Lakukan satu analisis bagi setiap lakuan yang berikut. Untuk analisis anda sila gunakan garis

panduan cara menganalisis pergerakan yang telah dinyatakan di awal unit pelajaran ini. Sila

sertakan gambar atau rajah bagi analisis pergerakan tersebut.

1. Tekan tubi – Fasa persediaan, fasa menurun dan fasa pemulihan.

2. Naik Turun Bangku – Fasa persedian, fasa melangkah naik dan fasa pemulihan

3. Mendagu – Fasa persediaan, fasa mendagu dan fasa pemulihan.

Rujuk mukasurat 139 modul Fungsi Muskuloskeletal dan Pergerakan Manusia dan lengkapkan tugasan yang diberikan.

Analisis anda hendaklah meliputi perkara berikut:

* Pemerihalan pergerakan yang dilakukan.
* Satah dan paksi rujukan bagi pergerakan yang dilakukan
* Sendi dan jenis sendi yang digunakan untuk pergerakan tersebut.
* Pergerakan yang dihasilkan di sendi tersebut.
* Otot agonis yang terlibat dalam pergerakan.
* Jenis penguncupan otot agonis.