FIȘĂ PENTRU FEMEI, 8 SĂPTĂMÂNI

SHAPE

FORȚĂ LA SALĂ

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 femei 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:

- 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.
- Mergi la sală, dar nu știi ce exerciții să faci la aparate.

Cele două antrenamente din fișă pun 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, 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.
- La antrenamentul următor alegi treapta de greutate imediat mai mare.
- 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. Greutățile mai mari îți întăresc mușchii.
- 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	Ridicări de bazin, cu o ganteră pe șolduri	fesierii
3	Împins la piept, la aparat	mușchii pieptului și ai brațelor
4	Tras la piept, la helcometru	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	Aplecări cu spatele drept, cu gantere	mușchii din spatele coapselor și fesierii
3	Ramat la aparat, din șezut	mușchii spatelui
4	Împins deasupra capului, cu gantere	mușchii umerilor și ai brațelor
5	Depărtări ale coapselor, la aparat	fesierii, în partea lor laterală

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.

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. Ridicări de bazin, cu o ganteră pe șolduri

- Te întinzi pe saltea, cu genunchii îndoiți și cu tălpile pe podea, și ții gantera pe șolduri cu ambele mâini.
- Ridici bazinul până când umerii, șoldurile și genunchii ajung pe aceeași linie.
- Cobori bazinul încet, în două secunde.

A3. 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.

A4. 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.

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. 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.

B3. 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.

B4. 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.

B5. Depărtări ale coapselor, la aparat

- Te așezi cu spatele lipit de spătar și cu genunchii pe interiorul pernelor.
- Depărtezi genunchii cât poți, fără să desprinzi spatele de spătar.
- Apropii genunchii încet, în două secunde.

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