

ANNIKA FALKENBERGS
FORTSÄTTNING PÅ SERIEN "HUNDENS
RÖRELSEAPPARAT"



FUNKTIONELLA LINJER

- ett nytt sätt att se på rörelse

När vi tittar på rörelser och hur de hänger samman i ett funktionellt flöde genom kroppen kan vi använda ett bredare perspektiv där vi istället för att isolera muskler och leder i deras egen funktion ser ett större sammanhang. Under senare år har det här "nya" sättet att prata om rörelser brett ut sig allt mer.

TEXT: ANNIKA FALKENBERG FOTO: MARIA KÖLESTAM & ANNA PERSSON

VAD ÄR EN FUNKTIONELL LINJE?

Den funktionella linjen är helt enkelt den väg en rörelse tar på sin väg genom kroppen. Eller, det är den enkla förklaringen. Om vi ska kunna arbeta med funktionella linjer i vår hundträning behöver vi veta lite mer om dem.

BALANS OCH HARMONI

Grunden till en balanserad rörelse är den rörlighet som skelettet tillåter. Vi kan inte få skelettet att böja sig i de stela delarna och vi kan inte heller få en led att röra sig åt ett annat håll än vad den är formad till. Att försöka styra bort rörelser från denna grundstomme är dömt att misslyckas. De muskler kroppen använder för att röra sig måste vara i gott skick och balanserade i sin styrka. Styrningen av rörelserna sker via nervsystemet. Alla dessa olika delar skapar ett flöde av rörelse. Det är både omöjligt och, i alla fall i min värld, oviktigt att rangordna vilken del som är viktigast eller som behövs före någon annan. Hela finessen är att acceptera att alla delar behövs och är lika viktiga.

LÄNKNING AV LINJERNAS OLIKA DELAR

En annan del av hundens kropp som alltmer börjat uppmärksammas är den bindväv som finns mellan och runt alla kroppens olika delar. Man har länge utgått från att bindväv och senor, alla de vita strukturerna där inne, inte har någon egentlig funktion annat än att skapa ett skikt som håller samman, ger stadga runt leder och gör att de andra vävnaderna inte fastnar eller trasslar in sig i varandra. Men bindväven gör så mycket

mer! Den fyller hela kroppen med ett nätverk som förenar och skapar sammanhang mellan olika delar. Bindväven fäster inte bara mot skelettet. Den är också sammanlänkad direkt med muskler och senor. Vi får inte heller glömma att bindväven sitter ihop med sig själv i olika knytpunkter när den breder ut sig genom kroppen. Det ligger till och med bindvävsfibrer in emellan de olika cellerna i kroppen! Den finns med andra ord överallt. Via bindväven påverkas den ena muskeln när den andra arbetar.

ETT "MATRIX" AV BINDVÄV

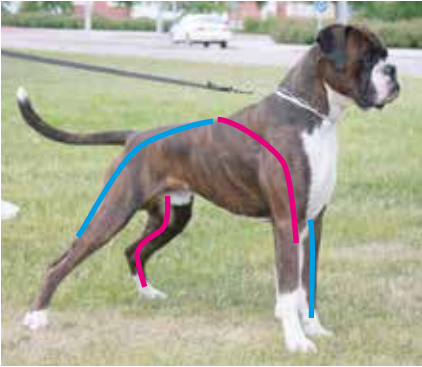
Genom bindväven dras, roteras och puffas muskler och skelettdelar tillsammans in i ett flöde av händelser som fortplantas genom kroppen. Tittar vi närmare på hur detta "matrix" eller spindelnät av bindväv är ordnat så kan man se att det bygger sin väg i tydliga stråkar. Bindvävsstråken skapar vägar och linjer efter samma principer och linjer som nervsystemets medfödda grundrörelser använder. De sammanfaller med det originalprogram som hundens hjärna är född med. Bindväven guidar, påverkar och pushar muskler och leder att hålla sig till sina ursprungliga vägar. Nervsystemet arbetar inte ensamt, det har fått en lagkamrat!

HUNDENS HJÄRNA – EN AVANCERAD DATOR

Jag brukar likna hundens hjärna vid en avancerad dator. Det hjälper mig att hålla reda på vilken typ av "program" jag arbetar med eller hunden använder. Då kan jag lägga min guidning i träningen på rätt saker. Som bas finns en hårdvara. Det är de



Funktionell diagonal linje.



Funktionell sidolinje.



Funktionell rygglinje.



funktioner som finns med när hunden föds, en fabriksinställning om vi så vill! Jag pratar om de förprogrammerade originalprogrammen. Dessa kan vi aldrig ändra på. Det enda vi kan göra är att använda dem eller inte. I den här delen av datorn finns alla grundrörelser. Det är de rörelser kroppen är skapt för och där alla leder och muskler tillåts arbeta helt balanserat och i fin harmoni. Det är dessa rörelser som ligger som grund för den väg de funktionella linjerna tar!

KROPPSMINNE ELLER MUSKELMINNE

Som extra krydda, utöver grundprogrammen, kan hunden sedan lägga till egna program på samma vis som vi gör i våra datorer. Hundar som får springa helt fritt lär sig kanske att det fungerar bättre om man lägger mer vikt på lårmusklerna och kanske hoppar över det finstilla med att använda hela ryggen. Det är inget konstigt med det. De rörelser hunden är van vid och kroppen känner igen – minns – blir hundens ”sanning”. Det är den här processen vi pratar om när vi säger att hunden skapar sitt kroppsminne eller muskelminne. Det betyder inte att hunden direkt blir skadad eller utsliten när den börjar justera i programvaran. Men det är inte längre samma kvalitet på rörelsen som om hunden hade hållit sig till sitt originalprogram! Den tappar prestanda och början till obalans som på sikt kan skapa problem med skador och snedbelastningar är grundlagt.

BÄRANDE FUNKTIONELLA LINJER

Det går att plocka ut funktionella linjer ur många olika rörelser. Repertoaren på hur en hund kan röra sin kropp är enorm och alla dessa rörelser har ett originalprogram och ett nätverk med bindväv. Om vi skulle lägga fokus på att bedöma och träna allihop skulle vi hamna i en omöjlig röra. Kroppens olika linjer överlappar och genomkorsar varandra i alla möjliga riktningar. I lika många olika riktningar som det finns rörelser faktiskt. Och vi skulle behöva eoner av tid för att hinna med dem alla. Därför har jag plockat fram det jag kallar för bärande linjer. Det är de linjer som skapar de viktigaste rörelserna. De linjer som skapar stadga och bärighet i hundens kropp och som formar hundens grundrörelser. Om de finns på plats med god kontroll och balanserad styrka kan man sedan bygga på med i stort sett vilka andra rörelser som helst ovanpå dessa och resultatet kommer att bli mycket bra! □



De bärande linjerna

- Rygglinjen
- Två diagonala linjer.
- Varje bens böj- och sträcklinje. Det blir åtta stycken, två för varje ben.

De här elva huvudlinjerna kan man sedan dela ner och kika på från olika riktningar och i olika sammanhang för att fånga upp de rörelser som är intressanta. De ligger som grund när vi gör rörelseanalyser och bygger upp funktionella träningsprogram för olika hundar.

VAD HAR DU HAFT FÖR DIG IDAG?

Seraquin®
LÄNGE LEVE FRIHETEN!

www.bivet.nu/se

Seraquin® är ett kompletteringsmedel till hund och katt för att underlätta och underhålla den normala funktionerna. Seraquin® innehåller Glukosamin HCl, Kondroitin sulfat och kondroitin sulfat glykosylat. Seraquin® Gonex® innehåller i tillegg ekstrakt av den giftlösa muskelen (GLME). Seraquin® och Gonex® är ett registrerat varumärke tillhörande Boehringer Ingelheim Vetmedica.

Seraquin® till hund finner du på apoteket och hos din veterinär