

UAB „VS-FITNESS“ SVEIKATINGUMO CENTRO BENDRADARBIAVIMO PASIŪLYMAS



Moderniausio Baltijos šalyse Sporto ir sveikatingumo centro VS-Fitness komanda kviečia pasinaudoti bendradarbiavimo galimybėmis. Profesionalūs sveikatingumo centro kineziterapeutai visuomet pasiryžę užtikrinti paslaugų kokybę visiems – taip pat ir sporto mėgėjams bei profesionalams.

Šiuolaikiniame sporte išivyrąja multidisciplininis požiūris ir vis dažniau prie sporto specialistų komandos prisijungia kineziterapeutai. Išsiskiriantys savo profesine kompetencija siekdami užkirsti kelią traumoms kineziterapeutai atlieka diagnostiką, nustato silpnąsias sritis ir padeda jas pagerinti. Pagrindinis kineziterapeuto darbo tikslas – tai sveikas, funkciškai pajėgus sportininkas, pasiekiantis aukštų sportinių rezultatų.

Džiaugiamės galėdami Jums pristatyti savo paslaugas.

PASLAUGOS PAVADINIMAS	TRUKMĖ / KAINA EUR.
Specialus kineziterapijos paslaugų paketas krepšinio žaidėjams „HEALTHY STARS“	150 MIN / 270 EUR. (vietoje 317 EUR.)

✓ **Kineziterapeuto konsultacija (40 min.)**

Konsultacijos metu kineziterapeutas atliks išsamų sportininko ištyrimą atsižvelgiant į sporto specifiką.

✓ **Funkcinių judesių vertinimas (FMS sistema) (20 min.)**

Tai vertinimo įrankis, kuris leidžia kompleksiskai įvertinti judėjimo sistemos kompetenciją – mobilumą, stabilumą ir propriocepciją, 7-iais specialiais testais išprovokuojant judesio disfunkciją (ribotumą, asimetriją, raumenų silpnumą) ir/ar skausmą.

✓ **Dinaminio stabilumo vertinimas (Y balance sistema) (20 min.)**

Naudojant specialią įrangą įvertinsime viršutinių ir apatinių galūnių bei liemens stabilumą, neuroraumeninę kontrolę ir asimetrijas tarp kūno pusių.

✓ **Kojų raumenų grupių jėgos vertinimas (Biodex Pro 4 sistema) (20 min.)**

Įvertinsime priekinių ir užpakalinių šlaunies raumenų grupių jėgą, ištvėrmę bei balansą/jų tarpusavio sąveiką.

✓ **Pusiausvyros matavimas (Balance Check sistema) (10min.)**

Parenkama dinaminė pusiausvyros užduotis ir jos tikslas – kuo greičiau ir tiksliau ją įveikti. Stebimos zonos, kuriose tiriamajam iškilo daugiausia problemų ir taip nustatoma vienos ar kitos pusės asimetrija.

✓ **Izometrinės raumenų jėgos matavimas (Back Check sistema) (30min.)**

Įvertinsime pagrindinių liemens ir dubens srities raumenų izometrinę jėgą. Sistema geba pamatyti ir parodyti skirtumus tarp abiejų pusių raumenų jėgos ir funkcijos.

✓ **Kūno sudėties analizės vertinimas (IOI 353) (10 min.)**

Naudojant specialią įrangą, įvertinsime standartinius rodiklius, tokius kaip kūno svorį, ūgį, KMI, kūno liesąją ir riebalų masę, kūno raumenų masę, kūno skysčių masę, ir pateiksime susistemintus svorio kontrolės, pilvo srities ir segmentinės kūno analizės rezultatus bei rekomendacijas.

✓ **Individualios korekcinių pratimų programos sudarymas**

Parengsime pratimų programą, atsižvelgiant į ištyrimo rezultatus ir sporto specifiką, kurią rekomenduojame įtraukti į apšilimą prieš treniruotę.

– Rekomenduojame atlikti **maksimalaus deguonies suvartojimo (VO₂ max) tyrimą (45 min.)*** – KTU laboratorija

– Galimybė **atlikti kraujo tyrimus ir gauti gydytojo konsultaciją*** - „Antėja laboratorija“

**Paslaugų kaina į specialų paslaugų paketą neįeina*

Registracija ir daugiau informacijos

VS-Fitness Sveikatingumo centro administracija

Tel. nr.: +370 630 00100

El. paštas: sveikatingumas@vs-fitness.lt

www.vs-fitness.lt

Tadas Puzara

VS-Fitness Sveikatingumo centro vadovas

Mob. tel.: +370 689 58446

El. paštas: tp@vs-fitness.lt

REZULTATŲ PATEIKIMO PAVYZDYS



FUNKCINIŲ JUDESIŲ VERTINIMAS

Atletas	Testas	GP		ŽPK		IT		PM		ATKK		ASL		LRS		BB
		K	D	K	D	K	D	K	D	K	D	K	D			
Pavardė V.		2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	15

* - skausmas judesio metu; ** - teigiamas žaidžio skausmo provokacinis testas; GP – gilus pritrūpimas, ŽPK – žingsnis per kiltelį, IT – jūptumas, PM – pečių mobilumas, ATKK – aktyvus tiesios kojos keliamas, ASL – atsipalaidavimas stabiliai liemensiu, LRS – liemens rotacinis stabilumas, BB – bendra baltų suma, K – kairė pusė, D – dešinė pusė.

FMS REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Pavardė V.	Surinkta 15 bėgų iš 21 galimų, kai norma >14. Asimetrijų tarp kairio pusių nepastebėta, skausmas judesio metu neišprovokuotas. Gilius pritrūpimo judesį ir atsipalaidavimą atliko gerai patalpinus padėtis. Atliekant jūptą kaire koja prisiektyje – kairio priekinės kojos kulnas, o atliekant jūptą dešine koja prisiektyje – nestabilus liemens bei priekinės kojos kelio pasvirimas į vidų. Aktyviai keliant tiesią koją – ribotos amplitudės abipus, o liemens rotacinio stabilumo testu metu – neišlaikė vidurio linijos bei suvedant galines keturi liete bėgus.
------------	---

Islandijos pl. 32, 47446 Kaunas, PLC MEGA +370 630 00 100 kaunas@vs-fitness.lt



BIODEX

ŠLAUNIES RAUMENŲ TESTAVIMAS BIODEX PRO 4 SISTEMA

Atletas	Testas	EXT 60		FL 60		EXT 180		FL 180		EXT 300		FL 300		D	
		L	R	L	R	L	R	L	R	L	R	L	R		
Pavardė V.		176	210	163	101	109	154	167	85	104	135	136	98	91	7,9
		(257-344)		(155-209)		7,4	(173-224)		7,9	(126-161)		17,6	(93-129)		

*EXT 60 – extension 60 deg/sek * FL – flexion 60 deg/sek *EXT 180 – extension 180 deg/sek * FL 180 – flexion 180 deg/sek
*EXT 300 – extension 300 deg/sek * FL 300 – flexion 300 deg/sek * L – left leg * R – right leg * D – difference %

BIODEX REZULTATŲ APIBENDRINIMAS

Pavardė V.	Tyrimo metu nustatyti reikšmingi skirtumai tarp kairios tiesiosios raumens grupių – 16,3 proc. ir tarp kairios šlaunikėlių raumens grupių – 17,6 proc., atliekant judesius atitinkamai 600/s ir 1800/s greičiu (t.y. kairės kojos, lyginant su dešine, priekinė ir užpakalinė šlaunies raumens grupės stipresnės).
------------	--

*Žiūrėti „Graphical Evaluation“ lapą.

Islandijos pl. 32, 47446 Kaunas, PLC MEGA +370 630 00 100 kaunas@vs-fitness.lt



Dr. WOLFF

IZOMETRINĖS RAUMENŲ JĖGOS MATAVIMAS BACK-CHECK SISTEMA

Žaidėjas	Testas	TE		D	UB		D	TLF				
		kg (%)	kg (%)		Pr	Pu		L	R			
Pavardė V.		49(217/130)	33(100)	15,5	-31,0	78(150)	51,5(99/100)	0	-1	54,5(97,3)	56(100)	-2,7

Žaidėjas	Testas	LAB		D	LAD		D	HE		
		L	R		L	R		L	R	
Pavardė V.		19,5(100)	19(97,4)	-2,6	37(100)	34,5(93,3)	-6,8	32(100)	27(85,9)	-14,1

*TE – TRUNK EXTENSION * TF – TRUNK FLEX * UBp – UPPER BODY PRESS * UBpu – UPPER BODY PULL * TLF – TRUNK LATERAL FLEX * LAB – LEG ABDUCTION * LAD – LEG ADDUCTION * HE – HIP EXTENSION * D – DIFFERENCE % * L – LEFT * R – RIGHT

Rezultatų apibendrinimas	Atsižvelgiant į rekomendacijas, trūksta liemens lenkimo raumens jėgos, taip pat nustatytos reikšmingos asimetrijos tarp apatinės nugaros dalies ir pilvo (217,8-100, kai norma 130-100) bei klubų tiesių raumens grupių (100:85,9, kai norma 100:100), t.y., nūjau pilvo raumens ir dešinės kojos klubo tiesėjai.
--------------------------	---

*Žiūrėti „Back-check measurement results“ lapą.

Islandijos pl. 32, 47446 Kaunas, PLC MEGA +370 630 00 100 kaunas@vs-fitness.lt



Y BALANCE APATINIO KVADRANTO VERTINIMAS

Atletas	Testas	P		S		GV		GS		AGI		KOF		S
		K	D	K	D	K	D	K	D	K	D	K	D	
Pavardė V.		82	85,5	3,5	105,5	102	3,5	106,5	103	3,5	89	110	109	1

* P – priekinis *GV – galinis vidinis *GS – galinis šoninis *AGI – apatinės galinės ilgis
* S – skirtumas *KOF – koeficientas * K – kairė galinė * D – dešinė galinė

VIRŠUTINIO KVADRANTO VERTINIMAS

Atletas	Testas	VŠ		V		GS		S		VGI		KOF		S
		K	D	K	D	K	D	K	D	K	D	K	D	
Pavardė V.		66,5	66	0,5	82	87,5	5,5	89,5	82	7,5	85	93	92	1

* VŠ – viršutinio šoninis *V – vidinis *GS – galinis šoninis *VGI – viršutinės galinės ilgis
* S – skirtumas *KOF – koeficientas * K – kairė galinė * D – dešinė galinė

Apatinė galinių dinaminis stabilumas geras, reikšmingų asimetrijų nematoma. Viršutinė viršutinė galinių dinaminis stabilumas, nustatytas reikšmingas asimetrijas galinė vidur ir galinė liemens krypinis (atsižvelgiant 5,5 ir 7,5, kai norma iki 5), tačiau bendras rezultatas (KOF) tarp pat geras.

Islandijos pl. 32, 47446 Kaunas, PLC MEGA +370 630 00 100 kaunas@vs-fitness.lt



DINAMINĖS PUSIAUSVYROS VERTINIMAS BALANCE-CHECK ĮRANGA



Atliekant įprastą pusiausvyros testą (nukėlimu sunkumo lygiu), kurio tikslas išlaikyti karniolinę centrą, gautas rezultatas – 1 (labai gerai) (1 pav.). Atliekant pusiausvyros testą „Atraukite“, geriausias gautas vertinimo rezultatas – 3,3 (potencialiai) (2 pav.), atliekant testą vidutinis sunkumo lygis (5 iš 10).

Islandijos pl. 32, 47446 Kaunas, PLC MEGA +370 630 00 100 kaunas@vs-fitness.lt



KŪNO SUDĖTIES ANALIZĖS TYRIMAS

Atletas	Testas	ioi			
		SV	PRK	RK	LKM
Pavardė V.		49,6	3,6	1,8	44,8

*SV – svoris (kg) *PRK – procentiniai riebalų kiekis (%) *RK – riebalų kiekis (kg)
*LKM – lieknoji kūno masė (kg)

* Apibendrinant, kūno svoris yra per mažas, reikėtų palaipsniui priaugti 5-10 kg. Riebalinio šluosnio rezultatai nėra tikslūs dėl jauno amžiaus. Rekomenduojama paros suvartojamą kalorijų norma ne mažiau 2000 kcal.

*Žiūrėti „IOI353 Body Composition Analysis“ lapą.

Islandijos pl. 32, 47446 Kaunas, PLC MEGA +370 630 00 100 kaunas@vs-fitness.lt



REKOMENDUOJAMI FIZINIAI PRATIMAI

