

PATTERN PNF UPPER EKSTREMITY



D1 Flexi

-Shoulder: Flexi, Adduksi, Eksternal Rotasi

-Forearm: Supinasi

-Wrist: Radial Flexi

-Fingers: Flexi



D2 Flexi

-Shoulder: Flexi, Abduksi, Internal Rotasi

-Forearm: Pronasi

-Wrist: Ulnar Ekstensi

-Fingers: Ekstensi



D2 Flexi

- Shoulder: Flexi, Abduksi, Eksternal Rotasi
- Forearm: Supinasi
- Wrist: Radial Fleksi
- Fingers: Ekstensi



D2 Ekstensi

- Shoulder: Ekstensi, Adduksi, Internal Rotasi
- Forearm: Pronasi
- Wrist: Ulnar Ekstensi
- Fingers: Fleksi