FIȘĂ PENTRU FEMEI, 8 SĂPTĂMÂNI

SHAPE

FORȚĂ ACASĂ

Două antrenamente de forță pe săptămână, câte 25–30 de minute. Ai nevoie de un scaun, de o masă și de un rucsac.

Ionuț Cosma

Fitness Coach & Educator

SHAPE - Fitness & Longevitate 35+

FORȚĂ ACASĂ

Cuprins

- Pentru cine este această fișă
- Înainte să începi
- Cum lucrezi
- Antrenamentul
- Cele 8 săptămâni
- Cum execuți fiecare exercițiu
- Ce faci după cele 8 săptămâni

Pentru cine este această fișă

Am făcut această fișă pentru femei de peste 35 de ani care încep sau reiau antrenamentul de forță. Fișa e pentru tine dacă te recunoști în una dintre aceste situații:

- Îți iei greu timp pentru tine, pentru că toți ai casei au nevoie de tine.
- Ții aceleași diete ca la 25 de ani, dar ele nu mai dau același rezultat.
- Ai mai început de câteva ori să faci mișcare și te-ai oprit la prima săptămână aglomerată.

Antrenamentul din fișă pune accent pe mușchii picioarelor și pe fesieri.

Înainte să începi

- Dacă ai o boală cronică, dureri care revin, o operație recentă sau iei un tratament, vorbește întâi cu medicul tău.
- Faci două antrenamente de forță pe săptămână, cu cel puțin o zi de pauză între ele. De exemplu, luni și joi.
- În celelalte zile mergi în ritm alert, câte 30 de minute.
- Înainte de fiecare antrenament mergi prin casă 3 minute, apoi faci câte 5 repetări ușoare din primele două exerciții.

- Vrei să știi care e nivelul tău de acum? Fă evaluarea gratuită SHAPE Score, pe shape-score.ro. Are 18 întrebări și durează 3 minute.

Cum lucrezi

- **Repetare:** un exercițiu făcut o singură dată, de la poziția de pornire până înapoi la ea.
- **Serie:** mai multe repetări făcute una după alta, fără pauză.
- Faci o serie, iei un minut de pauză, apoi faci seria următoare din același exercițiu. După ultima serie treci la exercițiul următor.
- Oprești seria când simți că ai mai putea face încă două sau trei repetări corecte.
- Dacă simți o durere ascuțită într-o articulație, oprești exercițiul.
- Când faci 12 repetări ușor, treci la varianta mai grea a exercițiului. Efortul mai mare îți întărește mușchii.

Antrenamentul

NR.	EXERCIȚIU	CE MUȘCHI LUCREAZĂ
1	Ridicări de pe scaun	mușchii picioarelor
2	Flotări cu mâinile pe masă	mușchii pieptului și ai brațelor
3	Ramat cu rucsacul	mușchii spatelui
4	Aplecări cu spatele drept	mușchii din spatele coapselor și fesierii
5	Ridicări de bazin	fesierii
6	Planșă pe antebrațe	mușchii abdomenului

Cele 8 săptămâni

SĂPTĂMÂNA	CÂTE SERII	CÂTE REPETĂRI ÎNTR-O SERIE	CÂT ȚII PLANȘA
1–2	2	8–10	20 de secunde
3–4	2	10–12	30 de secunde
5–6	3	8–10, cu varianta mai grea	30 de secunde
7–8	3	10–12, cu varianta mai grea	40 de secunde

După fiecare antrenament notezi câte repetări ai făcut la fiecare exercițiu. La antrenamentul următor încerci să faci o repetare în plus.

Cum execuți fiecare exercițiu

1. Ridicări de pe scaun

- Stai pe marginea scaunului, cu tălpile pe podea.
- Te ridici în picioare fără să te ajuți de mâini.
- Te așezi la loc încet, în două secunde.
- **Varianta mai grea, din săptămâna 5:** ții rucsacul la piept.

2. Flotări cu mâinile pe masă

- Pui palmele pe marginea mesei și faci doi pași în spate.
- Ții corpul drept, de la călcâie până la umeri.
- Îndoi coatele până când pieptul ajunge aproape de masă, apoi împingi înapoi.
- **Varianta mai grea, din săptămâna 5:** pui mâinile pe un scaun sprijinit de perete.

3. Ramat cu rucsacul

- Pui în rucsac câteva cărți sau câteva sticle cu apă.
- Te sprijini cu o mână pe scaun și ții spatele drept.
- Cu cealaltă mână tragi rucsacul spre șold, apoi cobori rucsacul încet.
- **Varianta mai grea, din săptămâna 5:** adaugi în rucsac o sticlă de 2 litri.

4. Aplecări cu spatele drept

- Stai în picioare, cu genunchii puțin îndoiți.
- Împingi șoldurile în spate și cobori pieptul spre podea, cu spatele drept.
- Te oprești când simți că se întind mușchii din spatele coapselor, apoi revii în picioare.
- **Varianta mai grea, din săptămâna 5:** ții rucsacul în mâini, aproape de picioare.

5. Ridicări de bazin

- Te întinzi pe spate, cu genunchii îndoiți și cu tălpile pe podea.
- Ridici bazinul până când umerii, șoldurile și genunchii ajung pe aceeași linie.
- Cobori bazinul încet, în două secunde.
- **Varianta mai grea, din săptămâna 5:** ții rucsacul pe șolduri.

6. Planșă pe antebrațe

- Te sprijini pe antebrațe și pe vârfurile picioarelor.
- Ții corpul drept și abdomenul încordat.
- Dacă șoldurile încep să coboare spre podea, te oprești.
- **Varianta mai ușoară:** te sprijini pe genunchi, nu pe vârfurile picioarelor.

Ce faci după cele 8 săptămâni

După 8 săptămâni, exercițiile din această fișă au devenit ușoare pentru tine. Ca să câștigi forță în continuare, corpul tău are nevoie de greutăți mai mari și de exerciții noi.

Ai două variante:

- treci la fișa „Forță la sală”;
- lucrezi cu un plan de antrenament făcut pentru tine, în programul SHAPE - Fitness & Longevitate 35+. Consultația e gratuită: metoda-shape.ro/consultatie

ȚINE LEGĂTURA

Ionuț Cosma

Fitness Coach & Educator

contact@ionutcosma.ro

ionutcosma.ro

metoda-shape.ro

shape-score.ro

Fișa dă recomandări generale pentru adulți sănătoși și nu este sfat medical. Numărul de serii și de repetări urmează recomandările NSCA, asociația americană a antrenorilor de forță, pentru începători. © 2026 Ionuț Cosma