

C U P R I N S

| | |
|--|----|
| I. Mișcarea – izvor de sănătate | 7 |
| II. Beneficiile practicării exercițiului fizic | 15 |
| III. Indicații metodice | 17 |
| IV. Scurtă prezentare a terminologiei folosite pentru descrierea exercițiilor | 18 |
| V. Exerciții libere | 25 |
| VI. Exerciții cu obiecte | 27 |
| 1. Exerciții pentru cap, gât | 27 |
| 2. Exerciții pentru brațe și centura scapulară | 29 |
| 3. Exerciții pentru trunchi..... | 38 |
| 4. Exerciții pentru picioare | 58 |
| 5. Exerciții de respirație | 76 |
| BIBLIOGRAFIE | 79 |