

Nama : Dwi Nur Azizah

Kelas : 8A

Nim : 1710301038

Tugas teori PNF Bu Tyas

1. D1 Flexion



Shoulder : Fleksi, ADD, Ekternal rotasi

Forearm : Supinasi

Wrist : Rad, Flexion

Fingers : Fleksi

2. D1 Extension



Shoulder : Ektensi, ADD, Internal rotasi

Forearm : Pronasi

Wrist : ulnar ekstesion

Fingers : fleksi

### 3. D2 Flexion



Shoulder : Fleksi, Abd, Eksternal rotasi  
Forearm : Supinasi  
Wrist : Rad, Fleksi  
Fingers : Extension

### 4. D2 Extension



Shoulder : Ektensi, Abd, Internal rotasi  
Forearm : pronasi  
Wrist :Rad, Fleksi  
Fingers : Ektensi