

## 8 Tygodni Do Zdrowia- cykl filmów instruktażowych

8 tygodni do zdrowia

www.akademia.nfz.gov.pl

Chcesz stracić kilka kilogramów?  
Poprawić wydolność i kondycję?  
Mieć więcej siły?  
Zapraszamy do programu AKADEMII NFZ.

8 FILMÓW Z TRENINGAMI  
Osiem 35-minutowych programów na kolejne tygodnie

1. Adaptacja, czyli zaczęliśmy
2. Budujemy wydolność
3. Ćwiczymy z obciążeniem
4. Tabata i małe przerwy interwały
5. Wzmacniamy siłę mięśni
6. Poznajemy siłownię gimnazjum Gbali
7. Czas na interwały HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwały HIIT. Etap 2

TRENLUJEMY BEZPIECZNIE  
Ćwiczenia są bezpieczne i skuteczne. Zanim zwrócisz się do trenera, odpowiedz na pytania i formularz PAR-Q. Jeśli chcesz na pewno i jesteś świadomy w tym zakresie odpowiedź twierdzącą. Porozmawiaj z lekarzem o ewentualnych przeciwwskazaniach do aktywności. Określonego bezpieczeństwa.

PSYCHOLOG  
Kiedyś myślałem, że to jest tylko sport. Teraz wiem, że to jest zdrowie.

TRENLUJESZ W DOMU  
ZA DARMO O DOWOLNEJ PORZE

Program pn. „8 Tygodni Do Zdrowia”,

Narodowy Fundusz Zdrowia w partnerstwie z Ministerstwem Zdrowia i Warszawskim Uniwersytetem Medycznym realizuje **program pn. „8 Tygodni Do Zdrowia”**, który ma na celu zachęcić do regularnej aktywności fizycznej.

Projekt jest cyklem profilaktyczno-edukacyjnym zachęcającym Polaków do korzystania z gotowych do przeprowadzenia treningów opracowanych wspólnie przez lekarza, trenera, fizjoterapeutę i psychologa. Przy pomocy **filmów instruktażowych** pokazane jest jak bezpiecznie ćwiczyć w domu, tak by efekty były satysfakcjonujące. Wypracowanie nawyku regularnej, właściwej aktywności fizycznej, zwłaszcza w czasie pandemii, jest szczególnie istotnym warunkiem budowania odporności organizmu.

Przed rozpoczęciem aktywności należy odpowiedzieć na 7 prostych pytań z kwestionariusza PARQ - <https://akademia.nfz.gov.pl/wp-content/uploads/2020/09/PAR-Q-YOU.pdf>. Jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiesz twierdząco- skontaktuj się ze swoim lekarzem prowadzącym, aby określił ryzyko podjęcia aktywności fizycznej.

Informacje o programie dostępne są na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>.

Filmy z treningami publikowane są w każdy wtorek (od 29 września) przez kolejnych 8 tygodni na kanale YouTube Akademia NFZ: <https://www.youtube.com/playlist?list=PLZ2X-9LnvIVHYeetDX6WoK0V1yDXhQRep>.