



### **Tematică post Lector, poziția 20**

1. Noțiuni fundamentale de anatomie: osteologie, miologie, elemente de biomecanică (articulația coxofemurală, genunchiul, glezna, scapulohumerală, cotul, mâna).
2. Evaluarea în fitness – Anamneza. Evaluarea mobilității articulare, înregistrarea afecțiunilor existente, examenul somatoscopic (identificarea posibilelor deficiențe de postură, măsurătorilor antropometrice),
3. Legi și principii în antrenamentul de fitness.
4. Metode, mijloace și sisteme de tonifiere musculară.
5. Planificarea și programarea antrenamentului de fitness.
6. Planificarea și programarea în kinetoterapie.
7. Tehnica de execuție a exercițiului fizic.
8. Exercițiul aerob și antrenamentul la efort: antrenarea, adaptarea, deconținarea, dezantrenarea
9. Adaptări ale organismului uman la forță: adaptarea musculară, adaptarea la antrenamentul de forță.
10. Funcționalitatea sistemului articular – muscular – nervos. Coactivarea, ciclul întindere – scurtare.
11. Amplitudinea de mișcare.
12. Sistemul efector motor: inserția, originea, acțiunea mușchilor, evaluarea subiectivă și obiectivă a musculaturii.
13. Noțiuni privind forța și rezistența musculară. Metode și tehnici de creștere a forței musculare. Refacerea rezistenței musculare.
14. Postura. Identificarea sumară a posibilelor deficiențe ale corpului uman.
15. Evaluarea mersului.

## Bibliografie

1. Abrahams, P.H., Spratt, J.D., Louks, M., Schoor, A.N.V., (2013), Clinical Atlas of Human Anatomy, Ediția a VII – a, Editura Elsevier; Londra;
2. Albert. T.J., Vaccaro, A.R., (2017), Physical Examination of the Spine, Ediția a II – a, Editura Thieme, New York;
3. Anderson, B., (1988). Stretching, vol I, C.N.E.F.S., București;
4. Antonescu, D., Obrascu, C., Ovezza, A. (2017). Corectarea coloanei vertebrale, Editura Medicală, București;
5. Aquilar, N., Gallegos, R., (2013), The Power of Posture, The Ultimate Guide for Building a Functional Body, San Diego;
6. Barbieri. F.A., Vitorio, R., (2017), Locomoțion and Posture in Older Adults, The role of aging and Movement Disorders, Springer, MOVI-LAB, Campus Bauru, Sao Paulo, Brazilia;
7. Banfield, M.A., (2014), The Posture Theory: The Physical Cause of Undetectable Illness, Editura M.A.BANFIELD;
8. Blandine Calais – Germain, (2009), Anatomie pentru mișcare, Introducere în analiza tehnicilor corporale, Editura Polirom, Iași;
9. Bogduk, N., (2012), Clinica land Radiological Anatomy of the Lumbar Spine, Ediția a V – a, Editura Elsevier, Australia;
10. Bompa, T.O., (2010), Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului, Ediția a IV – a, Editura Tana, Mușătești;
11. 16. Bompa, T.O. (2014), Periodizarea: teoria și metodologia antrenamentului, Ediția a V – a, Editura Tana, Mușătești;
12. Enciulescu C. (2019) Anatomie – Generalități – Biomecanică, Târgu Mureș, Editura University Press
13. Gilmor, L., (2020), Pilates for Beginners: A Complete Guide To Improve Posture, Strengthen Muscles, Increase Flexibility And Relieve Stress;
14. Guyton Arthur C., Guyton & Hall (2018) - Tratat de Fiziologie a Omului, Editura Medicală Callisto, București;
15. Hăisan A. A., Nicolescu-Șeușan N. A. (2022) Metode și tehnici de tonifiere musculară/fitness: suport de curs, Seria Didactica;
16. Johnson, A., (2019), Exercises For Bad Posture: Everything You Need To Improve Posture In Just A Few Minutes per Day, Editura Kindle Edition;

17. Mavritsakis N. (2015) Noțiuni generale de anatomie topografică, Note de curs, anul I, Alba Iulia, Curs Seria Didactica;
18. Myers. W. T., (2018), Anatomy Trains, Myofascial Meridians for Manual & Movement Therapists, Ediția a III – a, Editura Churchill Livingstone Elsevier;
19. Netter F.H. (2012) Atlas de anatomie a omului ediția a 5-a, București, Editura Callisto
20. Nicolescu Șeușan N.A. (2020) Noțiuni de bază privind osteologia, miologia și biomecanica corpului uman, Cluj – Napoca, Editura Risoprint;
21. Papilian V. (2006) Anatomia Omului, Vol I: Aparatul locomotor, Ediția a XII-a, București, Editura All;
22. Pop, N.,H., Zamora E., (2007), Creșterea volumului și forței musculare, Ed. Risoprint, Cluj Napoca;
23. Tudor, V. (2005) Măsurare si evaluare în cultură fizică si sport, Bucuresti, Editura Alpha.