

79
F42

BIANCA FERRARIO

**GIMNASTICA DE BAZĂ
ÎN KINETOTERAPIE**

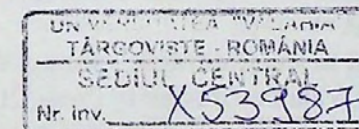
- SUPORT DE CURS -

**Editura Valahia University Press
2019**

BIANCA FERRARIO

**GIMNASTICA DE BAZĂ
ÎN KINETOTERAPIE**

- SUPORT DE CURS -



Editura Valahia University Press

2019

Valahia University Press
Str. Aleea Sinaia, nr. 13, Târgoviște
Tel: 0245/213684
E-mail: universitypress@valahia.ro

Accreditată de Consiliul Național al Cercetării
Științifice din Învățământul Superior (CNCSIS)
Cu avizul 280 din mai 2007

Colecția STUDIA TEHNICA

Referenți

Prof.univ.dr. Constantin Pehoiu

Conf.univ.dr. Camelia Plăstoi

Desene: Mihaela Aparaschivei

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
FERRARIO, BIANCA

Gimnastica de bază în kinetoterapie : suport de curs / Bianca
Ferrario. – Târgoviște : Valahia University Press, 2019
Conține bibliografie
ISBN 978-606-603-199-8

796

CUPRINS

Curs 1:	NOȚIUNI PRINCIPALE DE GIMNASTICĂ	5
Curs 2:	NOȚIUNI DE TERMINOLOGIE	12
Curs 3:	DEZVOLTAREA FIZICĂ ARMONIOASĂ	23
Curs 4:	ALCĂTUIREA COMPLEXELOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ (exerciții libere și cu partener)	31
Curs 5:	ALCĂTUIREA COMPLEXELOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ (exerciții cu mingea și cu baston)	36
Curs 6:	ALCĂTUIREA COMPLEXELOR DE DEZVOLTARE FIZICĂ ARMONIOASĂ (exerciții la scara fixă și la banca de gimnastică)	41
Curs 7:	DEVIAȚIILE, DEFORMAȚIILE ȘI DEFICIENȚELE COLOANEI VERTEBRALE	46
Curs 8:	Deficiențe simple și exerciții de corectare și prevenire - CIFOZA	55
Curs 9:	Deficiențe simple și exerciții de corectare și prevenire - LORDOZA	60
Curs 10:	Deficiențe simple și exerciții de corectare și prevenire - SCOLIOZA	67
Curs 11:	DEFICIENȚELE MEMBRELOR INFERIOARE	70
Curs 12:	EXERCIIII APLCATIV-UTILITARE (nespecifice gimnasticii)	74
Curs 13:	EXERCIIII APLCATIV-UTILITARE (specifice gimnasticii)	83
Curs 14:	GIMNASTICA – SPORT ADAPTAT	92
	BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ	102