

Nama : Nurul Hidayah

Nim : 1710301035

* Sejarah PNF :

Pada pertengahan 90-an Dr. Robert mulai mencari fisioterapis yang nanti akan bekerja dengannya. Pada tahun 1945 Margaret Knott menjadi fisioterapis pertama yang bekerja dengannya, setelah pindah dari Washington ke Vallejo. Pada tahun 1948, Margaret Knott mulai melatih metode PNF dan bahkan membuat program pascasarjana yang diminati oleh fisioterapis seluruh dunia.

Pada tahun 1952 bergabung dengan Dr. Robert juga fisioterapis Dorothy Voss dan Maglee menulis buku pertama tentang PNF di tahun 60-an mereka ketiga lalu memperluas dan mengembangkan konsep dasar PNF. Mereka mengembangkan pola spiral dan diagonal yang diterapkan untuk lengan, kaki, dan badan, kepala, juga leher. Serta melakukan berikutnya yang muncul pada tahun 1988 dan 1985.

* Perjalanan Perkembangan teknik PNF:

Pada tahun 1985, kelompok instruktur PNF internasional dibentuk yang mengarah pada pembentukan asosiasi PNF internasional (IPNFA). Pada tahun logo anggotanya terdiri dari instruktur dan orang-orang yang tertarik dalam PNF.

* Prinsip PNF

Semua kegiatan didalam PNF difokuskan pada tujuan fungsional, yang berasal dari pola gerakan alami dari setiap individu. Yang juga menghubungkan dengan lingkungannya, dimana tujuan nya harus dicapai aktifitas otot menyebar dari ujung jari, tangan, kaki, perantara, dan batang tubuh. dimana tidak ada pelepasan untuk menjaga stabilitasi batang tubuh.

* Prekontinon PNF

- Perlu berhati-hati saat melakukan pergerakan PNF karena dapat merangsang tekanan pada kelompok otot yang ditargetkan. yang dapat menyebabkan cedera pada jaringan lunak.
- Simakan kecil kelompok otot semangin sedikit kelenturan yang dibutuhkan.
- Sebelum melakukan stretching dilakukan pemanasan terlebih dahulu.
- Selama pergerakan dan fase kontraksi pergerakan PNF tidak perlu mendapatkan kelenturan atau intensitas maksimum.