

TURINYS

LAIKYSENA

PRATARMĖ	7
LAIKYSENA IR GYVENIMO CIKLAI	14
VERTINIMAS	15
LAIKYSENOŠ VALDYMAS	18
Kūno padėties valdymas erdvėje išlaikant kūno masės centrą atramos ploto ribose	18
Raumenų sinergijos	19
LAIKYSENOŠ KINETIKA IR KINEMATIKA	20
LAIKYSENOŠ VERTINIMAS	23
Kūno dalių padėtis sagitalinėje plokštumoje ir jėgų veikimas į kūno segmentus	24
Optimali laikysena sagitalinėje plokštumoje ir nukrypimai	26
Čiurna	27
Pėdų ir pirštų deformacijos	28
Kelis	28
Dubuo ir klubo sąnarys	32
Stuburas	35
Juosmeninė kryžkaulio jungtis	37
Galva	38
LAIKYSENOŠ VERTINIMAS FRONTALINĖJE PLOKŠTUMUJE ...	40
Vertinimas frontalinėje plokštumoje ir nukrypimai	42
Dubuo	43
Pėda ir pirštai	44
Stuburas	48
Laikysena sėdint	49

ĖJIMAS

ĖJIMO PRADŽIA	55
KINEMATIKA	56
ATRAMOS FAZĖ	57
ŽINGSNIO FAZĖ	59
ĖJIMO PARAMETRAI	60
KŪNO MASĖS CENTRO (KMC) VALDYMAS	62
ENERGIJOS SAŃAUDOS	63

KINEMATIKA SAGITALINĖJE PLOKŠTUMOJE	64
Dubuo.	64
Klubo sąnarys.	64
Kelio sąnarys.	64
Čiurna.	65
KINEMATIKA FRONTALINĖJE PLOKŠTUMOJE	67
Dubuo.	67
Klubas.	67
Kelis.	68
Čiurna.	68
KINEMATIKA HORIZONTALINĖJE PLOKŠTUMOJE	69
Dubuo.	69
Šlaunis.	69
LIEMENS IR VIRŠUTINIŲ GALŪNIŲ KINEMATIKA	70
Liemuo.	70
Pečiai.	70
Alkūnė.	70
RAUMENŲ AKTYVUMAS.	71
Liemuo.	71
Tiesusis pilvo raumuo.	71
Šlaunies tiesiamieji raumenys.	71
Šlaunies lenkiamieji raumenys.	71
Šlaunies atitraukiamieji raumenys.	72
Šlaunies pritraukiamieji ir ratuojamieji raumenys.	72
Kelis.	73
Čiurna ir pėda.	73
ĖJIMO KINETIKA	76
ĖJIMO SUTRIKIMAI	81
ĖJIMO SUTRIKIMAI	87
Atramos fazė. Čiurna ir pėda. Vertinimas sagitalinėje plokštumoje..	87
Žingsnio fazė. Čiurna ir pėda. Vertinimas sagitalinėje plokštumoje ..	89
Atramos fazė. Kelis. Vertinimas sagitalinėje plokštumoje.	90
Žingsnio fazė. Kelis. Vertinimas sagitalinėje plokštumoje.	91
Atramos fazė. Klubas. Vertinimas sagitalinėje plokštumoje.	92
Žingsnio fazė. Klubas. Vertinimas sagitalinėje plokštumoje.	93
Atramos fazė. Liemuo. Vertinimas sagitalinėje plokštumoje.	94
LITERATŪRA	95