



Program NFZ -8 tygodni do zdrowia

Zachęcamy do udziału w profilaktyczno-treningowym programie Narodowego Funduszu Zdrowia "8 tygodni do zdrowia".

Szczegóły w materiałach edukacyjnych dostępnych w załączeniu.



www.akademia.nfz.gov.pl

 Dowiedz się więcej



Chcesz zrzucić kilka kilogramów?
Poprawić wydolność lub kondycję?
Mieć więcej siły?
Zapraszamy do programu **AKADEMII NFZ**.

8 FILMÓW Z TRENINGAMI

Ośiem 35-minutowych programów na kolejne tygodnie

1. Adaptacja, czyli zaczynamy
2. Budujemy wydolność
3. Ćwiczymy z obciążeniem
4. Tabata i nasze pierwsze interwały
5. Wzmacniamy siłę mięśni
6. Poznajemy interwały profesora Gibali
7. Czas na interwały HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwały HIIT. Etap 2

TRENUJEMY BEZPIECZNIE

Ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne.
Jednak zanim rozpoczniesz treningi, odpowiedz na pytania z formularza (PAR-Q).
Jeśli choć na jedno z pytań zawartych w tym teście odpowiesz twierdząco – porozmawiaj z lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach do aktywności.
Dla własnego bezpieczeństwa.
Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów.

FIZJOTERAPEUTA
Przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.

LEKARZ
Omawia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności.

PSYCHOLOG
Motywuje nas i zachęca do wytrwałości.



**TRENUJESZ W DOMU
ZA DARMO O DOWOLNEJ PORZE**



8 tygodni do zdrowia



www.akademia.nfz.gov.pl



Chcesz zrzucić kilka kilogramów?
Poprawić wydolność lub kondycję?
Mieć więcej siły?
Zapraszamy do programu **AKADEMII NFZ**.



Dowiedz się więcej

8 FILMÓW Z TRENINGAMI

Ośmiu 35-minutowych programów na kolejne tygodnie

1. Adaptacja, czyli zaczynamy
2. Budujemy wydolność
3. Ćwiczymy z obciążeniem
4. Tabata i nasze pierwsze interwały
5. Wzmacniamy siłę mięśni
6. Poznajemy interwały profesora Gíballi
7. Czas na interwały HIIT, Etap 1
8. Gotowi na interwały HIIT, Etap 2

TRENUJEMY BEZPIECZNIE

Ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne.

Jednak zanim rozpoczniesz treningi, odpowiedz na pytania z formularza PAR-Q. Jeśli choć na jedno z pytań zawartych w tym teście odpowiesz twierdząco - porozmawiaj z lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach do aktywności. Dla własnego bezpieczeństwa.

Treningi zostały przygotowane przez profesjonalnych trenerów.

FIZJOTERAPEUTA

Przed każdym treningiem demonstruje jak poprawnie wykonywać ćwiczenia.

LEKARZ

Omałwia zdrowotne korzyści wysiłku fizycznego oraz przedstawia tygodniowy plan samodzielnej aktywności.

PSYCHOLOG

Motywuje nas i zachęca do wytrwałości.

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia



TRENUJESZ W DOMU
ZA DARMO O DOWOLNEJ PORZE





FILM STARTOWY

To nasz przewodnik po programie.
Tu poznasz naszych ekspertów i dowiesz się na czym polega nasz plan.

NARASTAJĄCA INTENSYWNOŚĆ

Zaczynamy od treningu adaptacyjnego i 100 minut aktywności tygodniowo,
by po ośmiu tygodniach wykonywać zaawansowane treningi, takie jak Tabata.
Będziemy coraz sprawniejsi.



100 - 120 - 150 - 170
MINUT TYGODNIOWO

SPRAWDZAMY POSTĘPY

Skąd wiemy, że nasz wysiłek przynosi efekty? Są na to 3 sposoby: **TESTY / OBWODY / WAGA.**



TEST COOPERA

Biegniemy 12 minut.
Mierzymy dystans i porównujemy wynik z naszą grupą wiekową.



TEST MARSZOWY

Idziemy 4,8 km najszybciej jak potrafimy, mierzymy czas marszu,
a wynik sprawdzamy w tabelce, w swojej grupie wiekowej.



OBWODY

Mierzymy obwody i co dwa tygodnie sprawdzamy czy nastąpiła zmiana.



WAGA

Wiedomo, zawsze prawdę nam powie. Jeśli będziemy ćwiczyć uczciwie,
wynik jest gwarantowany – masa ciała będzie spadać.



Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na www.akademia.nfz.gov.pl

WŁAŚCIWE ODŻYWIANIE

W drodze do zdrowia nie zapominamy o właściwym odżywianiu.
Stwórz własną dietę dopasowaną do Twojego wzrostu, masy ciała, wieku i zapotrzebowania kalorycznego.

NIZ



diety.nfz.gov.pl

ZREALIZUJ SWÓJ CEL ZAPRASZAMY!
START 29 WRZEŚNIA 2020

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy projektu
 





Pliki do pobrania:

- [20201014151608_materia-edukacyjny.docx - 0.02 Mb](#)