

# Elemente de gimnastică medicală și ergofiziologie

## Temă 2

- Realizați individual (fiecare student separat) programul de gimnastică medicală „Programul de 11 minute” (al Forțelor Aeriene Canadiene)- Grupa I, descris în cartea Sbenghe T. Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare (pag. 627-628) (imaginile cu descrierea programului vor fi postate pe grup).

### Grupa I

- Ex 1: 3 repetări
- Ex 2: 4 repetări
- Ex 3: 5 repetări
- Ex 4: 3 repetări
- Ex 5: 145 pași (1 pas: se numără pe piciorul stâng)

Se realizează programul zilnic, 3 zile consecutiv, de preferat la aceeași oră (dimineața sau seara, înainte de masă).

- Fiecare student va realiza un document Word ce va conține următoarele:

- **FC maximă**

- **Tabel:**

	<b>FC inițială</b>	<b>FC finală</b>	<b>Raport FC finală/FC maximă (%)</b>	<b>Zona de antrenament</b>
<b>Ziua 1</b>				
<b>Ziua 2</b>				
<b>Ziua 3</b>				

- **Concluzii asupra programului efectuat, după cele 3 zile de antrenament.**
- Fiecare student va trimite pe e-mail documentul Word individual (denumit cu numele studentului)
- Grupele 1 și 2: [amaricai.elena@umft.ro](mailto:amaricai.elena@umft.ro);
- Grupele 3, 4 și 5: [dr.ilia.iosif@gmail.com](mailto:dr.ilia.iosif@gmail.com)
- Termen: **luni 06.04.2020, ora 16.00**