

Pedagog szkolny poleca Rodzicom :)

<https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>

8 TYGODNI DO ZDROWIA

– to kompletny program profilaktyczno-treningowy. Chcemy rozruszać Polaków. Zachęcić do regularnej aktywności fizycznej, która jest najlepszą inwestycją w dłuższe i zdrowsze życie. Pokażemy jak ćwiczyć bezpiecznie, tak by efekty byłyby satysfakcjonujące.

Razem z trenerami, lekarzem, fizjoterapeutą i psychologiem będziemy towarzyszyć chętnym w dwumiesięcznej ścieżce treningowej do lepszego zdrowia. Udział może wziąć każdy, niezależnie od dotychczasowego zaangażowania sportowego czy sprawności.



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

Ośmiem 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 interwałowy HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwałowy 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

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

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.



diety.nfz.gov.pl

ZREALIZUJ SWÓJ CEL ZAPRASZAMY!
START 29 WRZEŚNIA 2020

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Partnerzy projektu
Ministerstwo Zdrowia

