

CUPRINS

Cuvânt înainte	7
Capitolul I	
Exercițiile fizice – mijloace eficiente de îmbunătățire și menținere a sănătății	9
Beneficii.....	12
Beneficiile practicării activităților sportive în rândul copiilor	13
Încălzirea.....	13
Durata	14
Recomandări pentru a face mișcare cât mai motivat	14
Măsuri de prevenire a accidentărilor	16
Capitolul II	
Exerciții libere pentru principalele grupe musculare.....	17
Exerciții pentru segmentul cap-gat	17
Capitolul III	
Exerciții pentru membrele superioare și articulația scapulohumerală.....	19
Capitolul IV	
Exerciții libere	32
Capitolul V	
Stretching.....	97
Bibliografie	105

