

ANNISA MIFTAHUL JANNAH

1710301002

POLA GERAK PNF

DIAGONAL 1



FLEKSI , ADDUKSI, EKTERNAL ROTASI  
SHOULDER

FOREARM –SUPINASI

WRIST - RADIAL FLEKSI

FLEKSI FINGERS



EKTENSO , ABDUKSI , INTERNAL ROTASI  
SHOULDER

FOREARM –PRONASI

WRIST - ULNAL EXTENSI

EKTENSI FINGERS

DIAGONAL 2



FLEKSI , ABDUKSI, EKTERNAL ROTASI  
SHOULDER

FOREARM –SUPINASI

WRIST - RADIAL FLEKSI

EKTENSI FINGERS



EKTENSO , ADDUKSI , INTERNAL ROTASI  
SHOULDER

FOREARM –PRONASI

WRIST - ULNAL EXTENSI

FLEKSI FINGERS