

Femeie începătoare de 20 de ani – model de Ghid FemmeFit pentru prima lună

Modelarea corpului, creșterea forței și un început sigur și încrezător în antrenamente

Bună!

Acesta este un model general de Ghid FemmeFit pentru o femeie sănătoasă, începătoare, în vârstă de 20 de ani, care dorește să își modeleze corpul, să devină mai puternică și să înceapă antrenamentele în sala de fitness cu mai multă încredere.

Propriul tău Ghid FemmeFit este întotdeauna mai personalizat: ține cont de vârsta ta, obiectivele tale, nivelul de pregătire, starea de sănătate, posibilitățile tale săptămânale, programul tău și de modul în care corpul tău reacționează la antrenamentele din primele săptămâni.

Acest model arată cum poate fi construită o primă lună sigură, dar care oferă în același timp un efort real de antrenament.

Parcursul recomandat pentru prima lună

Se recomandă **3 antrenamente de forță pe săptămână**.

Scopul nu este ca încă din prima săptămână să știi să faci totul perfect. Scopul este să înveți să folosești aparatele de bază, să simți cum lucrează corpul tău și să apară în tine sentimentul:

„Pot să continui.”

Pentru modelarea corpului și creșterea forței este nevoie de un efort real, care să se simtă. Nu trebuie să te antrenezi până la epuizare și nu trebuie

să ajungi complet extenuată, dar la finalul antrenamentului trebuie să simți că organismul tău a lucrat.

Ritmul săptămânal recomandat

1. Prima zi de antrenament

Zi intermediară: odihnă sau plimbare ușoară

2. A doua zi de antrenament

Zi intermediară: odihnă

3. A treia zi de antrenament

Zi ușoară opțională: plimbare ușoară sau mobilizare

Zi de odihnă

Obiectivul primei luni

Scopul principal al primei luni este:

să înveți să folosești cu mai multă încredere mai multe aparate de bază;

să îți dezvolți forța întregului corp;

să simți cum lucrează coapsele, fesierii, spatele, umerii, brațele și musculatura trunchiului;

să îți formezi un ritm săptămânal clar și ușor de urmat;

iar după antrenament să simți:

„Am obosit plăcut, dar pot continua.”

Un antrenament bun pentru începătoare nu trebuie să fie prea ușor, dar nici grăbit sau excesiv de solicitant.

Greutatea este potrivită atunci când ultimele **2–3 repetări necesită deja un efort clar**, însă mișcarea rămâne corectă, stabilă și fără durere.

Prima săptămână

Obiectiv

În prima săptămână, familiarizează-te cu cele trei zile de antrenament.

Observă ce reglaje ale aparatelor sunt confortabile pentru tine și ce greutate reprezintă deja un efort real, fără să îți strice tehnica de execuție.

Aceasta nu este „doar o perioadă de acomodare”, ci primul pas către un adevărat sistem de antrenament de forță.

Ce să faci?

Efectuează exercițiile din:

Prima zi de antrenament

A doua zi de antrenament

A treia zi de antrenament

Nu te grăbi.

Este mai bine ca antrenamentul să fie precis, controlat și să simți clar efortul, decât să lucrezi prea repede.

Încălzire

La începutul fiecărui antrenament:

5–8 minute de mers ușor pe banda de alergare, bicicletă staționară sau aparat eliptic.

Ritmul trebuie să fie confortabil, dar să simți că organismul începe să se încălzească.

După încălzire, efectuează un exercițiu scurt și dinamic de activare.

Scopul lui nu este să te obosească, ci să fie o mișcare mai energică și revigorantă, care te ajută să te pregătești mai bine pentru antrenament.

Prima zi de antrenament – Step touch într-un ritm mai rapid, fără sărituri

1 serie × 15–20 de secunde

Pășește lateral într-o direcție, apoi în cealaltă, într-un ritm mai rapid, dar controlat.

Nu sări și nu te grăbi.

A doua zi de antrenament – Urcare dinamică pe un step jos, fără sărituri

1 serie × 6–8 repetări pe fiecare parte

Urcă în mod controlat pe un step jos, apoi coboară.

Mișcarea trebuie să fie dinamică, dar stabilă.

Nu sări.

A treia zi de antrenament – Genuflexiune cu ridicare pe vârfuri, fără sărituri

1 serie × 6–8 repetări

Execută o genuflexiune controlată, de amplitudine redusă, iar la finalul ridicării urcă pe vârfuri.

Nu sări, iar genunchii trebuie să rămână stabili.

Partea principală

Prima zi de antrenament

Presă pentru picioare

2 serii × 10–12 repetări

Așază tălpile stabil pe platformă.

Genunchii trebuie să se deplaseze în direcția vârfurilor picioarelor.

Coboară greutatea controlat, apoi împinge înapoi fără să blochezi brusc genunchii.

Tracțiune la helcometru superior spre piept

2 serii × 10–12 repetări

Trage bara spre piept.

Ține umerii coborâți și pieptul deschis.

Nu executa mișcarea din balans.

Aparat pentru abducția șoldului

2 serii × 12–15 repetări

Trebuie să simți efortul în partea exterioară a fesierilor.

Deschide picioarele controlat, apoi revino lent.

Împins cu gantere din culcat pe bancă, cu greutate foarte mică

2 serii × 10 repetări

Așază-te stabil pe bancă.

Mișcarea trebuie să fie lentă și controlată.

Alege doar o greutate pe care o poți controla în siguranță pe toată durata exercițiului.

Contractarea abdomenului din șezut

2 serii × 8–10 repetări lente

Contractă ușor abdomenul, menține trunchiul stabil, apoi relaxează.

Nu este nevoie de o mișcare amplă.

Controlul este cel mai important.

A doua zi de antrenament

Flexia picioarelor la aparat din culcat

2 serii × 10–12 repetări

Îndoaie lent genunchii, apoi revino controlat.

Trebuie să simți cum lucrează partea posterioară a coapselor.

Ramat din șezut la aparat

2 serii × 10–12 repetări

Trage mânerul înapoi ca și cum ai apropia ușor omoplații.

Nu ridică umerii.

Extensia picioarelor la aparat

2 serii × 10–12 repetări

Întinde genunchii controlat, apoi revino lent.

Nu proiecta greutatea printr-o mișcare bruscă și nu bloca genunchii.

Ridicări laterale cu gantere din șezut, cu greutate mică

2 serii × 10–12 repetări

Ridică brațele lateral până aproape de nivelul umerilor, apoi coboară lent.

Trebuie să lucreze umerii, nu musculatura gâtului.

Presă Pallof la cablu, cu rezistență ușoară

2 serii × 8 repetări pe fiecare parte

Menține trunchiul stabil și împinge mânerul înainte.

Nu permite corpului să se rotească.

A treia zi de antrenament

Aparat pentru hip thrust, cu rezistență ușoară spre moderată

2 serii × 10–12 repetări

Lucrează cu fesierii.

În poziția de sus, contractă musculatura fesieră, dar nu hiperextinde zona lombară.

Ramat la cablu inferior

2 serii × 10–12 repetări

Trage mânerul spre tine în mod controlat.

Trebuie să lucreze spatele și omoplații.

Nu folosi elanul.

Aparat pentru adducția șoldului

2 serii × 12–15 repetări

Apropie picioarele controlat, apoi revino lent.

Nu lăsa greutatea să se întoarcă brusc.

Flexii pentru biceps cu gantere

2 serii × 10–12 repetări

Ține coatele stabile și îndoaie brațele lent.

Nu balansa greutatea.

Extensii pentru triceps la cablu

2 serii × 10–12 repetări

Ține coatele aproape de corp.

Împinge controlat în jos, apoi revino lent.

Serii și repetări

În prima săptămână, pentru majoritatea exercițiilor sunt suficiente **2 serii**.

Greutatea este potrivită atunci când ultimele **2–3 repetări necesită deja un efort clar**, însă mișcarea rămâne corectă, stabilă și fără durere.

Nu alege o greutate atât de mică încât să nu simți aproape niciun efort.

Pentru progres este nevoie de o activitate musculară reală.

Revenire după antrenament

5 minute de mers ușor sau bicicletă staționară.

Apoi:

2–3 minute de stretching ușor sau mobilizare relaxată.

Scurtă reamintire

Prima săptămână este reușită dacă ai venit la antrenament, ai început să cunoști aparatele și sala de fitness nu îți mai pare la fel de străină.

A doua săptămână

Obiectiv

În a doua săptămână, nu mai este totul complet nou.

Acum scopul este să efectuezi aceleași zile de antrenament cu mai multă încredere, mai precis și puțin mai hotărât.

Ce să faci?

Continuă exercițiile din:

Prima zi de antrenament

A doua zi de antrenament

A treia zi de antrenament

Nu schimba încă exercițiile.

Progresul vine acum din faptul că înțelegi mai bine aparatele, reglajele și alegerea greutateților potrivite.

Încălzire

Păstrează cele **5–8 minute de cardio ușor**.

Menține și exercițiul scurt de activare dinamică, dar acesta nu trebuie să devină obositor.

Scopul este să începi partea principală mai energică și mai pregătită.

Partea principală

Exercițiile principale rămân aceleași.

În a doua săptămână, acordă mai multă atenție următoarelor aspecte:

la presa pentru picioare: tălpile stabile și mișcarea controlată a genunchilor;

la extensia picioarelor: nu proiecta greutatea printr-o mișcare bruscă;

la tracțiuni și ramat: umerii jos și pieptul deschis;

la aparatele pentru abducție și adducție: revenire lentă și controlată;

la exercițiile cu gantere: nu folosi elanul;

la exercițiile pentru trunchi: scopul nu este cantitatea, ci stabilitatea.

Serii și repetări

Rămâi la **2 serii**.

Dacă un exercițiu a fost foarte ușor în prima săptămână, poți crește puțin greutatea.

Crește dificultatea numai dacă execuția rămâne corectă pe tot parcursul mișcării.

Revenire după antrenament

5 minute de mers ușor sau bicicletă.

La final, observă:

care mușchi a lucrat cel mai mult;

unde te-ai simțit mai puternică.

Scurtă reamintire

În a doua săptămână nu mai încerci doar antrenamentul, ci începi să îți construiești propriul ritm.

A treia săptămână

Obiectiv

În a treia săptămână poate apărea un progres prudent, dar vizibil.

Nu trebuie să crești dificultatea tuturor exercițiilor, însă acolo unde te simți stabilă poți lucra cu mai mult curaj.

Ce să faci?

Continuă cele trei zile de antrenament.

Începe să urmărești ca la finalul antrenamentului să simți o oboseală plăcută.

Nu trebuie să ajungi epuizată, dar este absolut normal să simți că organismul tău a lucrat.

Încălzire

Păstrează cele **5–8 minute de cardio ușor**.

La exercițiul de activare dinamică poți lucra puțin mai hotărât, dar fără sărituri, fără grabă și fără ritm de concurs.

Partea principală

Exercițiile principale rămân cele din prima săptămână.

În a treia săptămână, alege **2–3 exerciții** la care să progresezi:

fie crești puțin greutatea;

fie controlezi mai bine și mai lent revenirea greutății;

fie păstrezi un control mai bun la ultimele repetări.

Exerciții potrivite pentru o creștere ușoară a dificultății:

presa pentru picioare;
aparatur pentru abducția șoldului;
ramatul din șezut la aparat;
flexia picioarelor la aparat;
aparatur pentru hip thrust;
extensiile pentru triceps la cablu.

La împinsul cu gantere din culcat și la ridicările laterale, crește greutatea numai dacă umărul este stabil și poți controla ușor mișcarea.

Serii și repetări

Pentru majoritatea exercițiilor poți rămâne la **2 serii**.

Dacă există 1–2 exerciții la care te simți deja foarte stabilă, poți încerca **3 serii**.

Nu crește dificultatea tuturor exercițiilor în același timp.

Revenire după antrenament

5 minute de mers ușor sau bicicletă staționară.

Apoi relaxează coapsele, fesierii, spatele și umerii.

Scurtă reamintire

Progresul nu înseamnă întotdeauna o creștere mare a greutateii.

Este progres și atunci când execuți același exercițiu mai corect, mai stabil și cu mai multă încredere.

A patra săptămână

Obiectiv

Scopul celei de-a patra săptămâni este ca rutina ta din prima lună să înceapă să se consolideze.

În această săptămână ar trebui deja să simți că:

cunoști mai bine aparatele;

alegi greutatea cu mai mult curaj;

te simți mai puțin nesigură atunci când începi antrenamentul.

Ce să faci?

Continuă exercițiile din:

Prima zi de antrenament

A doua zi de antrenament

A treia zi de antrenament

Acum nu urmărești doar dacă „ai făcut exercițiul”, ci și:

cât de stabilă a fost execuția;

cât de clar ai simțit efortul;

la ce exerciții ai devenit mai încrezătoare.

Încălzire

Păstrează cele **5–8 minute obișnuite**.

Menține și exercițiul scurt de activare, deoarece te ajută să începi partea principală mai energică.

Partea principală

În a patra săptămână, scopul este ca antrenamentul să fie clar solicitant, dar controlat.

Acolo unde te simți deja stabilă:

poți alege o greutate puțin mai mare;

sau poți păstra aceeași greutate, dar să lucrezi cu o revenire mai lentă;

sau poți păstra 3 serii la 1–2 exerciții.

Acolo unde încă nu ești sigură:

nu crește dificultatea;

cere ajutor pentru reglarea aparatului;

concentrează-te pe o execuție mai bună.

Scopul nu este să faci mai mult din toate.

Scopul este să știi la ce exerciții ești pregătită pentru următorul pas.

Serii și repetări

La exercițiile stabile:

2–3 serii

La exercițiile la care încă ești mai nesigură:

2 serii

Numărul de repetări:

în general **10–12 repetări**;

la aparatele pentru șolduri **12–15 repetări**.

Revenire după antrenament

5 minute de cardio ușor.

Apoi:

mobilizare ușoară;

stretching;

respirație calmă.

Scurtă reamintire

La sfârșitul celei de-a patra săptămâni, scopul nu mai este doar „să nu îți fie teamă de sala de fitness”, ci să ai deja o bază solidă pe care să poți construi în luna următoare.

Reguli simple de siguranță

Mișcarea trebuie să rămână fără durere.

Senzația plăcută de lucru muscular este normală. Durerea articulară nu este un obiectiv.

Dacă simți o durere ascuțită, înțepătoare sau care se agravează, oprește-te.

Nu te grăbi la aparate.

Nu bloca brusc genunchii sau coatele.

Greutatea trebuie să se simtă, dar să rămână controlabilă.

Ultimele repetări trebuie să fie dificile, dar executate corect.

Dacă nu ești sigură cum trebuie reglat un aparat, cere ajutor.

Nu trebuie să te compari cu alte persoane.

Propriul tău progres este cel care contează.

Încheiere de încurajare

În prima lună, cel mai important este să începi, să înveți lucrurile de bază și să descoperi că antrenamentul poate fi în același timp sigur, feminin, eficient pentru creșterea forței și capabil să îți dea mai multă încredere în tine.

Nu trebuie să fii perfectă.

Este suficient să vii săptămână după săptămână, să fii atentă la corpul tău și să lucrezi cu puțin mai mult curaj.

Corpul tău are nevoie de un efort real pentru a deveni mai puternic și pentru a se modela.

Dar acest progres nu îl construim cu forța, ci treptat, controlat și cu încredere.

Această primă lună are rolul de a-ți oferi un început sigur și solid.

De aici poți merge mai departe.

Acesta este doar un model

Acest Ghid FemmeFit este doar un model general.

Propriul tău Ghid FemmeFit este mai personalizat: ține cont de obiectivele tale, nivelul tău de pregătire, starea de sănătate, programul tău și de modul în care corpul tău reacționează la antrenamentele din primele săptămâni.

Astfel, nu primești un plan de antrenament generic, identic pentru toată lumea, ci o direcție clară, ușor de urmat și adaptată ție, care te ajută să progresezi lună de lună în siguranță, cu mai multă încredere și cu rezultate pe care să le simți.