

Nama : Dima Ayu Rizki Lesari

NIM : 1710301114

Kelas : 805

### HISTORY AND PHILOSOPHY OF PMF

D. MUIR. Herman kabot terinspirasi oleh teknik prosedur Australia Elisabeth Henry, yang bekerja dengan pasien sebagai paramedis. Ciri khas metode ini adalah peregangan atau latihan khusus jaringan otot. Namun metode ini tidak memiliki penerapan neurofisiologis, yang pada akhirnya disempurnakan oleh Dr. kabot.

Pada tahun 1910, konsep kabot yang baru dibuat menarik perhatian seseorang industrialis kaya yaitu Henry Kaiser, yang anaknya menderita multiple sclerosis. Pada tahun 1952 bergabung dgn Dr kabot juga.

Fisioterapis Dorothy Voss Dorothy dan maggie menulis buku pertama tentang PMF ditahun 60-an.

Pada tahun 1987, kelompok Instruktur PMF Internasional dibentuk, yang memisah pada pembentukan Asosiasi PMF Internasional (IPMF) pada tahun 1990. Anggotanya terdiri dari Instruktur dan Instruktur dan orang-orang yang berkaitan dengan PMF dan dalam menjaga kontinuitas dan standar dalam persiapan, praktik dan penelitian PMF. Berbagai macam kelas dan tingkat penerapan dapat ditemukan di situ web media.

PMF juga meningkatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Bentuk peregangan dan peregangan. Perkembangan sistem gerakan, pasien dapat kontrol membuat strategi gerakan yang efektif dan berguna dengan efek biomekanik tertinggi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembar dan analisis gerakan kontrol melalui sistem saraf pusat.

semua kegiatan dalam PMF difokuskan pada satu tujuan fungsional (misalnya: seseorang ingin mengambil cangkir dari rak atas), itu berasal dari pola gerakan alami setiap individu yang juga bertanggung jawab dalam melakukannya, dimana tujuannya harus dicapai.

Dalam penerapan PMF yang pertama perlu berhati-hati pada saat melakukan peregangan PMF karena dapat menambah tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan yang dapat meningkat risiko. kedua secara perlahan dan fase kontrol peregangan PMF tidak perlu menerapkan beban atau intensitas maksimum. Faktornya, peregangan

PNF bekerja paling baik ketika peregangan dan kontraksi lambat. Ketika semakin kecil keompakan otot, semakin sedikit beban yang dibutuhkan dan yang terakhir. Seheem melakukan stretching sangatlah penting untuk melakukan pemanasan yang lebih tebal di dalam.

Teori-teori PNF digunakan untuk memfasilitasi atau meningkatkan gerakan dan prinsip-prinsip pembelajaran motorik (misalnya latihan, pengulangan, umpan balik) digabungkan untuk mempromosikan pembelajaran, memori, dan transfer motorik baru.