

TURINYS

1. FIZINIAI IR FIZIOLOGINIAI VEIKSNIAI ĮTAKOJANTYS JUDESIŲ AMPLITUDĘ	4
2. IMOBILIZACIJOS IR MOBILIZACIJOS POVEIKIS MINKŠTIESIEMS AUDINIAMS IR KAULAMS	4
3. PASYVŪS JUDESIŲ AMPLITUDĖS PRATIMAI	7
4. ATYVŪS JUDESIŲ AMPLITUDĖS PRATIMAI, ATLIEKAMI IŠORINĖS JĖGOS PAGALBA	15
5. AKTYVŪS JUDESIŲ AMPLITUDĖS PRATIMAI	17
6. STATINIS TEMPIMAS	18
7. BALISITINIS TEMPIMAS	22
8. PROPRIOCEPCINĖ NEURORAUMENINĖ FASCILITACIJA	23
9. SAŅARIŲ MOBILIZACIJA	24
10. NUOLATINIO PASYVAUS JUDESIO MAŠINA	27
11. PASIPRIEŠINIMO PRATIMŲ POVEIKIS	28
12. RAUMENŲ AKTYVUMO TIPAI	29
13. ATVIROSIOS IR UŽDAROSIOS KINETINĖS GRANDINĖS VEIKLOS	39
14. MANUALINIO PASIPRIEŠINIMO PRATIMAI	41
15. PRATIMAI PANAUDOJANT KŪNO SVORĮ	42
16. PRATIMAI SU LAISVAIS SVARMENIMIS	43
17. PRATIMAI SU ELASTINĖMIS PASIPRIEŠINIMO PRIEMONĖMIS	45
18. PLIOMETRINĖ TRENIRUOTĖ	47
LITERATŪRA	49