

Toiminnallisuuden ”368 –koodi”

3 = Kolme liikkeen tasoa tai suuntaa

Toiminnallinen harjoittelu korostaa liikkeen harjoittelua useammassa tasossa ja suunnassa. Nämä tasot ovat sagitaalitaso, frontaalitaso ja transversaalitaso.

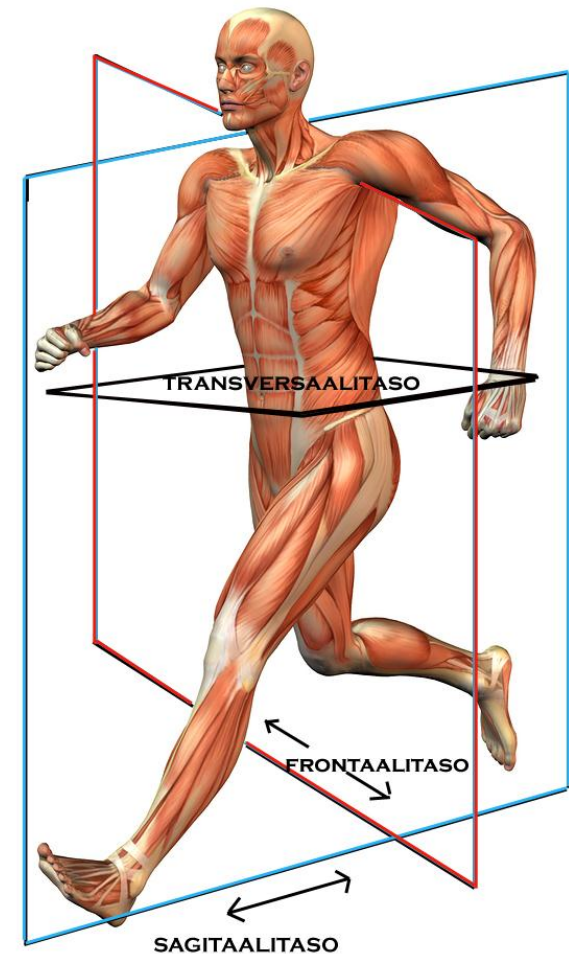
Sagitaalitaso = Eteen-taakse suunta

Frontaalitaso = Sivulta-sivulle suunta

Transversaali tai horisontaalitaso = Kierteinen suunta

Ihmisliike on aina yhdistelmä kaikkia näitä tasoja ja siksi harjoittelun tulisi aina huomioida toimintakyvyn ja suorituskyvyn parantaminen moniulotteisesti.

Toiminnallisen koodin ensimmäinen numero siis muistuttaa meitä harjoitteita ja harjoitusohjelmia suunnitellessamme elämän, urheilun ja harjoittelun liikesuunnista.



Toiminnallisuuden ”368 –koodi”

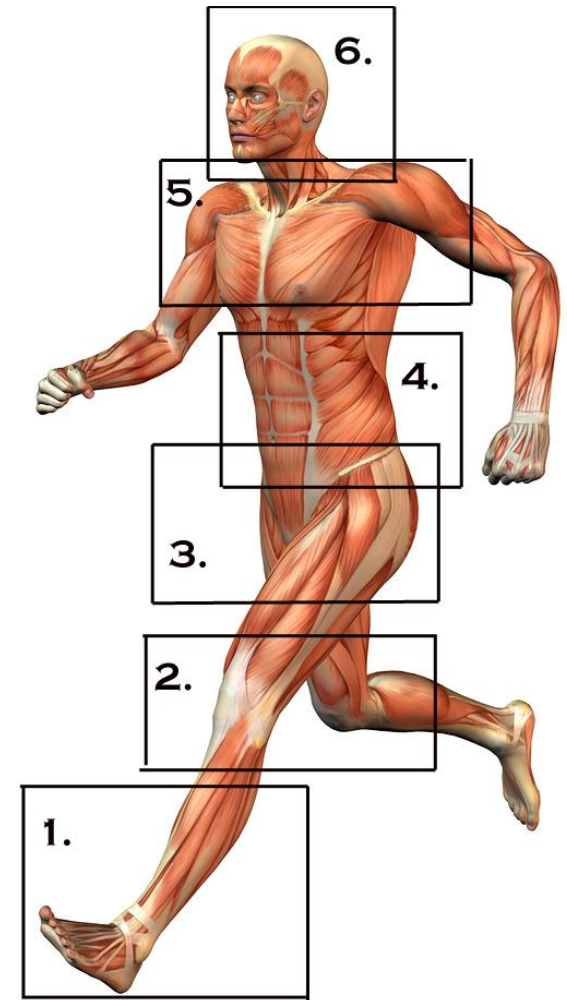
6 = Kuusi tärkeää anatomista asemaa

Toiminnallisessa harjoittelussa on olennaista ymmärtää kehon osien rooli tiimityössä sekä niiden sijainti ja toiminta suhteessa toisiinsa. Optimaalinen suoritus vaatii usein seuraavien anatomisten asemien perustoimintojen harjoittelua ja parantamista.

Tärkein tavoite näiden asemien osalta on **liikkuvuuden** ja **stabiliteetin** integroitu kehittäminen.

1. Nilkka/Jalkaterä: Tarvitsee moniulotteista **liikkuvuutta** ja dynaamista stabiliteettia
2. Polvi: Tarvitsee etenkin **stabiliteettia**, jossa asemat 1. ja 3. auttavat.
3. Lantio/Ionkka: Tarvitsee **liikkuvuutta** kaikissa tasoissa.
4. Lanneranka/Vatsalihasseinämä: Vaatii **stabiliteettia** ollakseen vahva ketjun osa.
5. Rintaranka/lavat: Yleensä tarvitsee ensisijaisesti **liikkuvuutta**.
6. Kaularanka/Pää: Intiimisti yhteydessä rintarangan toimintaan. Liikkuvuus ja stabiliteetti molemmat olennaisia kaularangan toiminnassa.

Kerroksittainen lähestyminen ihmiskehon toiminnalliseen anatomiaan auttaa meitä kehittämään tehokkaita ja turvallisia työkaluja harjoitteluun. Pelkästään näiden asemien optimointi auttaa useimpia toimintakyvyn, suorituskyvyn ja jopa lajitaidon kehittämisessä.



Toiminnallisuuden ”368 –koodi”

8 = Kahdeksan lihastoimintaketjua

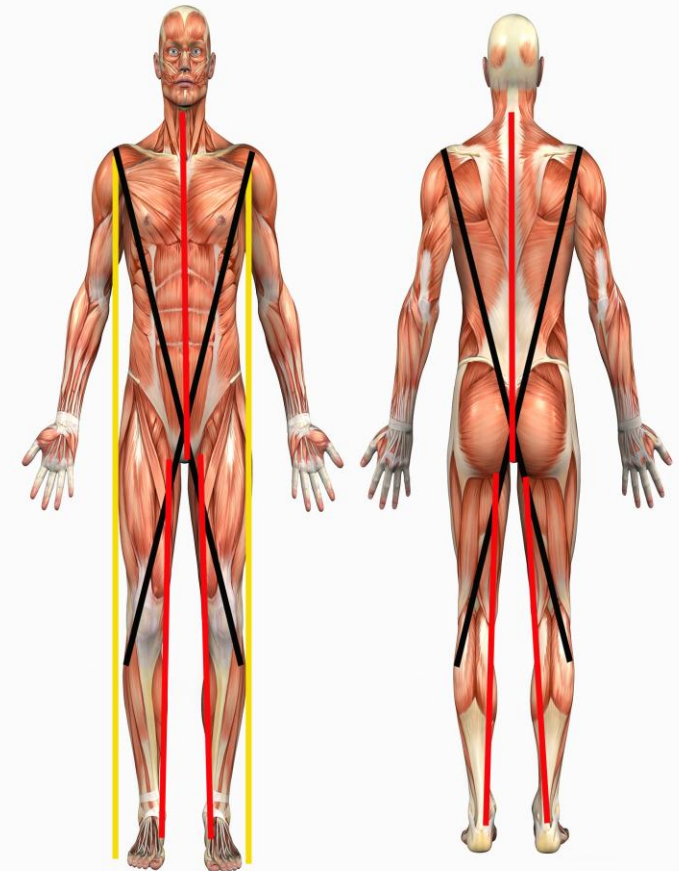
Kineettisen ketjun anatomiaa voidaan kuvata lihastoimintaketjuilla. Lihakset, lihaskalvot, jänteet, ligamentit ja muut pehmytkudososat muodostavat yhden koko kehoa kattavan viesti- ja voimantuottojärjestelmän.

Tämä järjestelmä toimii kuin yhtenä ”sormista varpasiin ulottuvana lihaksena”.

Toiminnallisen harjoittelun näkökulmasta tämä tarkoittaa keskittymistä liikemallien ja lihastoimintaketjujen toiminnan parantamiseen. Näitä liikemalleja tuottavia lihastoimintaketjuja on tässä 368-konseptissa kuvattu yhteensä **kahdeksan**.

- A) Etuketju (punainen)
- B) Takaketju (punainen)
- C) Sivuketjut x 2 (keltainen)
- D) Diagonaaliketjut edessä x 2 (musta)
- E) Diagonaaliketjut takana x 2 (musta)

Lihastoimintaketjujen paikantamisen ja perusliikemallien tuntemuksen kautta toiminnallisen harjoittelun suunnittelu ja toteuttaminen tarkentuu ja tehostuu huomattavasti. Nyt harjoitusväline ja -muoto voidaan valita lihastoimintaketjun, anatomisten asemien ja moniulotteisuuden vaatimusten perusteella.



Piirros ei kuvaa lihastoimintaketjujen tarkkaa anatomista sijaintia