

Nama : Ni Ketut Sugiani

NIM :1710301156

Tugas Teori PNF

Diagonal 1

Diagonal 2

F-ADD-E R



E-ABD-I R



F-ABD-E R



E-ADD-I R



KETERANGAN :

D 1 Flexion

Shoulder : Fleksi, Abduksi, Eksternal

Forearm : Supinasi

Wrist : Radial, Fleksi

Fingers : Fleksi

D1 Extension

Shoulder : ekstensi, abduksi, internal rotasi

Forearm : pronasi

Wrist : ulnar, ekstensi

Fingers : ekstensi

D 2 Flexion

Shoulder : Fleksi, Abduksi, Eksternal Rotasi

Forearm : Supinasi

Wrist : Radial, Fleksi

Fingers : Ekstensi

D 2 Extension

Shoulder : Ekstensi, Abduksi, Internal Rotasi

Forearm : Pronasi

Wrist : Ulnar, Ekstensi

Fingers : Ekstensi