

# 8 tygodni do zdrowia



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



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



**ZWIĘKSZAJ INTENSYWNOŚĆ  
100 - 120 - 150 - 170  
MINUT TYGODNIOWO**



**POZNAJ PROGRAM  
SPRAWDZAJ POSTĘPY**

## 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 interwałowy HIIT. Etap 1
8. Gotowi na interwałowy HIIT. Etap 2

## TRENUJ 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 i zachęca do wytrwałości.

Filmy z treningami, tabele, program i informacje są dostępne na [www.akademia.nfz.gov.pl](http://www.akademia.nfz.gov.pl)



Zacznij od **FILMU STARTOWEGO** i 100 minut aktywności tygodniowo, by po ośmiu tygodniach wykonywać zaawansowane treningi, takie jak Tabata. Bądź sprawniejszy!

