

\* Tujuan keseluruhan adalah untuk memfasilitasi stabilitas postural batang tubuh untuk mobilitas terkontrol ekstremitas distal.

## History and philosophy PNF

\* proprioceptive Neuromuscular Function dikenal sebagai metode Kabat. Herman Kabat merupakan ahli neurologi yang penting bagi fisioterapi yang bekerjasama dengan Margaret Kasot dan dentis Vess pada tahun 40an.

### ↳ prinsip PNF

- 1) perlu hati-hati saat melakukan peregangan PNF karena dapat merembah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan yang dapat meningkatkan risiko cedera jaringan lunak.
- 2) Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF, tidak perlu memaksimalkan kekuatan atau intensitas MAX
- 3) semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit kekuatan yang dibutuhkan
- 4) stretching sangat penting dalam sebelum memulai pemanasan menyeluruh terlebih dahulu.

### ↳ Tujuan