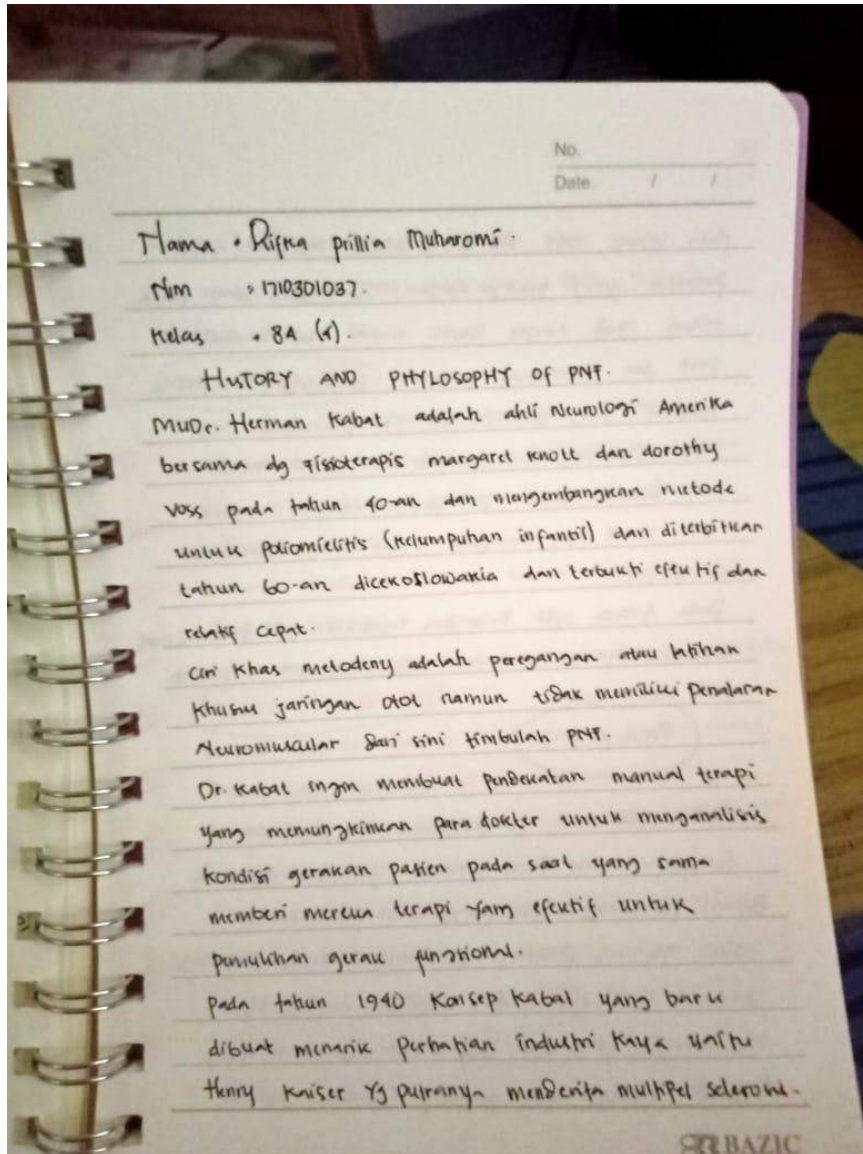


Nama : Rifka Prillia Muharomi

NIM : 1710301037

Kelas : 8A4



No.

Date.

Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi Ft pertama yang bekerja dengan Dr. Kabat dan pada tahun 1948 Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan membuat program pembelajaran pasca gradual yang diikuti oleh Ft seluruh dunia.

1952 Dorothy Voss bergabung dengan Dr. Kabat dan menulis buku PNF pertama dengan Maggie. Lalu ke 3 nya memperluas dan mengembangkan konsep PNF.

Pada tahun 1985 kelompok instruktur PNF internasional dibentuk yang mengarah pada pembentukan Asosiasi PNF Internasional

### Prinsip PNF

PNF melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional dari pola gerakan yang baru diperoleh. Bertitik tolak perubahan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan pasien dapat kembali membuat strategi gerakan yang efektif dan berfungsi dengan efek biomekanik terkinzi berdasarkan gerakan yang diajarkan kembali dan analisis gerakan kontrol

Melalui sistem saraf pusat.

Semua gerakan PNF difokuskan pada tujuan fungsionalnya.

### Precaution PNF

1. Perlu berhati-hati melakukan gerakan PNF.
2. Selama peregangan dan fase kontraksi peregangan PNF tidak perlu menerapkan kekuatan atau intensitas maksimum.
3. Semakin kecil kelompok otot semakin kecil rentabilitas yang dibutuhkan.
4. Pemanasan sebelum melakukan segala bentuk stretching.

### Basic konsep PNF

sinergi memiliki elemen penting dalam sistem saraf pusat yang berfungsi untuk menstabilkan energi dalam PNF pola sinergis bersifat rotasi dan diagonal dari pada gerakan bidang lurus.

Tujuan: menstabilisasi memfasilitasi stabilitas proksimal batang tubuh untuk mobilitas terkontrol distal ekstremitas dan untuk meningkatkan kontrol sukarer & koordinasi otot baik di dalam maupun di antara pola.