

Autor
Coordonator

**Gabriel
Toncean**

Monica
Mureșan

Daniel
Oprea

Cristian
Băltărețu

Cristian
Firică

Costel
Torcea

Dan
Pandelea

Ștefan
Busnatu

Adrian
Iacobini

Cristina
Podgoreanu

Marius
Mazilu

Rareș-Ionuț
Basfalion



Start

în

FITNESS

**UN GHID PENTRU
ADOLESCENȚI**



Un proiect al
Federației
Române
de Culturism
și Fitness

**pilot
books
junior**

Manifestul unei generații care nu renunță		
Gabriel Toncean		008
CAPITOLUL 1	Sala, șansa unei cariere — Carieră și leadership în sportul românesc	
	Gabriel Toncean	010
CAPITOLUL 2	Etica în viață și în sport: Ghidul adolescentului în sala de fitness	
	Monica Mureșan	044
CAPITOLUL 3	Mănâncă inteligent, antrenează-te și distrează-te la greu!	
	Daniel Oprea	052
CAPITOLUL 4	Drumul spre profesie	
	Cristian Băltărețu	066
CAPITOLUL 5	Sportul de performanță pentru adolescenți	
	Cristian Fircă	076
CAPITOLUL 6	Ghid pentru exercițiile de bază în sala de fitness	
	Costel Torcea	106
CAPITOLUL 7	Fitness Challenge	
	Dan Pandelea	138
CAPITOLUL 8	Inima, motorul tău, și fitness-ul	
	Ștefan Busnatu	152
CAPITOLUL 9	Încrederea în sine, motivația, presiunea socială și echilibrul minte-corp în adolescență	
	Cristina Podgoreanu	174

CAPITOLUL 10	Sportul și tehnologia — un parteneriat modern Rareș Basfalion	188
CAPITOLUL 11	Drepturi, reguli și responsabilități Marius-Ioan Mazilu	204
CAPITOLUL 12	Rolul profesorului de Educație Fizică în formarea adolescenților Adrian Iacobini	212
Încheiere		
	Gabriel Toncean	218
Mulțumiri		
	Gabriel Toncean	220

MANIFESTUL UNEI GENERAȚII CARE NU RENUNȚĂ

Trăim într-o lume în care totul se schimbă repede. Prea repede. Lumea tinerilor de astăzi este bombardată zilnic cu imagini, modele și promisiuni false. Se vorbește despre succes peste noapte, despre scurtături, despre noroc. Eu vin dintr-o generație care a învățat altfel: că nimic valoros nu se construiește fără muncă, disciplină și răbdare.

Am creat acest ghid pentru voi — adolescenții care simt că pot mai mult, dar nu știu încă exact de unde să înceapă. Pentru voi, cei care ați intrat pentru prima dată într-o sală de fitness cu emoție, curiozitate sau teamă. Pentru voi, cei care aveți întrebări, vise, dar și momente în care nu credeți suficient în voi.

Sala de fitness este doar pretextul. Esența acestui ghid este viața. Este despre voință. Despre educație. Despre perseverență. Despre cum se construiește caracterul, nu doar corpul. Pentru mine, sala a fost școala care m-a format ca om.

Acolo am învățat ce înseamnă respectul, seriozitatea, efortul, modestia și răbdarea. Acolo am înțeles că poți să pierzi un vot, o competiție sau o etapă din viață — dar nicio dată demnitatea, dacă știi cine ești și ce vrei să devii.

Îmi doresc ca acest ghid să fie mai mult decât o carte. Să fie un manifest al generației care nu renunță. Al tinerilor care aleg să se ridice, nu să se scuze. Al celor care înțeleg că în fiecare repetiție, în fiecare alegere, în fiecare gest de respect față de sine și de ceilalți, se ascunde o victorie.

**VOI SUNTEȚI
VIITORUL.**

Și, dacă prin aceste pagini pot să plantez în voi măcar o sămânță de disciplină, curaj și credință în propria putere, atunci scopul meu este atins.

„Voința unită cu răbdare învinge întotdeauna.” Aceasta nu este doar o frază. Este convingerea unei vieți întregi. Să o transformați și voi în realitate.

Cu respect și credință,

**PREȘEDINTELE
FEDERAȚIEI
ROMÂNE
DE CULTURISM
ȘI FITNESS**

**Gabriel
Toncean**

SALA, ȘANSA
UNEI CĂRIERE —
CARIERĂ
ȘI LEADERSHIP
ÎN SPORTUL
ROMÂNESC

Gabriel Toncean



- Director Executiv
International Federation
of Bodybuilding
and Fitness
- Vicepreședinte
European Federation
of Bodybuilding
and Fitness
- Președintele Federației Balcanice
de Culturism
și Fitness
- Președintele Federației
Române de Culturism
și Fitness

1

UN BĂIAT FIRAV, UN PAS SPRE NECUNOSCUȚ



POVEȘTEA MEA NU ÎNCEPE CU MUȘCHI SAU CU TROFEE. CI CU UN COPIL FIRAV, CU UN CORP SUBȚIREL, DAR CU UN VIS PE CARE NICI MĂCAR NU ÎL ÎNȚELEGEA ÎNCĂ.

Aveam 16 ani. Eram în liceu și, ca mulți alți adolescenți, încercam să-mi găsesc locul. Îmi plăcea fotbalul și eram destul de tehnic, dar îmi lipsea ceva important: forța fizică. Iar într-o zi, antrenorul mi-a spus direct, fără menajamente: „Dacă vrei să continui cu fotbalul, du-te la sală”.

N-a fost o jignire. N-a fost o descurajare. A fost un pas spre necunoscut. Și l-am făcut. Nu m-a însoțit nimeni. Dar am intrat pentru prima dată într-o sală de forță: era Clujana. Întunecoasă, rece, cu aparate vechi și gantere ruginite. Bărbați serioși ridicau greutăți cu o concentrare care mă intimida peste măsură. Am salutat timid și m-am așezat într-un colț, sperând să nu deranjez.

Nu știam ce am voie să fac. Nu știam dacă am ce căuta acolo. Dar n-am mai plecat. Primul pas fusese făcut. Sala avea să devină pentru mine o a doua casă, o școală de viață și mai târziu, un parcurs profesional.

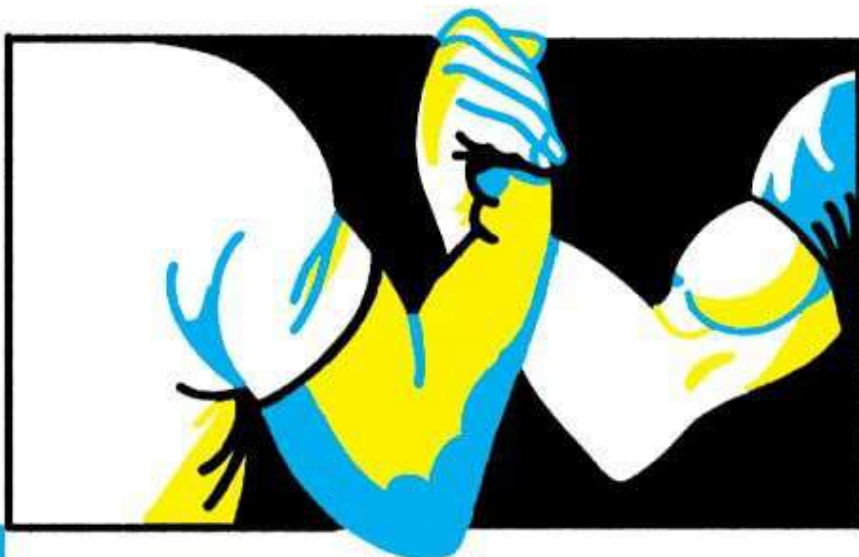
Am crescut într-o familie în care sportul era o normalitate. Tata a fost un exemplu de disciplină și implicare, iar

mama - echilibrul blând, dar ferm. Am stat la internat în timpul liceului, vreme de patru ani. Și acolo, între teme, lip-suri și prietenii, sportul era refugiul nostru și locul în care ne întăream forța interioară. Când aveam timp liber, fie jucam fotbal, fie mergeam la antrenamentele de karate, de trei ori pe săptămână. Alteori, făceam flotări și abdomene în curtea internatului sau chiar în cameră, alături de colegi. Nimeni nu ne obliga. Simțeam că asta era drumul nostru.

Sala Clujana a fost începutul unui drum lung, greu, dar extraordinar. Și dacă ești adolescent și citești aceste rânduri, poate te regăsești în acea timiditate, în acea nesiguranță de care îmi amintesc atât de bine. Ți-o spun sincer: nu pleca. Rămâi. Mergi mai departe. Viața ta poate să se schimbe. Așa cum mi s-a întâmplat mie.

O sală de fitness poate să pară, la prima vedere, doar un spațiu cu oglinzi, greutăți și aparate. Dar cei care rămân acolo suficient timp înțeleg că sala nu este doar un loc în care mergi ca să-ți crești masa musculară. Este un loc în care îți construiești caracterul. În care îți stabilești propriile principii etice. Este un loc în care înveți să devii om.

Aici nu există catalog, diriginte sau note. Dar sunt reguli - mai importante decât orice alt regulament scris. Iar dacă le respecti, nu doar că te vei integra, dar vei ieși din sală un om mai bun decât ai intrat.



**SALUTĂ CÂND INTRI ȘI
CÂND PĂRĂSEȘTI SALA**

Pare simplu. Dar nu toți o fac. În sală, indiferent dacă cunoști sau nu pe cineva, saluți. Este primul semn că înțelegi că intri într-un spațiu al respectului reciproc. Cine nu salută, nu e pregătit pentru drumul sportului.

Cu acest demers de inițiere în fitness adresat adolescenților, Federația Română de Culturism și Fitness se alătură celor care pledează în favoarea mișcării, evidențiind totodată și posibilitățile multiple care se deschid către marea performanță sau alegerea unei cariere în sport.

Scopul acestui ghid este să-i îndrume pe tinerii care intră în sala de fitness pentru ca apoi, pas cu pas, să se bucure de rezultatele benefice care nu vor întârzia să apară, atât în plan fizic cât și mintal, asigurându-și în același timp o dezvoltare armonioasă de-a lungul întregii vieți.

Cartea conține texte semnate de un colectiv de 11 autori specialiști, sub coordonarea lui Gabriel Toncean – președintele FRCF – și abordează tematici precum: tehnică, nutriție, psihologie, motivație, performanță, sănătate, toate abordate prin prisma utilității fitness-ului, atât la nivel de începători, cât și de înalt profesionalism.

VEI AFLA DIN CARTE:

- care este etica sportivă în sală și în viață
- cum să-ți alimentezi corpul ca un supererou
- ce presupune să fii instructor de fitness
- cum arată drumul spre marea performanță
- care sunt exercițiile de bază în sala de fitness
- ce este **Fitness Challenge**
- cum să-ți menții corpul sănătos
- cum să-ți construiești încrederea de sine
- care este rolul tehnologiei în sport
- care sunt drepturile și responsabilitățile unui sportiv
- care este rolul profesorului de educație fizică în formarea tinerilor

ISBN 978-630-6646-28-9

