GHID GRATUIT, EDIȚIA 2026

SHAPE

MIȘCAREA DUPĂ 35 DE ANI

Ghidul pentru femei: câtă mișcare îți trebuie, ce tip de mișcare și la ce te ajută

Recomandările internaționale de mișcare pentru adulți, explicate pe înțelesul tău, cu sursa fiecărei cifre

Ionuț Cosma

Fitness Coach & Educator

SHAPE - Fitness & Longevitate 35+

MIȘCAREA DUPĂ 35 DE ANI

Cuprins

Cum folosești acest ghid

Te recunoști?

01 Ce pierde corpul tău fără mișcare, după 35 de ani

02 Câtă mișcare îți trebuie și ce tip de mișcare

03 La ce te ajută mișcarea

04 Ce e diferit la femei

05 Planul tău pentru prima săptămână de mișcare

06 Ce faci după ce termini acest ghid

Surse

Cum folosești acest ghid

Capitolele 1–4 îți explică de ce are corpul tău nevoie de mișcare și de câtă mișcare are nevoie. Le citești o singură dată, în aproximativ 20 de minute.

Capitolul 5 este planul de mișcare pentru prima săptămână. Pe acesta îl ții la îndemână și îl urmezi zi cu zi.

Cifrele din paranteze drepte, de exemplu [3], arată studiul din care vine informația. Lista studiilor e la finalul ghidului.

Cuvinte pe care le întâlnești în ghid

CUVÂNT	CE ÎNSEAMNĂ
Masă musculară	cantitatea de mușchi din corpul tău
Antrenament de forță	exerciții în care mușchii împing sau trag o greutate: corpul tău, un rucsac plin, gantere
Mișcare aerobă	mișcare care îți ridică pulsul și te face să respiri mai repede: mers alert, bicicletă, înot, alergare
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
Recompoziție corporală	mai multă masă musculară și mai puțină grăsime, chiar dacă greutatea de pe cântar rămâne aceeași

Organizații pe care le întâlnești în ghid

ORGANIZAȚIE	CINE ESTE
OMS	Organizația Mondială a Sănătății (în engleză WHO), agenția Națiunilor Unite pentru sănătate; publică recomandările de mișcare pentru adulți
NSCA	National Strength and Conditioning Association, asociația americană a antrenorilor de forță; publică manualele după care se pregătesc antrenorii

Te recunoști?

Am scris acest ghid pentru adulți de peste 35 de ani, cu job și familie. Dacă măcar una dintre situațiile de mai jos e despre tine, ghidul e pentru tine.

1. Te trezești fără vlagă, iar seara, după muncă și treburile casei, nu mai rămâne nimic pentru tine.
2. Te ridici cu grijă de pe scaun, cu spatele și ceafa înțepenite după ore în fața ecranului.
3. Urci două-trei etaje și rămâi fără aer.
4. Alegi haine largi, ca să nu te mai strângă nimic când te așezi.

5. Ai mai început de câteva ori să faci mișcare și te-ai oprit la prima săptămână aglomerată. Te temi de încă un eșec.
6. Îți iei greu timp pentru tine, pentru că toți ai casei au nevoie de tine.
7. Ții aceleași diete ca la 25 de ani, dar ele nu mai dau același rezultat.
8. Îți vezi părinții mergând prin policlinici și nu vrei să ajungi să depinzi de alții.

Aceste situații apar la aproape toți adulții cu job și familie. Ele vin dintr-o viață plină, în care mișcarea a rămas pe ultimul loc.

TE RECUNOȘTI?

Ce găsești în acest ghid

- câtă mișcare pe săptămână recomandă Organizația Mondială a Sănătății unui adult;
- ce tip de mișcare îți păstrează forța și masa musculară;
- un plan de mișcare pentru prima săptămână, cu 20–30 de minute pe zi, pe care îl faci acasă.

Ce nu găsești în acest ghid

Ghidul nu îți promite un număr de kilograme și nu conține diete. Nu conține nici antrenamente făcute pentru sportivi de 20 de ani.

01

CAPITOLUL 1 DIN 6

Ce pierde corpul tău fără mișcare, după 35 de ani

Corpul tău păstrează forța pe care o folosești. Dacă ziua ta înseamnă birou, mașină și canapea, corpul tău păstrează doar forța de care ai nevoie ca să stai pe scaun. Restul forței se pierde încet, fără durere.

Aproape toți adulții din România sunt în aceeași situație.

În România, 0,9% dintre femeile de 35–44 de ani fac antrenament de forță de cel puțin două ori pe săptămână. Adică mai puțin de o femeie din o sută. În Uniunea Europeană, media este de 17%. Cele 150 de minute de mișcare aerobă pe săptămână le fac 5,1% dintre femeile din România de aceeași vârstă. Media din Uniunea Europeană este de 27,9% [12].

Aceste cifre vin dintr-o anchetă Eurostat din 2019, în care oamenii au spus singuri câtă mișcare fac. Dacă nici tu nu faci atâta mișcare, ești în aceeași situație ca aproape toți adulții de vârsta ta.

Câtă masă musculară și câtă forță pierzi

Cercetătorii au comparat adulți tineri cu adulți în vârstă. Bărbații pierd în jur de 0,5% din masa musculară în fiecare an, iar femeile în jur de 0,4%. Forța scade de două până la cinci ori mai repede decât masa musculară [6].

Manualul după care se pregătesc antrenorii dă o cifră apropiată: la adulții în vârstă care nu fac antrenament de forță, forța scade cu 10–20% la fiecare zece ani [10].

De aceea observi întâi că sacoșele par mai grele și că obosești pe scări. Schimbarea din oglindă o vezi mult mai târziu.

Ce legătură are forța cu sănătatea ta

Un studiu a măsurat cât de tare strâng cu mâna aproape 140.000 de adulți din 17 țări. Cercetătorii au urmărit apoi acești adulți timp de patru ani. La fiecare 5 kg de forță în minus la strângerea mâinii, riscul de deces a fost cu 16% mai mare, indiferent de cauza decesului [5].

Cercetătorii folosesc strângerea mâinii ca test simplu al forței din tot corpul.

Cum recâștigi masa musculară și forța

Masa musculară și forța se recâștigă prin antrenament de forță, la orice vârstă. NSCA, asociația americană a antrenorilor de forță, a analizat cercetările de până acum. Concluzia NSCA este că antrenamentul de forță e o metodă puternică împotriva pierderii de forță și de masă musculară care vine odată cu vârsta [9].

REȚINE.

Fără mișcare pierzi masă musculară și forță, iar forța se pierde mai repede decât masa musculară. Antrenamentul de forță combate ambele pierderi.

02

CAPITOLUL 2 DIN 6

Câtă mișcare îți trebuie și ce tip de mișcare

Organizația Mondială a Sănătății (OMS, în engleză WHO) a publicat în 2020 recomandările de mișcare pentru adulți [1]. Pentru adulții de 18–64 de ani, OMS recomandă trei lucruri.

1. Mișcare aerobă. Între 150 și 300 de minute pe săptămână de mișcare aerobă moderată, cum e mersul în ritm alert. Dacă alegi mișcare aerobă intensă, cum e alergarea, îți ajung 75 până la 150 de minute pe săptămână. Poți combina mișcarea moderată cu cea intensă.

2. Antrenament de forță, de cel puțin două ori pe săptămână. Exerciții care pun la lucru toate grupele mari de mușchi: picioare, spate, piept, umeri, brațe și abdomen.

3. Mai puțin timp petrecut pe scaun. Înlocuiești o parte din timpul în care stai jos cu mișcare, oricât de ușoară ar fi mișcarea.

Cum îți dai seama dacă mișcarea e moderată sau intensă

OMS măsoară efortul pe o scară de la 0 la 10. Zero înseamnă că stai pe scaun. Zece înseamnă cel mai mare efort de care ești tu în stare [1].

TIP DE MIȘCARE	EFORT PE SCARA 0–10	CUM ÎȚI DAI SEAMA
Moderată	5–6	respiri mai repede; poți vorbi, dar nu poți cânta
Intensă	7–8	poți spune doar câteva cuvinte între două respirații

Semnul din ultima coloană se numește testul vorbitului. Îl folosește CDC, agenția de sănătate publică din Statele Unite [13].

Cum arată într-o săptămână cantitatea minimă de mișcare

CE FACI	CÂT FACI	EXEMPLU
Mers în ritm alert	5 zile, câte 30 de minute	drumul spre serviciu, o plimbare după cină
Antrenament de forță	2 zile, câte 20–30 de minute	antrenamentul din capitolul 5
Pauze de la scaun	o pauză pe oră	te ridici, faci câțiva pași, îți întinzi spatele

Dacă acum nu faci deloc mișcare

OMS spune că orice cantitate de mișcare e mai bună decât nicio mișcare. Începi cu puțină mișcare și adaugi treptat [1]. Zece minute de mers pe zi sunt un început bun.

Câți pași pe zi îți trebuie

O analiză a 15 studii, cu peste 47.000 de adulți, a numărat pașii zilnici ai participanților și i-a urmărit ani la rând. Cu cât participanții făceau mai mulți pași pe zi, cu atât riscul lor de deces era mai mic. La adulții sub 60 de ani, riscul de deces a fost cel mai mic la cei care făceau 8.000–10.000 de pași pe zi. Cei care făceau mai mulți pași nu au avut un risc și mai mic [4].

Ținta ta este, așadar, de aproximativ 8.000 de pași pe zi. Cu 20.000 de pași pe zi nu câștigi mai mult.

REȚINE.

Îți trebuie mers alert în cinci zile din șapte, antrenament de forță de două ori pe săptămână și pauze de la scaun. Pornești de la câtă mișcare poți face acum.

03

CAPITOLUL 3 DIN 6

La ce te ajută mișcarea

Din 2017 antrenez adulți trecuți de 35 de ani. Când îi întreb ce își doresc, aproape niciunul nu îmi răspunde „mai multă masă musculară". Îmi spun că vor să urce scările fără să gâfâie, să se aplece fără teamă și să le vină bine hainele. Toate aceste dorințe se împlinesc prin trei lucruri: forță, mobilitate și recompoziție corporală.

Forță

Forța e ce îți lipsește când sacoșele par mai grele decât acum zece ani. O recapeți prin antrenament de forță. Primele rezultate le observi în viața de zi cu zi: urci scările mai ușor, cari cumpărăturile fără să te oprești, te ridici de pe podea fără sprijin.

Mobilitate

Mobilitatea înseamnă cât de liber se mișcă articulațiile tale. Ai mobilitate bună când ajungi cu mâna la raftul de sus, te apleci după un obiect și întorci capul ca să dai cu spatele mașina. Pierzi mobilitatea dacă stai mult timp în aceeași poziție. O recapeți dacă faci fiecare exercițiu complet, de la poziția de jos până la poziția de sus.

Recompoziție corporală

Recompoziția corporală înseamnă mai multă masă musculară și mai puțină grăsime. Greutatea de pe cântar poate rămâne aceeași, dar hainele îți vin altfel. De aceea îți măsori progresul și cu centimetrul de croitorie, și după greutatea pe care o ridici la antrenament.

Ce spune OMS despre mișcare și sănătate

OMS a adunat cercetările despre adulții care fac mișcare regulat [1]. La acești adulți, cercetătorii au găsit:

- risc mai mic de deces, din orice cauză și din boli de inimă;
- mai puține cazuri noi de tensiune arterială mare, de diabet de tip 2 și de unele tipuri de cancer;
- mai puține simptome de anxietate și depresie;
- memorie și atenție mai bune și somn mai bun.

Aceste concluzii aparțin OMS și privesc mișcarea în general. Programul meu nu promite efecte asupra vreunei boli, iar acest ghid nu ține loc de sfatul medicului tău.

Două repere în plus: somnul și talia

Pe lângă mișcare, poți urmări pe cont propriu încă două repere simple.

- **Somn:** cel puțin 7 ore de somn pe noapte, în mod regulat. Aceasta e recomandarea comună a două societăți americane de medicină a somnului [14].
- **Talie:** o talie mai mică decât jumătate din înălțimea ta. La o înălțime de 170 cm, asta înseamnă o talie sub 85 cm. Reperul vine din ghidul britanic NICE [15].

Niciunul dintre cele două repere nu e un diagnostic. Le verifici o dată pe lună, cu un ceas și un centimetru de croitorie.

De ce pun accent pe antrenamentul de forță

Mersul pe jos e baza, dar mersul nu ajunge ca să îți păstrezi masa musculară. De aceea OMS recomandă, separat de mers, antrenament de forță de două ori pe săptămână [1].

O analiză din 2022 a adunat 16 studii despre adulți care fac antrenament de forță. Riscul lor de deces, de boli de inimă și de diabet a fost cu 10–17% mai mic decât riscul adulților care nu fac antrenament de forță. Cea mai mare scădere a riscului a apărut la 30–60 de minute de antrenament de forță pe săptămână [3].

Aceste 16 studii au urmărit oameni ani la rând și i-au comparat între ei. Studiile arată că adulții care fac antrenament de forță sunt și mai sănătoși. Ele nu dovedesc că antrenamentul de forță este cauza. Toate cele 16 studii arată însă aceeași legătură, iar 30–60 de minute pe săptămână înseamnă două antrenamente scurte.

REȚINE.

Mișcarea îți aduce forță, mobilitate și recompoziție corporală. Pentru început îți ajung două antrenamente scurte de forță pe săptămână, plus mersul.

04

CAPITOLUL 4 DIN 6

Ce e diferit la femei

Recomandările OMS sunt aceleași pentru femei și pentru bărbați. La femei se adaugă trei lucruri pe care merită să le știi.

Femeile fac mai puțină mișcare decât bărbații. Din o sută de femei, cu cinci mai multe decât din o sută de bărbați fac prea puțină mișcare. Această diferență e aceeași din anul 2000 [2]. Motivul obișnuit este lipsa de timp: jobul, casa și copiii trec înaintea ta. De aceea planul din capitolul 5 îți cere 20–30 de minute pe zi.

În jurul menopauzei, cântarul îți arată doar o parte din schimbarea corpului. Un studiu american a măsurat ani la rând câtă grăsime și câtă masă musculară au femeile, înainte și după menopauză. Când a început trecerea spre menopauză, femeile din studiu au adunat grăsime de două ori mai repede și au început să piardă masă musculară. Aceste două schimbări au continuat până la aproximativ doi ani după ultima menstruație, apoi s-au oprit. În tot acest timp, greutatea de pe cântar a crescut în același ritm ca înainte de menopauză [7].

Dacă hainele îți vin altfel, deși cântarul arată aproape aceeași greutate, aceasta este explicația. Corpul tău trece printr-o schimbare pe care cercetătorii au măsurat-o.

După menopauză, oasele se întăresc dacă ridici greutăți. Un studiu din Australia a lucrat cu 101 femei aflate după menopauză, care aveau oasele slăbite. Jumătate dintre ele au făcut opt luni de antrenament cu greutăți mari, de două ori pe săptămână, câte 30 de minute, cu un specialist lângă ele. Oasele coloanei lor au devenit cu 2,9% mai dense. Cealaltă jumătate a făcut exerciții ușoare acasă, iar oasele coloanei lor au pierdut 1,2% din densitate [8].

Studiul din Australia nu este singurul. O analiză din 2020 a adunat 17 studii pe femei aflate după menopauză, care au făcut antrenament cu greutăți timp de cel puțin șase luni. La aceste femei, densitatea oaselor a crescut la coloana lombară, la colul femural și la șold. Autorii analizei spun că efectul antrenamentului asupra oaselor este real, dar mic spre moderat [16].

Ține cont de trei lucruri despre aceste studii. Femeile din studiul australian aveau în medie 65 de ani și s-au antrenat tot timpul supravegheate, deci nu copia acasă antrenamentul lor. Toate aceste studii au folosit greutăți de sală, timp de luni de zile. Niciunul dintre ele nu a testat exercițiile de acasă, făcute cu greutatea corpului. Iar dacă ai un diagnostic de osteoporoză, vorbește întâi cu medicul tău.

Ce faci cu aceste informații. Dietele pe care le țineai la 25 de ani nu mai dau același rezultat, iar o dietă și mai strictă nu rezolvă problema. Îi dai corpului tău un motiv să păstreze masa musculară: antrenament de forță de două ori pe săptămână și o sursă de proteină la fiecare masă. Îți urmărești progresul cu centimetrul de croitorie și după greutatea pe care o ridici.

REȚINE.

Recomandările de mișcare sunt aceleași ca pentru bărbați. În plus, îți măsori progresul și altfel decât pe cântar: după forță, după centimetri și după cum îți vin hainele.

05

CAPITOLUL 5 DIN 6

Planul tău pentru prima săptămână de mișcare

Planul de mai jos acoperă cantitatea minimă de mișcare recomandată de OMS [1]. L-am făcut pentru un adult care nu a mai făcut mișcare organizată de ani de zile.

ÎNAINTE SĂ ÎNCEPI.

Dacă ai o boală cronică, dureri care revin, o operație recentă sau iei un tratament, vorbește întâi cu medicul tău. Acest ghid dă recomandări generale pentru adulți sănătoși și nu înlocuiește un consult medical.

Află întâi de unde pornești

Dacă vrei să știi care e nivelul tău de acum, fă evaluarea SHAPE Score, pe shape-score.ro. Evaluarea are 18 întrebări, durează 3 minute și e gratuită. Primești un scor de la 0 la 100 pe cinci direcții: forță, mobilitate, obiceiuri și somn, consecvență, energie. Afli ce faci deja bine și care e primul lucru pe care merită să îl schimbi.

Refaci evaluarea după patru săptămâni în care urmezi planul și vezi ce scoruri s-au schimbat.

Planul săptămânii, zi cu zi

ZI	CE FACI	CÂT DUREAZĂ
Luni	Antrenament de forță	20–25 de minute
Marți	Mers în ritm alert	30 de minute
Miercuri	Mers în ritm alert	30 de minute
Joi	Antrenament de forță	20–25 de minute
Vineri	Mers în ritm alert	30 de minute
Sâmbătă	Mers în ritm alert sau altă mișcare care îți place: bicicletă, înot, drumeție	30–45 de minute
Duminică	Pauză	o plimbare ușoară, dacă vrei

Dacă nu ai 30 de minute legate pentru mers, mergi de trei ori pe zi, câte 10 minute. Cele trei reprize de mers contează la fel ca o repriză de 30 de minute.

Antrenamentul de forță

Antrenamentul are cinci exerciții și nu cere echipament de sală. Ai nevoie de un scaun, de o masă și de un rucsac.

EXERCIȚIU	CÂTE REPETĂRI FACI	CE MUȘCHI LUCREAZĂ
1. Ridicări de pe scaun	8–12 repetări	mușchii picioarelor
2. Flotări cu mâinile pe masă	8–12 repetări	mușchii pieptului și ai brațelor
3. Aplecări cu spatele drept	8–12 repetări	mușchii din spatele coapselor și fesierii
4. Ramat cu rucsacul	8–12 repetări cu fiecare braț	mușchii spatelui
5. Planșă pe antebrațe	20–30 de secunde	mușchii abdomenului

Cum lucrezi. Faci 8–12 repetări din primul exercițiu. Iei un minut de pauză. Mai faci o serie din același exercițiu. Apoi treci la exercițiul următor. În total faci două serii din fiecare exercițiu.

Numărul de serii și numărul de repetări vin din manualele după care se pregătesc antrenorii. Pentru începători, NSCA recomandă una până la trei serii din fiecare exercițiu [10]. Pentru adulții în vârstă, NSCA recomandă 8–12 repetări într-o serie și creșterea treptată a efortului [11].

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.

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.

3. 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.

4. 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.

5. 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.

Cât de greu trebuie să fie un exercițiu

Oprești seria când simți că ai mai putea face încă două sau trei repetări corecte. Dacă faci 12 repetări ușor, îngreunezi exercițiul: cobori mai încet, rămâi o secundă în poziția de jos sau pui mai multă greutate în rucsac.

Dacă simți o durere ascuțită într-o articulație, oprești exercițiul. E normal ca mușchii să fie obosiți după antrenament. Nu e normal să te doară articulațiile.

Ce schimbi în săptămânile 2–4

Păstrezi același plan și schimbi un singur lucru în fiecare săptămână:

- în săptămâna 2 faci o repetare în plus la fiecare exercițiu;
- în săptămâna 3 faci trei serii din fiecare exercițiu, în loc de două;
- în săptămâna 4 mergi cu cinci minute mai mult la fiecare ieșire.

Regula de 80%

Dacă într-o săptămână ai respectat cea mai mare parte din plan, e suficient. Ai sărit un antrenament pentru că a răcit copilul? Faci următorul antrenament din plan. Nu recuperezi antrenamentul sărit și nu te pedepsești cu efort în plus.

REȚINE.

Planul are două antrenamente de forță, patru zile de mers și pauze de la scaun. În fiecare săptămână schimbi un singur lucru.

06

CAPITOLUL 6 DIN 6

Ce faci după ce termini acest ghid

Planul din capitolul 5 îți ajunge pentru câteva luni și îl poți urma pe cont propriu.

După un timp apar situații pe care un ghid nu le poate rezolva:

- nu știi sigur dacă execuți corect un exercițiu;
- te doare un genunchi sau spatele și nu știi ce exercițiu să schimbi;
- exercițiile din plan au devenit ușoare și nu știi ce exerciții să faci mai departe;
- vrei să mănânci mai bine fără să ții o dietă.

Pentru aceste situații am construit **SHAPE - Fitness & Longevitate 35+**, un program online de fitness cu coaching 1:1, pentru adulți de peste 35 de ani.

Ce primești în programul SHAPE:

- un plan de antrenament făcut pentru tine, în aplicație, cu un clip video pentru fiecare exercițiu;
- antrenamente de 30–45 de minute, pe care le faci acasă sau la sală;
- o sesiune 1:1 cu mine, de 30 de minute, în fiecare săptămână;
- suport pe WhatsApp, de luni până vineri;
- alimentație fără diete restrictive.

Programul SHAPE nu promite un număr de kilograme într-un număr de săptămâni. Scopul programului e un corp care rămâne funcțional ani de zile.

Cum afli dacă programul SHAPE ți se potrivește

1. Completezi formularul de pe metoda-shape.ro/consultatie. Completarea durează aproximativ 3 minute.
2. Îți scriu personal pe WhatsApp, în cel mult 24 de ore.
3. Stabilim o consultație gratuită de 30 de minute, online.

Consultația nu te obligă la nimic. Dacă din discuția noastră reiese că programul nu ți se potrivește, îți spun acest lucru deschis, în timpul consultației.

Cine sunt

Sunt Ionuț Cosma. Am intrat prima dată într-o sală în 1993 și antrenez din 2017, ca instructor de fitness acreditat de stat. Am lucrat 1:1 cu peste 300 de femei și peste 200 de bărbați.

Sunt licențiat în Educație Fizică și Sportivă, iar din decembrie 2021 formez instructori de fitness, ca Master Trainer la MoveOn Fitness Education. În acest ghid ai citit aceleași principii pe care le predau viitorilor instructori.

Surse

1. World Health Organization. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour.* Geneva, 2020. who.int/publications/i/item/9789240015128
2. World Health Organization. *Physical activity* (fișă informativă), 26 iunie 2024. who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity
3. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases. *British Journal of Sports Medicine*, 2022; 56: 755–763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061
4. Paluch AE și colab. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. *The Lancet Public Health*, 2022; 7(3): e219–e228. doi:10.1016/S2468-2667(21)00302-9
5. Leong DP și colab. Prognostic value of grip strength: findings from the Prospective Urban Rural Epidemiology (PURE) study. *The Lancet*, 2015. doi:10.1016/S0140-6736(14)62000-6
6. Mitchell WK și colab. Sarcopenia, dynapenia, and the impact of advancing age on human skeletal muscle size and strength; a quantitative review. *Frontiers in Physiology*, 2012; 3: 260. doi:10.3389/fphys.2012.00260

7. Greendale GA și colab. Changes in body composition and weight during the menopause transition. *JCI Insight*, 2019; 4(5): e124865. doi:10.1172/jci.insight.124865

8. Watson SL și colab. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. *Journal of Bone and Mineral Research*, 2018; 33(2): 211–220. doi:10.1002/jbmr.3284

9. Fragala MS și colab. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 2019; 33(8): 2019–2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230

10. Schoenfeld BJ, Snarr RL (editori). *NSCA's Essentials of Personal Training*, ediția a 3-a. Human Kinetics, 2022.

11. Haff GG, Triplett NT (editori). *Essentials of Strength Training and Conditioning*, ediția a 5-a. Human Kinetics. ISBN 9781718216273.

12. Eurostat. Ancheta europeană de sănătate prin interviu, 2019. Tabelele „Performing health-enhancing physical activity by sex, age and educational attainment level" (hlth_ehis_pe9e) și „Time spent on health-enhancing aerobic physical activity" (hlth_ehis_pe2e). ec.europa.eu/eurostat/databrowser

13 Centers for Disease Control and Prevention. *How to Measure Physical Activity Intensity.* cdc.gov/physical-activity-basics/measuring

14 Watson NF și colab. Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Sleep*, 2015; 38(6): 843–844. doi:10.5665/sleep.4716

15 National Institute for Health and Care Excellence. *Overweight and obesity management* (NG246), 2025. nice.org.uk/guidance/ng246

16 Shojaa M, von Stengel S, Kohl M, Schoene D, Kemmler W. Effects of dynamic resistance exercise on bone mineral density in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis with special emphasis on exercise parameters. *Osteoporosis International*, 2020; 31(8): 1427–1444. doi:10.1007/s00198-020-05441-w

Notă. Acest ghid dă informații generale pentru adulți sănătoși și nu este sfat medical. Textul ghidului este original. Studiile și recomandările de mai sus sunt citate ca surse. Ghidul nu este realizat, verificat sau susținut de Organizația Mondială a Sănătății, de NSCA ori de autorii studiilor citate.

© 2026 Ionuț Cosma. SHAPE - Fitness & Longevitate 35+ | metoda-shape.ro

ȚINE LEGĂTURA

Ionuț Cosma

Fitness Coach & Educator

contact@ionutcosma.ro

ionutcosma.ro

metoda-shape.ro

shape-score.ro

Ghidul dă informații generale pentru adulți sănătoși și nu este sfat medical. © 2026 Ionuț Cosma