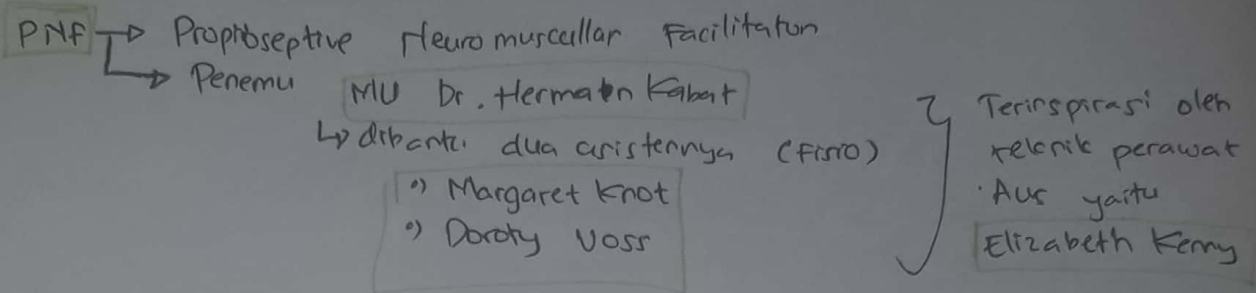


History And Philosophy Of PNF



Sejarah PNF

- 1) MU Dr. Herman Kabat terinspirasi oleh perawat dari AUS yaitu Elizabeth Kenny yang bekerja pd kasus polio mie litis. Dengan ciri khas metode peregangan khurur jari otot.
- 2) Tahun 1951, asisten FT yaitu Dorothy Voss menambah nama metode tsb dengan istilah "Neuro-muscular" yg kemudian menjadi Proprioceptif Neuro-muscular Facilitation (PNF)
- 3) Tahun 1940, Henry Kaiser tertarik karena putranya menderita multiple sclerosis.
- 4) Tahun 1946 Henry Kaiser mendirikan Institut Kabat-Kaiser di Washington, D.C.
- 5) Tahun 1950 dibuka lagi cabang baru di Santa Monica, California.
- 6) Tahun ~~1948~~ 1945, Margaret Knott menjadi FT yg bekerja pertama.
- 7) Kemudian setelah pindah di Vallejo pd tahun 1948 Maggie Knott mulai melatih metode PNF dan memkuat pelajaran pasca graduat diminati oleh FT seluruh dunia
- 8) Tahun 1952 dr Kabat dan FT Dorothy Voss dan Maggie menulis buku ttg PNF di tahun 60 an, dan dua edisi berikutnya dr tahun 1968 dan 1985.
- 9) Tahun ~~1985~~ ¹⁹⁸⁵, Instruktur PNF Internasional dibentuk.
- 10) ~~1990~~ 1990 IPFNA dibentuk.

Prinsip PNF

↳ melibatkan pembelajaran dan pemeliharaan fungsional di pola gerak.
Semua gerakan difokuskan pada tujuan fungsional yang berasal dari pola gerak alami manusia.

Precaution PNF

1. Hati-hati ketika melakukan teknik PNF tekanan bertambah di group otot target
2. Selama otot kontraksi tidak perlu menggunakan kelelahan otot yang lain
Harus soft dan gentle.
3. Semakin kecil ~~kelelahan~~ ^{lelah} otot = kecil kelelahan otornya.
4. Pemamanan sebelum latihan.