

UNIVERSITATEA „VASILE ALECSANDRI” DIN BACĂU
FACULTATEA DE ȘTIINȚE ALE MIȘCĂRII, SPORTULUI ȘI SĂNĂTĂȚII
COMPARTIMENTUL ÎNVĂȚĂMÂNT CU FRECVENȚĂ REDUSĂ

KINETOPROFILAXIE

Ediția a II-a (revizuită și adăugită)

Conf. univ. dr. Balint Nela-Tatiana



EDITURA „ALMA MATER”
BACĂU, 2024

Referenți științifici

Conf. univ. dr. Marinela RAȚĂ
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Departamentul de Kinetoterapie și Terapie Ocupațională

Conf. univ. dr. Gabriela RAVEICA
Universitatea „Vasile Alecsandri” din Bacău
Facultatea de Științe ale Mișcării, Sportului și Sănătății
Departamentul de Kinetoterapie și Terapie Ocupațională

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

BALINT, NELA TATIANA

Kinetoprofilaxie / conf. univ. dr. Balint Nela-Tatiana. -
Ed. a 2-a, reviz. și adăug.. - Bacău : Alma Mater, 2024
Conține bibliografie
ISBN 978-606-527-717-5

615

KINETOPROFILAXIE

Ediția a II-a (revizuită și adăugită)

CURS STUDII DE LICENȚĂ – IF/IFR

- Disciplină opțională -

Cursul reprezintă material didactic pentru disciplina
KINETOPROFILAXIE SECUNDARĂ ȘI TERȚIARĂ

Cuprins

Introducere material de studiu.....	1
MODUL 1 INTRODUCERE ÎN KINETOPROFILAXIE.....	5
Introducere modul.....	5
Cuvinte cheie modul.....	6
Obiectivele modulului.....	6
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1. KINETOPROFILAXIE – DEFINIȚIE, OBIECT, SCOP, CLASIFICARE	7
Introducere unitate de învățare:.....	7
Cuvinte cheie unitate de învățare.....	7
Obiectivele unității de învățare.....	7
Rezumatul unității de învățare.....	7
Test de autoevaluare unitate de învățare.....	7
Bibliografie pe unitate de învățare.....	7
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2. FITNESS-UL - COMPONENTĂ DE BAZĂ A KINETOPROFILAXIEI, TESTAREA APARATULUI MIO-ARTRO-KINETIC	11
Introducere unitate de învățare.....	11
Cuvinte cheie unitate de învățare.....	11
Obiectivele unității de învățare.....	11
Rezumatul unității de învățare.....	11
Test de autoevaluare unitate de învățare.....	11
Bibliografie pe unitate de învățare.....	12
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3. FORMAREA ȘI EDUCAREA ATITUDINII CORECTE A CORPULUI	23
Introducere unitate de învățare.....	23
Cuvinte cheie unitate de învățare.....	23
Obiectivele unității de învățare.....	23
Rezumatul unității de învățare.....	23
Test de autoevaluare unitate de învățare.....	23
Bibliografie pe unitate de învățare.....	24
MODUL 2 INTERVENȚII KINETOPROFILACTICE SECUNDARE ȘI TERȚIARE	43
Introducere modul.....	43
Cuvinte cheie modul.....	44
Obiectivele modulului.....	44
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 1. KINETOPROFILAXIA DEFICIENȚELOR GLOBALE DE ATITUDINE A CORPULUI	47
Introducere unitate de învățare.....	47
Cuvinte cheie unitate de învățare.....	47
Obiectivele unității de învățare.....	47
Rezumatul unității de învățare.....	47
Test de autoevaluare unitate de învățare.....	47
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 2. KINETOPROFILAXIA SECUNDARĂ DEFICIENȚELOR CAPULUI ȘI GÂTULUI, UMERILOR ȘI OMOPLAȚILOR	63
Introducere unitate de învățare.....	63
Cuvinte cheie unitate de învățare.....	63
Obiectivele unității de învățare.....	63
Rezumatul unității de învățare.....	63
Test de autoevaluare unitate de învățare.....	63
Bibliografie pe unitate de învățare.....	64

UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 3. KINETOPROFILAXIA SECUNDARĂ DEFICIENȚELOR GENUNCHILOR ȘI PICIOARELOR.....	75
Introducere unitate de învățare.....	75
Cuvinte cheie unitate de învățare	75
Obiectivele unității de învățare	75
Rezumatul unității de învățare	75
Test de autoevaluare unitate de învățare	76
Bibliografie pe unitate de învățare	76
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 4. KINETOPROFILAXIA SECUNDARĂ A DEFICIENȚELOR COLOANEI VERTEBRALE	95
Introducere unitate de învățare.....	95
Cuvinte cheie unitate de învățare	95
Obiectivele unității de învățare	95
Rezumatul unității de învățare	95
Test de autoevaluare unitate de învățare	95
Bibliografie pe unitate de învățare	96
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 5. KINETOPROFILAXIA PE GRUPE DE VÂRSTĂ.....	131
Introducere unitate de învățare.....	131
Cuvinte cheie unitate de învățare	131
Obiectivele unității de învățare	131
Rezumatul unității de învățare	131
Test de autoevaluare unitate de învățare	132
Bibliografie pe unitate de învățare	132
UNITATEA DE ÎNVĂȚARE 6.KINETOPROFILAXIA SPECIFICĂTULBURĂRILOR DE METABOLISM. OBEZITATEA.....	173
Introducere unitate de învățare.....	173
Cuvinte cheie unitate de învățare	173
Obiectivele unității de învățare	173
Rezumatul unității de învățare	173
Test de autoevaluare unitate de învățare	173
Bibliografie pe unitate de învățare	174