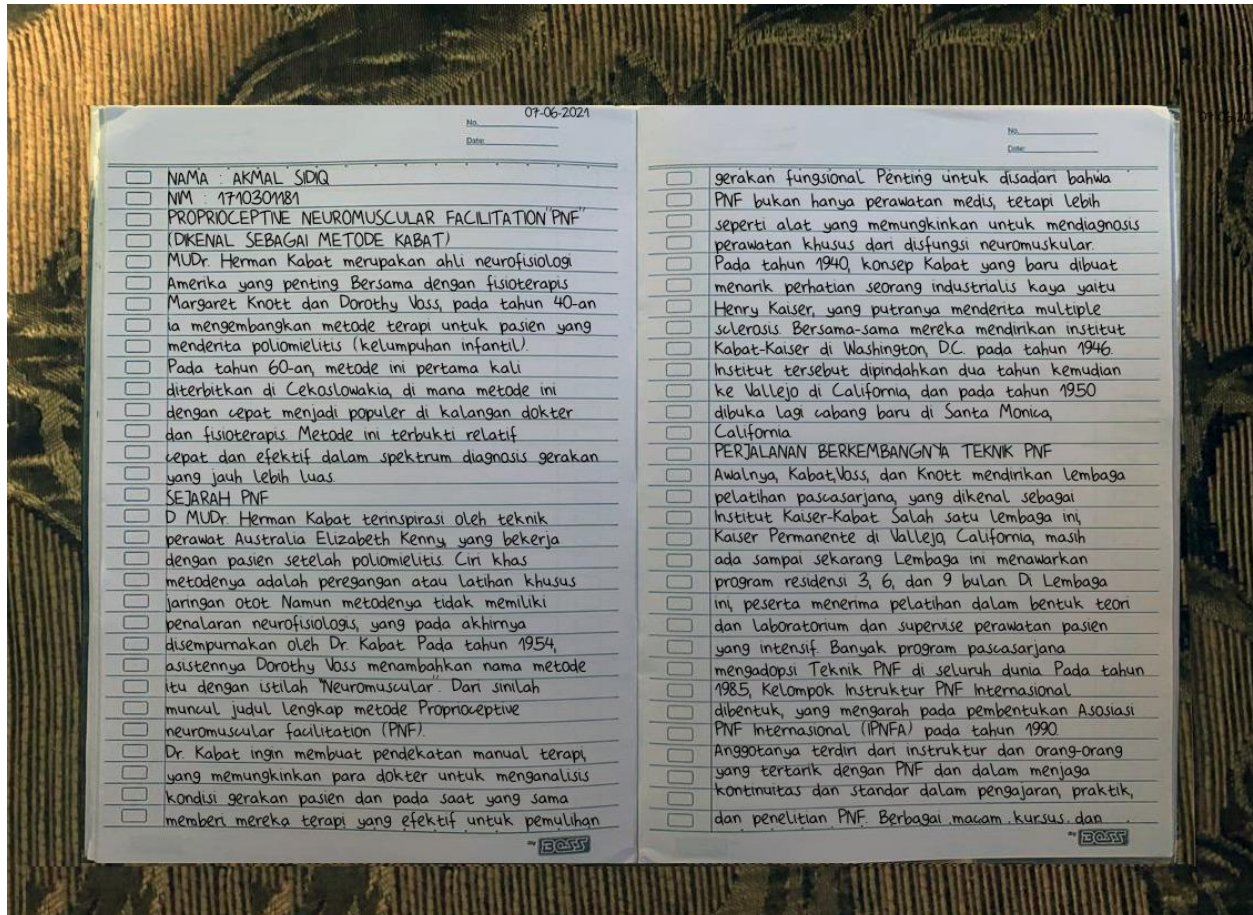


NAMA : AKMAL SIDIQ

NIM : 1710301181



- tingkat pengajaran dapat ditemukan di situs web mereka
- PRINSIP PNF
- PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh
- Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan perkembangan sistem gerakan pasien dapat kembali
- membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik tertinggi
- berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf
- pusat Semua kegiatan di dalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional (misalnya seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga berhubungan dengan lingkungannya, di mana tujuannya harus dicapai
- Aktivitas otot menyebar dari ujung jari tangan dan kaki ke persendian batang tubuh (misalnya dari jari ke bahu dan dada) dimana tidak ada penekanan pada menjaga fungsi stabilisasi batang tubuh Hal itu menurut Dr. Kabat secara otomatis akan terjadi pada individu yang matang secara neuromuskular dan mental
- Precaution PNF
- 1 Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan, yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak
- 2 Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan kekuatan atau

- intensitas maksimum Faktanya peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lembut
- 3 Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan
- 4 Juga sebelum melakukan segala bentuk stretching sangat penting untuk melakukan pemanasan menyeluruh terlebih dahulu Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat Salah satu caranya adalah dengan membantu meningkatkan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh
- BASIC CONCEPT OF PNF
- Sinergi mewakili elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk menstabilkan kinerja Dengan latihan kinerja sinergis meningkat Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal daripada gerakan bidang lurus
- Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarela dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola Pola ekstremitas unilateral atau bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada batang dan bervariasi dalam kesulitan dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan postur (misalnya



07-06-2021

No. \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

- hooklying rolling duduk, berkaki empat,
- berlutut, plantigrade dimodifikasi berdiri dan
- penggerak/ Teknik-teknik PNF digunakan untuk
- memfasilitasi atau meningkatkan gerakan dan
- prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya,
- latihan pengulangan umpan balik) digabungkan
- untuk mempromosikan perolehan, retensi dan
- transfer pembelajaran motorik baru

Boss

No. \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

Boss