

『ファンクショナル・ライン』を解説！

特徴

「フロント・ファンクショナル・ライン」
「バック・ファンクショナル・ライン」
「同側ファンクショナル・ライン」

この3つのラインから成り立つ！

ファンクショナル : 機能的な

働き

- 「立位姿勢」に『関与しない』
- 姿勢維持に関わる機会が少ない
- スポーツや運動時に機能する
- 「静止で立っている」以外での姿勢安定には強力な安定を発揮する

「他のアナトミートレイン」との関り

スーパーフィシャル・フロント・ライン
スーパーフィシャル・フロントアーム・ライン
ディープ・フロント・ライン
スパイラル・ライン
ラテラル・ライン

「覚えておきたい」こと

3つのアナトミートレインすべてが、
「上腕」～「体幹」～「大腿部」
へのラインとなっている