

# 8

# tygodni do zdrowia



[www.akademia.nfz.gov.pl](http://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, tabelki, program i informacje są dostępne na [www.akademia.nfz.gov.pl](http://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, height, and age, and a 'Sprawdź' button. Text explains that BMI is a measure of body mass index and that the website provides personalized dietary recommendations based on individual characteristics. The background features images of fresh fruits like kiwi, strawberries, and salmon.



[diety.nfz.gov.pl](http://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