

Fizinis aktyvumas ir sveikata

rekomenduojamos
literatūros rodyklė



LIETUVOS
MEDICINOS BIBLIOTEKA

FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA

Rekomenduojamos literatūros
rodyklė

Vilnius, 2022

Sudarė
Daiva Širkaitė
Elena Kaminskaitė

Viršelį maketavo
Daiva Širkaitė

Maketavo
Ingrida Tomaševskienė

Bibliografinė informacija pateikiama
Lietuvos integralios bibliotekų
informacinės sistemos (LIBIS) portale
ibiblioteka.lt

ISBN 978-9986-763-90-1 (elektroninis)

Visą dieną žmogaus, dirbančio sėdimą darbą, daromų judesių įvairovės trūkumą galima palyginti su kasdien vartojamu vienu maisto racionu.

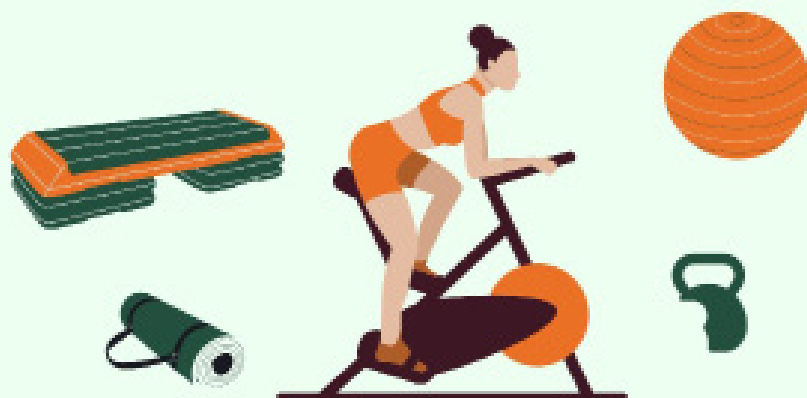
J. Girskis

Kas nutinka, kai nustojame judėti? Šiuolaikinis žmogus apie 70 proc. gyvenimo praleidžia sėdėdamas arba visiškai nejudėdamas. Sėdimas gyvenimo būdas – darbas įstaigoje, ilgos kelionės į darbą ir pramogos prie ekrano kenkia ne tik mūsų kūnui. Jis skatina nerimą, depresiją ir lemia žemesnį bendrąjį intelekto koeficientą. Bet yra ir gerų naujienų! „Net paprasčiausi judesiai atgaivina kūną ir suaktyvina protą, pagerina bendrąją savijautą ir suteikia ilgaamžiškumo galimybę,“ - pastebėjo mokslo žurnalistė Caroline Williams.

Leidinį „Fizinis aktyvumas ir sveikata: rekomenduojamos literatūros sąrašas“ sudaro knygos apie fizinio aktyvumo poveikį žmogaus organizmo sandarai, funkcijoms bei lėtinių neinfekcinių ligų pasireiškimui, įvairūs leidiniai bei disertacijos kineziterapijos, kineziologijos, ergoterapijos temomis, leidiniai apie vyresnio amžiaus bei vaikų ir kūdikių fizinį aktyvumą, leidiniai apie įvairias gimnastikos, mankštos rūšis, knygos apie gimnastiką sveikai nugarai ir pan. Knygas rasite Lietuvos medicinos bibliotekoje.

Ši literatūros rodyklė skirta specialistams ir plačiajai visuomenei, besidominčiai savo fizine sveikata.

Daiva Širkaitė



Tikriausiai niekas
taip nesuvienija
žmonių, kaip
koordinuotas
ritmiškas judesys

J. Phillips Silver

Fizinė jėga yra
visiško organizmo
funkcionalumo
išraiška.

J. Barrettas
Holloway

Jei kūnas silpnas,
nebus stiprus ir
protas.

J. Jeffers

Nieko nenutinka, kol
kas nors nepajuda.

A. Einšteinas

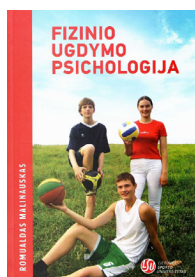
TURINYS

Fizinis aktyvumas ir sveikata	8
Vyresnio amžiaus žmonių fizinis aktyvumas	13
Vaikų fizinis aktyvumas	13
Sveika gyvensena	15
Kineziologija	16
Disertacijos	18
Sveika nugara	21
Kineziterapija	24
Įvairių ligų gydymas judesiu	25
Kūdikių ir vaikų kineziterapija	29
Mankštos	30
Ergoterapija	34

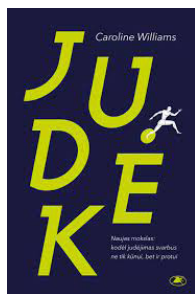
FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA



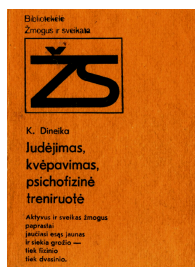
Fizinis aktyvumas ir sveikata : vadovėlis / Ernesta Gurskienė, Ernesta Aukštuolytė, Kristina Berškienė, Virginija Bertašiūtė, Algė Daunoravičienė, Alma Kajėnienė, Viktorija Kaktienė, Vytautas Poškaitis, Laimonas Šiupšinskas, Vilma Tamulionytė, Deividas Velička. – Kaunas : Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Leidybos namai, 2021. – 159, [1] p. : iliustr.



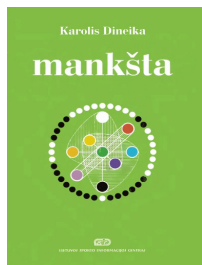
Fizinio ugdymo psichologija : vadovėlis / Romualdas Malinauskas. – Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, 2021. – 290, [1] p.



Judėk : naujas mokslas: kodėl judėjimas svarbus ne tik kūnui, bet ir protui / Caroline Williams. – Vilnius : Lietuvos rašytojų sąjungos leidykla, [2022]. – 222, [1] p.



Judėjimas, kvėpavimas, psichofizinė treniruotė / K. Dineika. – Vilnius : Mokslas, 1984. – 158 p. : iliustr. (Žmogus ir sveikata)



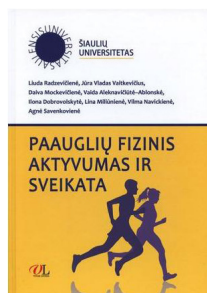
Mankšta / Karolis Dineika. – Vilnius : Lietuvos sporto informacijos centras, 1998. – 122 p. : iliustr.



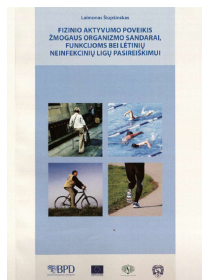
Gydomoji fizinė kultūra / Karolis Dineika. – Vilnius : Valst. polit. ir moksl. lit. l-kla, 1961. – 282, [2] p. : iliustr.



Tobulumo formulė / Polis S. Bregas. – Vilnius : Avicena, 1994. – 202 p. : iliustr.



Paauglių fizinis aktyvumas ir sveikata : mokslo studija / Liuda Radzevičienė, Jūra Vladas Vaitkevičius, Daiva Mockevičienė, Vaida Aleknavičiūtė-Ablonskė, Ilona Dobrovolskytė, Lina Miliūnienė, Vilma Navickienė, Agnė Savenkovienė. – Kaunas : Vitae Litera, 2016. – 275, [1] p.



Fizinio aktyvumo poveikis žmogaus organizmo sandarai, funkcijoms bei lėtinių neinfekcinių ligų pasireiškimui : paskaitos konspektas / Laimonas Šiupšinskas. – Kaunas : Vitae Litera, 2008. – 26, [1] p.



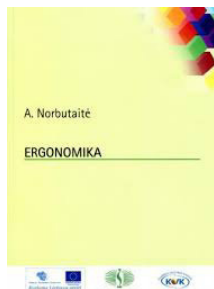
Mityba, sveikata ir fizinis aktyvumas : paskaitos konspektas / Sandra Bardauskienė. – Kaunas : Vitae Litera, 2008. – 20, [1] p. : iliustr.

Fizinio aktyvumo skatinimas ir fizinės veiklos programų vykdymas darbo vietose : [elektroninis išteklius] : metodinės gairės, skirtos profesinės saugos ir sveikatos specialistams, visuomenės sveikatos priežiūros specialistams / Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras ; [parengė Remigijus Zumeras]. – Vilnius, 2021. – 1 pdf failas (51 p.) : lent.

http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Patarimai/GAIRES_FA_DARBE_pataisytas_re.pdf

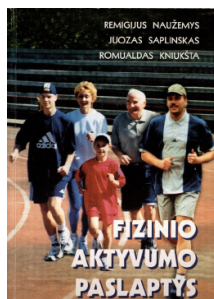
Fizinis aktyvumas ir onkologinė liga : [elektroninis išteklius] / Pagalbos onkologiniams ligoniams asociacija (POLA) . – Vilnius : POLA, [2019]. – 1 pdf failas (16 p.) : iliustr.

<https://pola.lt/wp-content/uploads/2019/10/Pola-knygute-A5-Fizinis-aktyvumas-.pdf>

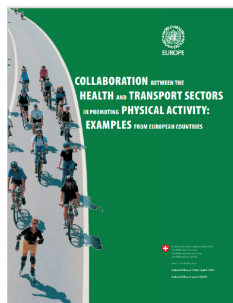


Ergonomika : [mokomoji knyga] / Asta Norbutaitė. – Kaunas : Vitae Litera, 2011. – 68, [1] p. : iliustr.

Hormonai, metabolizmas ir fiziniai krūviai / Nijolė Jaščaninienė, Jonas Jaščaninas ; Vilniaus pedagoginis universitetas, Lietuvos kūno kultūros akademija. – Vilnius : Lumen, 1999 (Vilnius : Standartų sp.). – 111, [1] p. : iliustr.



Fizinio aktyvumo paslaptys / Remigijus Naužemys, Juozas Saplinskas, Romualdas Kniukšta. – Vilnius : Akstis, 2000. – 271, [1] p. : iliustr.

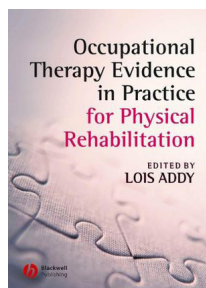


Collaboration between the health and transport sectors in promoting physical activity: examples from European countries / Oliver Thommen Dombois ... [et al.]. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2006. – 33, [1] p. : iliustr.

Development of a WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation : report on the consultation, Copenhagen, 2-4 April 2003 / World Health Organization. Regional Office for Europe. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2003. – 108, [1] p.

Development of a WHO global strategy on diet, physical activity and health: European regional consultation : report on the consultation, Copenhagen, 2-4 April 2003 / World Health Organization. Regional Office for Europe. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2003. – 108, [1] p

The role of physical activity in healthy ageing / World Health Organization. Ageing and Health Programme. – Geneva : WHO, 1998. – 19 p.
http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/65231/WHO_HPR_AHE_98.2.pdf?sequence=1



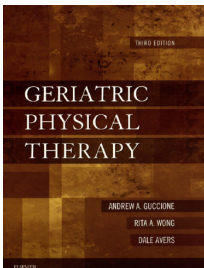
Occupational therapy evidence in practice for physical rehabilitation / edited by Lois Addy. – Oxford : Blackwell Publisher, 2006. – viii, 257 p.

VYRESNIO AMŽIAUS ŽMONIŲ FIZINIS AKTYVUMAS



Vyresnio amžiaus žmonių sveikatą stiprinantis fizinis aktyvumas : studijų knyga / Kristina Visagurskienė, Vida Česnaitienė, Daiva Vizbaraitė. – Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, 2017. – 151, [1] p.

Pagyvenusių žmonių fizinis pajėgumas, aktyvus gyvenimo būdas ir sveikata / Birutė Gaigalienė. – Vilnius : Lietuvos sporto informacijos centras, 1999. – 215, [1] p.

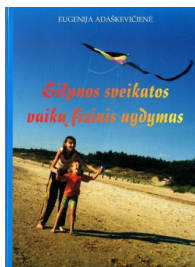


Geriatric physical therapy / Andrew A. Guccione, Rita A. Wong, Dale Avers. – 3rd ed.. – St. Louis : Mosby Elsevier, 2012. – xi, 611 p. : iliustr.

VAIKŲ FIZINIS AKTYVUMAS



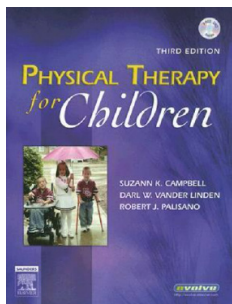
Vaikų ir paauglių organizmo biologinio vystymosi ir fizinio krūvio sąsajos : metodinė priemonė / Eglė Kemerytė-Riaubienė ; Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Kūno kultūros teorijos katedra. – Vilnius : Lietuvos edukologijos universiteto leidykla, 2016 (Vilnius : LEU I-kla). – 62, [1] p. : graf. ; 21 cm.



Silpnos sveikatos vaikų fizinis ugdymas : studijų knyga / Eugenija Adaškevičienė. – Klaipėda : Klaipėdos universiteto leidykla, 2008. – 229, [1] p.



Sveikas ir aktyvus kūdikis : vystytis padedanti mankšta nuo gimimo iki pirmųjų žingsnių / Maarja Sade ; [iš anglų kalbos vertė Jurgita Jėrinaitė]. – [S.l.] : Print Best OÜ, 2019. – 152 p. : iliustr. ; 21 cm

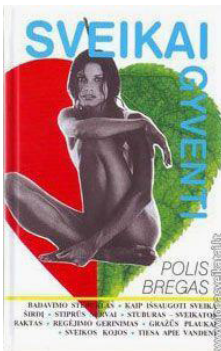


Physical therapy for children / Suzann K. Campbell. – St. Louis : Elsevier, 2006. – xv, 1181 p. : iliustr.. –

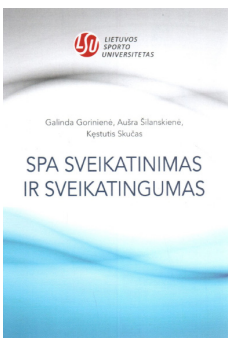
SVEIKA GYVENSENA



Sveika gyvensena – kelias į laisvę ir nepriklausomybę / Aurelija Vasiliauskaitė. – Vilkaviškis : Vilkaviškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, 2019. – 39, [1] p. : iliustr.



Sveikai gyventi : natūralios gyvensenos programa / Polis Bregas. – Vilnius : Asveja, 1996. – 382 p. : iliustr.

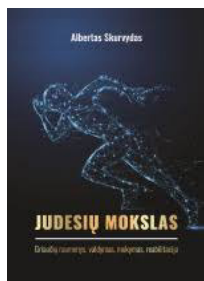


SPA sveikatinimas ir sveikatingumas : studijų knyga / Galinda Gorinienė, Aušra Šilanskienė, Kęstutis Skučas. – Kaunas : [K. Skučas] : Lietuvos sporto universitetas, 2019. – 167, [1] p.

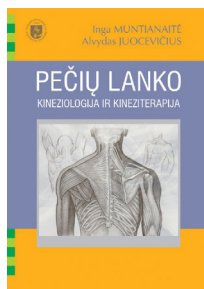


Assessing the economic costs of unhealthy diets and low physical activity : an evidence review and proposed framework / Christine Joy Candary, Jonathan Cylus, Ellen Nolte ; World Health Organization. Regional Office for Europe, European Observatory on Health Systems and Policies. – Copenhagen : WHO Regional Office for Europe, 2017. – xv, 90, [1] p.. – (Health policies series ; 47)

KINEZIOLOGIJA



Judesių mokslas / Albertas Skurvydas. – Kaunas : Vitae Litera : Lietuvos sporto universitetas, 2020. – D. 2, Pratimai, mityba, sportas. – 2020. – 451, [1] p. : iliustr.



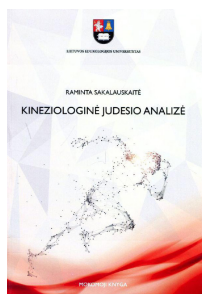
Pečių lanko kineziologija ir kineziterapija : mokomoji knyga / Inga Muntianaitė, Alvydas Juocevičius. – Vilnius : Vilniaus universitetas : Vilniaus universiteto leidykla, 2015. – 189, [1] p. : iliustr.



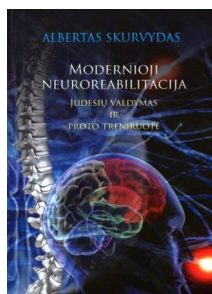
Kineziologijos pagrindai : [mokomoji knyga] / Daiva Lenčiauskienė ; Klaipėdos valstybinės kolegijos Sveikatos mokslų fakultetas. – 2-asis papild. leid.. – Kaunas : Vitae Litera, 2012 (Kaunas : Vitae Litera). – 138 p. : iliustr. ; 30 cm Judėjimo džiaugsmas / Kelly McGonigal.- Vilnius : Alma littera, 2021. 254 p.



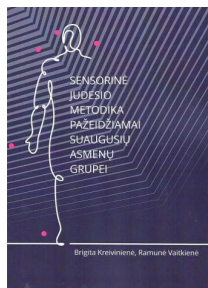
Judėjimo džiaugsmas / Kelly McGonigal.- Vilnius : Alma littera, 2021. 254 p.



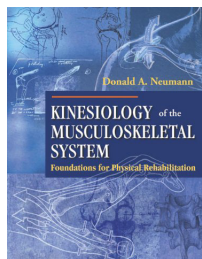
Kineziologinė judesio analizė : mokomoji knyga / Raminta Sakalauskaitė ; Lietuvos edukologijos universitetas, Sporto ir sveikatos fakultetas, Kūno kultūros teorijos ir sveikatos ugdymo katedra. – Vilnius : Lietuvos edukologijos universiteto leidykla, 2017 (Vilnius : LEU l-kla). – 142, [1] p. : iliustr.



Modernioji neuoreabilitacija : judesių valdymas ir proto treniruotė : studijų knyga / Albertas Skurvydas. – Kaunas : Lietuvos kūno kultūros akademija [i.e. Vitae Litera], 2011. – 319, [1] p. : iliustr.



Sensorinė judesio metodika pažeidžiamai suaugusių asmenų grupei : mokomoji metodinė knyga / Brigita Kreivinienė, Ramunė Vaitkienė. – Klaipėda : Klaipėdos universiteto leidykla, 2021. – 89, [1] p.



Kinesiology of the musculoskeletal system : foundations for physical rehabilitation / Donald A. Neumann. – St. Louis : Mosby, 2002. – xxii, 597 p.

DISERTACIJOS

Aerobinė kineziterapija ir tetraplegijos pažeistų vyrų fizinis pajėgumas bei funkcinis savarankiškumas = Aerobic training effect on physical capacity and functional independence in tetraplegic patients : daktaro disertacijos santrauka : biomedicinos mokslai, medicina (07B) / Dalia Jurgelevičienė. – Vilnius : [VU], 2003. – 18 p. : diagr.

Blauzdos raumenų kraujotaka ir širdies funkcija atliekant įvairaus kryptingumo fizinius krūvius : daktaro disertacijos santrauka : biomedicinos mokslai, biologija (01B) / Eugenijus Trinkūnas. – Kaunas, 2000. – 35 p. : iliustr., diagr.

Kineziterapijos poveikis žmonėms su nugaros smegenų pažeidimais po ilgoshipodinamijos: daktaro disertacijos santrauka: biomedicinos mokslai, biologija, fiziologija (B 470) / Rūta Dadelienė ; Vilniaus pedagoginis universitetas ; [doktorantūros komitetas: Alvydas Juocevičius, Vytautas Sirvydis ; oponentai: Eugenija Grinienė, Aleksandras Kriščiūnas]. – Vilnius : VPU I-kla, 1999. – 15, [1] p.

Raumenų mažų dažnių nuovargis atliekant fizinius pratimus maksimaliu intensyvumu : daktaro disertacijos santrauka : biomedicinos mokslai, biologija (01B) / Pavelas Zachovajevs. – Kaunas, 1998. – 31 p. : iliustr.

Širdies ir kraujagyslių sistemos funkcinės būklės stebėsena, mankštinantis siekiant gerinti sveikatą = Monitoring cardiovascular system in exercisers for health : daktaro disertacijos santrauka : gamtos mokslai, biologija (N 010) / Živilė Kairiūkštienė. – Kaunas, 2020. – 40 p. : diagr., lent.

Evaluation for factors influencing the effectiveness of physical therapy during early stage of rehabilitation among subjects suffering traumatic brain injury = Veiksnių, įtakančių kineziterapijos efektyvumą ankstyvuoju reabilitacijos etapu asmenims po trauminio galvos smegenų sužalojimo, įvertinimas : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, nursing (11 B) / Eglė Franckevičiūtė. – Kaunas : Kaunas University of Medicine, 2007. – 39, [1] p. : iliustr.

Physical status of preschool children: body size, proportions and body composition = Ikimokyklinio amžiaus vaikų fizinė būklė: kūno dydis, proporcijos ir sudėtis : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, medicine (07B) / Eglė Marija Jakimavičienė. – Vilnius : [Vilnius University], 2007. – 38 p. : diagr.

Effects of physical exercise on treatment of patients with severe depression = Fizinės mankštos poveikis gydant sergančiuosius sunkia depresija : summary of the doctoral dissertation : biomedical sciences, nursing (11 B) / Sigita Saudargienė. – Kaunas : Kaunas University of Medicine, 2009. – 32 p. : diagr., lent.

Muscle traits and their adaptation to physical training in a mouse model: role of genetic and genomic variation = Genetinės ir genominės pelių įvairovės nulemtos raumenų savybės ir jų adaptacija treniruotėms : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, biology (01B), physiology (B470) / Audrius Kilikevičius. – Kaunas : [Lithuanian Sports University], 2014. – 48 p. : diagr.

Physical activity and its factors among Lithuanian adolescents = Lietuvos paauglių fizinis aktyvumas ir su juo susiję veiksniai : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, public health (10 B) / Gintarė Petronytė. – Kaunas : [Kaunas University of Medicine], 2009. – 28 p. : diagr., lent.

The effect of specificity of physical training on pulmonary gas exchange and EMG during various intensity running = Fizinės treniruotės kryptingumo poveikis deguonies suvartojimo ir EMG kaitai bėgant skirtingu greičiu : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, biology (01B),

physiology (B470) / Sandra Kilikevičienė. – Kaunas : [Lithuanian Sports University], 2015. – 31 p. : diagr., lent.

Physical development and capacity of healthy girls and girls with 1 type diabetes mellitus and physical exercises impact on their blood lipids and glucose control = Sveikų ir sergančių 1 tipo cukriniu diabetu merginų fizinis išsivystymas, pajėgumas ir fizinio krūvio poveikis kraujo gliukozės bei lipidų koncentracijai : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, biology (01B) / Sandrija Sideravičiūtė. – Kaunas, 2005. – 54 p. : iliustr.

Impact of hyperthermia and dehydration on skeletal muscle fatigue performing isometric exercise of maximum intensity in the aspect of physical activity and gender = Hipertermijos ir dehidratacijos įtaka griaučių raumenų nuovargiui atliekant maksimalaus intensyvumo izometrinius pratimus fizinio aktyvumo ir lyčių aspektu : summary of the doctoral dissertation : biomedical sciences, biology (01 B), physiology (B470) / Kazys Vadopalas. – Kaunas, 2009. – 51 p. : iliustr.

The impact of different physical loads on muscle fatigue and recovery = Skirtingų fizinių krūvių įtaka raumenų nuovargiui ir atsigavimui : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, biology (01B), physiology (B470) / Daiva Bulotienė. – Kaunas, 2005. – 54 p. : iliustr.

Health status, physical development and its biosocial factors in preschool children with very low birth weight = Ikimokyklinio amžiaus labai mažo gimimo svorio vaikų sveikatos būklė, fizinė raida ir jos biosocialiniai veiksniai : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, medicine (07 B) / Rugilė Pilvinienė. – Kaunas : Technologija, 2004. – 55, [5] p.

Complex evaluation of student's physical activity by physical health, physical fitness and body composition parameters = Kompleksinis studentų fizinio aktyvumo vertinimas fizinės sveikatos, fizinio pajėgumo ir kūno masės kompozicijos rodikliais : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, nursing (11 B) / Laimonas Šiupšinskas. – Kaunas :

[Kaunas University of Medicine], 2006. – 27 p. : schem.

Changes in kynurenine metabolites concentration following physical activity = Fizinio krūvio poveikis kinurenino metabolitų koncentracijai : doctoral dissertation : nature sciences, biology (N 010) / Ada Trepči. – Kaunas : [Lithuanian Sports University], 2021. – 125 p. : iliustr., diagr., faks., schem.

Synergy of muscular and cardiovascular systems while performing physical loads = Raumenų, širdies ir kraujagyslių sistemų sinergija fizinių krūvių metu : summary of doctoral dissertation : biomedical sciences, biology (01B) / Vytautas Poškaitis. – Kaunas : KMU, 2008. – 26, [1] p. : diagr.

Physical activity impact on mental capacity for patients with depression disorder = Fizinio aktyvumo poveikis sergančiųjų depresija protiniam darbingumui : summary of the doctoral dissertation : biomedical sciences, biology (01B) / Aistė Leleikienė. – Kaunas : [Lithuanian Sports University], 2018. – 44 p. : diagr., lent.

Occupational therapy for institutionalized children with tactile hypersensitivity = Vaikų, augančių globos namuose, lietimui suvokimo sutrikimai ir jų korekcija, taikant ergoterapiją : summary of the doctoral dissertation : biomedical sciences, nursing (11 B) / Giedrė Kavaliauskienė. – Kaunas : Kaunas University of Medicine, 2009. – 27 p. : diagr., lent.

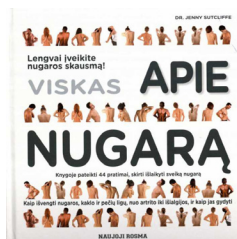
SVEIKA NUGARA



Sveikos nugaros anatomija : chiropraktinio sveikos nugaros vadovas / Philip Striano. – [Vilnius] : Naujoji Rosma, [2021]. – 160 p. : iliustr.



Viskas apie stuburo gydymą : praktinis iliustruotas vadovas, kaip padėti sau / Jonas Girskis. – Vilnius : Alma littera, 2017 (Vilnius : Standartų sp.). – 264 p. : iliustr.



Viskas apie nugarą / Jenny Sutcliffe ; konsultavo Daniel E. Gelb, Sarah Jarvis ; [iš anglų kalbos vertė Vita Arštikienė ir Laima Pacevičienė]. – Vilnius : Naujoji Rosma, [2013] (Spausd. Kinijoje). – 224 p. : iliustr.



Disko išvaržos gydymas namuose McKenzie metodika / Asta Norbutaitė. – Kaunas : Vitae Litera, 2014. – 46, [1] p. : iliustr.

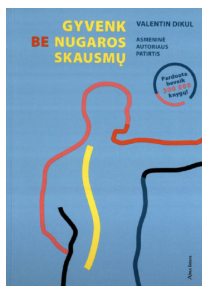


Stuburo stabilizavimo pratimai : nugaros skausmo valdymas: studijų knyga / Vilma Dudonienė; [recenzavo Ieva Eglė Jamontaitė, Dovilė Kielė] ; Lietuvos sporto universitetas. – 2-asis papild. leid.. – Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, 2021 (Kaišiadorys : Printėja). – 104, [1] p. : iliustr.

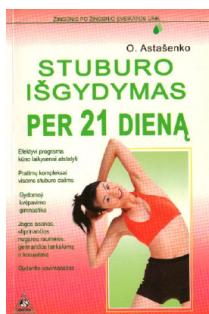
Kapitalinis stuburo gydymas / O. Astašenko ; [iš rusų kalbos vertė A. Dundaitė]. – Vilnius : Satwa, 2008 (Kaunas : Mažoji poligrafija). – 103, [2] p., įsk. virš. : iliustr.



Stuburo stabilizavimo pratimai su terapiniais kamuoliais / Darius Paknys. – Kaunas : Vitae Litera, 2011. – 176 p. : iliustr.



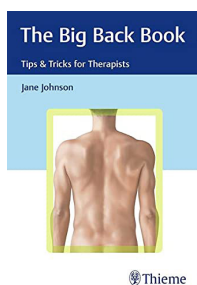
Gyvenk be nugaros skausmų : asmeninė autoriaus patirtis / Valentin Dikul. – Vilnius : Alma littera, 2016. – 270, [9] p.



Stuburo išgydymas per 21 dieną / O. Astašenko. – Vilnius : Satwa, 2008. – 119, [1] p., įsk. virš. (Žingsnis po žingsnio sveikatos link).



Sergančiųjų stuburo ligomis kineziterapija vandenyje ir skausmo malšinamoji elektros stimuliacija : paskaitų konspektas / Aleksandras Kriščiūnas, Aurelija Kavaliauskienė, Raimundas Brunonas Kibiša. – Kaunas : Vitae Litera, 2008. – 84, [1] p. : iliustr.



The big back book : tips & tricks therapists / Jane Johnson. – Stuttgart [etc.] : Thieme, 2017. – ix, 463 p. : iliustr.

KINEZITERAPIJA



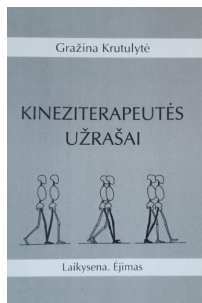
Kineziterapija : vadovėlis / A. Kriščiūnas, A. Kimtys, I. Rimdeikienė, A. Keizeris, J. Samėnienė, V. Drulytė, R. Savickas, E. Franckevičiūtė, L. Varžaitytė, G. Ušeckienė, E. Bagdžiūtė, A. Prasauskienė, R. Šakalienė. – Kaunas : Vitae Litera, 2008. – 257, [1] p. : iliustr.



Klinikinės kineziterapijos praktikos pagrindai : manualinis raumenų jėgos tyrimas, goniometrija / Gražina Krutulytė, Inesa Rimdeikienė, Brigita Siparytė-Sinkevičienė. – Kaunas : Naujasis lankas, 2019. – 187, [1] p. : iliustr.



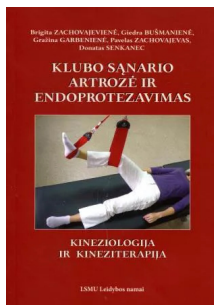
Kineziterapijoje taikomi funkciniai testai : mokomoji knyga / Monika Pocienė. – Klaipėda [i.e. Kaunas] : Vitae Litera, 2013. – 51, [1] p. : iliustr.



Kineziterapeutės užrašai : laikysena, ėjimas / Gražina Krutulytė. – Kaunas : Naujasis lankas, 2020 (Kaunas : Morkūnas ir Ko). – 101, [1] p. : iliustr.

ĮVAIRIŲ LIGŲ GYDYMAS JUDESIU

Kineziterapijos pagrindai akušerijoje : [mokomoji priemonė] / Laura Janušonienė, Rasa Bacevičienė. – Panevėžys [i.e. Vilnius] : Ciklonas, 2006. – 75, [1] p. : iliustr.

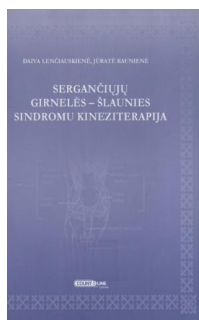


Klubo sąnario artrozė ir endoprotezavimas : kineziologija ir kineziterapija : mokomoji knyga / Brigita Zachovajevienė, Giedra Bušmanienė, Gražina Garbenienė, Pavelas Zachovajevas, Donatas Senkanec ; [recenzantai: Laimonas Šiupšinskas, Šarūnas Tarasevičius]. – Kaunas : Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Leidybos namai, 2014. – 149, [1] p. : iliustr.

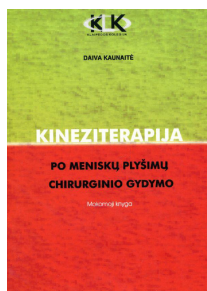


Išsėtinė sklerozė ir kineziterapija : studijų knyga / Rasa Šakalienė, Jurgita Daubarienė. – Kaunas : Technologija, 2014. – 108, [1] p. : iliustr.

Oftalmologijos ir otorinolaringologijos kineziterapija : mokomasis leidinys / Lietuvos kūno kultūros akademija. – Kaunas : Lietuvos kūno kultūros akademija, 2001. – 101, [1] p. : iliustr.

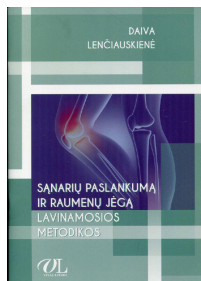


Sergančiųjų girnelės-šlaunies sindromu kineziterapija : mokomoji knyga / Daiva Lenčiauskienė, Jūratė Kaunienė. – Vilnius : Mokesčių srautas, 2008. – 39, [1] p. : iliustr.



Kineziterapija po meniskų plyšimų chirurginio gydymo : mokomoji knyga / Daiva Kaunaitė. – Klaipėda [i.e. Vilnius] : Ciklonas, 2007. – 49, [1] p.

Kineziterapija su ritiniu, “Physio Gimnic” ir “Gymnic” kamuoliais : mokomoji knyga / Asta Norbutaitė. – Vilnius : Mokesčių srautas, 2008. – 49, [1] p. : iliustr.



Sąnarių paslankumą ir raumenų jėgą lavinamosios metodikos : (metodinė knyga) / Daiva Lenčiauskienė. – Kaunas : Vitae Litera, 2017. – 51, [1] p. : iliustr.



Studijų dalyko „Kineziterapija vandenyje“ paskaitų ir praktikos darbų konspektai : mokomoji knyga / Jurgita Daubarienė, Rasa Šakalienė, Eglė Lendraitienė, Inesa Rimdeikienė. – Kaunas : LSMU Akademinė leidyba, 2021. – 111, [1] p. : iliustr.



Sąnarių biomechanika ir mobilizavimas kineziterapijoje : [paskaitų konspektas] / Rimvydas Aginis, Janina Emilė Poskienė. – Kaunas : Vitea Litera, 2016. – 45, [1] p. : iliustr.

Achilo sausgyslės plyšimai ir kineziterapija : studijų knyga / Vaida Aleknavičiūtė. – Šiauliai : Lucilijus, 2010. – 40, [1] p., įsk. virš. : iliustr.



Kvėpavimo sistemos ligos ir kineziterapija : studijų knyga/ Saulė Sipavičienė, Vilma Dudonienė; [recenzavo Dalia Akramienė, Pavelas Zachovajevs]. – Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, 2022 (Kaišiadorys : Printėja). – 175, [1] p. : iliustr.

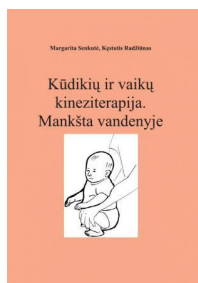


Vyrų ir moterų ligų gydymas gimnastika : (urologija ir ginekologija) / O. Astašenko. – Vilnius : L-kla “Satwa”, 2008. – 148, [1] p. : iliustr.

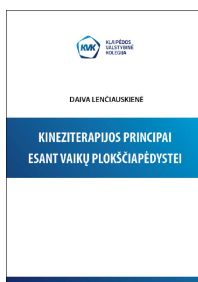


Hipertonijos gydymas mankšta / O. Astašenko ; iš rusų kalbos vertė A. Dundaitė. – Vilnius : leidykla “SATWA”, 2008. – 127,[1]p. : iliustr.

KŪDIKIŲ IR VAIKŲ KINEZITERAPIJA



Kūdikių ir vaikų kineziterapija. Mankšta vandenyje / Margarita Senkutė, Kęstutis Radžiūnas ; [piešiniai: Edgaras Austinskas]. – Kaunas : [M. Senkutė], 2012 (Kaunas : Spaudos praktika). – 82 p. : iliustr.



Kineziterapijos principai esant vaikų plokščiapėdystei / Daiva Lenčiauskienė. – Kaunas : Vitae Litera, 2020. – 47, [1] p. : iliustr.

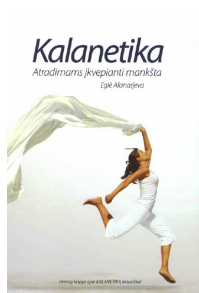
MANKŠTOS



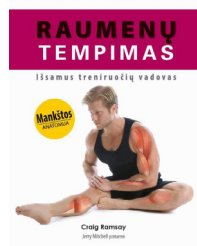
Pasyvios ir aktyvios metodikos laikysenai koreguoti : mokomoji knyga / Asta Gedvilė ; Klaipėdos valstybinė kolegija. – Kaunas : Vitae Litera, 2019 (Kaunas : Vitae Litera). – 81, [2] p. : iliustr. ; 21 cm



Lankstumas ir jo lavinimas : lankstumo lavinimas pilateso metodu / Eglė Patamsytė. – Kaunas : Vitae Litera, 2018 (Kaunas : Vitae Litera). – 70, [1] p. : iliustr. ; 24 cm



Kalanetika : atradimams įkvėpianti mankšta / Eglė Afanasjeva ; Treniruočių studija „Stimulus“. – Kaunas : Vitae Litera, 2012 (Kaunas : Spindulio sp.). – 191, [4] p. : iliustr.



Raumenų tempimo mankšta / Estefania Martinez Nussio. – Vilnius : Naujoji Rosma, [2008]. – 192 p. : iliustr.

Raumenų tempimas / Bobas Andersonas. – Vilnius : Avicena, 1995. – 192 p. : iliustr.



Veido formavimas su Tigro jausmu jai ir jam / Benita Cantieni. – Kaunas : Jotema, [2019]. – 176 p. : iliustr.



Tigro jausmas : tobuli dubens dugno raumenų treniravimo pratimai jai ir jam / Benita Cantieni ; iš vokiečių kalbos vertė Auksė Noreikienė. – Kaunas : Jotema, [2017] (Kaunas : Spindulio sp.). – 175, [1] p. : iliustr.



Tigro jausmas : nugaros treniruočių programa jai ir jam / Benita Cantieni. – Kaunas : Jotema, [2015]. – 175, [1] p. : iliustr.



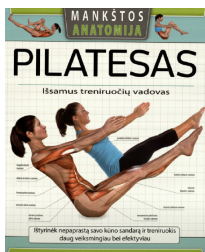
Dirbančios rankos / Samuelis Tacas kartu su Vladimiru Majorovu. – Vilnius : Mažoji leidykla, 2015. – 152, [2] p. : iliustr.



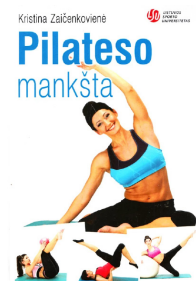
Paprasta metodika sveikatai išsaugoti, atliekant pratimus pirštais / Josiro Cucumi. – Vilnius : Spauda, 1991. – 87, [1] p. : iliustr.



501 kūno branduoliui skirtas pratimas : kūno rengimo anatomija : susikurkite tobulas treniruotes, kad įgyvendintumėte sportinius tikslus, ir susipažinkite su nuostabia nematoma savo kūno struktūra / Natasha Diamond-Walker. – [Vilnius] : Naujoji Rosma, 2021. – 192 p. : iliustr.



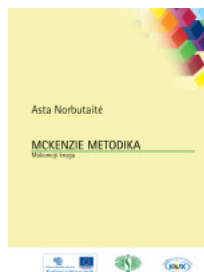
Pilatesas : mankštos anatomija : [išsamus treniruočių vadovas] / Isabel Eisen ; [iš anglų kalbos vertė Lina Preimontaitė]. – Vilnius : Naujoji Rosma, [2016] (Vilnius : Standartų sp.). – 192 p. : iliustr. ; 26 cm



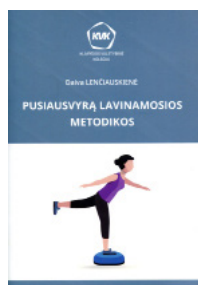
Pilateso mankšta : vadovėlis / Kristina Zaičėnkoviė. – Kaunas : Lietuvos sporto universitetas, 2016. – 333, [3] p. : iliustr., portr.



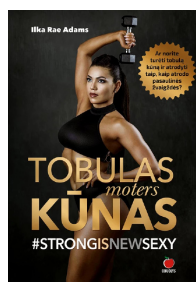
501 pilateso pratimas : mankštos anatomija : puikūs pratimai, padėsiantys pasiekti savo tikslų ir geriau susipažinti su nuostabia kūno sandara / [iš anglų kalbos vertė Aušra Lukšaitė-Lapinskienė]. – [Vilnius] : Naujoji Rosma, [2020]. – 192 p. : iliustr.



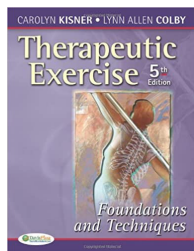
McKenzie metodika : mokomoji knyga / Asta Norbutaitė. – Kaunas : Vitae Litera, 2011. – 39, [1] p. : iliustr.



Pusiausvyrų lavinamosios metodikos : (metodinė knyga) / Daiva Lenčiauskienė. – Kaunas : Vitae Litera, 2019. – 31, [1] p. : iliustr.



Tobulas moters kūnas / Ilka Rae Adams. – Kaunas : Obuolys [i.e. Lectio divina], [2019]. – 335, [1] p.



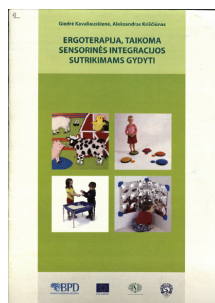
Therapeutic exercise : foundations and techniques / Carolyn Kisner, Lynn Allen Colby. – 5th ed.. – Philadelphia : F.A. Davis Company, 2007. – xxvii, 928 p. : iliustr.

Dynamics of clinical rehabilitative exercise / Stephen M. Ordet, Leonard S. Grand. – Baltimore [etc.] : Williams & Williams, 1992. – xii, 283 p. : iliustr.

ERGOTERAPIJA



Ergoterapija : universiteto vadovėlis / A. Kriščiūnas, R. Kerpė, A. Kimtys, S. Mingaila, J. Rapolienė, D. Petruševičienė, G. Kavaliauskienė, R. Savickas, L. Varžaitytė, A. Prasauskienė, J. Samėnienė. – Kaunas : Vitae Litera, 2008. – 271, [1] p. : iliustr.



Ergoterapija, taikoma sensorinės integracijos sutrikimams gydyti : paskaitų konspektas / Giedrė Kavaliauskienė, Aleksandras Kriščiūnas. – Kaunas : Vitae Litera, 2008. – 30, [2] p. : iliustr., schem.

FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA

Rekomenduojamos literatūros rodyklė

Sudarė

Daiva Širkaitė
Elena Kaminskaitė

Viršelį maketavo

Daiva Širkaitė

Maketavo

Ingrida Tomaševskienė

ISSU formatu paskelbta 2022 metais

Išleido Lietuvos medicinos biblioteka, Kaštonų g. 7, LT-01107 Vilnius

