



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România  
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00  
Email: [contact@frcf.ro](mailto:contact@frcf.ro) Website: [www.frcf.ro](http://www.frcf.ro)  
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001  
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009  
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

### ATRIBUTIILE SI OBIECTIVELE KINETOTERAPEUTULUI IN CADRUL LOTULUI NATIONAL

#### 1. DISPOZITII GENERALE

Kinetoerapeutul este numit de catre Biroul Federal la propunerea Antrenorului sau a Metodistului Federatiei Romane de Culturism si Fitness.

Kinetoerapeutul poate sa faca parte din Comisia Centrala a Antrenorilor.

Activitatea kinetoerapeutului se desfasoara in colaborare cu Antrenorul de lot si a Metodistului FRCF.

#### 2. ATRIBUTIILE SI OBIECTIVELE KINETOTERAPEUTULUI

##### Atribuții:

1. **Evaluarea și diagnosticarea:** Kinetoerapeutul este responsabil pentru evaluarea stării fizice a sportivilor și identificarea oricăror probleme sau disfuncții musculare, articulare sau posturale care ar putea afecta performanța sau ar putea prezenta un risc de accidentare.
2. **Elaborarea planurilor de tratament:** Bazându-se pe evaluarea inițială, kinetoterapeutul dezvoltă și implementează planuri de tratament individualizate pentru a remedia problemele identificate și a îmbunătăți mobilitatea, flexibilitatea și forța sportivilor.
3. **Terapia manuală și exercițiile terapeutice:** Furnizează terapie manuală, manipulări și exerciții terapeutice pentru a restabili funcția și sănătatea musculo-scheletală a sportivilor și pentru a ajuta la recuperarea de după leziuni.
4. **Managementul durerii:** Oferă tratamente pentru gestionarea durerii și inflamației, utilizând tehnici precum terapia cu gheață, terapia cu căldură și tehnici de relaxare musculară pentru a ajuta sportivii să se recupereze mai rapid și să se întoarcă la antrenamente.
5. **Prevenirea și gestionarea accidentărilor:** Dezvoltă programe de prevenire a accidentărilor și oferă sfaturi și instrucțiuni pentru a minimiza riscul de accidentare în timpul antrenamentelor și competițiilor.



## FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

Adresa: Bd. Basarabia nr. 37-39, sector 2, București, România  
Telefon: +40 733.502.843; Fax: 021.317.04.00  
Email: [contact@frcf.ro](mailto:contact@frcf.ro) Website: [www.frcf.ro](http://www.frcf.ro)  
Cont LEI RO39RNCB0082044176700001  
Cont EURO RO17RNCB0082044176700009  
deschis la BCR Unirea Bucuresti C.I.F 4203598

6. **Consiliere și educație:** Furnizează sportivilor informații și sfaturi despre tehnici de întreținere a sănătății și prevenirea leziunilor, precum și despre îngrijirea corectă a corpului în timpul și după antrenamente și competiții.

### Obiective:

1. **Îmbunătățirea performanței:** Prin tratamentul și gestionarea corectă a problemelor musculo-scheletale, kinetoterapeutul contribuie la menținerea sportivilor într-o formă fizică optimă pentru a-și atinge potențialul maxim în competiții.
2. **Reabilitarea post-leziune:** Un obiectiv major al kinetoterapeutului este de a ajuta sportivii să se recupereze și să se întoarcă la antrenamente și competiții după leziuni, minimizând riscul de recidivă și îmbunătățind performanța.
3. **Menținerea sănătății generale:** Prin promovarea unei abordări preventive și oferirea de îndrumare pentru îngrijirea adecvată a corpului, kinetoterapeutul contribuie la menținerea sănătății generale a sportivilor și la prevenirea apariției problemelor musculo-scheletale.

Atribuțiile și obiectivele kinetoterapeutului au fost aprobate în ședința Biroului Federal al Federației Române de Culturism și Fitness din 01.09.2017 și intra în vigoare la data aprobării.

### BIROUL FEDERAL FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE CULTURISM ȘI FITNESS

