

# CUPRINS

<b>CUVÂNT ÎNAINTE</b> .....	<b>7</b>
<b>INTRODUCERE</b> .....	<b>9</b>
<b>CAPITOLUL I.</b> Noțiuni generale privind sănătatea, condiția fizică, exercițiul fizic și sedentarismul.....	<b>11</b>
<b>CAPITOLUL II.</b> Beneficiile kinetoprofilaxiei asupra menținerii sau ameliorării stării de sănătate .....	<b>18</b>
<b>CAPITOLUL III.</b> Aspecte generale privind recomandările exercițiilor fizice .....	<b>25</b>
<b>CAPITOLUL IV.</b> Implicațiile exercițiilor fizice în îmbunătățirea condiției cardiovasculare.....	<b>31</b>
<b>CAPITOLUL V.</b> Efectele exercițiilor fizice asupra mobilității articulare .....	<b>59</b>
<b>CAPITOLUL VI.</b> Efectele exercițiilor fizice asupra forței musculare .....	<b>70</b>
<b>CAPITOLUL VII.</b> Indicațiile kinetoprofilaxiei la pacienții cu risc cardiovascular.....	<b>95</b>
<b>CAPITOLUL VIII.</b> Indicațiile kinetoprofilaxiei la pacienții cu obezitate .....	<b>117</b>
<b>CAPITOLUL IX.</b> Indicațiile kinetoprofilaxiei la pacientul diabetic și cu dislipidemie.....	<b>135</b>
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	<b>163</b>

