

# POLA GERAK PNF

## Diagonal 1



**Fleksi, Adduksi, Eksternal Rotasi Shoulder**

**Forearm-Supinasi**

**Wrist-Radial Fleksi**

**Fleksi Fingers**



**Shoulder : Extensi, Abduksi, Internal Rotasi**

**Forearm-Pronasi**

**Wrist-Ulnar Extensi**

**Extensi Fingers**

## Diagonal 2



**Shoulder : Fleksi, Abduksi, External Rotasi**

**Forearm-Supinasi**

**Wrist-Radial Flexi**

**Extensi Fingers**



**Shoulder : Extensi, Adduksi, Internal Rotasi**

**Forearm-Pronasi**

**Wrist-Ulnar Extensi**

**Fleksi Fingers**