

Raumenų jėgos ir sąnarių paslankumo testavimas

Šeivinis/priekinis blauzdos

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗

Jėgos testas

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗

Užpakalinis blauzdos

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗

Jėgos testas

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗



Keturgalvis

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗

Jėgos testas

✓ ✗

Klubinis juosmens

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗

Jėgos testas

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗



- sveiko
- stuburo
- mokykla

Pasiruoškime slidinėjimo sezonui be traumų

Dvigalvis

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė
✓ ✗

Kairė
✓ ✗

Jėgos testas

✓ ✗

Sėdmenys

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė
✓ ✗

Kairė
✓ ✗

Jėgos testas

Dešinė
✓ ✗

Kairė
✓ ✗



Tiesusis pilvo

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

✓ ✗

Jėgos testas

✓ ✗

Nugaros tiesiamasis

Jėgos testas

✓ ✗

Įstrižinis liemens

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė
✓ ✗

Kairė
✓ ✗

Jėgos testas

Dešinė
✓ ✗

Kairė
✓ ✗

Kvadratinis juosmens

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

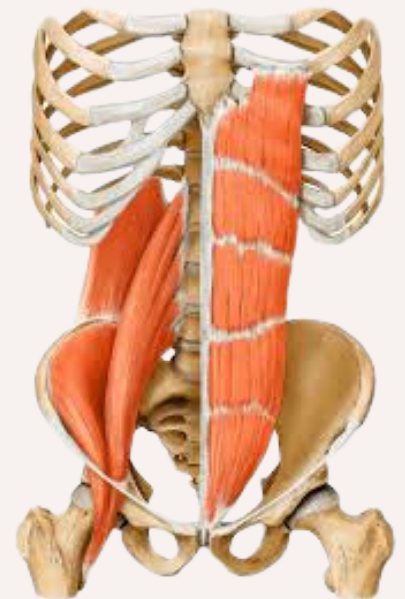
Dešinė
✓ ✗

Kairė
✓ ✗

Jėgos testas

Dešinė
✓ ✗

Kairė
✓ ✗



- sveiko
- stuburo
- mokykla

Pasiruoškime slidinėjimo sezonui be traumų

Krūtinės raumenys

Ilgis (norma, trumpas/ilgas)

Dešinė

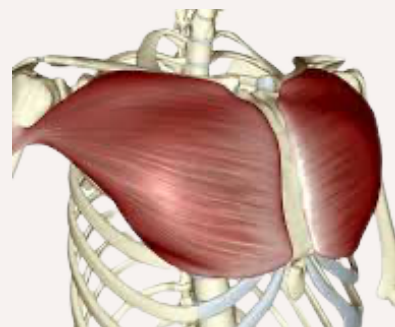
✓ ✗

Kairė

✓ ✗

Jėgos testas

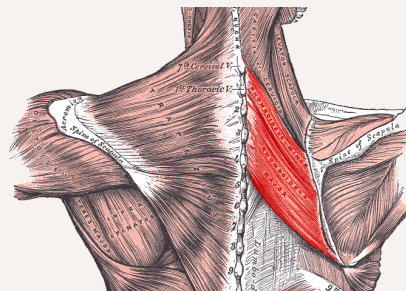
✓ ✗



Tarpumentės rombiniai raumenys

Ištvermės testas

✓ ✗



Pėdos ir kojos

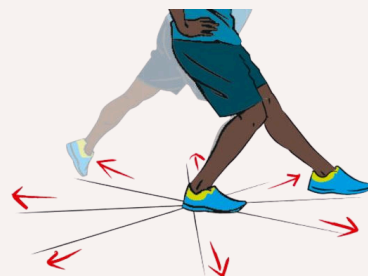
Stabilumas

Dešinė

✓ ✗

Kairė

✓ ✗



Širdies ritmo atsistatymo testas (HRR)

Pulsas prieš krūvjį (30s x2) _____

Pulsas iškart po krūvio (30s x2) _____

Pulsas praėjus 1 min po krūvio (30s x2) _____

Pulsas praėjus 2 min po krūvio (30s x2) _____

Pulsas sumažėja daugiau, nei 20k/min ✓

Pulsas sumažėja mažiau, nei 12k/min ✗

- sveiko
- stuburo
- mokykla

Pasiruoškime slidinėjimo sezonui be traumų