Nama : Astika Suryaningsih  
Nim : 171001059  
kelas : 8B

Tugas teori PNF

1. D1 Flexion



Ket :

* Shoulder : Flexi, adduksi, eksternal rotasi
* Wrist : fleksi
* Finger : fleksi

1. D1 Extension



Ket :

* Shoulder : ekstensi, abduksi, internal rotasi
* Wrist : ulnar ekstensi
* Finger : ekstensi

1. D2 Flexion



Ket :

* Shoulder : fleksi, abduksi, eksternal rotasi
* Wrist : radial ekstensi
* Finger : ekstensi

1. D2 Ekstensi



Ket :

* Shoulder : ekstensi, adduksi, internal rotasi
* Wrist : ulnar ekstensi
* Finger : fleksi