

## **Antrenamente –NutriFitUp**

*Pentru femei și mămici*

Iulia Bledea  
Mamă,  
Soție Devotată,  
Antrenor de Fitness Ambițios,  
Tehnician Nutriționist

NutriFitUp 

*Sânnicolau Mare, 2019*

*„O femeie învinge tot,  
apoi plângé”*

*Grigore Vieru*

## Cuprins

**Introducere .....** ..... **9**

Întrebări primite din partea publicului ..... 13

### PARTEA I

**Exerciții pentru acasă sau în aer liber, utilizând  
propria greutate .....** ..... **23**

„Ce trebuie să fac?” ..... 23

1. Încălzirea ..... 24

2. Antrenament propriu-zis ..... 26

3. Stretching ..... 27

Săptămâna 1 ..... 28

Săptămâna 2 ..... 79

Săptămâna 3 ..... 103

Săptămâna 4 ..... 127

Exerciții cu TRX ..... 136

### PARTEA II

**Exerciții la sală .....** ..... **138**

Încălzirea ..... 140

Programul propriu-zis de antrenament ..... 146

Stretching .....	148
Săptămâna 1 .....	152
Săptămâna 2 .....	188
Săptămâna 3 .....	218
Săptămâna 4 .....	246

### **PARTEA III**

<b>Exerciții pentru gravide.....</b>	<b>264</b>
Ziua 1 .....	269
Ziua 2 .....	278
Ziua 3 .....	283
Ziua 4 .....	285
Ziua 5 .....	289

### **PARTEA IV**

<b>Exerciții pentru mămici purtând copiii în sistem ergonomic.....</b>	<b>293</b>
--	------------

### **PARTEA V**

<b>BONUSURI .....</b>	<b>320</b>
-----------------------	------------

# **Introducere**

Bună!

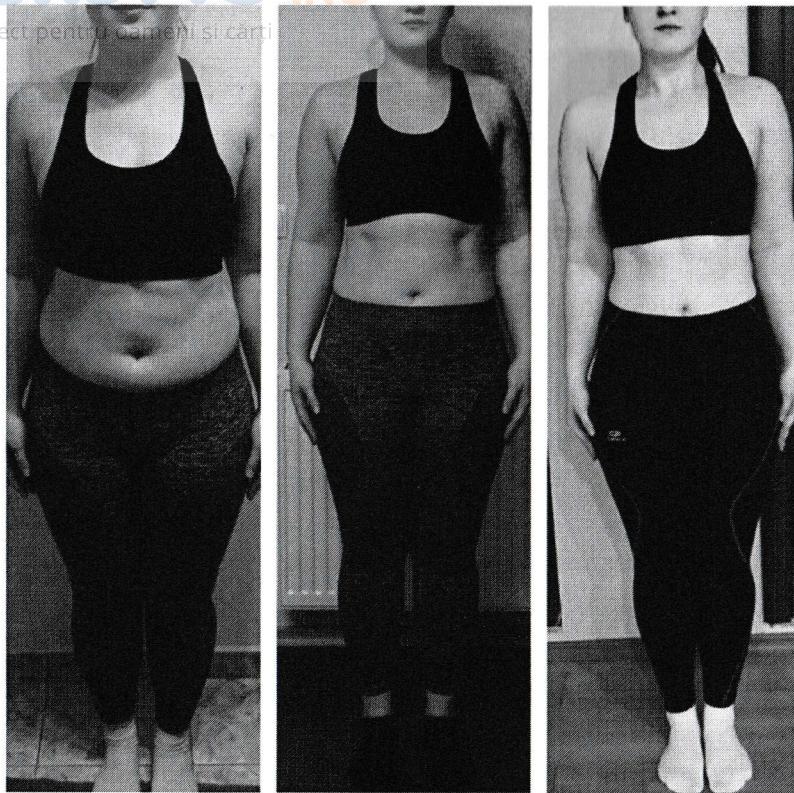
Sunt Iulia Bledea, cofondator NutriFitUp, mamă a două fetițe magnifice, care îmi aduc zilnic un strop de fericire și foarte multe zâmbete pe față, o soție devotată, tehnician nutriționist și Antrenor de Fitness.

Studiez încontinuu și iubesc tot ceea ce este legat de sport și nutriție, iar cu ajutorul tehniciilor proprii dezvoltate de-a lungul timpului, am reușit să schimb viețile mai multor persoane, unele chiar într-un stadiu destul de avansat de obezitate.

De peste 10 ani, practic diferite sporturi (înot, gimnastică, handbal, tenis, aerobic, fitness), timp în care am acumulat cunoștințe, experiență și am dezvoltat tehnici și metode de antrenament, astfel încât să te poți bucura de cele mai bune rezultate.

Dacă mă întrebi acum, cea mai mare experiență am acumulat-o în cele două ocazii fericite de a fi însărcinată și mai apoi mămică a două fetițe absolut superbe. Știind că alimentația joacă un rol important în sănătatea copiilor mei, a trebuit să acord foarte multă atenție și importanță acestui aspect.

Am trecut de două ori prin a avea o greutate mare și apoi a slăbi, ajungând din nou la greutatea optimă. Deci da, chiar am experiență și te pot ajuta și pe tine să slăbești, să dai jos kilogramele în plus.



(Prima zi)

(Luna 2)

(Luna 4)

Nu ești obligată să îmi trimiti poze de feedback, însă prin exemplul tău, cu siguranță vei încuraja și alte femei să slăbească și să își modeleze corpul într-un mod sănătos.

## PARTEA I

### Exerciții pentru acasă sau în aer liber, utilizând propria greutate

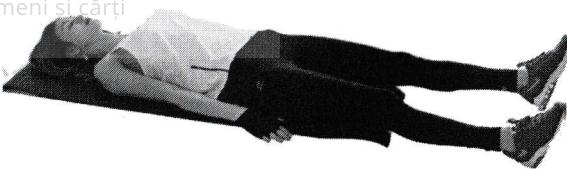
#### „Ce trebuie să fac?”

Această întrebare mi-a fost adresată de câteva sute de ori și de aceea am ales să fie titlul acestei prime părți.

În primul rând, dacă medicul nu îți-a interzis să faci sport, poți trece la treabă! (Atenție însă, caută un medic deschis la minte, documentat cu informații actuale).

Pentru acest tip de exerciții ai nevoie de câteva accesorii simple:

- o saltea de burete specială pentru antrenament la sol
- două gantere ușoare (de 1 sau 2 kg)
- o bandă elastică
- o sticlă cu apă plată
- și... muzică ambientală ☺



Antrenamentul de acasă include 3 pași:

1. Încălzirea
2. Programul propriu zis de antrenament
3. Revenirea sau stretching-ul.

**Nu uita! Cei trei pași trebuie respectați cu strictețe, altfel nu vei obține rezultatele dorite.**

Fiecare pas este explicit separat, și apoi prezentat în imagini.

## 1. Încălzirea

De ce este importantă încălzirea?

Dacă vei sări peste această etapă, te asigur că îți va crește pulsul brusc, te vei suprasolicita, existând totodată riscul apariției unor întinderi/accidente musculare, iar antrenamentul tău va fi mult prea scurt pentru a da randament. Încălzirea are

rolul de a asigura trecerea progresivă de la starea de repaus la starea de efort din timpul antrenamentului prin intensificarea fluxului sanguin. Pregătește ligamentele și articulațiile pentru efortul fizic ce va urma.

Pentru a fi eficientă, partea de încălzire trebuie să dureze 10-15 minute.

Această fază începe cu încălzirea generală a corpului, întinderea ligamentelor, tendoanelor, încheieturilor. Pentru a putea performa, organismul are nevoie de o perioadă de acomodare, și ca răspuns la această parte de încălzire, dacă ea este efectuată corect, vei observa cum se regleză ritmul cardiac crescând ușor, temperatura corpului crește și ea, deci vei transpira ușor, iar ligamentele vor deveni mai elastice. Încălzirea trebuie să cuprindă toate grupele musculare. Evident că atunci când vei lucra doar pieptul sau doar picioarele, în partea de încălzire te vei axa mai mult pe acele grupe pentru a le pregăti. Pentru a avea cele mai bune rezultate, pe toată durata antrenamentului, vei evita pauza de tipul „stat pe scaun”.

Dacă obiectivul tău este să pierzi în greutate, încălzește bine tot corpul la fiecare antrenament.

### ATENȚIE!



Dacă pe durata efectuării încălzirii simți că amețești sau te simți rău, te oprești și continu următoarea zi. Datorită efortului, nivelul potasiului este foarte ridicat iar sodiu este foarte scăzut, motiv pentru care, este posibil să resimți o ușoară stare de greață.

## 2. Antrenament propriu-zis

După finalizarea încălzirii poți trece la partea propriu-zisă de antrenament, creată special pentru a tonifica musculatura și totodată pentru a activa metabolismul și implicit arderile grăsimilor acumulate.

Antrenamentul propus de NutriFitUp se adresează persoanelor care și-au propus să slăbească și să își modeleze corpul într-un mod eficient și sănătos!

### Sfat:

Am clasificat antrenamentul în două categorii:  
începător și avansat.

Dacă nu ai făcut sport niciodată sau te reapuci după o pauză foarte mare, te sfătuiesc să rămâi la programul special creat pentru începători, până te vei obișnui cu mișcarea și vei observa că forța și rezistența ta vor crește. **Persoanele cu vârstă cuprinsă între 15 – 45 de ani** vor parcurge tot antrenamentul. **Persoanele peste 45 de ani**, vor efectua cu 3 repetări mai puțin.

Am să te rog să nu fi dezamăgită dacă nu vei putea face de la început toate repetările din programul de antrenament.

Ai răbdare, corpul tău este în curs de transformare.

Păstrează motivația și moralul ridicat!



### ATENȚIE!

Respirația joacă un rol foarte important.

Întotdeauna vei inspira pe faza de relaxare și vei expira pe faza de contracție, astfel nu vei suprasolicita inima și nu vei obosi rapid.



### ATENȚIE!

Dacă repetările ti se par prea solicitante, poți reduce numărul acestora!

- În faza de relaxare se inspiră
- În faza de contracție se expiră



## 3. Stretching

**Stretching sau revenirea** de la starea de efort la starea de repaus/relaxare

Această etapă este considerată de multe persoane nesemnificativă și este omisă adesea. Îți voi explica de ce este foarte importantă această parte și cum se execută corect.

Stretchingul ajută corpul să regleze pulsul facilitând trecerea de la starea de efort la starea de repaus, într-un mod plăcut și relaxant.

Și acum... să trecem la treabă!

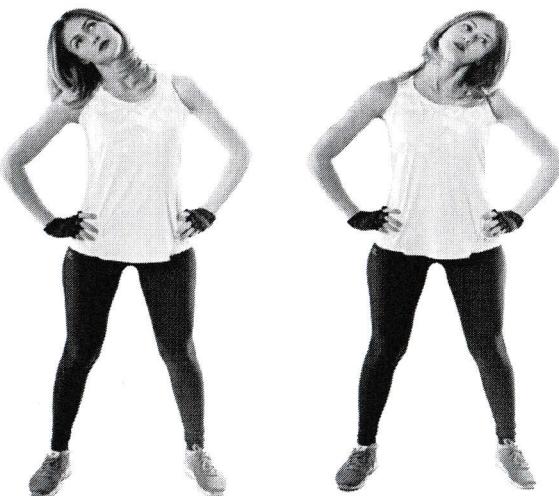
Îți doresc mult spor și voie bună!

## Ziua 1:

### Încălzirea

*Exemplu de încălzire:*

- 1. Rotirea ușoară a capului stânga-dreapta**, timp de 30 de secunde, păstrând ochii deschiși, pentru a evita amețeala.



- 2. Rotiri ale brațelor:** cercuri mici, medii și mari în față și laterale – 1 minut, urmat de rotiri ale umerilor: cu degetele aşezate pe umeri rotești umerii înspre înainte - 30 sec, apoi schimbi sensul, înspre înapoi - 30 sec

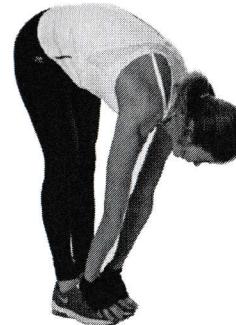


- 3. Rotiri ale încheieturilor:** 30 sec



- 4. Mișcări pentru încălzirea trunchiului:** cu picioarele depărtate întinzi brațele sus de două ori și de două ori atingi solul, sau aplecat cât permite mobilitatea. 1 minut.

**5. Tot pentru trunchi:** ridicări și aplecări cu picioarele apropiate, genunchii drepti, vor atinge vârfurile (cele mai flexibile) sau vor atinge tibia (cele mai puțin flexibile).



**6. Moara:** cu siguranță toată lumea cunoaște acest exercițiu, cu picioarele depărtate atingem vârful piciorului drept cu palma stângă, repetând cu palma dreaptă la piciorul stâng. 1 minut



**7. Rotești genunchii:** cu palmele pe genunchi vei face rotiri ale genunchilor înspre dreapta, 30 de sec. Apoi înspre stânga, 30 sec.



**8. Din poziția stând în picioare,** aduci talpa piciorului spre fesieri, ținând talpa acolo 30 sec, repeți procedeul pentru celălalt picior. Te poți ține cu o mână de perete pentru început, până îți vei îmbunătăți echilibrul.

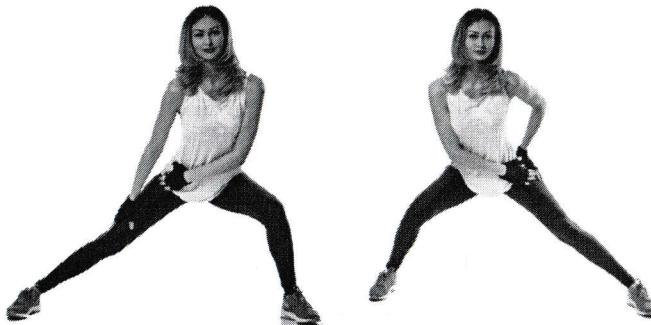


**9. Mini genuflexiuni:** cu picioarele depărtate la nivelul umerilor, aduci trunchiul în față și cobori rapid, având grijă ca genunchiul să nu depășească vârful pantofului. 30 de repetări.



**10. Fandări laterale cu presiune pe piciorul întins:**

15 repetări pe fiecare picior. Depărtezi picioarele, spatele drept, faci un pas mare cu piciorul drept în dreapta și lași șoldurile jos îndoind genunchiul stâng la 90 de grade. Încearcă să nu îndoi genunchiul drept. Te sprijini cu brațele de piciorul care este întins. Alternezi mișcarea pe celălalt picior.



**11. Rotiri de gleznă:**  
lateral alternând piciorul:  
1 minut.



**12. Apuci de vârful piciorului cu mâna și tragi:** 30 de secunde pe fiecare picior.

