

Farra Dhia Wiyasih

1710301021

Tugas teori pnf



Diagonal1 Fleksi :

Shoulder : fleksi , adduksi, eksorotasi

Elbow : supinasi.

Wrist : radial fleksi.

Palang : fleksi.



Diagonal1 ekstensi :

shoulder : ekstensi, abduksi, endorotasi

Elboe : pronasi

Wrist : ulnat ekstensi

Palang : ekstensi



Diagonal2 Fleksi :

Shoulder : fleksi , abduksi, eksorotasi

Elbow : supinasi.

Wrist : radial fleksi.

Palang : ekstrnsi



Diagonal 2 ekstensi :

shoulder : ekstensi, adduksi, endorotasi

Elboe : pronasi

Wrist : ulnar ekstensi

Palang : Fleksi