

Nama : Indah Listya Segarawati

Nim : 1710301138

### Tugas Teori PNF

Diagonal 1

Diagonal 2

F-ADD-E R

E-ABD-I R

F-ABD-E R

E-ADD-I R



#### KETERANGAN :

**1. D 1 Flexion**

Shoulder : Fleksi, Abduksi, Eksternal

Forearm : Supinasi

Wrist : Radial, Fleksi

Fingers : Fleksi

**2. D 2 Flexion**

Shoulder : Fleksi, Abduksi, Eksternal Rotasi

forearm : Supinasi

Wrist : Radial, Fleksi

Fingers : Ekstensi

**3. D1 Extension**

Shoulder : ekstensi, abduksi, internal rotasi

Forearm : pronasi

Wrist : ulnar, ekstensi

Fingers : ekstensi

**4. D 2 Extension**

Shoulder : Ekstensi, Abduksi, Internal Rotasi

Forearm : Pronasi

Wrist : Ulnar, Ekstensi

Fingers : Ekstensi

