

Nama : Zuratul Aini Rhodia

NIM : 1710301175

Kelas : 8C

PNF Upper Ekstremiti

1. D1 Flexi-Extensi

Flexi

Shoulder : Flexi
Adduksi
External rotasi

Forearm : Supinasi

Wrist : Radial Flexi

Finger : Flexi



Extensi

Shoulder : Extensi
Internal rotasi
Abduksi

Wrist : Radial Flexi

Forearm : Supinasi

Finger : Extensi



2. D2 Flexi-Extensi

Flexi

Shoulder : Flexi
Abduksi
Internal rotasi

Forearm : Pronasi

Wrist : Ulnar Flexi

Finger : Extensi



Extensi

Shoulder : Ekstensi
Adduksi
Internal rotasi

Forearm : Pronasi

Wrist : Ulnar Flexi

Finger : Flexi

