FIȘĂ PENTRU BĂRBAȚI, 8 SĂPTĂMÂNI

SHAPE

FORȚĂ LA SĂLĂ

Două antrenamente de forță pe săptămână, câte 35–45 de minute, pe aparate și cu gantere.

Ionuț Cosma

Fitness Coach & Educator

SHAPE - Fitness & Longevitate 35+

FORȚĂ LA SALĂ

Cuprins

- Pentru cine este această fișă
- Înainte să începi
- Încălzirea
- Cum alegi greutatea
- Antrenamentul A
- Antrenamentul B
- Cele 8 săptămâni
- Cum execuți fiecare exercițiu
- Ce faci după cele 8 săptămâni

Pentru cine este această fișă

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

- Cari bagaje, muți o piesă de mobilă sau schimbi o roată și rămâi apoi cu dureri de spate.
- Nu mai ții pasul cu copiii la joacă.
- Ai reluat antrenamentul cu greutățile pe care le ridicai la 25 de ani și te-ai accidentat.

Cele două antrenamente din fișă pun accent pe mușchii spatelui și ai umerilor.

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, A și B, cu cel puțin o zi de pauză între ele. De exemplu, luni antrenamentul A și joi antrenamentul B.
- În celelalte zile mergi în ritm alert, câte 30 de minute.
- Dacă nu cunoști un aparat, roagă un antrenor din sală să ți-l regleze prima dată. Reglarea durează două minute.

- 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.

Încălzirea

- Mergi 5 minute pe bandă sau pedalezi 5 minute la bicicletă, într-un ritm în care poți vorbi.
- La primul exercițiu din antrenament faci o serie de 10 repetări cu jumătate din greutatea cu care lucrezi.

Cum alegi greutatea

- La primul antrenament alegi, la fiecare exercițiu, o greutate cu care faci 12 repetări ușor.
- Pornești cu o greutate mai mică decât crezi că poți ridica. Întâi execuți corect exercițiul, apoi adaugi greutate.
- Greutatea potrivită e greutatea cu care faci 8–12 repetări corecte și simți că ai mai putea face încă două sau trei.
- Când faci 12 repetări în toate seriile, crești greutatea cu cea mai mică treaptă.
- Notezi în telefon, la fiecare exercițiu, greutatea folosită și numărul de repetări.

Antrenamentul A

NR.	EXERCIȚIU	CE MUȘCHI LUCREAZĂ
1	Presă pentru picioare	mușchii picioarelor
2	Împins la piept, la aparat	mușchii pieptului și ai brațelor
3	Tras la piept, la helcometru	mușchii spatelui
4	Ramat la aparat, din șezut	mușchii spatelui
5	Planșă pe antebrațe	mușchii abdomenului

Antrenamentul B

NR.	EXERCIȚIU	CE MUȘCHI LUCREAZĂ
1	Genuflexiuni cu o ganteră ținută la piept	mușchii picioarelor
2	Împins deasupra capului, cu gantere	mușchii umerilor și ai brațelor
3	Ramat cu o ganteră, cu sprijin pe bancă	mușchii spatelui
4	Aplecări cu spatele drept, cu gantere	mușchii din spatele coapselor și fesierii
5	Mers cu gantere în mâini	mușchii antebrațelor, ai abdomenului și ai spatelui

Cele 8 săptămâni

SĂPTĂMÂNA	CÂTE SERII	CÂTE REPETĂRI ÎNTR-O SERIE	CÂTĂ PAUZĂ IEI ÎNTRE SERII
1–2	2	10–12, cu greutate ușoară	1 minut
3–4	2	8–12	1–2 minute
5–8	3	8–12	1–2 minute

Planșa o ții 20 de secunde în săptămânile 1–2, 30 de secunde în săptămânile 3–4 și 40 de secunde din săptămâna 5.

La mersul cu gantere mergi 20 de metri și te întorci 20 de metri. Acest drum dus-întors este o serie.

Cum execuți fiecare exercițiu

A1. Presă pentru picioare

- Reglezi scaunul astfel încât genunchii să fie îndoiți în unghi drept în poziția de pornire.
- Împingi platforma cu toată talpa, fără să blochezi genunchii la capătul mișcării.
- Cobori platforma în două secunde.

A2. Împins la piept, la aparat

- Reglezi scaunul astfel încât mânerele să fie la nivelul pieptului.
- Ții spatele lipit de spătar și împingi mânerele până când coatele sunt aproape întinse.
- Aduci mânerele înapoi încet, fără să lași greutățile să se lovească.

A3. Tras la piept, la helcometru

- Prinzi bara cu mâinile puțin mai depărtate decât umerii.
- Tragi bara spre partea de sus a pieptului, cu coatele îndreptate în jos.
- Ridici bara înapoi încet, până când brațele sunt întinse.

A4. Ramat la aparat, din șezut

- Te așezi cu pieptul sprijinit de pernă sau cu spatele drept.
- Tragi mânerele spre abdomen, cu coatele pe lângă corp.
- Duci mânerele înapoi încet, până când brațele sunt întinse.

A5. 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.

B1. Genuflexiuni cu o ganteră ținută la piept

- Ții gantera cu ambele mâini, lipită de piept.
- Cobori ca și cum te-ai așeza pe un scaun, cu călcâiele pe podea.
- Te ridici împingând în podea cu toată talpa.

B2. Împins deasupra capului, cu gantere

- Te așezi pe o bancă cu spătarul aproape drept.
- Pornești cu ganterele la nivelul umerilor.
- Împingi ganterele în sus până când coatele sunt aproape întinse, apoi le cobori încet.

B3. Ramat cu o ganteră, cu sprijin pe bancă

- Pui un genunchi și o mână pe bancă și ții spatele drept.
- Cu cealaltă mână tragi gantera spre șold, cu cotul pe lângă corp.
- Cobori gantera încet, până când brațul este întins.

B4. Aplecări cu spatele drept, cu gantere

- Ții câte o ganteră în fiecare mână, în fața coapselor.
- Împingi șoldurile în spate și cobori ganterele pe lângă picioare, cu spatele drept.
- Oprești ganterele puțin sub genunchi, apoi revii în picioare.

B5. Mers cu gantere în mâini

- Iei câte o ganteră în fiecare mână și ții brațele pe lângă corp.
- Mergi cu pași normali, cu spatele drept și cu umerii trași în spate.
- Alegi o greutate cu care ajungi la capătul drumului fără să scapi ganterele.

Ce faci după cele 8 săptămâni

După 8 săptămâni, corpul tău s-a obișnuit cu aceste exerciții. Ca să câștigi forță în continuare, planul de antrenament trebuie schimbat: alte exerciții, alte greutăți și altă împărțire a exercițiilor pe zile.

Programul SHAPE - Fitness & Longevitate 35+ îți dă un plan de antrenament făcut pentru tine, cu un clip video pentru fiecare exercițiu. 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