

**Iulius Radulian Mărgărit**

**Fitness**  
**– Ghid de exerciții pentru studenți**



EDITURA  
UNIVERSITĂȚII  
TRANSILVANIA  
DIN BRAȘOV

2023

## **EDITURA UNIVERSITĂȚII TRANSILVANIA DIN BRAȘOV**

Adresa: 500091 Brașov,  
B-dul Iuliu Maniu 41A  
Tel:0268 – 476050  
Fax: 0268 476051  
**E-mail :** [editura@unitbv.ro](mailto:editura@unitbv.ro)

**Copyright © Autorul, 2023**

**Editură acreditată de CNCIS  
Adresa nr.1615 din 29 mai 2002**

### **Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României**

**MARGARIT, IULIUS RADULIAN**

**Fitness : ghid de exerciții pentru studenți / Iulius Radulian**

Mărgărit. - Brașov : Editura Universității "Transilvania" din Brașov,  
2023

Conține bibliografie

ISBN 978-606-19-1658-0

796

## Cuvânt înainte

Prezenta lucrare abordează problematica fitness-ului fizic și se dorește a fi un material teoretic, metodic și ilustrativ adresat studenților, de la facultățile de profil, cât și de la cele de neprofil, precum și specialiștilor din domeniul Științei sportului și educației fizice.

Cartea a fost structurată într-un mod unitar, sintetic și creativ pentru a evidenția importanța fitness-ului fizic pentru îmbunătățirea capacității motrice și a sănătății, precum și pentru îmbunătățirea calității vieții și promovarea unui stil de viață proactiv la studenți.

Cartea prezintă un număr de 114 exerciții libere ilustrative și descriptive pentru dezvoltarea supleței, forței și coordonării. Fiecare exercițiu cuprinde poziția inițială, acțiunea (mișcarea), dozarea pentru subiecții cu un nivel mediu al condiției fizice și indicații de execuție.

Fitness-ul fizic reprezintă o componentă importantă a educației fizice, iar eficientizarea și creșterea atractivității exersării motrice reprezintă un obiectiv prioritar al educației fizice studențești. Prin conținutul teoretic și ilustrativ dorim ca prezenta carte să contribuie la motivarea pozitivă a studenților pentru îmbunătățirea condiției fizice și pentru abordarea unui stil de viață activ.

Iulius Radulian Mărgărit

### Motto

*„Formarea fizică nu este doar una dintre cele mai importante chei pentru un corp sănătos, ci este baza unei activități intelectuale dinamice și creative.” – John F. Kennedy.*

## Mulțumiri

Doresc să adresez mulțumiri exprese celor doi vountari care au contribuit la realizarea cu profesionalism a ilustrațiilor din această carte.



Andreea Tacșa

- profesoară de educație fizică și sport
- doctorandă în domeniul Știința sportului și educației fizice
- antrenoare de fitness



Flaviu – Victor Talan

- profesor de educație fizică și sport
- doctorand în domeniul Știința sportului și educației fizice
- antrenor de fitness

## Cuprins:

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| I.    | Importanța fitness-ului fizic la studenți  | 6   |
| II.   | Fitness-ul fizic - delimitări conceptuale și tipologie                                     | 8   |
| III.  | Fitness-ul fizic – componentele fizice și de sănătate                                      | 9   |
| IV.   | Exercițiile libere – sistematizarea, obiectivele, caracteristicile                         | 10  |
| V.    | Cerințe de ordin metodic pentru predarea exercițiilor libere de dezvoltare fizică generală | 12  |
| VI.   | Sistematizarea exercițiilor libere de dezvoltare fizică generală                           | 12  |
| VII.  | Cerințe organizatorice privind predarea exercițiilor libere                                | 13  |
| VIII. | Exemple de exerciții libere  | 14  |
| IX.   | Referințe bibliografice  | 129 |

## I. Importanța fitness-ului fizic la studenți

Educația fizică în concordanță cu cerințele procesului educațional academic este centrată pe student, facilitând implicarea activă a acestora, prin intermediul unor trasee dinamice și flexibile de exersare, prin diversificarea metodelor de organizare a activității instructive-formative, prin creșterea atractivității conținuturilor specifice și prin promovarea unor comportamente proactive.

Educația fizică studențească reprezintă o componentă distinctă și importantă a educației, focalizată pe realizarea inter-relației dintre dezvoltarea fizică, psihică, intelectuală și socială a studenților. Metodologia și cadrul organizatoric specific educației fizice studențești urmărește extinderea competențelor profesionale, îmbunătățirea capacităților motrice și promovarea unui stil de viață activ și sănătos.

Strategiile de predare eficiente facilitează studenților înțelegerea importanței exercițiilor fizice exersate sistematic asupra sănătății și a realizării obiectivelor prioritare ale educației fizice.

Diversificarea formelor și modalităților de exersare fizică este condiționată de dinamica cercetării științifice care furnizează continuu informații noi și relevante privind impactul practicării exercițiilor fizice asupra stării de bine, a sănătății și în special asupra îmbunătățirii condiției fizice. Condiția fizică are ca echivalent terminologic – fitness-ul fizic.

Lecțiile de educație fizică, ca formă principală de organizare a procesului didactic la studenți este condiționată de: resursele materiale, de preferințele studenților și de trendul de modernizare a conținuturilor, echipamentelor și tehnologiilor specifice activitatilor fizice. În învățământul superior românesc se poate identifica mai multe variante de organizare a educației fizice, de la cele clasice până la cele în care opționalitatea formelor de exersare și ale conținuturilor sunt individualizate în funcție de preferințele studenților. Apariția unor echipamente de fitness, a determinat diversificarea programelor de exersare care prin caracteristicile lor de facilitare și adresabilitate, permit exersare individuală sau în grup și care au intrat repede în preferințele studenților și a cadrelor didactice privind predarea și exersarea în cadrul lecțiilor de educație fizică.

Programele de fitness includ: exerciții libere (fără obiecte sau aparate) exerciții cu diferite obiecte specifice (gantere, benzi elastice, fitball, step-ere etc), exerciții la aparate de fitness (aparate multifuncționale). Lecțiile de educație fizică studențești care încorporează astfel de activități de fitness se pot organiza pe grupe de exersare mai reduse numeric sau mai mari și sunt non-competitive ceea ce determină creșterea motivației studenților și a gradului de accesibilitate.

Eficiența programelor de fitness este condiționată de respectarea cerințelor de exersare sistematică și regulată. Programelor de fitness, prin complexitatea lor și prin modul de exersare, influențează potențialitățile: biologice, fizice, intelectuale și sociale ale studenților.

Principalele beneficii ale practicării exercițiilor de fitness la studenți sunt:

- refacerea și optimizarea metabolismului energetic, a ratei metabolice;
- tonifierea musculaturii;
- optimizarea funcționării organismului în integritatea corporală;
- menținerea în parametri optimi a stării a sănătate;
- dezvoltarea morfologică și funcțională a organismului studenților;
- dezvoltarea fizică complexă și multilaterală;
- dezvoltarea calităților motrice;
- extinderea fondului de deprinderi motrice;
- îmbunătățirea capacității psihice și intelectuale;
- dezvoltarea simțului ritmului de exersare motrică;
- conștientizarea aspectelor de estetică corporală;
- reducerea nivelului de țesut adipos;
- modelarea și îmbunătățirea compoziției corporale;
- îmbunătățirea posturii;
- corectarea deficiențelor posturale;
- facilitează controlul tensiunii arteriale;
- combaterea pierderii densității osoase;
- formarea abilităților de execuție estetică a mișcărilor;
- îmbunătățirea imaginii și a stimei de sine;
- combaterea obezității;
- combaterea sedentarismului;
- reducerea stresului;
- îmbunătățirea calității vieții.

Principalii factori de influențare a fitness-ului fizic sunt:

- ereditatea;
- vârsta și nivelul de maturizare;
- comportamentul;
- mediul;
- capacitatea de adaptare la efort.

Programele de fitness adaptate particularităților și specificul lecțiilor de educație fizică universitare reprezintă o modalitate eficientă și atractivă în vederea îmbunătățirii eficienței lecțiilor, a motivațiilor pentru practicarea de activități fizice, a îmbunătățirii condiției fizice și a calității vieții studenților.

## II. Fitness-ul fizic - delimitări conceptuale și tipologie

Fitness-ul poate fi considerat ca fiind abilitatea corpului uman de a funcționa cu eficiență și eficacitate ca rezultat al legăturii dintre componentele stării de sănătate și aptitudinilor fizice și sportive.

Fitness-ul fizic, aflat în relație cu starea de sănătate, are în componență următoarele elemente: rezistența cardiorespiratorie, forța musculară, mobilitatea și compoziția corporală (Tudor V., 2013).

Fitness-ul fizic este un set de atribute care sunt fie legate de sănătate, fie de aptitudini (Caspersen și colab., 1974).

Conform Wikipedia (<https://ro.wikipedia.org/wiki/Fitness>) „condiția fizică reprezintă starea de sănătate și bunăstarea și, mai specific, capacitatea de a efectua aspecte ale sportului, ocupațiilor și activităților zilnice. Condiția fizică este, în general, realizată printr-o nutriție adecvată (Tremblay și colab. (2010), exercițiu fizic moderat și viguros (de Groot și colab., 2011) și odihnă suficientă (Malina R, 2010).

Epuran M. (2011), consideră fitness-ul „o activitate care urmărește creșterea capacității de adaptare a individului la cerințele vieții”.

Fitnessul fizic este capacitatea cuiva de a executa activități zilnice cu performanță, rezistență și forță optime, vizând gestionarea bolilor, oboselii și stresului și a unui comportament sedentar redus (Campbell și colab., 2013).

Conceptul de fitness „exprimă capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții, fiind o condiție dinamică, multidimensională, ce se bazează pe o stare de sănătate pozitivă și include mai multe componente: fitness intelectual, social, spiritual și fizic” (Dumitru Gh., 1997).

„Capacitatea de a efectua niveluri moderate până la viguroase de activitate fizică fără oboseală excesivă și capacitatea de a menține o astfel de abilitate pe tot parcursul vieții” (<https://www.edu.gov.mb.ca/k12/cur/physhlth/guidelines/section2.pdf>) reprezintă o altă variantă de definire a fitness-ului fizic.

Hidi I.L. definește fitness-ul ca fiind „un stil de viață care presupune practicarea sistematică, regulată și rațională a unui complex de mijloace din cadrul gimnasticii de bază (exerciții de dezvoltare fizică armonioasă, exerciții aplicativ-utilitare), al atletismului (alergări), al jocurilor sportive, al natației și sporturilor nautice, a schiului și sporturilor montane, a ciclismului, etc., asociate cu o nutriție adecvată, care duc la inducerea “stării de bine” a organismului, în integralitatea sa” (Hidi I.L, 2014).

Fitness-ul fizic ca structură multidimensională este condiționată de particularitățile individuale ale studenților, de motivațiile acestora și de preferințele de exersare.

În literatura de specialitate fitness-ul este abordat din două perspective: cea a sănătății și cea a capacității motrice. Studiile au evidențiat că toate componentele fitness-ului fizic au o relație semnificativă pozitivă de intercondiționare cu efecte directe



și majore asupra îmbunătățirii comportamentelor privind practicarea de activități fizice și sportive (Hollis L., 2020; Farley și colab., 2020; Dinu-Cristinescu și colab, 2021).

Fitness-ul are următoarele forme de manifestare (Hidi I.L, 2014):

- fitness fizic - optimizarea condiției fizice.
- fitness psihic, emoțional - confort psihic, stabilitate emoțională, încredere în forțele proprii etc.;
- fitness mental, intelectual - optimizarea proceselor mentale, gândire pozitivă, creativitate;
- fitness social - relații interumane, respect față de sine, succes profesional, statut social, etc.;
- fitness estetic - aspectul, forma corporală, raportată la tendințe, moda în societate.

Fitness-ul fizic implică participarea integrată și eficientă a tuturor organelor, sistemelor și aparatelor corpului: sistemul cardiac, sistemul respirator, sistemul osos, sistemul muscular, sistemul nervos, inima, plămâni, creierul etc.

### III. Fitness-ul fizic – componentele fizice și de sănătate

Fitness-ul este abordat din două perspectivă: una motrică (fizică) și alta sanogenă (de sănătate). Componentele fitness-ului sunt sistematizate în funcție de obiectivele prioritare: îmbunătățirea sănătății și îmbunătățirea condiției fizice.

Componentele fitness-ului în legătură cu sănătate sunt: anduranță cardiovasculară și respiratorie, compoziția corporală, rezistența, forța musculară, flexibilitatea.

Componentele fitness-ului în legătură cu motricitatea sunt: viteza, puterea, agilitatea, coordonarea, timpul de reacție, echilibrul și precizia.

Interrelația dintre componentele fitness-ului reflectă calitatea și eficiența funcționalității corporale umane, astfel (Haff și colab. 2021; French D.N. (2021); Hollis L., 2017; Badau D. și colab, 2017; Constantin I.C., 2012):

- anduranță cardiovasculară și respiratorie – capacitatea sistemelor corpului uman de a utiliza în mod eficient oxigenul în activitatea musculară și de a rezista la procesul de acumulare a oboselii;
- rezistență – abilitatea marilor sisteme și aparate ale corpului de a utiliza energia eficient;
- compoziția corporală – raportul dintre cantitatea de masă adipoasă, masa osoasă, masa musculară în raport cu masa totală corporală;
- forța musculară – capacitatea unei unități musculare sau a unei combinații de unități musculare agoniste și antagoniste de a învinge o sarcină prin contracție musculară;

- flexibilitate - capacitatea de a maximiza deplasarea la nivel articular;
- putere - capacitatea unei unități musculare sau a unei combinații de unități musculare, de a exercita o forță maximă într-un timp cât mai scurt;
- viteza – capacitatea de a minimiza timpul de execuție al unei mișcări sau acțiuni motrice;
- coordonare – capacitatea de a combina mai multe tipuri de mișcare distincte într-o mișcare distinctă singulară cu ajutorul analizatorilor corporali;
- agilitate – capacitatea de a reduce timpul de tranziție de la o mișcare la alta sau a tipurilor de mișcare;
- timpul de reacție - intervalul de timp dintre manifestarea unui stimul și inițierea răspunsului muscular la stimuli vizuali, auditivi sau kinestezici;
- echilibru – capacitatea umană de a controla proiectarea și menținerea centrului de greutate al corpului în raport cu baza sa de sprijin, în poziții statice sau în mișcare, cu intervenția directă a analizatorului vestibular;
- precizie – abilitatea de a controla mișcarea corporală sau segmentară într-un spațiu limitat.

#### IV. Exercițiile libere – sistematizarea, obiectivele, caracteristicile

Fitness-ul fizic reprezintă o componentă a gimnasticii de bază, iar exercițiile libere reprezintă sistemele de acționare cu cel mai mare grad de aplicabilitate și cu o eficiență mare datorită posibilităților multiple de combinare a pozițiilor și micărilor corporale sau segmentare. Exercițiile libere reprezintă mijloacele cele mai accesibile și variate de dezvoltare fizică generală, oferind posibilități infinite de combinare a mișcărilor diferitelor segmentelor ale corpului.

Din punct de vedere a complexității lor exercițiile libere pot fi:

- *simple* (sunt angrenate în acțiune un singur segment sau grupă musculară)
- *compușe* (care angrenează în mișcare două sau mai multe segmente).

Exercițiile libere ca și modalități de exersare specifice fitness-ului fizic reprezintă un sistem de exerciții fizice care vizează soluționarea următoarelor obiective generale formative (Groza Gogean G. și colab, 2015; Potop V, 2014; Niculescu G, 2012; Chera Ferrario B. 2013; Badau D. și colab, 2012):

- dezvoltarea fizică corectă și armonioasă a organismului;
- dezvoltarea capacității coordinative și condiționale;
- dezvoltarea unor aptitudini psihice și volitive;
- formarea de priceperi și deprinderi motrice;
- dezvoltarea expresivității;
- dezvoltarea atitudinii corporale corecte;
- asigurarea bazei motrice pentru practicarea de activități fizice și sportive;
- corectarea unor deficiențe fizice posturale;