

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE	7
CAPITOLUL 1	
Controlul motor	9
CAPITOLUL 2	
Mobilitatea	16
CAPITOLUL 3	
Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă specifice promovării mobilității	
Inițierea ritmică	22
3.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii	22
3.2. Aplicații practice	23
CAPITOLUL 4	
Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă specifice promovării mobilității	
Rotația ritmică	76
4.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii	77
4.2. Aplicații practice	77
CAPITOLUL 5	
Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă specifice promovării mobilității	
Mișcarea activă de relaxare - opunere	89
5.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii	89
5.2. Aplicații practice	90
CAPITOLUL 6	
Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă specifice promovării mobilității	
Relaxare - Opunere	118
6.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii	119
6.2. Aplicații practice	119
CAPITOLUL 7	
Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă specifice promovării mobilității	
Relaxare - Contractie	156

7.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii	157
7.2. Aplicații practice	157
CAPITOLUL 8	
Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă specifice promovării mobilității	
Stabilizare ritmică	171
8.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii	172
8.2. Aplicații practice	172
BIBLIOGRAFIE	197