

# ZAPLANUJ SWOJE

## 8 tygodni do zdrowia

### NIGDY NIE ĆWICZYŁEM, JESTEM ZDROWY



- odpowiedz na pytania zawarte w **kwestionariuszu PARQ** - jeżeli na wszystkie pytania odpowiedziałeś NIE, możesz bezpiecznie przystąpić do programu;
- sprawdź, jaką masz kondycję korzystając z 1 z 2 wersji testu Coopera - **biegowej** lub **marszowej**;
- zawsze pamiętaj o rozgrzewce i rozciąganiu;
- stosuj się do wskazówek ekspertów;
- zacznij od 100 minut aktywności fizycznej w pierwszym tygodniu, czyli 2 treningów adaptacyjnych i 30 min marszu, by z czasem zwiększać intensywność do 120, 150, aż do 170 min w ósmym tygodniu;
- trenuj we własnym tempie, nigdy nie rób nic na siłę;
- pamiętaj o zbilansowanej diecie – gotowe przepisy znajdziesz na stronie **diety.nfz.gov.pl**;
- po ośmiu tygodniach wykonaj test Coopera (ten sam, co przed rozpoczęciem treningów), aby przekonać się, jak poprawiłeś swoją kondycję fizyczną.

### WRACAM DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ PO ROCZNEJ PRZERWIE, WCZEŚNIEJ BYŁA ONA NA UMIARKOWANYM POZIOMIE



- odpowiedz na pytania zawarte w **kwestionariuszu PARQ** - jeżeli na wszystkie pytania odpowiedziałeś NIE, możesz bezpiecznie przystąpić do programu;
- sprawdź, jaką masz kondycję korzystając z 1 z 2 wersji testu Coopera - **biegowej** lub **marszowej**;
- zawsze pamiętaj o rozgrzewce i rozciąganiu;
- stosuj się do wskazówek ekspertów;
- pamiętaj, że miałeś rok przerwy;
- zacznij od 100 minut aktywności fizycznej w pierwszym tygodniu, czyli 2 treningów adaptacyjnych i 30 min marszu, by z czasem zwiększać intensywność do 120, 150, aż do 170 min w ósmym tygodniu;
- trenuj we własnym tempie, nigdy nie rób nic na siłę;
- pamiętaj o zbilansowanej diecie – gotowe przepisy znajdziesz na stronie **diety.nfz.gov.pl**;
- po ośmiu tygodniach wykonaj test Coopera (ten sam, co przed rozpoczęciem treningów), aby przekonać się, jak poprawiłeś swoją kondycję fizyczną.

### MAM BMI POWYŻEJ 30, NIGDY NIE ĆWICZYŁEM



- odpowiedz na pytania zawarte w **kwestionariuszu PARQ** - jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiedziałeś TAK, skontaktuj się z lekarzem prowadzącym, aby określił ryzyko podjęcia aktywności fizycznej;
- jeżeli na wszystkie pytania zawarte w **kwestionariuszu PARQ** odpowiedziałeś NIE, wykonaj test Coopera (**wersję marszową**), który pomoże ocenić poziom wydolności organizmu;
- zawsze pamiętaj o rozgrzewce i rozciąganiu;
- trenuj we własnym tempie, nigdy nie rób nic na siłę;
- stosuj się do wskazówek ekspertów;
- jeżeli masz słabą kondycję fizyczną lub łatwo się męczysz, zacznij w pierwszym tygodniu od 15 minut marszu codziennie - co daje ci 100 minut zalecanej aktywności, czyli wykonałeś plan!

# 8 tygodni do zdrowia



- obserwuj swoje ciało, nie poddawaj się, ale rób to rozsądnie – np. wykonaj z pierwszego treningu rozgrzewkę i ćwiczenia w pozycji stojącej;
- stopniowo zwiększaj aktywność ruchową w miarę jak twój organizm się przystosowuje;
- w drugim tygodniu do marszu dołącz Trening 1 - adaptacyjny w zakresie, który możesz wykonać;
- jeżeli nie potrafisz wykonać jakiegoś ćwiczenia – pomini je – w kolejnych tygodniach na pewno ci się uda;
- kiedy wykonasz cały Trening 1 – adaptacyjny, możesz przejść bezpiecznie do Treningu 2. W ten sposób postępuj przez cały program. Zwiększaj ilość minut marszu w kolejnych tygodniach;
- zacznij od 100 minut aktywności fizycznej w pierwszym tygodniu, by z czasem zwiększać intensywność do 120, 150, aż do 170 min w ósmym tygodniu
- pamiętaj o zbilansowanej diecie – gotowe przepisy znajdziesz na stronie [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl);
- po ośmiu tygodniach wykonaj **marszowy test Coopera**, aby przekonać się, jak poprawiłeś swoją kondycję fizyczną.

## MAM PROBLEMY ZE ZDROWIEM, CHORUJĘ PRZEWLEKLE



- skonsultuj się z lekarzem prowadzącym - choroba przewlekła nie jest przeciwwskazaniem do ćwiczeń, jeżeli lekarz wyrazi zgodę;
- przed rozpoczęciem treningów wykonaj **marszowy test Coopera**, aby ocenić swój poziom wydolności organizmu;
- przed każdym treningiem zmierz ciśnienie tętnicze i tętno – zapisz wynik;
- jeżeli masz cukrzycę zmierz przed każdym treningiem poziom cukru we krwi - zapisz wynik;
- pamiętaj o przyjmowaniu zaleconych leków;
- zawsze pamiętaj o rozgrzewce i rozciąganiu;
- stosuj się do wskazówek ekspertów;
- trenuj we własnym tempie, nigdy nie rób nic na siłę;
- jeżeli masz słabą kondycję fizyczną lub łatwo się męczysz, zacznij w pierwszym tygodniu od 15 minut marszu codziennie - co daje ci 100 minut zalecanej aktywności, czyli wykonałeś plan!
- zacznij od 100 minut aktywności fizycznej w pierwszym tygodniu, by z czasem zwiększać intensywność przez 120, aż do 150 min tygodniowo;
- obserwuj swoje ciało, nie poddawaj się, ale rób to rozsądnie – np. wykonaj z pierwszego treningu rozgrzewkę i ćwiczenia w pozycji stojącej;
- stopniowo zwiększaj aktywność ruchową w miarę jak twój organizm się przystosowuje;
- w drugim tygodniu do marszu dołącz Trening 1 - adaptacyjny w zakresie, który możesz wykonać;
- jeżeli nie potrafisz wykonać jakiegoś ćwiczenia – pomini je i spróbuj w kolejnych tygodniach;
- kiedy wykonasz cały Trening 1 – adaptacyjny, możesz przejść bezpiecznie do Treningu 2. W ten sposób postępuj przez cały program. Zwiększaj ilość minut marszu w kolejnych tygodniach;
- jeżeli w trakcie ćwiczeń poczujesz dyskomfort – zatrzymaj się lub zakończ ćwiczenia;
- wykonaj treningi od 1 do 6, a w siódmym i ósmym tygodniu powtórz treningi 5 i 6;
- pamiętaj o zbilansowanej diecie – gotowe przepisy znajdziesz na stronie [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl);
- po 8 tygodniach wykonaj **marszowy test Coopera**, aby przekonać się, jak poprawiłeś swoją kondycję fizyczną.

# 8 tygodni do zdrowia

## JESTEM W PODESZŁYM WIEKU, ZDROWY I CHCĘ ĆWICZYĆ

- odpowiedz na pytania zawarte w **kwestionariuszu PARQ** - jeżeli na którekolwiek pytanie odpowiedziałeś TAK, skontaktuj się z lekarzem prowadzącym, aby określił ryzyko podjęcia aktywności fizycznej;
- jeżeli na wszystkie pytania zawarte w **kwestionariuszu PARQ** odpowiedziałeś NIE, wykonaj **marszowy test Coopera**, który pomoże ocenić poziom wydolności organizmu;
- stosuj się do wskazówek ekspertów;
- trenuj we własnym tempie, nigdy nie rób nic na siłę;
- jeżeli masz słabą kondycję fizyczną lub łatwo się męczysz, zacznij w pierwszym tygodniu od 15 minut marszu codziennie - co daje ci 100 minut zalecanej aktywności, czyli wykonałeś plan!
- zacznij od 100 minut aktywności fizycznej w pierwszym tygodniu, by z czasem zwiększać intensywność przez 120, aż do 150 min tygodniowo;
- obserwuj swoje ciało, nie poddawaj się, ale rób to rozsądnie – np. wykonaj z pierwszego treningu rozgrzewkę i ćwiczenia w pozycji stojącej;
- stopniowo zwiększaj aktywność ruchową w miarę jak twój organizm się przystosowuje;
- w drugim tygodniu do marszu dołącz Trening 1 - adaptacyjny w zakresie, który możesz wykonać;
- jeżeli nie potrafisz wykonać jakiegoś ćwiczenia – pomiń je i spróbuj w kolejnych tygodniach;
- kiedy wykonasz cały Trening 1 – adaptacyjny, możesz przejść bezpiecznie do Treningu 2. W ten sposób postępuj przez cały program. Zwiększaj ilość minut marszu w kolejnych tygodniach;
- jeżeli w trakcie ćwiczeń poczujesz dyskomfort – zatrzymaj się lub zakończ ćwiczenia;
- wykonaj treningi od 1 do 4, nie przechodź dalej. Każdy tydzień powtórz 2 razy, dzięki temu uzyskasz 8 tygodni ćwiczeń;
- nie zmieniaj gwałtownie pozycji ciała;
- pamiętaj o oddechu, nie wstrzymuj go;
- jeżeli masz problemy z równowagą przytrzymaj się np. ściany podczas ćwiczeń;
- jeżeli w trakcie ćwiczeń poczujesz dyskomfort – zatrzymaj się lub zakończ ćwiczenia;
- dołącz do treningów marsz lub nordic walking;
- pamiętaj o zbilansowanej diecie – gotowe przepisy znajdziesz na stronie [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl);
- po 8 tygodniach wykonaj **marszowy test Coopera**, aby przekonać się, jak poprawiłeś swoją kondycję fizyczną.



## JESTEM W ZAAWANSOWANYM WIEKU, MAM PROBLEMY Z RUCHEM

- skonsultuj się z lekarzem prowadzącym;
- idź na spacer – już 15 minut dziennie daje nam 100 minut aktywności fizycznej tygodniowo;
- chodź na spacer z przyjacielem – będzie dla ciebie podporą i pomoże osiągnąć cel;
- z czasem będziesz mógł przejść dłuższy dystans i pokonać go szybciej – wtedy też możesz zwiększyć ilość minut spaceru i osiągnąć cel 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo, które są zaleceniem dla osób starszych;
- pamiętaj o zbilansowanej diecie – gotowe przepisy znajdziesz na stronie [diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl);
- jeżeli twoje problemy z ruchem uniemożliwiają ci spacerowanie zgłoś się do fizjoterapeuty.

