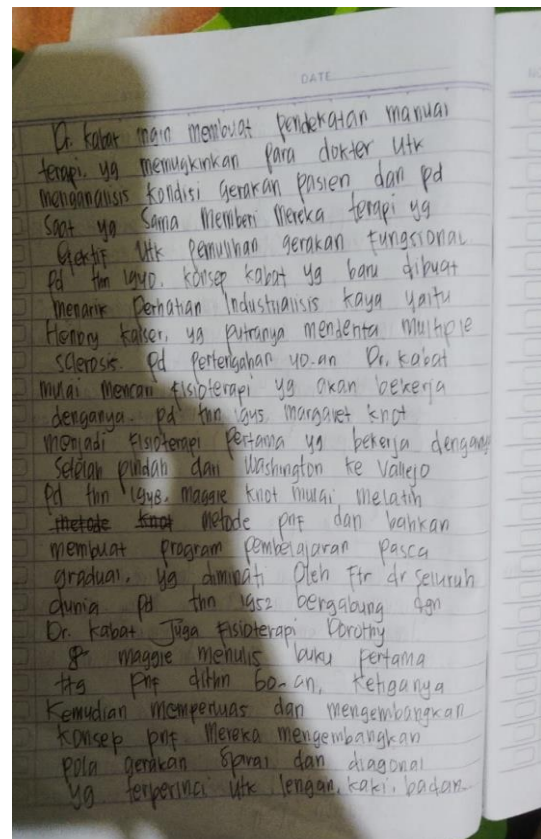
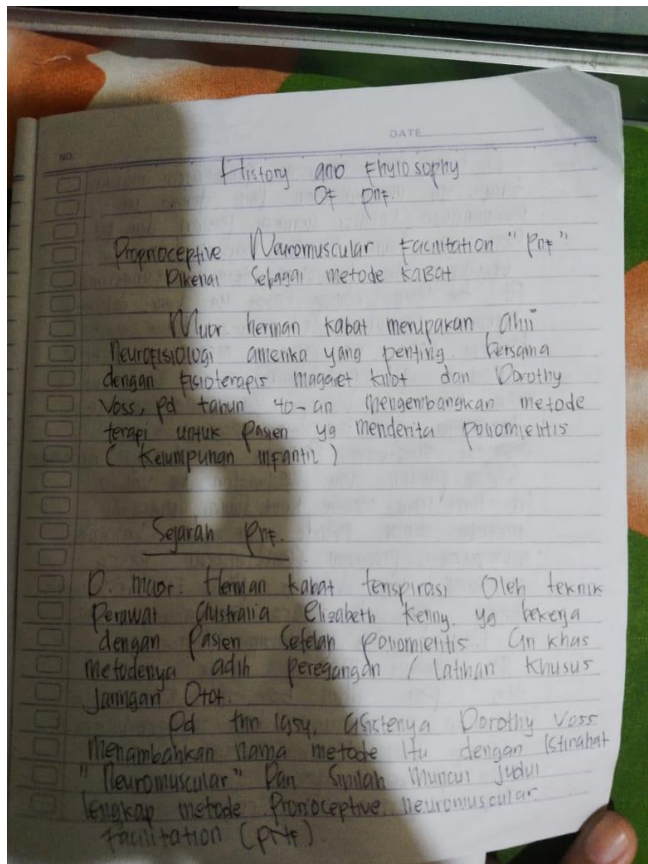


NAMA: SULASTRI

NIM:1710301164



DATE _____

kepada 8 leher serta dua edisi berikutnya
 yg muncul pd thn 1965-1965.

Keamanan berkembangnya
 Teknik PNF

Awalnya kabot Voss, 8 knbt mendirikan
 lembaga pelatihan pascasarjana yg dikenal
 sebagai institut kaiser-kabat salah
 satu lembaga ini kasar permanente
 di Vallejo California masih ada sampai
 sekarang lembaga ini menawarkan
 program residensi 3, 6 dan 9 bulan
 banyak program pascasarjana mengadopsi
 teknik PNF diseluruh dunia pd thn
 1965 kelompok PNF International dibentuk
 yg mengarah pembentukan (JFPTA)
 pd thn 1969. Awalnya ada yg
 terkant di PNF.

Prinsip PNF

PNF juga melibatkan pemberajaran dan
 pemeliharaan fungsional dr pola gerakan

DATE _____

Pasien dpt kembali membuat Strategi
 gerakan yg efektif dan berfungsi
 dan efek biomekanik tertinggi.
 Semua kegiatan di dim PNF difokuskan
 pd tujuan fungsional (misal: seseorang
 ingin mengambil cangkir dari rak atas).
 Itu berasal dari gerakan alami.

Precaution PNF

1. Peru hati-hati saat peregangan.
2. Selama peregangan dan fase
 kontraksi peregangan PNF tak
 perlu menerapkan kekuatan/intensitas
 maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot
 semakin kecil kekuatan yg dibutuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk
 stretching sangat penting utk
 melakukan peregangan menyeluruh
 terlebih dahulu.

DATE _____

Basic concept PNF

Sinergi mewakili elemen penting
 dan sistem sarap pusat (SSP)
 yg berfungsi utk menstabilkan kinerja
 dengan latihan. kinerja Sinergis
 Meningkatkan PNF pola Sinergis
 bersikap rotasi dan diagonal daripada
 gerakan bidang lurus Tujuan keseluruhan
 utk memfasilitasi stabilitas proksimal
 batang tubuh mobilitas terkontrol
 distal Ekstremitas dan untuk meningkatkan
 kontrol ekuilibra dan koordinasi otot kecil
 di dalam maupun diantara pola.