

8

tygodni do zdrowia



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

Osiem 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.

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

Zacznymy 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.
Mierzmy dystans i porównujemy wynik z naszą grupą wiekową.



TEST MARSZOWY

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



OBWODY

Mierzmy obwody i co dwa tygodnie sprawdzamy czy nastąpiła zmiana.



WAGA

Wiadomo, 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.

The screenshot shows a web interface for calculating BMI and energy requirements. It includes input fields for weight (kg), height (cm), and age (years), and a 'Sprawdź' button. Text explains that BMI is a measure of body mass index, used to assess health risks. It also mentions the 'Podstawowa Przemiana Materii (PPM)' and 'Całkowita Przemiana Materii (CPM)' as indicators of metabolic rate. The background features images of fresh fruits like kiwi, strawberries, and salmon.



diety.nfz.gov.pl

ZREALIZUJ SWÓJ CEL ZAPRASZAMY!
START 29 WRZEŚNIA 2020



NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy projektu



Ministerstwo Zdrowia



Narodowy Instytut Higieny i Epidemiologii