

NICULESCU

ÉLODIE SILLARO

# RITUALURI

pentru  
starea  
de bine

ILUSTRATII DE  
ANGÉLINE MELIN

**LIFESTYLE**  
Un mod de viață  
activ, dar echilibrat

**FOOD**  
O alimentație  
sănătoasă

**EXERCIȚII  
CARDIO,  
DE SUPLEȚE ȘI  
MOBILITATE**

**ȘEDINȚE  
PERSONALIZATE  
DE LA 10 LA 60 DE MINUTE**



ÉLODIE SILLARO

# RITUALURI

PENTRU STAREA DE BINE

Ilustrații: Angéline Melin

Traducere: Mariana Alexandru



NICULESCU

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**SILLARO, ÉLODIE**

**Ritualuri pentru starea de bine** / Élodie Sillaro ; il.: Angéline Melin ; trad.: Mariana Alexandru. - București : Editura Niculescu, 2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-38-0902-6

I. Melin, Angéline (il.)

II. Alexandru, Mariana (trad.)

615

© 2021, Éditions Amphora, Paris, [www.ed-amphora.fr](http://www.ed-amphora.fr)

Titlu original: *Rituels. Vos routines bien-être*, par Élodie Sillaro et illustrations par Angéline Melin

© Editura NICULESCU, 2023

Bd. Regiei 6D, 060204 – București, România

Telefon: 021 312 97 82; Fax: 021 314 88 55

E-mail: [editura@niculescu.ro](mailto:editura@niculescu.ro)

Internet: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi online: [www.niculescu.ro](http://www.niculescu.ro)

Comenzi e-mail: [vanzari@niculescu.ro](mailto:vanzari@niculescu.ro)

Comenzi telefonice: 0724 505 380, 021 312 97 82

Redactor: Liliana Scarlat

Tehnoredactor: Șerban-Alexandru Popină

Adaptare copertă & design: Carmen Lucaci



ISBN 978-606-38-0902-6

Toate drepturile rezervate. Nicio parte a acestei cărți nu poate fi reprodusă sau transmisă sub nicio formă și prin niciun mijloc, electronic sau mecanic, inclusiv prin fotocopiere, înregistrare sau prin orice sistem de stocare și accesare a datelor, fără permisiunea Editurii NICULESCU. Orice nerespectare a acestor prevederi conduce în mod automat la răspunderea penală față de legile naționale și internaționale privind proprietatea intelectuală.

---

**Editura NICULESCU** este partener și distribuitor oficial **OXFORD UNIVERSITY PRESS** în România.

E-mail: [oxford@niculescu.ro](mailto:oxford@niculescu.ro); Internet: [www.oxford-niculescu.ro](http://www.oxford-niculescu.ro)

# CUPRINS

## INTRODUCERE 7

### CAPITOLUL 1

## CARDIO *FEEL GOOD* 23

RITUALURILE TALE CARDIO 26

Ședințele 28

Nutriție: Aleg carburantul bun 38



### CAPITOLUL 2

## BODY SCULPT *FEEL GOOD* 41

RITUALURILE TALE SCULPT 44

Ședințele 46

Nutriție: Îmi construiesc un corp solid 56



### CAPITOLUL 3

## STRETCHING *FEEL GOOD* 59

RITUALURILE TALE DE STRETCHING 62

Ședințele 64

Nutriție: Îmi protejez starea de bine 74



## RITUALURILE TALE 77

## CONCLUZIE 87



# RITUALURILE TALE

**Nu e deloc nevoie să alergi, să faci exerciții pentru abdomen sau de tip HIIT\* (antrenamente de mare intensitate) zi de zi (și să ajungi să renunți), ca să te simți bine în propria piele. Această carte îți propune o practică echilibrată și un antrenament inteligent care se bazează pe trei piloni: sănătate, îmbunătățirea aptitudinilor fizice și estetică.**

Bineînțeles, frecvența și regularitatea îți vor permite să îți transformi noua rutină în obiceiuri benefice și vor contribui la creșterea considerabilă a stării tale de bine. Cartea de față te ghidează astfel pas cu pas pentru a atinge echilibrul dorit. Îți propunem ședințe de antrenament ilustrate, care combină exercițiile cardio, de întărirea musculaturii, de echilibru și mobilitate. Deși pot fi distinse trei tematici dominante (cardio, întărire, suplețe), lucrarea răspunde, de asemenea, unei intenții cu totul speciale. Efortul de duranță, de întărire a coapselor și a fesierilor, mobilitatea șoldului, dar și recentrarea, ameliorarea problemelor digestive sau a durerilor menstruale sunt obiective variate pe care le poți regăsi în paginile care urmează.

## STABILEȘTE-ȚI UN OBIECTIV TEMPORAL

Se spune că e nevoie de douăzeci și una de zile ca să schimbi un obicei (pe baza unei constatări devenite adevăr științific), dar în realitate e nevoie de trei ori mai mult timp. Într-un studiu publicat în 2009 în *European Journal of Social Psychology*, cercetători de la Colegiul Universitar din Londra au solicitat celor 96 de participanți să adopte un nou comportament (de exemplu, să mănânce un măr sau să

facă jogging) în fiecare zi, la aceeași oră, timp de douăsprezece săptămâni. A rezultat că schimbarea unui obicei le lua între 18 și 254 de zile, cu o medie de 66 de zile. Potrivit concluziilor acestui studiu, ar fi nevoie, așadar, în medie de mai mult de două luni pentru a adopta un nou comportament, și nu de trei săptămâni. Poți foarte bine să te ții de ritual după propriul plac sau să-ți stabilești un plan de a atinge un obiectiv măsurabil. În oricare dintre cazuri, acordă-ți timp. Roma nu a fost construită într-o singură zi. Corpul și mentalul tău au nevoie de timp pentru a se adapta și pentru a face dintr-o nouă rutină un obicei permanent.

## PLANIFICĂ SAU ALEGE

### Opțiunea 1: Ești hotărâtă și metodică, stabilește un plan

Fă-ți din antrenamente un ritual! În weekend, stabilește cu exactitate zilele și intervalele orare din timpul săptămânii pe care le poți alocă ședințelor tale. Cu o zi înainte, pregătește-ți ținuta și materialul de lucru într-un colț al camerei. Evită activitățile cronofage (telefon, rețele sociale) care îți ocupă timpul pe care l-ai putea dedica ședinței tale. Constrânsă fiind de obligații, se întâmplă uneori să fii nevoită să-ți anulezi antrenamentul. Nu este nicio dramă! În schimb, fă tot posibilul să nu-l ratezi pe următorul. Motivația este, în realitate, o resursă limitată. Pe fondul constrângerilor profesionale și personale, se instalează îndoiala sau oboseala, iar motivația se erodează. În aceste momente, autodisCIPLINA trebuie să preia frâiele; ea este cea care te va ajuta să-ți atingi obiectivele.

\* Abreviere de la *High Intensity Interval Training*





*Ritual: substantiv de genul neutru*

*Ansamblu de obiceiuri, de reguli*

## Opțiunea 2: Ești un electron liber, urmează-ți instinctul

Când vorbim de instinct, ne referim la intuiție. Ascultă-ți mica voce interioară, senzațiile și impresiile. Te simți de parcă ai fi „ruginit” când te trezești? Fă o ședință de stretching (flexibilitate, yoga, Pilates) pentru a-ți remobiliza trupul și a-ți începe ziua cu dreptul. Ai nevoie să iei aer, să te eliberezi de tensiuni? Încearcă o ședință de cardio. Simți nevoia să te miști după o masă prea consistentă? Decât să-ți impui să alergi pentru a elimina calorile, optează pentru o ședință antibalonare. Să-ți ascuți intuiția este o aptitudine care se dezvoltă, în cazul în care nu-ți abandonezi rațiunea, gândirea logică. Important este să te cunoști bine, să-ți ascuți semnalele fiziologice și să ai măcar un pic de autodisciplină, pentru că starea de bine nu este un rezultat imediat, ci o senzație pe termen lung care poate fluctua. Nu uita, așadar, că disciplina îți poate aduce bucurie.

# ÎMBUNĂTĂȚEȘTE-ȚI FORMA FIZICĂ

Dacă binefacerile unei activități sportive nu mai trebuie demonstrate, este bine să știi totuși cum s-o practici pentru a obține toate beneficiile dorite! În timp ce Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă să facem cel puțin două ore și jumătate de activitate fizică pe săptămână pentru a ne menține sănătatea fizică și mentală, dar și pentru a ne ține departe de boli, nu toate tipurile de activitate sunt la fel de eficiente. Mai multe cercetări în jurul acestui subiect au demonstrat că activitatea fizică legată de acțiuni cotidiene (cele casnice, job, transport, timp liber) – deși sunt interesante – nu are același impact precum înotul, mersul cu bicicleta sau alergatul.

Înalta autoritate de sănătate publică din Franța (*Haute autorité de santé publique*, HAS)\* menționează că, pentru a putea resimți toate beneficiile sportului asupra sănătății și a stării noastre de bine, trebuie să asociem antrenamentului nostru următoarele patru obiective:

- o antrenamentul cardiovascular;
- o întărirea musculaturii;
- o stretchingul;
- o echilibrul.

Ca să te însoțesc în ritualul tău sportiv și în dobândirea stării de bine, ți-am pregătit capitole tematice care abordează următorii piloni: **Ritualul Cardio** pentru antrenamentul cardiovascular, **Ritualul Sculpt** pentru întărirea corpului tău, **Ritualul Stretching** pentru flexibilitate, iar echilibrul este strecurat ludic în fiecare dintre aceste capitole.

## RITUALUL TĂU CARDIO PENTRU MAI MULTĂ REZISTENȚĂ

Dacă alergatul, pedalatul, vâslitul sau antrenamentul de Zumba sunt activități care ne solicită sistemul cardiorespirator, să-ți mobilizezi masa musculară pe perioade mai mult sau mai puțin lungi grație exercițiilor specifice înseamnă să faci și antrenament cardio! Pentru ca o ședință de cardio să fie cât mai eficientă, efortul trebuie să fie susținut îndelung (anduranță) și/sau la o anumită intensitate (viteză) care să fie continuă (alergat timp de o oră) sau intermitentă (sprint, antrenament fracționat, HIIT, Tabata\*\* etc.).

Ritualurile Cardio se bazează, așadar, pe exerciții care îți întăresc inima, plămânii, îți îmbunătățesc respirația și sistemul imunitar. În același timp, îți permit să arzi calorii (și să pierzi țesut adipos).

\* Raport din 2018.

\*\* O formă de HIIT, antrenament pe intervale de intensitate mare, fiind unul dintre cele mai solicitante antrenamente. Acesta nu este un exercițiu clasic continuu mai lung, ci unul pe intervale relativ scurte, alternând cu pauze. (*n. trad.*)



### Beneficiile Ritualului tău Cardio:

- **Întărește inima**, dilată arterele, reduce excedențul depozitului de colesterol asupra arterelor. Mai tonică și mai puternică, inima obosește mai greu. Antrenamentul cardio îndepărtează astfel riscurile de boli cardiovasculare.
- **Îți ameliorează respirația** și capacitatea pulmonară. Cu cât îți este inima mai antrenată, cu atât mai bune vor fi capacitățile organismului de a-ți alimenta mușchii cu oxigen. Șoferul de autobuz care nu te așteaptă în stație va avea o surpriză!
- **Reglează glicemia**. Reduce nivelul de zahăr din sânge și grăsimile. Contribuie la limitarea consumului de alimente de compensare, consum care are legătură cu stresul. Îți permite astfel stabilizarea greutății și înlătură excesul de greutate și apariția diabetului zaharat de tip 2.
- **Întărește sistemul imunitar**. Favorizând producerea și eliberarea de substanțe antiinflamatoare, sportul stimulează sistemul imunitar, care își joacă pe deplin rolul în lupta împotriva agresiunilor exterioare și a virusurilor. Ceea ce nu este chiar de ici de colo în aceste vremuri.

### RITUALUL TĂU SCULPT PENTRU A FI MAI PUTERNICĂ

Pe fondul izolării, al muncii la distanță, al reducerii deplasărilor, libertatea noastră de mișcare s-a restrâns destul de mult. Acest sedentarism implică limitări ale corpului nostru, precum o pierdere a capacității de duranță musculară, de amplitudine a mișcării, dar și o relaxare musculară însoțită de o pierdere progresivă a controlului neuromuscular. Asta se întâmplă adesea în cazul anumitor mușchi, precum fesierii, abdominalii sau rotatorii umărului, al căror rol în postura noastră și în mersul nostru este extrem de important.

Încă de la vârsta de 30 de ani, țesutul muscular suferă o degenerescență progresivă între 3 și 8% per deceniu, cu o accelerare începând de la vârsta de

### Amnezia musculară

Se vorbește despre amnezia musculară atunci când un mușchi este prea puțin solicitat și când conexiunile nervoase nu activează mai corect această parte a corpului. Un mușchi care nu-și mai îndeplinește sau care își îndeplinește doar parțial funcția obligă corpul să remedieze aceste disfuncții prin solicitarea altor mușchi. Această compensare menține corpul într-o stare de tensiune permanentă, care poate conduce la inflamații, răni și tulburarea echilibrului corporal.

50 de ani. La 70 de ani, am pierdut jumătate din masa musculară în beneficiul țesutului adipos. Iată și o veste bună: întărirea musculaturii permite lupta împotriva degenerescenței vaselor și mușchilor, menținând astfel eficiența mișcărilor funcționale, cele care ne sunt necesare zi de zi. În același timp, reduce riscurile pelvipेरineale (o femeie din cinci suferă de incontinență urinară). O activitate sportivă delicată și adaptată permite întărirea mușchilor profunzi ai bazinului (mușchi pelvi-trohanterieni), a mușchilor planșeului pelvian, dintre care perineul, și a mușchiului profund al peretelui abdominal (mușchiul transvers abdominal), reducând riscul de incontinență urinară, de hernii și prolapsuri.

Pe lângă ameliorarea mișcărilor și protejarea anatomiei noastre feminine, întărirea musculaturii ne conferă suplețe și ne conturează silueta. Pielea este mai fermă, corpul, mai tonifiat, iar mușchii, mai conturați. Dincolo de aspectul estetic extrem de apreciat, simțim din plin o creștere a senzației de bine în viața de zi cu zi, performanțele noastre sportive cresc și ne asigurăm că putem merge corect, chiar și la vârsta de 90 de ani!

### Beneficiile Ritualului tău Sculpt:

- **Stimulează metabolismul**. O masă musculară importantă este însoțită de un consum energetic de repaus mai ridicat. Întărindu-ți mușchii, îți





crești metabolismul bazal (cantitatea de energie consumată în repaus) pentru a-ți asigura funcțiile vitale și a contribui la reducerea masei grase.

- o **Îți menține greutatea ideală**, limitează luarea în greutate mai ales în timpul perioadelor de schimbări hormonale și îți menține silueta zi de zi.
- o **Ameliorează postura** și este o unealtă veritabilă de prevenție împotriva durerilor de spate.
- o **Menține corpul tânăr**. Luptă împotriva îmbătrânirii premature (întărește articulațiile, ameliorează densitatea osoasă) și a sarcopeniei (diminuarea capacităților musculare).

## RITUALUL TĂU DE STRETCHING PENTRU A FI MAI SUPLĂ

Tensiunile vieții cotidiene și mișcărilor repetate ne încordează structurile corpului, limitându-ne astfel amplitudinea mișcărilor. Durerile musculare, diminuarea performanțelor și leziunile sunt astfel de efecte. Să ne menținem corpul flexibil ne permite să acționăm pozitiv asupra componentei elastice a mușchilor, să-i ajutăm pe aceștia din urmă să suporte mai bine tensiunea din timpul antrenamentului și să ne menținem corpul suplu. Dar întinderile nu sunt de ajuns; un mușchi nu se poate întinde la nesfârșit, fiind limitat de structurile osoase. Pentru mai multă amplitudine a mișcărilor, pentru a fi mai suplă și a te mișca astfel mai bine, este la fel de important să lucrezi asupra mobilității, adică asupra capacității de a-ți mobiliza controlat articulațiile în amplitudinea lor articulară completă. Aceasta din urmă îți permite să te simți liberă să te miști și să adopți o anumită postură. De exemplu, postura roții în yoga („podul” din copilăria noastră) sau faimosul șpagat, dar, mai simplu, faptul de a te așeza pe vine (*deep squat*) sau de a ridica brațele deasupra capului (*overhead*). Ajunge să-i privim pe bebeluși și pe copiii mici cum se mișcă, sunt complet naturali în mișcări. Ritualurile de stretching combină exerciții de întindere, posturi de yoga și mișcărilor Pilates.

## Beneficiile Ritualului tău de Stretching:

- o **O amplitudine a mișcărilor mai mare** și, ca atare, mișcări mai armonioase și deplasări mai ușoare.
- o **O postură mai bună**, care permite reducerea presiunii asupra articulațiilor și între diferiți mușchi, ameliorarea simetriei de sprijin, ca în alergat, de exemplu. Și, odată cu asta, ca o recompensă, un randament mai bun și o mișcare mai eficientă.
- o **Reducerea riscurilor de rănire**. Un mușchi încordat este un mușchi care se inflamează și care exercită o presiune asupra tendoanelor și articulațiilor.

## Exercițiile de echilibru

Ședințele constau în exerciții care solicită echilibrul. Dobândit încă din primele momente din viața noastră, echilibrul se consolidează prin automatisme care vizează menținerea posturii. Dacă nu e solicitat (din cauza sedentarismului, a lipsei activității fizice sau a avansării în vârstă), corpul își pierde automatismele și strategiile de evitare a căderii. Exercițiile de echilibru permit asigurarea menținerii posturilor contra gravitației. Așadar, echilibrul este fundamental pentru realizarea mișcărilor în viața cotidiană și în activitatea sportivă, care presupune numeroase deplasări sau schimbări de sprijin.

# STIMULEAZĂ-ȚI MENTALUL

Această carte îți propune să faci sport nu pentru a elimina calorii și a pierde în greutate, ci pentru a-ți încălca bateriile și a căpăta mai multă încredere. În loc să te gândești la sport din prisma unui obiectiv de pierdere (pierdere în greutate, pierdere a grăsimii abdominale sau de pe fese), gândește-te mai bine la câștiguri:



- o un corp sănătos, tonifiat și puternic;
- o un mental de oțel, capabil să răspundă stresului și problemelor vieții;
- o o stare de bine generală și o încredere peste normal (sau aproape).

## NU SUBESTIMA MICILE EFORTURI

Dacă binefacerile activității fizice asupra sănătății noastre fizice nu mai trebuie dovedite, numeroase cercetări au demonstrat că, încă de la o oră de exerciții pe săptămână, efectele asupra stării noastre de bine se fac resimțite: un somn mai bun, creșterea nivelului de energie, diminuarea anxietății.

Conform unui studiu realizat de cercetători ai Universităților Yale și Oxford, persoanele care practică o activitate fizică regulată se simt mai bine mult mai des decât cei care nu practică. Persoanele supuse studiului care făceau sport regulat se simțeau rău mult mai puțin timp decât cele care nu făceau (35 de zile pe an pentru cei activi, în comparație cu 53 de zile pentru cei inactivi). Cercetătorii argumentează că activitatea sportivă favorizează relaxarea musculară și eliberarea de mesaje neuronale stimulante. De fapt, exercițiile fizice ajută la creșterea neuronală, dar și o mai bună conexiune a neuronilor, precum și la reglarea emoțiilor.

## OPTIMIZEAZĂ-ȚI MANAGEMENTUL STRESULUI

Dacă femeile au un nivel de stres mai ridicat decât bărbații (adesea în legătură cu încărcătura mentală cauzată de organizarea sarcinilor casnice, a celor privind școala sau [tele-]munca), practicarea unei activități fizice permite reducerea presiunii și combaterea efectelor sale nefaste. Obișnuind fiziologic organismul să gestioneze o stare de stres (puls, tensiune, secreții hormonale) și să se relaxeze apoi, sportul ne permite să ne adaptăm mai bine și să ne recuperăm după perioade tensionate. În ceea ce privește anxietatea, acționează ca un medicament,

secretând endorfine, faimoșii hormoni ai fericirii, care favorizează o senzație de bine.

Numeroase studii au subliniat, de asemenea, efectele benefice ale practicii yoga asupra stresului, mai ales diminuarea nivelului de stres, a anxietății, a riscurilor de depresie și a stării de spirit proaste. Dacă anumite cercetări s-au concentrat asupra beneficiilor după o ședință de yoga, un studiu al cercetătorilor de la Universitatea Adelaide din Australia, întreprins în 2007, demonstrează și o ameliorare a calității vieții după zece săptămâni de practică.

În general, practicând regulat o activitate fizică, ne creștem încrederea în noi, ne stimulăm creativitatea și îndepărtăm riscurile de depresie și *burn-out*\*. Cercetător în domeniul psihologiei pozitive și considerat „profesor al fericirii” datorită cursurilor sale de la Harvard, Tal Ben-Shahar evocă adesea legătura dintre sport și fericire. Pentru el, supraactivitatea este responsabilă de stresul nostru contemporan, de unde necesitatea de a practica exercițiul fizic pentru a ne elibera de el. *„Idealul este de a face 30 de minute de activitate fizică de trei ori pe săptămână. Este la fel de eficient precum cel mai puternic dintre psihotropi. Fie că plouă, fie că bate vântul, nu uit niciodată să fac sport, să înot sau să dansez.”*

## ANTRENEAZĂ-TE ÎN EXTERIOR PENTRU UN MORAL RIDICAT

Să te antrenezi în exterior atât vara, cât și iarna ne ridică moralul. Este, mai întâi, un mijloc de a asimila mai multă vitamina D (sintetizată la 90% prin expunerea la soare). Un aport suficient ar permite combaterea stărilor depresive sezoniere și alungarea depresiei. În 2008, cercetători de la Universitatea din Glasgow demonstau că persoanele care desfășurau o activitate fizică în exterior erau mai fericite decât cele care se antrenau într-o sală de sport.

\* Sindrom de epuizare profesională, care combină o oboseală profundă cu un sentiment de eșec și incompetență în muncă (n. trad.).



# RITUALURILE TALE CARDIO

Ești gata să faci mișcare? Bravo!  
Înainte de orice, pregătește-ți puțin  
antrenamentul echipându-te  
și făcându-ți încălzirea!



## Echipamentul meu sportiv

- O ținută sportivă confortabilă în care te simți în largul tău;
- O sticlă de apă și un prosop;
- Un covoraș pentru exerciții: este singurul accesoriu de care ai cu adevărat nevoie, nu ezita să investești într-unul de calitate;
- O pereche de haltere. Pentru a progresa, anumite exerciții propun opțiuni cu haltere. Alege greutatea care îți va permite să faci între 8 și 12 repetări ale unui exercițiu;
- Un cronometru, telefonul mobil sau o aplicație. Dezactivează notificările sau setează pe modul avion. Nimic nu trebuie să-ți distragă atenția!

## ADOPTĂ INTENSITATEA POTRIVITĂ

„Fac prea repede?“, „Sunt prea lentă?“, „Trebuie să intensific exercițiul?“ sunt întrebări pe care ți le-ai putea pune. Poți avea tendința supărătoare de a accelera ritmul pentru a-ți termina repede antrenamentul sau, dimpotrivă, de a încetini ritmul, pentru a te odihni mai mult.

**Tehnica:** Este primul lucru pe care trebuie să-l respecti. Trebuie să fie ireproșabilă pe tot parcursul antrenamentului. Pe fond de oboseală, ea se poate deteriora; încetinește, așadar, ritmul pentru a menține amplitudinea mișcărilor. Flotările, genuflexiunile, săriturile și alte mișcări nu trebuie să fie făcute la repezeală.

**Consecvența:** Este al doilea parametru de luat în calcul. Trebuie să rămâi în mișcare pe toată durata ședinței. Dacă ai nevoie de mai multă recuperare decât timpii indicați, cu siguranță că intensitatea pe care o folosești în efectuarea exercițiilor este prea mare. Și invers, dacă ai chef să reduci timpul alocat pentru recuperare, adaugă intensitate exercițiilor tale: mai mult ritm, mai multă greutate etc.

## ÎNCĂLZEȘTE-TE

Deși toată lumea este de acord cu necesitatea de a face încălzire, aceasta este adesea neglijată, chiar eliminată din ședința de antrenament. Și totuși, înainte de orice activitate sportivă, corpul trebuie să fie pregătit pentru efort în scopul de a evita rănirea și de a se mișca mai bine. După cum o indică și numele, servește la „încălzirea“ corpului. Timp de zece minute, este pus în mișcare organismul în ansamblu și sunt stimulate diferitele lui sisteme (nervos, cardio-respirator și muscular). Este prima etapă pentru a începe antrenamentul și pentru a te concentra asupra ședinței.

### Încălzirea se compune din:

- Mișcări articulare simple (rotiri de cap, de umeri, de încheieturi, de bazin, de genunchi, de glezne). Pentru a lubrifia articulațiile (și a activa producerea de lichid sinovial), efectuează mișcări de slabă intensitate, eventual exerciții de mobilitate pentru a obține o anumită amplitudine a mișcării;
- Exerciții cardio (alergat pe loc, alergat cu genunchii la piept, alergat cu călcâiele la șezut, sărituri cu coarda) pentru a stimula ritmul cardiorespirator. Acest început mai blând trimite mușchilor oxigenul de care au nevoie pentru a se contracta;
- Mișcări pregătitoare (genuflexiuni, fandări, Superwoman), cu puține repetări pentru a-ți crește temperatura corporală și a trezi mușchii.

### Exemplu de încălzire cardio full body

1 minut de mobilizare articulară

1 minut de alergat pe loc

30 de secunde de genuflexiuni (p. 46)

30 de secunde de Superwoman (p. 46)

Repetă circuitul de trei ori (9 minute în total), concentrându-te asupra intenției exercițiului.



Această ședință cardio este un preludiv, alternând alergatul pe loc cu exerciții statice. Îți vei simți inima bătând.

1

**SPRINT PE LOC**

30-45 de secunde

În picioare, cu spatele drept, coatele flexate pe lângă trunchi. Aleargă pe loc, efectuând mișcări alternative de brațe și ridicând bine picioarele de la sol. La fiecare expirație, încordează abdomenul.

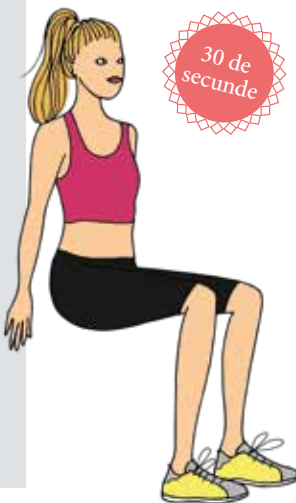
Opțiune: Aleargă ușor pe loc.

2

**SCAUN LA PERETE**

Cu spatele la perete, așază-te pe un scaun imaginar, cu genunchii la înălțimea șoldurilor. Încordează abdomenul și du ușor bazinul în spate pentru a lipi mușchii lombari de perete. Genunchii sunt pe aceeași linie cu călcâiele, iar picioarele sunt bine ancorate în sol. Ține brațele pe lângă corp sau mâinile în șolduri.

Opțiune: Cu cât sunt mai puțin flexate picioarele, cu atât este mai redusă intensitatea.



30 de secunde

3

**SPRINT PE LOC**

30-45 de secunde

În picioare, cu spatele drept, coatele flexate pe lângă corp. Aleargă pe loc efectuând mișcări alternative de brațe și ridicând bine picioarele de la sol. La fiecare expirație, încordează abdomenul.

Opțiune: Aleargă ușor pe loc.



4

**PLANȘĂ**

30 de secunde

Sprijinindu-te pe antebrățe, coatele sunt sub umeri. Încordează abdomenul și desprinde genunchii de sol pentru a te sprijini pe vârful picioarelor. Spatele drept, capul, umerii și bazinul sunt pe aceeași linie. La fiecare inspirație, alungește coloana. La fiecare expirație, încordează zona abdominală. Menține postura și respiră constant.

Opțiune: Cu sprijin pe genunchi.



O ședință clasică, ce te ajută să-ți îmbunătățești rezistența și să-ți construiești o bază solidă.

# 1

30-45 de  
secunde

### RIDICĂRI DE GENUNCHI

În picioare, ridică repede un genunchi, apoi pe celălalt, la înălțimea șoldurilor. Sprijină-te pe vârful picioarelor. Ține coatele pe lângă corp, spatele drept, iar abdomenul încordat.



# 3

30-45 de  
secunde

### RIDICĂRI DE GENUNCHI

În picioare, ridică repede un genunchi, apoi pe celălalt, la înălțimea șoldurilor. Sprijină-te pe vârful picioarelor. Ține coatele pe lângă corp, spatele drept, iar abdomenul încordat.

# 2

### PLANȘA LATERALĂ DREAPTĂ

Așază-te pe partea dreaptă, cu sprijin pe antebraț și cotul sub umăr. Când expiri, încordează abdomenul și desprinde bazinul de sol pentru a te sprijini pe lateralul picioarelor. Spatele este drept, iar capul, umerii și bazinul sunt pe aceeași linie. Alungește coloana și angajează zona abdominală. Menține postura respirând constant.

Opțiune -: Sprijin pe genunchiul drept.



20-30 de  
secunde

# 4

### PLANȘA LATERALĂ STÂNGA

Așază-te pe partea stângă, cu sprijin pe antebraț și cotul sub umăr. Când expiri, încordează abdomenul și desprinde bazinul de sol, pentru a te sprijini pe lateralele labelor picioarelor. Spatele este drept, iar capul, umerii și bazinul sunt pe aceeași linie. Alungește coloana și încordează zona abdominală. Menține postura respirând constant.

Opțiune -: Sprijin pe genunchiul stâng.



20-30 de  
secunde

Repetă circuitul de **3 SAU 4 ORI**, relaxându-te **1 MINUT ȘI JUMĂTATE** între fiecare circuit.



## ȘEDINȚA 3

# PICIOARE ȘI FESIERI DE OȚEL

Această ședință îți permite să-ți întărești musculatura membrelor inferioare, ca să ai picioare și fesieri tari. Vei fi mai puternică și mai energică atunci când alergi după autobuz și vei urca mai repede scările. Nimic nu îți va sta în cale!

# 1

### URCAREA TREPTELOR

În picioare, cu coatele flexate pe lângă corp și fața la o treaptă, așază piciorul drept pe acea treaptă. Împinge pentru a urca și coboară controlat, flexând piciorul drept. Repetă exercițiul pe partea dreaptă, înainte de a-l efectua pe piciorul stâng.

Opțiune: Cu cât este treapta mai înaltă, cu atât exercițiul este mai intens, și invers.

12 pe fiecare parte



# 2

### RIDICARE DE LA SOL UNILATERALĂ

În picioare, cu brațele pe lângă corp, sprijină-te pe piciorul stâng și desprinde de la sol piciorul drept. Inspiră și alungește coloana. Coboară trunchiul plecând de la umeri, ține spatele drept și genunchiul piciorului de sprijin ușor flexat. Desprinde piciorul drept în așa fel încât să fie pe aceeași linie cu trunchiul. Expiră, îndreaptă trunchiul și coboară controlat piciorul.

Opțiune +: poți folosi două haltere mici.

12 pe fiecare parte



# 3

15 ori

### GENUFLEXIUNI CU ATINGEREA SOLULUI

În poziție verticală, cu picioarele mai depărtate decât lățimea umerilor, inspiră și flexează genunchii pentru a coborî trunchiul. Genunchii sunt întorși spre exterior și călcâiele sunt pe sol. Dacă este posibil, atinge solul cu mâna dreaptă, menținând spatele drept. Dacă nu, apropie-te cât mai mult de sol, fără să-l atingi. Expiră, încordează abdomenul și împinge în tălpi pentru a întinde picioarele și a sări. Amortizează aterizarea pe sol și reia exercițiul, cu mâna stângă îndreptată spre sol.

Opțiune -: Fără săritură.



# 4

30-45 de secunde

### PLANȘA URSULUI

În poziția unui patruped, cu mâinile sub umeri și genunchii sub șolduri, inspiră și alungește coloana. Expiră, încordează zona abdominală a corpului și desprinde genunchii la doi centimetri de sol. Menține postura respirând constant.

Opțiune: Cu sprijin pe genunchi.



# TONIFIEREA PĂRȚII SUPERIOARE A CORPULUI

## ȘEDINȚA 4

Pentru că este la fel de important să-ți întărești și partea superioară, și partea inferioară a corpului, această ședință este un mix între un efort de rezistență a membrelor inferioare și un efort de întărire a mușchilor profunzi din partea superioară a corpului.

# 1

### SCAUN

În picioare, cu spatele drept și brațele întinse în sus, expiră, încordează zona abdominală și flexează șoldurile pentru a ajunge în poziție de ședere pe un scaun imaginar. Genunchii să fie pe aceeași linie cu șoldurile. Menține postura respirând constant.

Opțiune -: Măinile împreunate în fața pieptului.

30-45 de secunde



### SCAUN

În picioare, cu spatele drept și brațele întinse în sus, expiră, încordează zona abdominală și flexează șoldurile pentru a ajunge în poziție de ședere pe un scaun imaginar. Genunchii să fie pe aceeași linie cu șoldurile. Menține postura respirând constant.

Opțiune -: Măinile împreunate în fața pieptului.

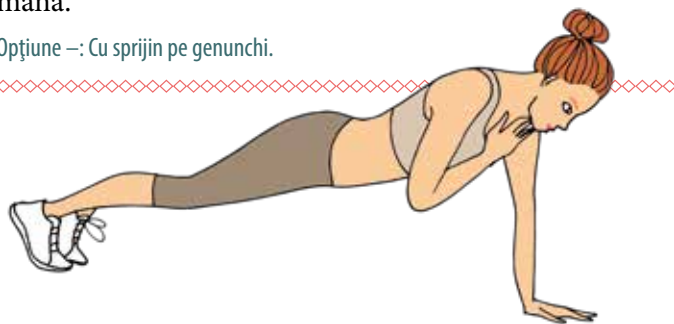
30-45 de secunde

# 2

### PLANȘĂ CU ATINGEREA UMERILOR

În poziția de planșă, capul, umerii și bazinul sunt pe aceeași linie. Alungește coloana și încordează abdomenul. Inspiră, desprinde mâna dreaptă de pe sol și așaz-o pe umărul stâng, fără ca bazinul să se miște. Expiră și adu-o din nou, în mod controlat, pe sol. Fă la fel cu cealaltă mână.

Opțiune -: Cu sprijin pe genunchi.



de 8 ori pe fiecare parte

# 4

### SUPERWOMAN

Așezată pe burtă, întinde brațele în față, în linie cu umerii, sau, pentru mai mult confort, în poziție de V. Inspiră, încordează abdomenul și desprinde capul și brațele de sol. Ceafa rămâne în prelungirea coloanei. Expiră și trage coatele în spate pentru a le ține pe lângă corp. Inspiră și întinde brațele în față.

Opțiune +: Desprinde și picioarele de la sol, încordând mușchii abdominali.

12 ori



Repetă circuitul de 3 SAU 4 ORI, relaxându-te 1 MINUT ȘI JUMĂTATE între fiecare circuit.





## ȘEDINȚA 5

# HIIT EXPRESS

HIIT (High Intensity Interval Training sau antrenament pe intervale de intensitate mare) este un tip de antrenament fracționat, rezervat sportivilor de nivel mediu și experimentați. Se constituie din faze scurte de efort intens, alternate cu perioade de relaxare. În timpul fazei de efort, ritmul este susținut. Este momentul să-ți oferi o provocare!

# 1

### SPRINT PE LOC

În picioare, cu spatele drept și coatele flexate pe lângă corp. Aleargă pe loc, făcând mișcări alternative de brațe și ridicând bine picioarele de la sol. La fiecare expirație, încordează abdomenul.

Opțiune +: Ridică genunchii cât mai sus.



# 2

### GENUFLEXIUNI

În picioare, cu spatele drept și picioarele puțin mai depărtate decât lățimea bazinului. Inspiră, flexează șoldurile și împinge fesierii în spate și în jos, menținând călcâiele bine fixate pe sol. Încordează zona abdominală, expiră și împinge în tălpi pentru a întinde din nou picioarele.

Opțiune +: Poți folosi o halteră.



# 3

### CĂȚĂRĂTOAREA

În poziția de planșă, capul, umerii și bazinul sunt pe aceeași linie. Inspiră și alungește coloana. Întinde partea superioară a spatelui împingându-te în sol și încordează abdomenul. Expiră și adu sub abdomen genunchiul drept, apoi pe cel stâng, într-o manieră dinamică. Șoldurile rămân îndreptate spre sol.

Opțiune -: Dacă bazinul se mișcă prea mult, micșorează viteza și efectuează exercițiul alternând genunchii în mod controlat.



# 4

### FLOTĂRI

Cu fața spre sol și sprijin pe genunchi, așază mâinile sub umeri. Spatele este drept, iar capul, umerii și bazinul sunt pe aceeași linie. Inspiră, încordează zona abdominală și flexează coatele spre spate. Coboară pieptul și bazinul în același timp, la înălțime medie, încordând abdomenul. Expiră și întinde brațele pentru a te ridica.

Opțiune +: Coboară cât mai jos, având grijă la felul în care faci exercițiul.



Efectuează exercițiile timp de **30 DE SECUNDE** și relaxează-te după fiecare dintre ele timp de **30 DE SECUNDE**.

Execută **3 SAU 4 CIRCUITE**. Relaxează-te **1 MINUT ȘI JUMĂTATE** după fiecare circuit.

