

Elemente de gimnastică medicală și ergofiziologie

Temă 1

- Realizați individual (fiecare student separat) programul de gimnastică medicală „Programul de 10 minute Hettinger”, descris în cartea S Benghe T. Kinetologie profilactică, terapeutică și de recuperare (pag. 625-627) (imaginile cu descrierea programului vor fi postate pe grup).
- Fiecare student va realiza un document Word ce va conține următoarele:
 - **frecvența cardiacă inițială (înainte de începerea programului)**
 - **frecvența cardiacă finală (la sfârșitul programului)**
 - **zona de antrenament în care vă aflați**
 - **beneficiile programului pt dumneavoastră**
 - **limitele programului/ aspectele nefavorabile ale prgramului pt dumneavoastră**
- Fiecare student va trimite pe e-mail documentul Word individual
- Grupele 1 și 2: amaricai.elena@umft.ro;
- Grupele 3, 4 și 5: dr.ilia.iosif@gmail.com
- Termen: **vineri 27.03.2020, ora 16.00**