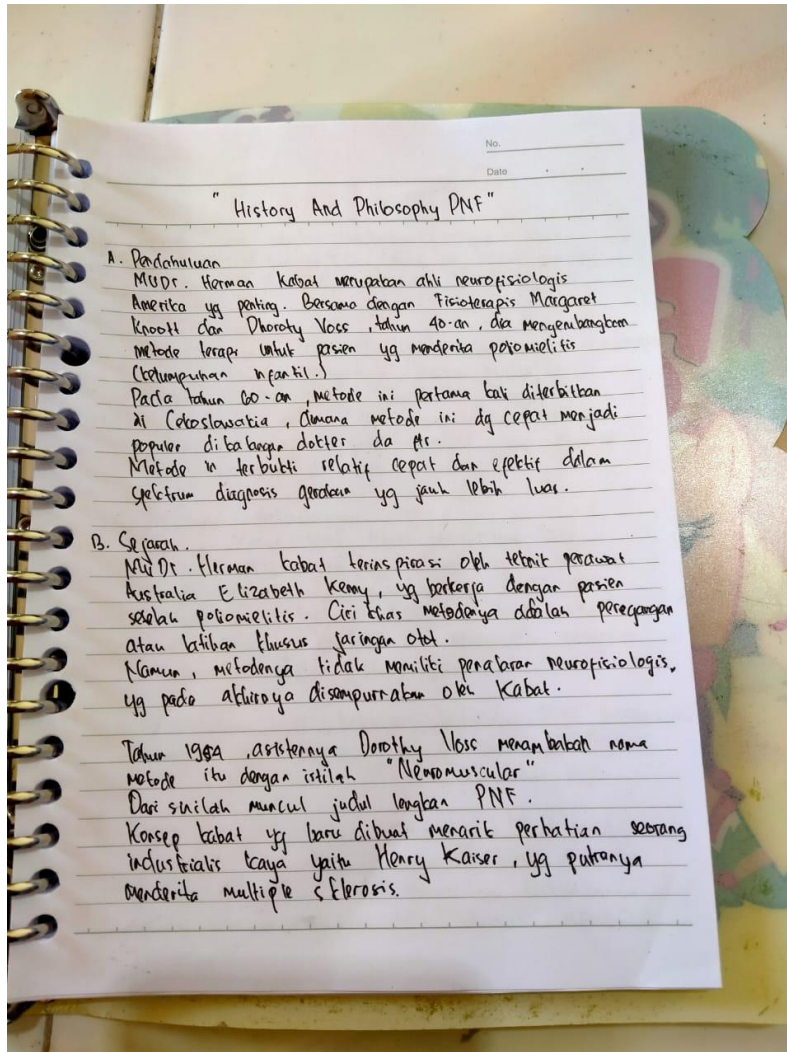


Nama : Intan Dyah P

NIM : 1710301190

Kelas : 8C



Bersama-sama mereka mendirikan Institut Kabat - Kaiser di Washington DC, tahun 46. Institut tersebut dipindahkan dua tahun kemudian ke Vallejo di California.

Pada pertengahan 40-an Di Kabat mulai mencari fisioterapis yg akan bekerja dengannya. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo, tahun 48. Maggie Knott mulai melihat metode PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradual, yang diminati oleh fisioterapis dari seluruh dunia.

C. Pergelangan perkaubangan

Awalnya, Kabat, Voss, Knott mendirikan lembaga pelatihan pascasarjana, yg dikenal sbg Institut Kaiser-Kabat. Salah satu lembaga ini, Kaiser Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga ini menawarkan program residensi 3, 6 dan 9 bulan.

Pada tahun 1985, kelompok Instruktur PNF Internasional dibentuk, yg mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (PNFA) pada tahun 1990.

D. PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yg baru diperoleh. Berkat pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan, pasien dpt kembali, membuat

Strategi gerakan yg efektif dan berfungsi dengan efek pemetaan tertinggi berdasarkan gerakan yg diajarkan kembali dan analisa gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

E. Precaution

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dpt menambah tekanan pada kelompok otot yg ditargetkan, yg dpt mengakibatkan ~~bagi~~ cidera.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menetapkan kekuatan dan intensitas maksimum. Faktanya, peregangan PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lambat.
3. Semakin kuat kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yg dibutuhkan.
- a. Sebelum melakukan stretching, sangat penting melakukan pemanasan menyeluruh.

F. Basic

Sinergi mewabli elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yg berfungsi untuk mensfalkan kinerja.

No.

Date

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas.

Teknik - teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan, prinsip pembelajaran motorik (misal: latihan, pengurangan).