

# CUPRINS

|  |            |
|--|------------|
| <b>CUVÂNT – ÎNAINTE</b> .....                                | <b>7</b>   |
| <b>CAPITOLUL 1</b>   |            |
| Facilitarea neuromusculară proprioceptivă .....              | 9          |
| <b>CAPITOLUL 2</b>   |            |
| Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă generale |            |
| Inversarea lentă.....  | 19         |
| 2.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii.....                 | 19         |
| 2.2. Aplicații practice .....                                | 20         |
| <b>CAPITOLUL 3</b>   |            |
| Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă generale |            |
| Inversarea lentă cu opunere .....                            | 56         |
| 3.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii.....                 | 56         |
| 3.2. Aplicații practice .....                                | 57         |
| <b>CAPITOLUL 4</b>   |            |
| Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă generale |            |
| Inversarea agonistică .....                                  | 77         |
| 4.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii.....                 | 77         |
| 4.2. Aplicații practice .....                                | 78         |
| <b>CAPITOLUL 5</b>   |            |
| Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă generale |            |
| Secvențialitatea pentru întărire .....                       | 110        |
| 5.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii.....                 | 110        |
| 5.2. Aplicații practice .....                                | 111        |
| <b>CAPITOLUL 6</b>   |            |
| Tehnici de facilitare neuromusculară proprioceptivă generale |            |
| Contractii repetate .....                                    | 147        |
| 6.1. Fundamentarea teoretică a tehnicii.....                 | 148        |
| 6.2. Aplicații practice .....                                | 149        |
| <b>BIBLIOGRAFIE</b> .....                                    | <b>205</b> |

