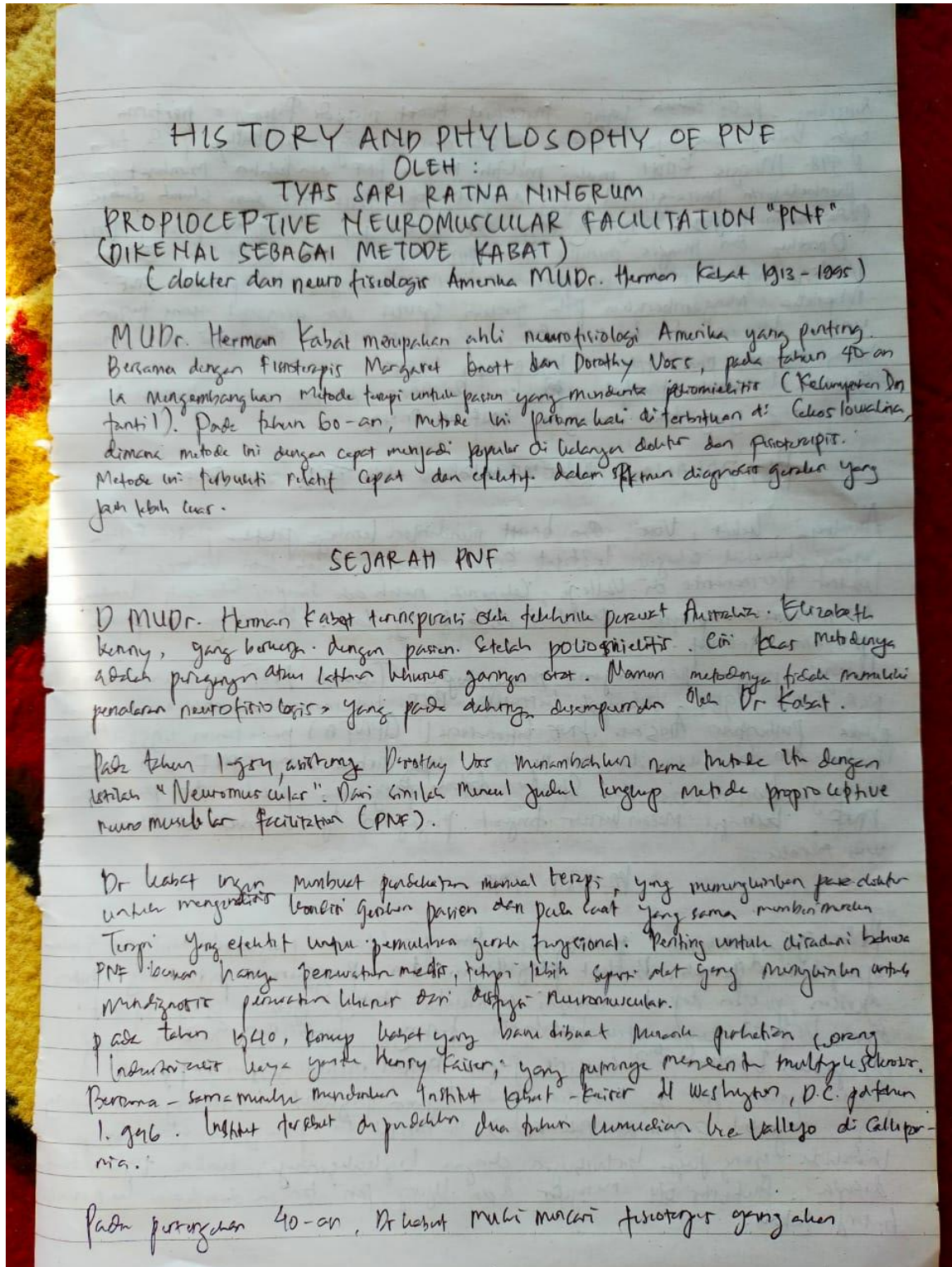


Nama : Ike Nurhalimah

Nim : 1710301174

8/C/4

Tugas 1



dengan pada tahun 1947 Margaret Knott menjadi Pionir pertama
 yang bekerja dengan. Setelah pindah dari Washington ke Vallejo pada tahun
 1948. Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program
 pembelajaran pasca-graduat, yang dimulai oleh fisioterapis dari seluruh dunia.
 Pada tahun 1952. Bergabung dengan Dr. Robert juga fisioterapis Dorothy Voss. 1.
 Dorothy dan Maggie menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an.
 Ketiga nya kemudian memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. 2.
 Mereka mengembangkan pola gerakan spiral dan zig-zag yang tujuannya
 untuk lengan dan kaki, bahu, lengan, dan leher. Serta dua edisi berikutnya
 yang muncul pada tahun 1968 dan 1985.
 Setelah buku-buku tersebut, Adler, Becherer, dan buku adalah penulis teks
 komprehensif yang lebih baru yaitu PNF in Practice.

PERJALANAN DIKEMBANGKAN NYA TEKNIK PNF

Annelys, Lebat, Voss, dan Knott mendirikan lembaga pelatihan pasca sarjana
 yang dikenal sebagai Institut dasar-lebat salah satu lembaga ini,
 Labor Permanente di Vallejo, California, masih ada sampai sekarang. Lembaga
 ini menawarkan program pendidikan 3, 6, dan 9 bulan di Vallejo ini pada
 pendidikan tingkat.
 Banyak program pascasarjana menadopsi. Teknik PNF di seluruh dunia
 pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk yang muncul
 pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional (IPNPA) pada tahun 1990. Anggota
 terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dengan PNF dan dalam
 mereka berkontribusi dan standar dalam pengajaran, praktik dan penelitian
 PNF. Berhasil Melembatkan tingkat pengajaran dapat diturunkan di buku
 web mereka.

PRINSIP PNF.

PNF juga melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan
 yang baru dipelajari. Berikut pengulangan dan pengulangan perambangan siklus
 gerakan, pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif
 dan terapan dengan etika biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang
 dipelajari kembali dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.
 Semua gerakan PNF di tolak pada tujuan fungsional (misalnya: seluarang
 ingin mengambil cangkir dari meja atas), itu berasal dari pola gerak alami setiap
 individu yang juga berhubungan dengan keuletakannya, dimana tujuan harus
 dicapai. Aktivitas ini melibatkan dan menguji jari tangan dan kaki ke permukaan
 bingkai tubuh.

Hal ini menurut Dr Robert Sears otomatis dan terjadi pada individu yang motorik secara neuromuskular dan mental.

Precaution PNF.

1. Perlu berhati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat menambah risiko cedera jaringan lunak.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu menampung kelelahan atau intensitas maksimal fatigue, peregangan PNF hanya berlangsung beberapa detik peregangan dan kontraksi lambat.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kelelahan yang dibutuhkan.
4. juga, sebelumnya melakukan segala bentuk stretching, sangat penting untuk melakukan pemanasan terlebih dahulu. Pemanasan sebelum melakukan peregangan membantu banyak manfaat, tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas; tetapi tujuan utamanya adalah mempersiapkan tubuh dan pikiran untuk aktivitas yang lebih berat. Salah satu cara adalah membuat pemanasan suhu inti tubuh sekaligus meningkatkan suhu otot tubuh. hal ini penting untuk memastikan manfaat maksimal diperoleh.

Basic Concept of PNF

Sinergi melewati elemen penting dari sistem saraf pusat (SSP) yang berfungsi untuk memastikan kinerja. Dengan latihan, kinerja sinergis meningkat. Dalam PNF, pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang larik. Ini adalah konsep penting yang mencerminkan gerakan normal.

Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural keteguhan tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol suhu rel dan koordinasi otot baik di dalam maupun diantara pola. pola ekstremitas unilateral/bilateral menempatkan penekanan yang lebih besar pada keteguhan dan bervariasi dalam keteguhan dengan meng-bandingkannya antara atribut fungsional dan postural (misalnya, bobot kg, roll-ing, duduk, berdiri, empat, berlari, planti grade & modifikasi, berdiri, dan penggerak).

teknik-teknik PNF digunakan untuk memfasilitasi atau mengubah gerakan, dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya, latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk memfasilitasi pembelajaran, retensi, dan transfer pembelajaran motorik baru.