

Adrian-Mihai SAVA
Ana-Maria VULPE
Nicolae-Lucian VOINEA
Mihai-Lucian CIUNTEA
Silviu-Ioan PAVEL
Carmina-Mihaela GORGAN
Alexandra-Gabriela MILON
Bogdan-Alexandru ANTOHE

GHID CU PROGRAME DE EXERCIȚII FIZICE PROFILACTICE

Editura RISOPRINT
Cluj-Napoca • 2022

Toate drepturile rezervate autorilor & Editurii Risoprint

*Editura RISOPRINT este recunoscută de C.N.C.S.
(Consiliul Național al Cercetării Științifice).
www.risoprint.ro www.cnscs-uefiscdi.ro*



Opiniile exprimate în această carte aparțin autorilor și nu reprezintă punctul de vedere al Editurii Risoprint. Autorii își asumă întreaga responsabilitate pentru forma și conținutul cărții și se obligă să respecte toate legile privind drepturile de autor.

Toate drepturile rezervate. Tipărit în România. Nicio parte din această lucrare nu poate fi reprodusă sub nicio formă, prin niciun mijloc mecanic sau electronic, sau stocată într-o bază de date fără acordul prealabil, în scris, al autorilor.

All rights reserved. Printed in Romania. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in a data base or retrieval system, without the prior written permission of the author.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

Ghid cu programe de exerciții fizice profilactice / Adrian-Mihai Sava, Ana-Maria Vulpe, Nicolae-Lucian Voinea, - Cluj-Napoca : Risoprint, 2022

Conține bibliografie

ISBN 978-973-53-2971-6

I. Sava, Adrian-Mihai

II. Vulpe, Ana-Maria

III. Voinea, Nicolae-Lucian

796

Director editură: GHEORGHE POP

Referenți științifici:

Conf.univ.dr. Bogdan-Constantin RAȚĂ
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Lector univ.dr. Cristian-Corneliu DRĂGOI
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău

Tiparul executat la:

ROPRINT®

400 188 Cluj-Napoca • Str. Cernavodă nr. 5-9
Tel./Fax: **0264-590651** • roprint@roprint.ro



CUPRINS

Cuvânt înainte	3
CAPITOLUL 1. PROFILAXIA – MIJLOC DE PROMOVARE A STĂRII DE SĂNĂTATE ÎN RÂNDUL TINERILOR	5
1.1. Introducere în kinetoterapia profilactică	5
1.2. Clasificarea tipurilor de profilaxie	9
1.3. Obiectivele, indicațiile și avantajele utilizării exercițiilor profilactice	10
1.4. Societatea și profilaxia	12
1.5. Strategii utilizate pentru profilaxia bolilor	13
1.6. Importanța activității fizice în profilaxia apariției bolilor	14
1.7. Postura	16
1.8. Postura incorectă a studenților - cauze, efecte și profilaxie	19
1.9. Concluzii	23
CAPITOLUL 2. PROGRAME DE EXERCIȚII FIZICE PROFILACTICE	25
2.1. Programe remediale profilactice	28
BIBLIOGRAFIE	130
Lista abrevierilor	131