

NeuroMyoFascial Integration Training

KINETIKOS

Basketball Video

<http://www.youtube.com/watch?v=TmUyuvqCth8>

Tennis Video

<http://www.youtube.com/watch?v=2KY58hLDttk>

何を達成しようとしているのか？

- 全ての活動が神経筋筋膜系に影響を与える...
が、意義深く、論理的に、系統立った方法で影響を与えるには、どうすれば良いのか？
- いかに、より良い全体的なグローバルな動きを促進し、神経筋筋膜網のより良い統合を築くかを理解するための枠組みをつくる



動きのためのより多くの可能性

更なる連結性

ディープフロントライン

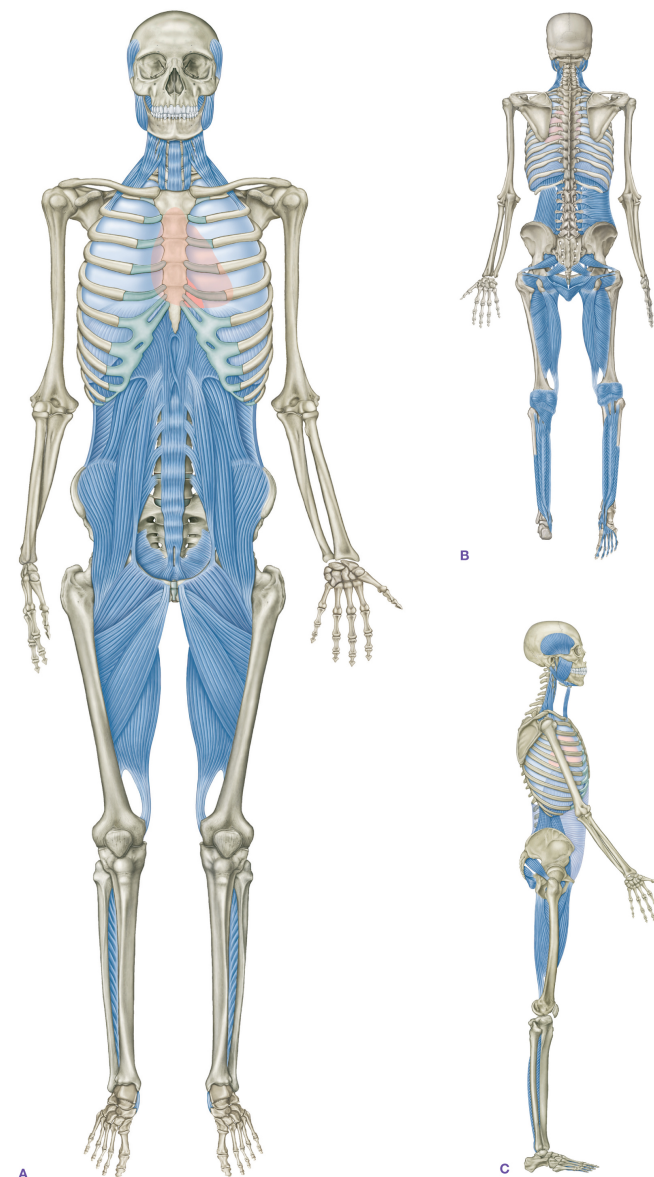
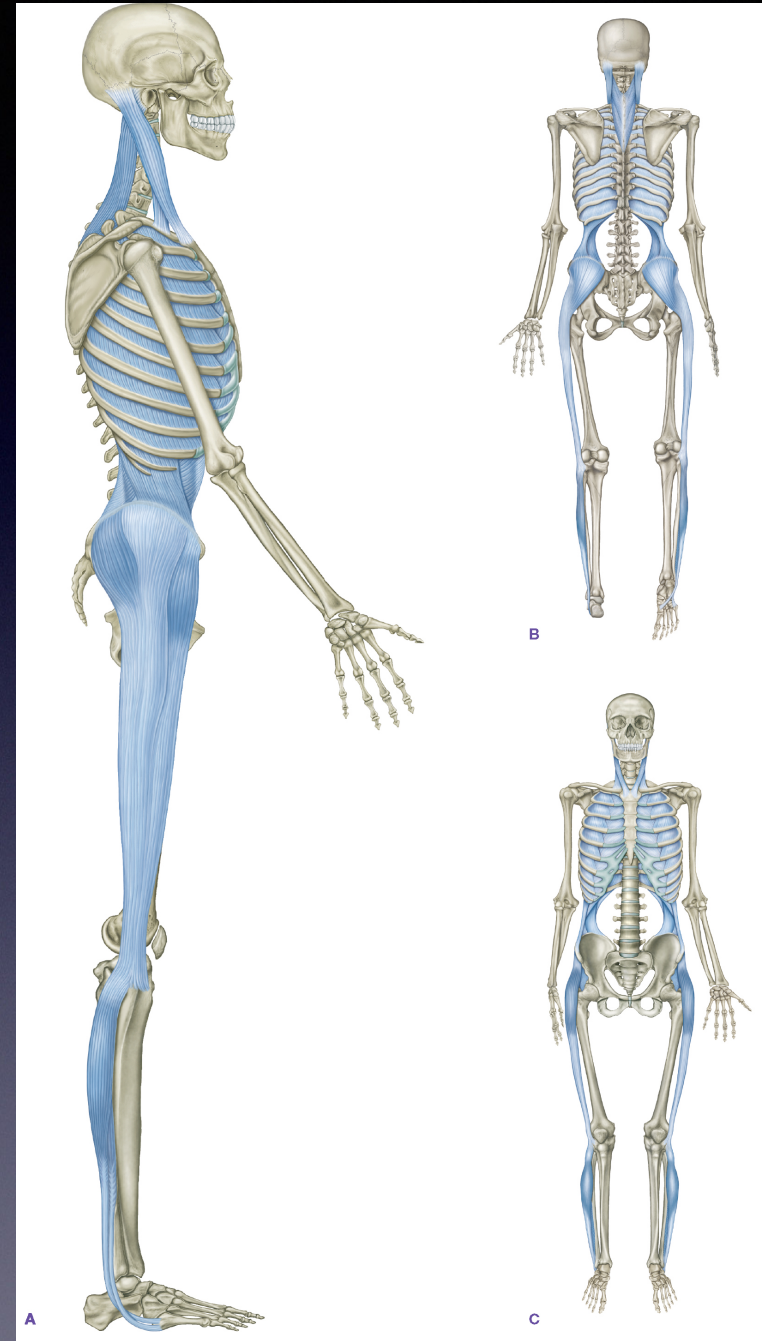


Fig. 9.1 The Deep Front Line.

更なる連結性

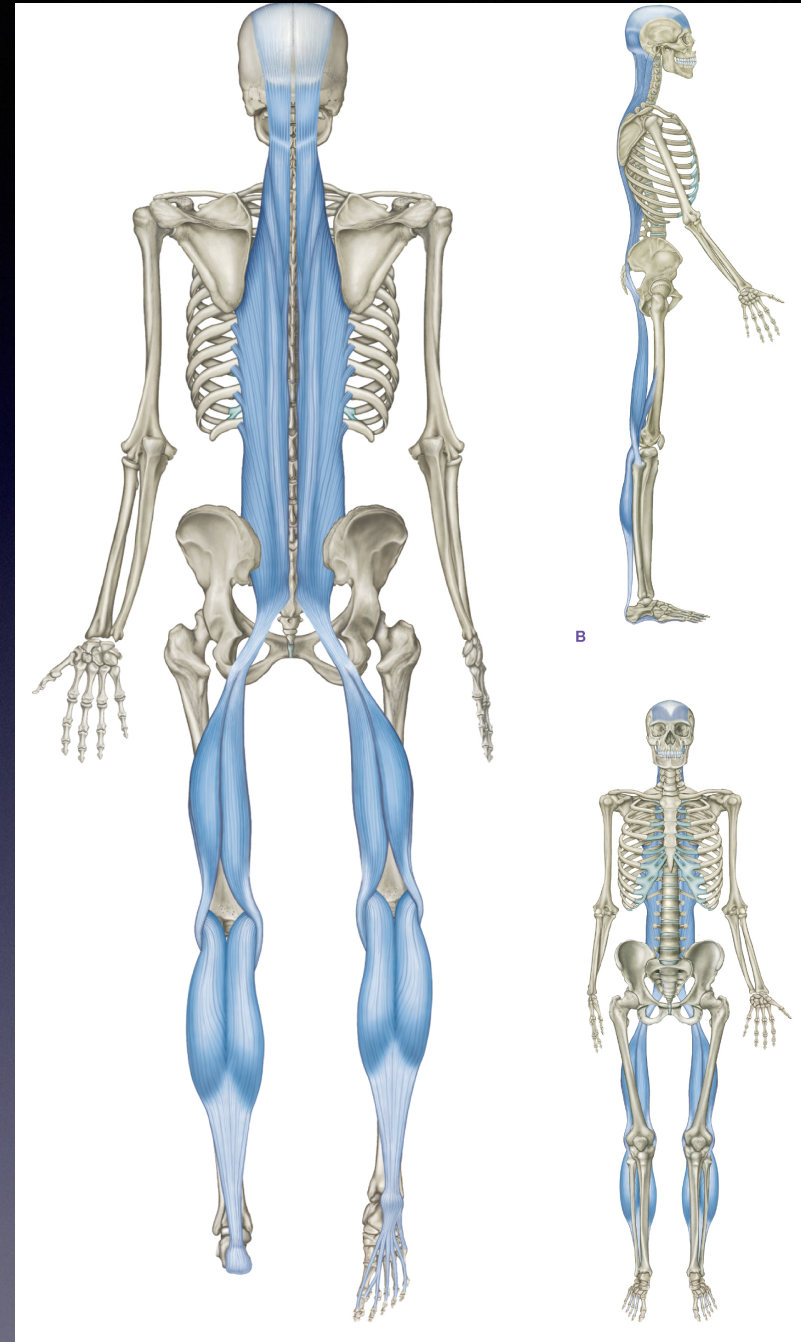
ラテラルライン



更なる連結性

スーパーフィシャル

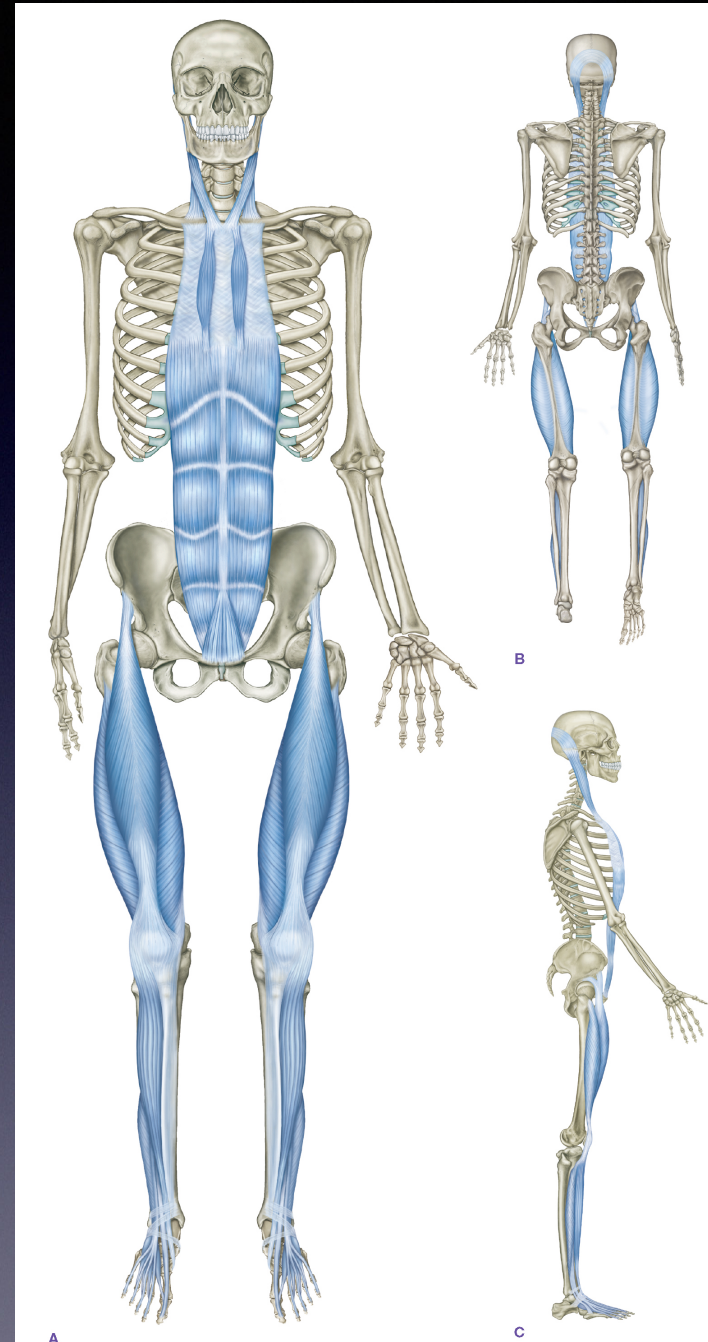
バックライン



更なる連結性

スーパーフィシャル

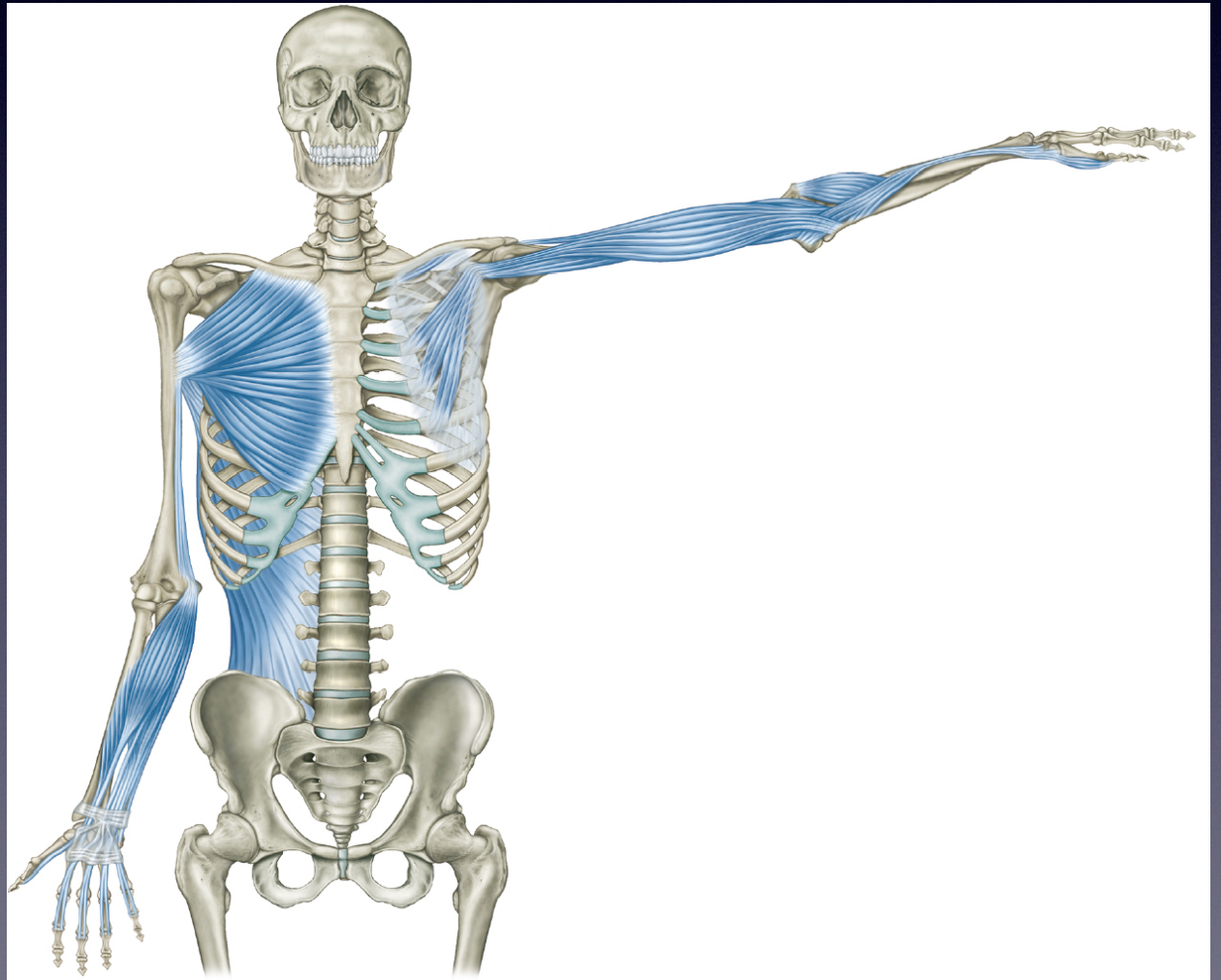
フロンタライン



更なる連結性

フロント

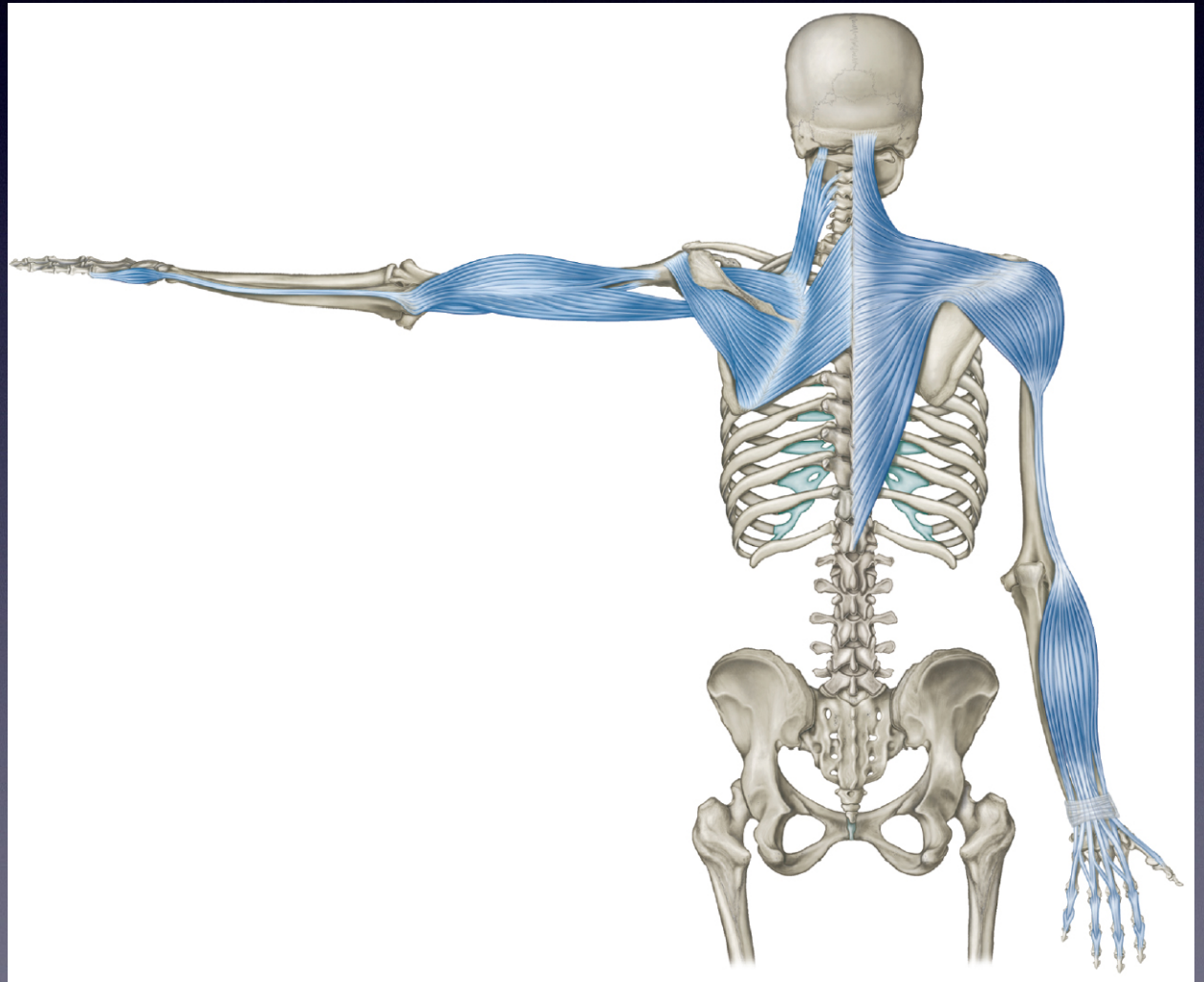
アームライン



更なる連結性

バック

アームライン



ライン間のリンク



サポートされていない TZ

- 動きの環境が私達を
チャレンジ度の高い
ポジションや動きに
出会わせる



サポートされていない TZ

- 最適なリンクは妥協される
- TZを助けてくれる友達の数少ない
- 関節は力を吸収するための最良のポジションにはない



前庭でのトレーニング

- 一度も経験をしたことがなければ、より怪我をし易くなる
- 弾性を発達させるためにはより閾値に近いところでトレーニングを行う
- 閾値を超えないように注意する必要がある



類似したコンセプトの適用

- 感覚運動バラエティー
- 左脳ー右脳の統合
- リズミカルな安定
- 筋肉反応度
- 筋膜のリコイルと弾性

