

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



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

