

**GHID GRATUIT  
PENTRU FESIERI  
MAI  
FERMI ȘI VIZIBILI**

**ÎNCEPE-ȚI  
TRANSFORMAREA  
AZI!**

# GLUTES ARCHITECT

Albiter Alex

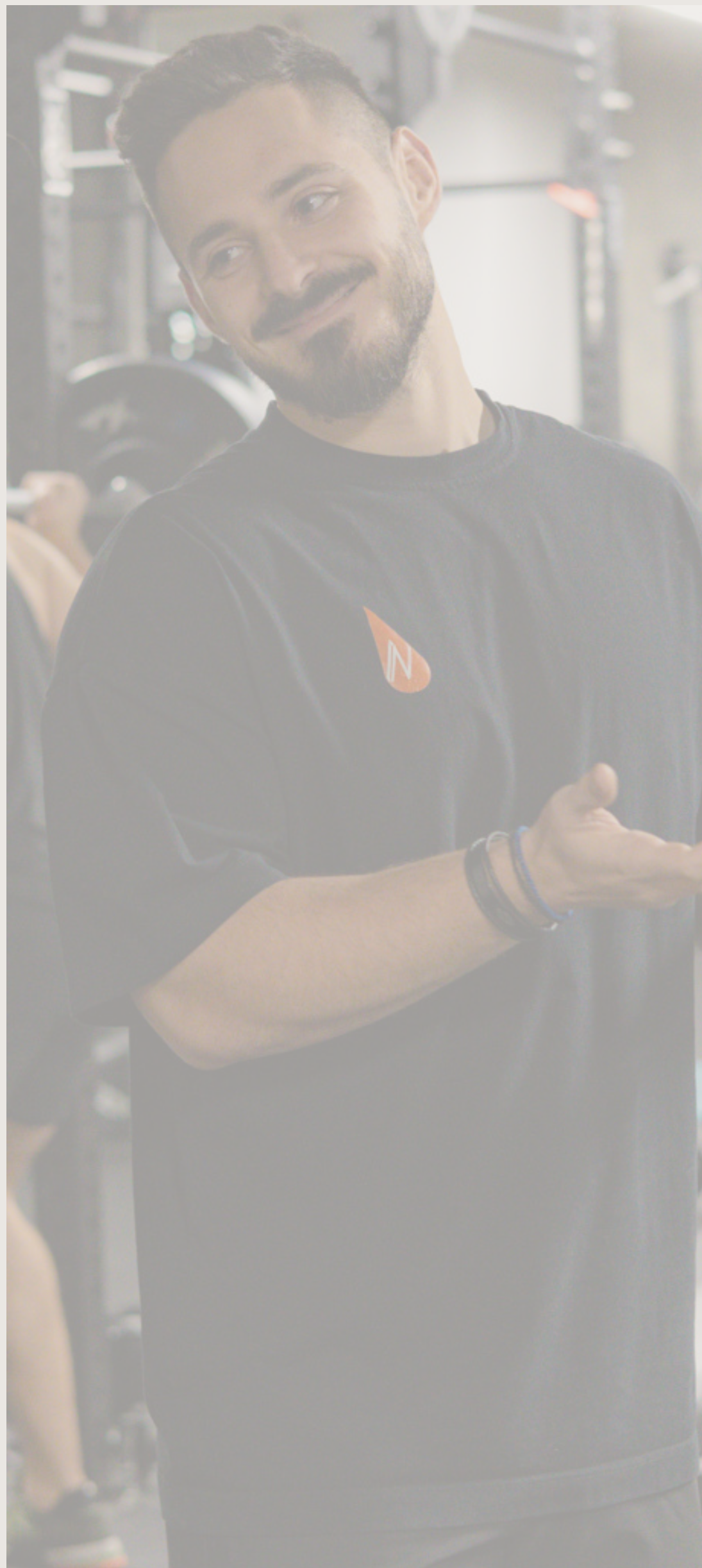


Bine ai venit în programul  
„Glutes Architect – 4  
săptămâni pentru fesieri  
rotunzi și puternici”

Hei, mă bucur că ești aici!

Sunt Alex, antrenor personal  
și creatorul conceptului  
Glutes Architect – dedicat  
femeilor care vor mai mult  
decât antrenamente la  
întâmplare. Femeilor care își  
doresc rezultate reale, dar  
care sunt sătule de „rețete  
magice” și promisiuni goale.

De-a lungul anilor am lucrat  
cu sute de femei care, ca și  
tine, simțeau că nu mai  
progresează, că antrenează  
„fesierii” dar nu simt mare  
lucru... sau că pur și simplu  
corpul lor nu mai răspunde.



Am creat acest program gratuit pentru că știu cum e:

- să vrei să te simți din nou bine în pielea ta;
- să-ți dorești un antrenament clar, eficient, fără să pierzi ore întregi în sală;
- să ai o direcție, nu doar o listă de exerciții copiate de pe net.

Acest program este primul pas. Un reset.

O lună în care înveți cum să-ți activezi corect fesierii, cum să progresezi, cum să construiești tonus real și să-ți recapeti încrederea în propriul corp.

Tu faci efortul. Eu îți ofer structura.

Let's build!

Cu încredere,

Alex – Glutes Architect



## CUPRINS

**FIECARE PAGINĂ  
DE AICI E UN PAS  
MAI APROAPE DE  
CORPUL ȘI  
ENERGIA PE CARE  
ȚI LE DOREȘTI.**

**Cum folosești acest program  
+ ce rezultate să aștepți**

01

**Ghid esențial**

De ce nu răspund fesierii la  
antrenamentele pe care le faci?

02

**Activare corectă**

Rutina ta de încălzire pentru glutes

03

**Săptămâna 1**

Program complet (focus: activare +  
control)

04

**Săptămâna 2**

Program complet (focus: volum +  
progresie)

05

**Săptămâna 3**

Program complet (focus: intensitate +  
izolare)

05

**Săptămâna 4**

Program complet (focus: combinații &  
power finishers)

06

**Sfaturi de nutriție pentru  
rezultate vizibile (în stil  
lifestyle friendly)**

07

**Greșeli frecvente + ce să NU  
faci**

08

**Cum continui după această  
lună – opțiuni și recomandări**

09

## **Cum folosești acest program + ce rezultate să aștepți**

Programul pe care urmează să-l parcurgi este gândit pentru 4 săptămâni de antrenamente în sală, cu focus exclusiv pe dezvoltarea, tonifierea și activarea eficientă a fesierilor. Fiecare antrenament e construit pentru a te ghida pas cu pas, fără să-ți pierzi timpul cu exerciții inutile sau random de pe Instagram.

### **Ce ai nevoie**

- acces la o sală de fitness complet echipată;
- bandă de rezistență, gantere, halteră, aparat de abducții, cabluri, step sau bancă;
- 3 antrenamente pe săptămână (ideal: luni, miercuri, vineri sau similar);
- 60 - 80 minute / sesiune;
- motivație & consecvență.

## Ce include programul

- 12 antrenamente gândite pentru sală, organizate pe 4 săptămâni;
- activează–Lucrează–Progresează: fiecare săptămână are un scop;
- combină exerciții compuse cu izolare glute-specifică;
- rutine clare, progresive, fără ambiguități;
- ghid de nutriție simplu și realist, care susține antrenamentul;
- educație & mindset – pentru rezultate care durează.

## Ce poți obține în aceste 4 săptămâni

- mai multă tonifiere și formă în zona gluteală;
- îmbunătățirea posturii și a controlului muscular ;
- activare reală – înveți să simți exact ce trebuie ;
- încredere în propriul corp și progres fizic clar;
- baza pentru un stil de viață activ și conștient.

**TOT CE AI DE FĂCUT ESTE SĂ TE PREZINȚI LA  
ANTRENAMENTE.  
EU AM GRIJĂ DE RESTUL.**

## **Greșelile care îți sabotează progresul la sală în antrenamentele pentru fesieri**

Dacă mergi la sală de ceva vreme și simți că nu ai rezultate clare în zona gluteală, s-ar putea să te lovești de una (sau mai multe) dintre aceste greșeli frecvente. Le-am văzut de zeci de ori în rândul femeilor care vin la mine după luni sau ani fără progres.

**1**

### **Nu îți activezi fesierii corect la începutul antrenamentului**

Intrarea directă în exerciții mari (hip thrust, genuflexiuni, îndreptări) fără o activare prealabilă duce la preluarea mișcării de către coapse și lombari. Rezultatul? Nu simți gluteii lucrând, iar mușchiul nu e stimulat eficient.

**2**

### **Te bazezi doar pe exerciții „mari”**

Exercițiile compuse (genuflexiuni, îndreptări, hip thrust) sunt esențiale, dar nu suficiente. Gluteii răspund excelent la izolare cu tensiune constantă – glute kickbacks, abducții la cablu, hip abductions la aparat. Acestea sunt indispensabile pentru formă și simetrie.



### **Execuție rapidă, lipsită de control**

Dacă ridici greutatea mecanic și nu simți contracția maximă, rezultatele întârzie. Ritmul controlat, pauza în punctul de contracție și coborârea lentă fac diferența între „am transpirat” și „mi-am lucrat fesierii eficient”.



### **Fără progresie**

Fesierii sunt mușchi mari și rezistenți. Au nevoie de provocări progresive – mai multă greutate, mai mult volum, repetări crescute sau pauze mai scurte. Dacă antrenezi mereu cu aceleași greutăți, corpul tău se adaptează și stagnarea e garantată.



### **Prea multă varietate, fără structură**

Un antrenament nou în fiecare zi poate părea interesant, dar fără o structură clară, progresul nu e direcționat. Mușchii au nevoie de continuitate și intenție, nu doar „ce mai fac azi?”

**TOT CE AI DE FĂCUT ESTE SĂ TE PREZINȚI LA  
ANTRENAMENTE.  
EU AM GRIJĂ DE RESTUL.**

## ● **Activare corectă: rutina ta de încălzire pentru glutes**

Dacă vrei să simți din prima repetare că gluteii tăi sunt activi și prezenți în mișcare, această rutină este obligatorie. Nu e opțională. Nu e doar încălzire. Este fundația progresului tău.

### **De ce e importantă activarea?**

- Crește conexiunea minte-mușchi;
- Redirecționează efortul din coapse/lombari în fesieri;
- Reduce riscul de accidentare;
- Îmbunătățește postura și controlul în exercițiile mari.

### **Rutină de activare (5–8 minute)**



Folosește o bandă de rezistență pentru toate exercițiile (ideal: bandă medie)

**1**

#### **Glute Bridges cu pauză sus – 2 x 15 reps**

Pauză de 2 secunde în punctul de contracție. Focus pe contractare.

## **2 Abducții în șezut (bandă deasupra genunchilor) – 2 x 20 reps**

Spatele drept, picioarele puțin depărtate. Nu balansa trunchiul.

## **3 Fire Hydrants – 2 x 12/parte**

Mișcare lentă, concentrează-te pe deschiderea șoldului fără rotație excesivă.

## **4 Kickbacks în sprijin pe bancă – 2 x 12/parte**

Controlează urcarea și coboară lent.  
Nu balansa coloana.

## **5 Crab Walks laterale – 2 x 10 pași/parte**

Menține tensiunea pe bandă tot timpul. Nu aduce picioarele prea aproape.



- **POTI FACE ACTIVAREA LÂNGĂ ZONA DE STRETCHING SAU DIRECT ÎN ZONA DE FORȚĂ.**
- **NU TE GRĂBI. SIMTE FIECARE MIȘCARE.**
- **VEI ȘTI CĂ AI FĂCUT-O BINE CÂND PRIMELE SERII DE HIP THRUST SAU GENUFLEXIUNI ÎȚI „APRIND” GLUTEII INSTANT.**

# SĂPTĂMÂNA 1

## Ziua 1

**- Hiperextensii + frog pump +  
Good morning 15/30/15 x 2**

- \* RDL 1 x 20, 1x 12
- \* Hip thrust 2 x 16, 1 x 12
- \* Back squat 3 x 20
- \* Step ups 3 x 16/16 - variantă fesieri
- \* Abductori 3 x 60 (tehnica de lucru: greutate mare și max de repetări 15 sec pauză și continuam până la strângerea celor 60 rep)
- \* Cable kickback 2 x 12/12

## Ziua 2

**- Hiperextensii + frog pump +  
Good morning 15/30/15 x 2**

- \* Bulgarian Split squat 3 x 16/16
- \* RDL 1 x 20, 2 x 8
- \* Hip thrust 2 x 16, 1 x 8
- \* Step ups 3 x 16/16
- \* Abductori 3 x 40
- \* Cable kickback 2 x 12/12

---

## Ziua 3

**- Frog pump 30 + Hiperextensii 15 x 2  
- Aparat abductori 3 x 30**

- \* Rdl 1 x 20, 2 x 8
- \* Sumo squat 10 x 10 rep cu pauză 20" - greutate medie spre mare
- \* HipThrust 1 x 20, 2x 12
- \* Deficit back lunges 3 x 16/16
- \* Single leg Rdl 3 x 10/10
- \* Cable kickback 2 x 12/12

START

# SĂPTĂMÂNA 2 & 3

## Ziua 1

**- Hiperextensii + frog pump + Good morning 15/30/15 x 2**

- \* RDL 1 x 20, 2 x 12
- \* Hip thrust 2 x 16, 1 x 12
- \* Back squat 4 x 20
- \* Step ups 3 x 16/16 - variantă fesieri
- \* Abductori 3 x 60 (tehnica de lucru: greutate mare și max de repetări 15 sec pauză și continuam până la strângerea celor 60 rep)
- \* Cable kickback 2 x 12/12

## Ziua 2

**- Hiperextensii + frog pump + Good morning 15/30/15 x 2**

- \* Bulgarian Split squat 3 x 16/16
- \* RDL 1 x 20, 3 x 8
- \* Hip thrust 2 x 16, 2 x 8
- \* Step ups 4 x 16/16
- \* Abductori 3 x 40
- \* Cable kickback 2 x 12/12

---

## Ziua 3

**- Frog pump 30 + Hiperextensii 15 x 2**

**- Aparat abductori 3 x 30**

- \* Rdl 1 x 20, 3 x 8
- \* Sumo squat 10 x 10 rep cu pauză 20" - greutate medie spre mare
- \* HipThrust 1 x 20, 3 x 12
- \* Deficit back lunges 3 x 16/16
- \* Single leg Rdl 3 x 10/10
- \* Cable kickback 2 x 12/12

# SĂPTĂMÂNA 4

## Ziua 1

**- Hiperextensii + frog pump + Good morning 15/30/15 x 2**

- \* RDL 1 x 20, 3 x 12
- \* Hip thrust 2 x 16, 2 x 12
- \* Back squat 4 x 20
- \* Step ups 4 x 16/16 - variantă fesieri
- \* Abductori 3 x 60 (tehnica de lucru: greutate mare și max de repetări 15 sec pauză și continuam până la strângerea celor 60 rep)
- \* Cable kickback 2 x 12/12

## Ziua 2

**- Hiperextensii + frog pump + Good morning 15/30/15 x 2**

- \* Bulgarian Split squat 4 x 16/16
- \* RDL 1 x 20, 3 x 8
- \* Hip thrust 2 x 16, 3 x 8
- \* Step ups 4 x 16/16
- \* Abductori 3 x 40
- \* Cable kickback 2 x 12/12

---

## Ziua 3

**- Frog pump 30 + Hiperextensii 15 x 2**

**- Aparat abductori 3 x 30**

- \* Rdl 1 x 20, 4 x 8
- \* Sumo squat 10 x 10 rep cu pauză 20" - greutate medie spre mare
- \* HipThrust 1 x 20, 4 x 12
- \* Deficit back lunges 4 x 16/16
- \* Single leg Rdl 3 x 10/10
- \* Cable kickback 2 x 12/12

## Sfaturi de nutriție pentru rezultate vizibile

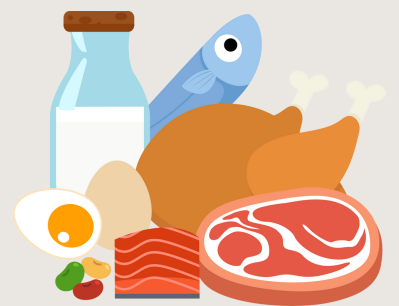
Nutriția joacă un rol esențial în obținerea unor rezultate vizibile și sustenabile.

Nu este nevoie de diete restrictive, ci de câteva reguli simple aplicate constant:

1

### Prioritizează proteinele la fiecare masă.

- Include surse de proteine precum pui, curcan, pește, ouă, iaurt grecesc sau tofu.
- Proteinele ajută la menținerea masei musculare și la o recuperare mai bună.



2

### Mănâncă multe legume și alimente integrale.

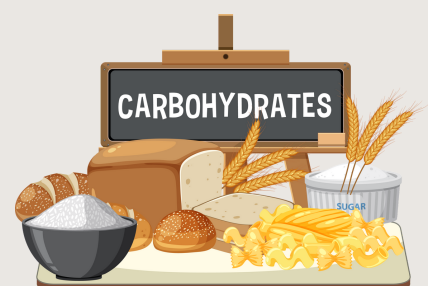
- Legumele oferă volum, fibre și sațietate fără multe calorii.
- Include-le la fiecare masă pentru a susține digestia și senzația de plin.



3

### Nu te teme de carbohidrați.

- Carbohidrații sănătoși (orez, cartofi, ovăz, quinoa, fructe) îți oferă energia necesară pentru antrenamente eficiente.
- Ajustează cantitatea în funcție de nivelul tău de activitate.



4

## Hidratează-te corespunzător.



- Consumă minim 2 litri de apă pe zi.
- Uneori senzația de foame este de fapt sete.

5

## Alege gustări inteligente



- În loc de gustări procesate, optează pentru iaurt grecesc cu fructe, nuci crude sau legume cu hummus.

6

## Nu căuta perfecțiunea, ci progresul.



- Este normal să ai zile mai bune și zile mai puțin perfecte.
- Ce contează este constanța pe termen lung, nu rigiditatea extremă.

## ÎȚI RECOMAND:

**FĂ ALEGERI SIMPLE ȘI PRACTICE, NU COMPLICA NUTRIȚIA. UN CORP SĂNĂTOS ȘI TONIFIAT ÎNCEPE CU DECIZII MICI, REPETATE ZILNIC.**

## Greșeli frecvente + ce să NU faci

Pentru a obține cele mai bune rezultate din programul tău de antrenament, este esențial să fii atentă și la ce să eviți:

### 1 **Antrenamente fără activare corectă a fesierilor.**

- Dacă sari peste încălzirea specifică, fesierii nu vor lucra eficient, iar alte grupe musculare (ca lombarul sau cvadricepsul) vor prelua sarcina.

### 2 **Lipsa progresiei în exerciții.**

- Dacă faci mereu aceleași mișcări cu aceleași greutateți, corpul tău se va adapta și progresul va stagna.
- Caută să crești treptat greutatea, repetițiile sau dificultatea.

### 3 **Tehnică incorectă pentru a ridica mai mult.**

- Nu sacrifică forma corectă doar pentru a pune mai multă greutate.
- O execuție corectă = rezultate mai bune și risc minim de accidentare.



#### **Lipsa focusului pe conexiunea minte-mușchi.**

- Nu te grăbi în exerciții. Concentrează-te să „simți” efectiv cum lucrează fesierii la fiecare repetare.



#### **Dietă haotică sau dezechilibrată.**

- Nutriția și antrenamentul merg mână în mână.
- Fără aport adecvat de proteine și nutrienți, chiar și cele mai bune antrenamente vor avea rezultate limitate.



#### **Lipsa răbdării.**

- Rezultatele reale necesită timp, constanță și ajustări inteligente.
- Nu renunța după câteva săptămâni – progresul vizibil și de durată vine cu răbdare.

### **CE SĂ REȚII:**

**FOCUS PE CALITATE, NU DOAR PE CANTITATE.  
FĂ PAȘI MICI, CONSTANȚI ȘI INTELIGENȚI PENTRU A-ȚI CONSTRUI  
REZULTATELE PE CARE ȚI LE DOREȘTI.**

**Felicitări pentru că ai parcurs această lună de antrenamente dedicate fesierilor! Faptul că ai ajuns aici demonstrează constanță, voință și dorința reală de a evolua.**



Pentru a continua progresul,  
iată ce îți recomand:

### **1 Repetă programul cu progresii.**

- Reia programul încă o dată, dar crește dificultatea:
  - adaugă mai multă greutate,
  - folosește benzi mai dure,
  - crește volumul (mai multe seturi sau repetiții).
- Monitorizează-ți performanța săptămână de săptămână.

### **2 Combină programul cu antrenamente pentru alte grupe musculare.**

- Include 1-2 sesiuni suplimentare pentru partea superioară a corpului sau core.
- Un corp echilibrat este mai puternic și funcționează mai bine.

### **3 Ajustează alimentația în funcție de obiectivul tău.**

- Dacă vrei creștere musculară, crește ușor aportul caloric și proteic.
- Dacă vrei tonifiere și definire, păstrează un aport moderat și focus pe proteine și hidratare.

### **4 Ascultă-ți corpul.**

- Învăță să faci diferența între „obositor” și „dureros”.
- Odihna și recuperarea sunt esențiale pentru rezultate pe termen lung.

### **5 Lucrează alături de un coach specializat.**

- Pentru un plan personalizat, adaptat corpului și obiectivelor tale, suportul unui coach te poate ajuta să accelerezi progresul într-un mod inteligent și sustenabil.

**ADEVĂRATA TRANSFORMARE ÎNCEPE DUPĂ CE TERMINI PRIMA ETAPĂ.  
CE ALEGI SĂ FACI MAI DEPARTE FACE DIFERENȚA!**

**Dacă ai simțit deja  
beneficiile lucrând  
organizat și cu intenție,  
imaginează-ți ce rezultate  
poți obține cu un program  
complet personalizat  
pentru tine.**



## **LUCRÂND ÎMPREUNĂ 1:1:**

- vei avea un plan adaptat corpului tău, obiectivelor și stilului tău de viață,
- vei învăța să antrenezi eficient nu doar fesierii, ci întregul corp,
- vei primi suport constant pentru motivație, progres și ajustări inteligente.

**În coaching-ul 1:1, fiecare etapă este  
construită special pentru tine.  
Fără ghiceli, fără încercări la întâmplare,  
fără timp pierdut.**

## Dincolo de cifre: experiențe, emoții, reușite

Când încrederea întâlnește susținerea potrivită, apar cele mai frumoase transformări. Mai jos sunt rezultatele reale ale femeilor care au spus „da” schimbării.

Nu e doar despre kilograme pierdute – e despre câștigul în putere, încredere și echilibru. Așa au simțit fetele care au urmat acest drum.

### Larisa – 3 ani de perseverență și încredere în propriul potențial



**ÎNAINTE**



**DUPĂ**

„Alex m-a învățat să nu renunț niciodată și că mereu pot mai mult.”

## Camelia – 1 an de schimbare profundă și redescoperire personală



**ÎNAINTE**



**DUPĂ**

“Antrenamentele alături de Alex au însemnat mai mult decât o transformare fizică – au adus în viața mea încredere, motivație și claritate.”

## Roxana – O transformare remarcabilă în 3 ani



**ÎNAINTE**



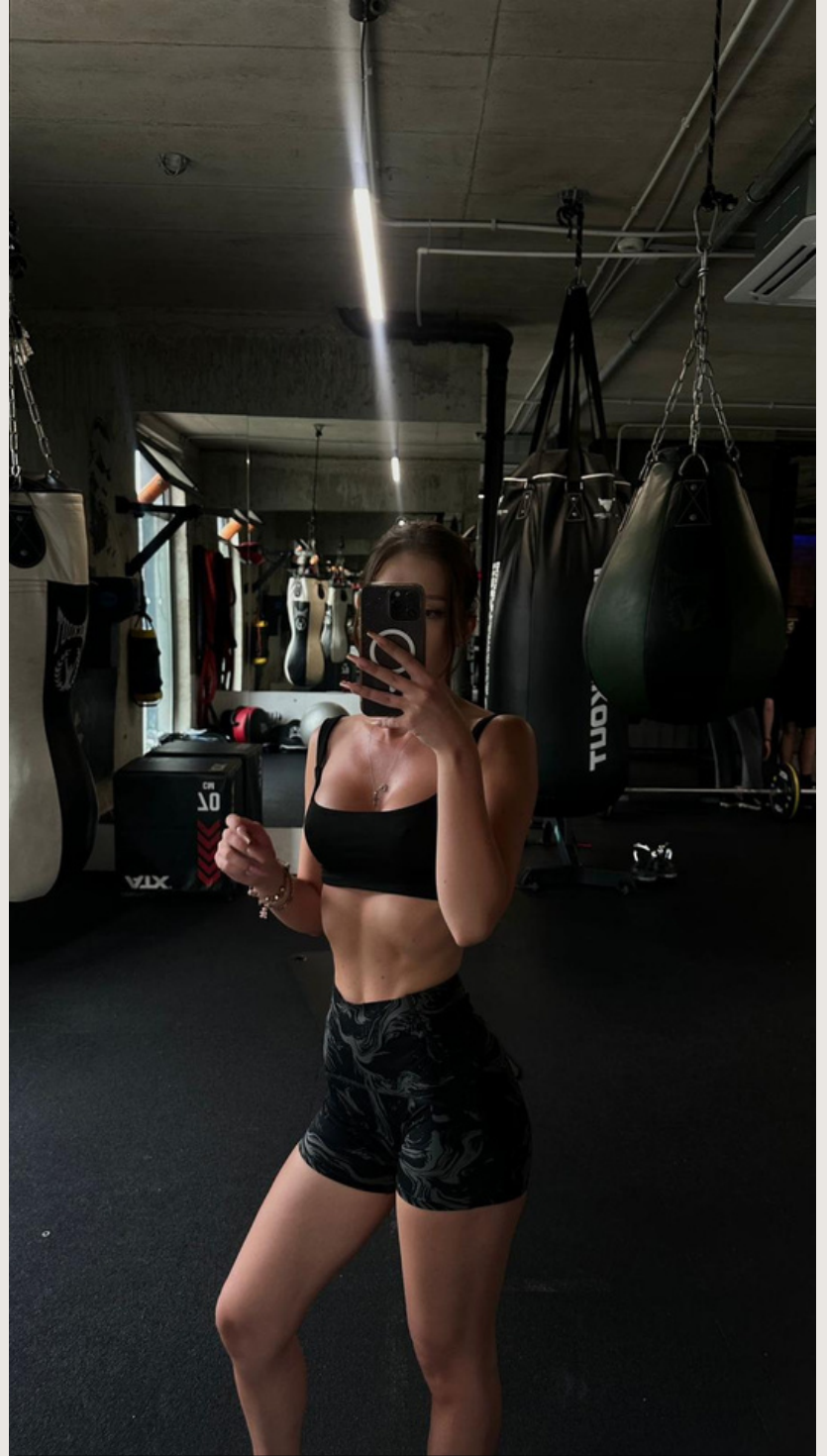
**DUPĂ**

“Cu răbdare și implicare, Alex a transformat fiecare antrenament într-o experiență plăcută și a făcut posibil un rezultat pe care nici nu îndrăzneam să-l visez.”

## Iulia – 5 ani de evoluție constantă și încredere câștigată



**ÎNAINTE**



**DUPĂ**

“Lucrez cu Alex de aproape 6 ani și fiecare an m-a învățat ce înseamnă disciplina, susținerea și dorința de a fi o versiune mai bună a mea.”

## Lavinia – Un nou început construit în 3 luni



**ÎNAINTE**



**DUPĂ**

“În doar 3 luni, am ajuns într-o formă fizică și mentală pe care cândva nici nu credeam că o pot atinge. Am învățat ce înseamnă disciplina și perseverența, iar parcursul meu abia începe.”

## Alexandra – 1 an de disciplină, forță și încredere redobândită



**ÎNAINTE**



**DUPĂ**

„După un an de antrenamente cu Alex, nu doar că îmi văd progresul în oglindă, dar mă simt mai puternică, mai încrezătoare și mândră de mine. A meritat fiecare minut!”

„Din experiența mea, lucrul cu un antrenor personal poate schimba complet modul în care te raportezi la fitness și sănătate. Fiecare sesiune cu Alex e o combinație între muncă serioasă și o atmosferă relaxată, ceea ce face procesul mai plăcut.

Colaborarea cu un antrenor personal precum Alex merită cu siguranță! Este o investiție în tine, în sănătatea ta și în progresul pe care poate nu l-ai fi atins singur.”

Oroianu Denisa  
Sibiu

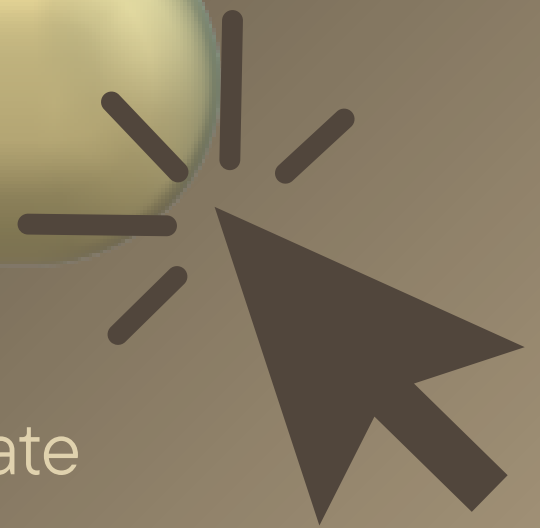
„După aproape jumătate de an de colaborare cu Alex, pot spune că este antrenorul potrivit din toate punctele de vedere. Este un om foarte dedicat și atent la nevoile și obiectivele fiecăreia dintre noi. Alex m-a învățat că nu este vorba doar despre efort fizic (antrenamentele sunt grele), cât despre menținerea unui echilibru și a unei discipline în ceea ce privește alimentația.”

Cocari Teodora  
Suceava

Ai ajuns până aici –  
înseamnă că ești pregătită  
pentru mai mult.

Completează formularul pentru o **evaluare gratuită** și hai să construim împreună drumul tău către încredere, echilibru și rezultate reale.

**Completează**  
**formularul aici**



Locurile pentru coaching sunt limitate pentru a oferi atenția și suportul maxim fiecărei cliente.

ÎȚI DOREȘTI MAI MULT?

HAI SĂ CONSTRUIM ÎMPREUNĂ REZULTATELE  
LA CARE VISEZI!





# GLUTES ARCHITECT

Albiter Alex

Îți mulțumesc sincer că ai avut încredere să urmezi acest program și că ai ales să îți dedici timp și energie evoluției tale.

Aceasta este doar începutul.

Fiecare antrenament, fiecare alegere alimentară și fiecare pas mic te apropie de cea mai puternică și încrezătoare versiune a ta.

Ținem legătura!

Alex



Urmărește-mă pe

***Instagram***

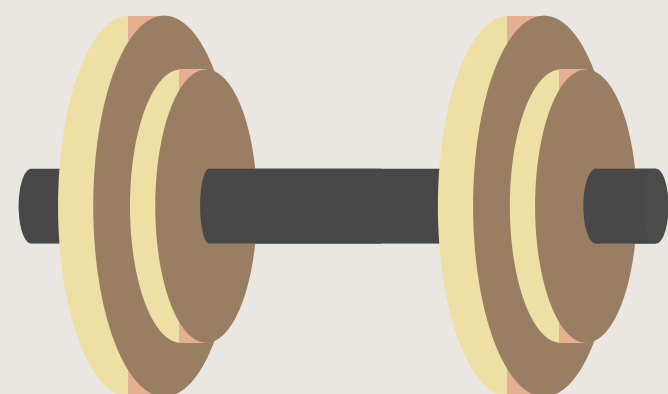
pentru inspirație, sfaturi  
practice și exemple reale de  
transformări

**@albiteralexaniel**

Descoperă pe site ce face Glutes  
Architect special – comunitatea,  
parcursul și viziunea noastră



**GLUTES ARCHITECT**



Abia aștept să fac parte din  
călătoria ta de transformare!