprost i odwiedzenie kciuka
- wyprost i przywiedzenie dołokciowe palców ręki
- wyprost i przywiedzenie dołokciowe stawu promieniowo-nadgarstkowego
- pronacja przedramienia
- wyprost stawu łokciowego
- wyprost, odwiedzenie, rotacja wewnętrzna stawu ramiennego
- depresja tylna łopatki

***chwyt: LR na grzbietowej stronie dłoni, PR- na ramieniu

B) Wzorzec zgięciowy

- zgięcie i przywiedzenie kciuka
- zgięcie palców i przywiedzenie dopromieniowe (ręka w pięść) zgięcie i odwiedzenie stawu promieniowo-nadgarstkowego supinacja przedramienia
- wyprost stawu łokciowego
- zgięcie, przywiedzenie, rotacja zewnętrzna stawu ramiennego elewacja przednia łopatki

** *chwyt: LR na ramieniu, PR- na dłoniowej stronie dłoni

D2

A) Wzorzec wyprostny

- zgięcie i przywiedzenie kciuka
- zgięcie i przywiedzenie dołokciowe palców ręki
- zgięcie i przywiedzenie stawu promieniowo-nadgarstkowego
- pronacja przedramienia
- wyprost stawu łokciowego
- wyprost, przywiedzenie, rotacja wewnętrzna stawu ramiennego
- depresja przednia łopatki

***chwyt: LR na dłoni, PR- na ramieniu.

B) Wzorzec zgięciowy

- wyprost i odwiedzenie kciuka
- wyprost i przywiedzenie dopromieniowe palców ręki wyprost i odwiedzenie stawu promieniowo-nadgarstkowego supinacja przedramienia
- wyprost stawu łokciowego
- zgięcie, odwiedzenie, rotacja zewnętrzna stawu ramiennego elewacja tylna łopatki

***chwyt: PR na dłoni, LR- na ramieniu.