

Nama : Nur Fathiah

NIM : 1710301023

### Tugas Teori PNF

**F-ADD-ER**



**E-ABD-IR**



**F-ABD-ER**



**E-ADD-IR**



**Diagonal 1**

**Diagonal 2**

**Keterangan:**

**D1 Flexion**

Shoulder : Fleksi, Adduksi, Eksternal Rotasi  
Forearm : Supinasi  
Wrist : Radial, Fleksi  
Fingers : Fleksi

**D1 Extension**

Shoulder : Ekstensi, Abduksi, Internal rotasi  
Forearm : Pronasi  
Wrist : Ulnar, ekstensi  
Fingers : Ekstensi

**D2 Flexion**

Shoulder : Fleksi, Abduksi, Eksternal rotasi  
Forearm : Supinasi  
Wrist : Radial, fleksi  
Fingers : Ekstensi

**D2 Extension**

Shoulder : Ekstensi, Abduksi, Internal rotasi  
Forearm : Pronasi  
Wrist : Ulnar, ekstensi  
Fingers : Ekstensi