

Lampiran III

Land based exercise



Isometrik Dorso Fleksi



Isometrik Plantar Fleksi



Bridging



Isotonik Ekstensi Knee



Isometrik Abduksi Hip



Isometrik Adduksi Hip

## Hidroterapi



Isometrik Dorso Fleksi



Isometrik Plantar Fleksi



Ekstensi Hip



Fleksi Hip



Adduksi Hip



Abduksi Hip