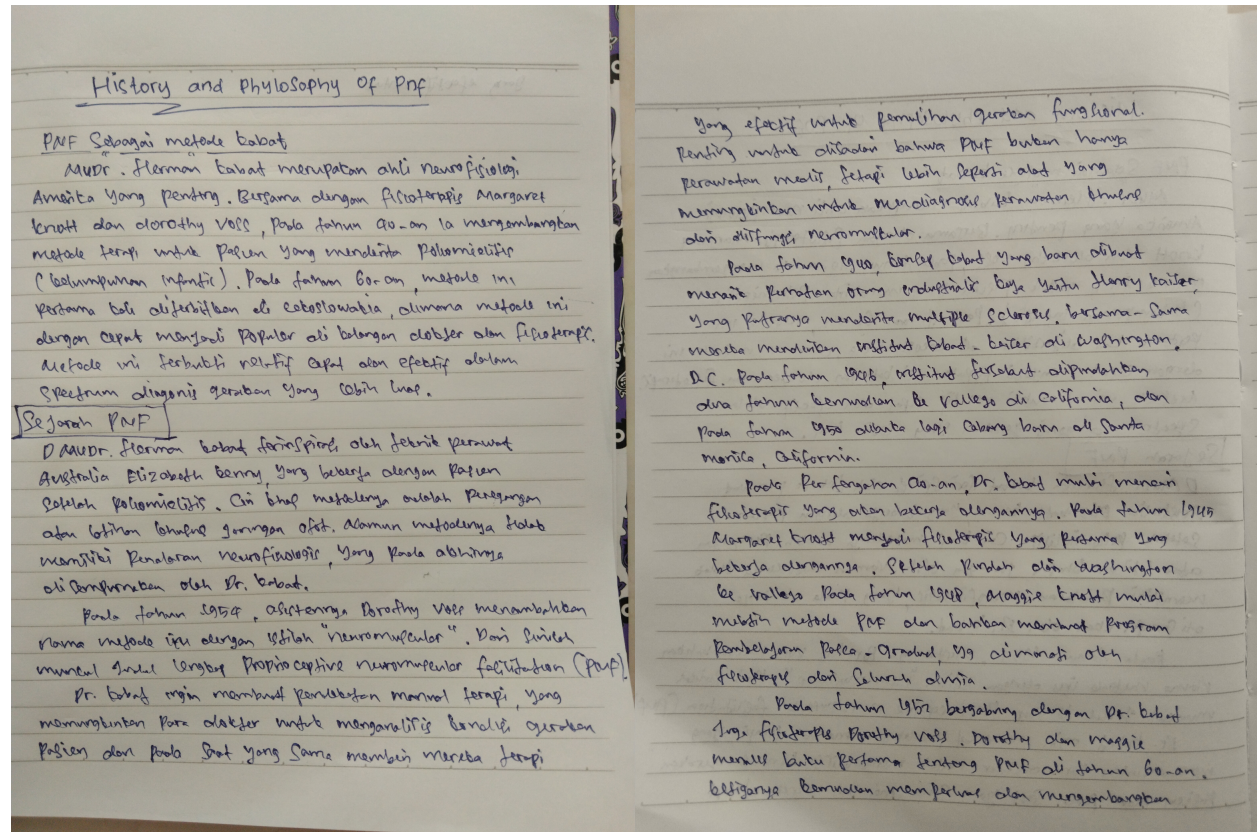


Nama : Nirmala Suparmin

Nim : 1710301157

Kelas : 8C Fisioterapi



konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan Pola Gerakan Spinal dan anggota yang berfokus pada lengan dan bahu, badan, kepala, dan leher. Serta dua ahli kinematika yang muncul pada tahun 1961 dan 1966. Setelah buku buku tersebut, Adler, Keckers, dan Buck adalah penulis teks kamus yang lebih baru yaitu PNF in Justice.

Perkembangan berbangsanya teori PNF

Andrews, Lebat, Wolf, dan Knight mendirikan lembaga Penelitian PNF di Oregon, yang dikenal sebagai institut Kaitzer - Lebat. Salah satu lembaga ini, Center Pergerakan di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program penelitian 3, 6 dan 9 bulan. Di lembaga ini, peserta menerima pelatihan dalam bentuk lesson dan laboratorium dan supervise perawatan PNF yang intensif. Banyak program PNF yang menawarkan pelatihan teori PNF di seluruh dunia.

Pada tahun 1969, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk, yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNFA) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang berkecimpung dengan PNF dan dalam menjaga kelestariannya.

dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian PNF. Berbagai macam buku dan artikel pengajaran dapat ditemukan di Star web mereka.

Prinsip PNF

PNF juga melibatkan perkembangan dan pemertanian fungsional dari pola gerakan yang baru dipelajari, serta pengulangan dan penggunaan pertambahan sistem gerakan. Pasien dapat kembali mendapat strategi yang efektif dan berfungsi dengan efek homeostatis. Strategi berdasarkan gerakan yg diberikan kembali dan analisis gerakan kontrol melalui Sistem Saraf Pusat.

Salah satu kegiatan di dalam PNF adalah latihan pada fungsi fungsional (misalnya: berjalan). Hal tersebut akan mengambil konsep dari (misal) itu berarti dari pola gerakan dalam belajar (misalnya) juga berhubungan dengan lingkungan, di mana lingkungan harus diciptakan. Aktivitas yang melibatkan dari yang lain dengan dan bisa ke peredaran, banyak tubuh (misalnya: dari lain ke badan dan otak) dimana tidak ada kemudian pada menjaga fungsi stabilitas, banyak latihan.

Hal ini menurut Dr. Lebat secara dramatis akan terjadi pola individu yg menjaga secara neuro-muskular dan mental.

Precaution PNF

1. Pada bentuk - bentuk saat melakukan Peregangan PNF, latihan dapat merangsang fibrin pada kelompok otot yang aktif, yang dapat meningkatkan resistensi selama latihan lanjut.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menerapkan tekanan / intensitas maksimum. Fokusnya menggerakkan PNF karena peregangan bisa memicu peregangan dan kontraksi lanjut.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit tekanan yang dibutuhkan.
4. Juga, sebelum melakukan segala bentuk stretching sangat penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan memberikan banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan fisik dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu caranya adalah dengan membuat meningkatkan suhu tubuh lebih dahulu meningkatkan suhu otot tubuh. Hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

Basic Concept of PNF

Prinsip menjadi elemen penting dari Sistem Saraf Pusat (SSP) yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan, dengan latihan, latihan. Sinapsis meningkat. dalam PNF, pola sinapsis bertahap resistensi dan diagenes oleh pada gerakan biceps hand. ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal tujuan keefektifan adalah untuk meningkatkan stabilitas postural, latihan tubuh untuk meningkatkan kekuatan otot ekstremitas dan untuk meningkatkan besar kontraksi dan koordinasi otot baik di dalam maupun di antara otot. Pola ekstremitas unilateral / bilateral merupakan koordinasi yang lebih baik pada biceps dan variasi atau paralel dengan menggabungkan antara aktivitas fungsional dan faktor (misalnya, handling, rolling, dan sebagainya seperti, berbaring, plantigrade, dinamisitas, berdiri, dan berjalan).

Teknik - teknik ini digunakan untuk meningkatkan atau meningkatkan gerakan, dan prinsip kembalinya motorik (misalnya latihan, korektif, tanpa beban) digunakan untuk mempromosikan fungsi, motivasi dan faktor kembalinya motorik lain.