

Nama : Wahyu Deva Yuniar

NIM : 1710301016

Kelas : 8A

D. PRECAUTION PNF

1. perlu berhati-hati dalam saat melakukan Peregangan PNF
2. Selama peregangan tidak perlu melakukan kekuatan atau Intonitas otot yang berlebihan.
3. Semakin kecil kelompok otot, semakin sedikit yang diburuhkan.
4. Sebelum melakukan segala bentuk stretching lakukan pemanasan.

E. Basic Concept of PNF

1. Untuk menstabilkan kinerja
2. Pola yang sinergis bersifat kotasi dan diagonal
3. Untuk multifasial atau meningkatkan gerakan dan prinsip Pembelayuran Motorik

B. Perjalanan Berkembangnya Teknik PNF

awalnya lahir, Voss, knet mendirikan Lembaga Pelatihan Pasca Sarjana, yang dikenal sebagai Institusi Kaiser-Kabat. Lembaga ini menawarkan program Residensi 3,6 dan gburan. Peserta menerima pelatihan dalam bentuk teori dan laboratorium dan supervise perawatan yang intensif. Banyak program Pasca Sarjana mengadopsi teknik PNF ini. Pada tahun 1985, PNF Internasional dibentuk, yang mengarah pada pemertahan Asosiasi PNF Internasional pada tahun 1990.

C. PRINSIP PNF

PNF → pembelajaran fungsional dari pola gerakan yang baru, menggunakan sistem pengulangan dan penggunaan perkembangan sistem gerakan.

PNF difokuskan pada tujuan fungsional. (Misalnya. Seseorang ingin mengunyah cangkir dari rak).

Itu berasal dari pola alami setiap individu. aktivasi otot menyebar dari ujung jari tangan ke kaki ke persendian, tubuh. dimana tidak ada penahanan.

History AND PHYLOSOPHY PNF

Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) di kenal sebagai metode Kabat, ditemukan oleh MUDr. Herman Kabat yang dimana seorang ahli neurofisiologi dan dokter di Amerika, Beliau bersama Fisioterapis (Margaret Knoot) dan (Dorothy Voss) mengembangkan metode terapi untuk pasien yang menderita Poliomielitis.

Kemudian Beliau terinspirasi dari perawat asal Australia, Elizabeth Kenny, yang bekerja dengan pasien Poliomielitis. Ciri khasnya adalah peregangar atau latihan khusus jaringan otot, yang kemudian di sempurnakan olehnya.

Pada tahun 1954, asisten Dorothy Voss memberikan tambahan nama metode dengan "Neuromuscular". Dari sinilah muncul judul lengkap Metode Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF).

Dr Kabat ingin membuat pendekatan manual therapy, yang memungkinkan dapat menganalisis kondisi gerakan pasien.

Pada tahun 1940, mendirikan Institusi Kabat - Kaiser di Washington DC.

Pada tahun 1946, dipindahkan ke Vallejo, California.

Pada tahun 1950, dibuka lagi cabang di Santa Monica, California.

Pada tahun 1948, Maggie Knoot mulai melatih PNF dan bahkan membuat program pembelajaran pasca-gradue.

Pada tahun 1952, Dr Kabat, FC Dorothy Voss, Dorothy dan Maggie menulis buku.