

1. Pola PNF UPPER Extremity

 $D_1 \rightarrow$ Diagonal 1

 - Ekstensi Shoulder

 - Abduksi Shoulder

 - Ekstensi Elbow

 - Pronasi

 - Fleksi Wrist

 $D_2 \rightarrow$ Diagonal 2

 - Ekstensi Shoulder + Fleksi sedm

 - Aduksi Shoulder

 - Ekstensi Elbow

 - Pronasi

 - Fleksi Wrist

 2. Prosedur pelaksanaan PNF upper extremity.

 Syarat : - koordinasi yang baik

 - kekuatan otot 3/4/5

 - kognitif yang baik

 Konsep : modified gerakan, Diagonal + Refaksi

 Handling digunakan untuk memaksimalkan Gerakan