

## 8 tygodni do zdrowia

29 września wystartował profilaktyczno-treningowy program „8 tygodni do zdrowia”. Przez dwa miesiące, w każdy wtorek, na kanale YT Akademii NFZ publikowany będzie nowy odcinek cyklu.

# 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 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.



„8 tygodni do zdrowia” to kompletny program promaktyczno-treningowy opracowany przez NFZ przy współpracy z trenerami, lekarzem, fizjoterapeutą i psychologiem.

Program ma zachęcić Polaków do regularnej aktywności fizycznej, która jest najlepszą inwestycją w dłuższe i zdrowsze życie. Eksperti NFZ pokażą jak ćwiczyć bezpiecznie i by efekty były satysfakcjonujące.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie: <https://akademia.nfz.gov.pl/8-tygodni-do-zdrowia/>

Filmy publikowane są na kanale Akademii NFZ: <https://www.youtube.com/channel/UC9Jc30vlzRL367GWhD9erVA>

Dodana: 19 październik 2020 10:14      Zmodyfikowana: 19 październik 2020 10:14