

## **TURINYS**

PRATARMĖ 5

1. KŪNO PADĖTIES IR KRYPTIES TERMINOLOGIJA 6

2. OSTEOKINEMATIKA 9

2.1. Kūno judėjimo plokštumos ir ašys 9

2.2. Laisvės laipsniai 18

3. GRIAUČIŲ SISTEMA 18

3.1. Griaučių klasifikacija 18

3.2. Kaulų jungtys 21

3.3. Sąnarių klasifikacija 22

3.4. Kinetinė grandinė 25

3.5. Sąnarių mobilumas ir stabilumas 27

4. RAUMENŲ SISTEMA 30

4.1. Raumenų tvirtinimasis 30

4.2. Raumenų skaidulų išsidėstymas 31

4.3. Raumens susitraukimo tipai 35

4.4. Raumenų funkcinė klasifikacija 36

5. JUDESIAI IR JUOS ATLIEKANTYS RAUMENYS 38

5.1. Kaklo judesiai ir raumenys 39

5.2. Pečių lanko judesiai ir raumenys 40

5.3. Žasto judesiai ir raumenys 43

5.3.1. Žastikaulio ir mentės judėjimo priklausomybė 45

5.4. Dilbio judesiai ir raumenys 46

5.5. Plaštakos judesiai ir raumenys 48

5.6. Rankos pirštų judesiai ir raumenys	49
5.6.1. Rankos nykščio judesiai ir raumenys	51
5.6.2. Rankos mažojo piršto judesiai ir raumenys	52
5.7. Liemens judesiai ir raumenys	53
5.8. Šlaunies judesiai ir raumenys	55
5.9. Blauzdos judesiai ir raumenys	57
5.10. Pėdos judesiai ir raumenys	59
5.11. Kojos pirštų judesiai ir raumenys	63
5.12. Judesių amplitudė	64
5.13. Judesių amplitudės ribos	67
6. JUDESIO ANALIZĖS PRINCIPAI	69
6.1. Judesio skaidymas į fazes	70
6.2. Judesio analizės pavyzdžiai	72
7. PRAKTINĖS UŽDUOTYS	79
8. RAUMENŲ ŽEMĖLAPIS	86
8.1. Apatinės kūno dalies raumenų žemėlapis	86
8.2. Viršutinės kūno dalies raumenų žemėlapis	87
9. RAUMENŲ PAVADINIMAI ABĖCĖLĖS TVARKA IR RAUMENŲ FUNKCIJOS	88
LITERATŪRA	139
PAVEIKSLŲ SĄRAŠAS	140