



## Lepsza kondycja w 8 tygodni

Planujesz wykorzystać wakacje, by wrócić do formy? Weź udział w programie „8 tygodni do zdrowia” w aplikacji **mojeIKP**

„8 tygodni do zdrowia” to bezpłatny plan bezpiecznych treningów, opracowany z myślą o osobach nieaktywnych i chorych przewlekle. Jeśli więc niepokoi Cię Twoja kondycja po pandemii, gdyż nie ćwiczysz regularnie, a ostatnie 2 lata spędziłeś/aś w domu głównie przed komputerem, to jest to praktyczne i wygodne rozwiązanie dla Ciebie.

Możesz z niego skorzystać, nawet jeśli masz choroby przewlekle i od dawna nie ćwiczyłeś/aś.

### Czy możesz ćwiczyć

Każda osoba dorosła może uczestniczyć w programie:

- jest odpowiedni dla osób z różnymi chorobami przewlekłymi
- ma udowodniony, pozytywny wpływ na pacjentów z chorobami serca, z wysokim ciśnieniem krwi, cukrzycą, astmą, chorobami reumatycznymi czy depresją
- podnosi poziom poczucia zadowolenia i zwiększa odporność na stres.

Jeśli masz jednak wątpliwości, czy możesz wziąć udział w programie, skonsultuj się z lekarzem. Możesz również wypełnić ankietę, znajdującą się w aplikacji, dzięki której dowiesz się, czy taka konsultacja jest niezbędna przed rozpoczęciem ćwiczeń.

### Jak uruchomić program

Program znajdziesz w bezpłatnej, mobilnej aplikacji **mojeIKP**:

- zaloguj się: Sprawdź, jak uruchomić aplikację **mojeIKP**
- wybierz zakładkę „profilaktyka”
- kliknij na „8 tygodni do zdrowia”.

### Jak się przygotować do treningu

Program poprowadzi Cię krok po kroku, uwzględniając Twój stan zdrowia. Otrzymasz plan treningów na każdy tydzień. Kolejne plany będą zależeć od Twoich postępów i stanu zdrowia.

Każdy zestaw zaczyna się od rozgrzewki, a kończy rozciąganiem.

Przygotuj wygodne buty, luźny niekrępujący ruchów strój, matę lub coś, czym ją zastąpisz, hantle (jeśli nie masz w domu profesjonalnych hantli, mogą to być np. dwie butelki z wodą, coś o równej wadze, co łatwo utrzymasz w rękach), ręcznik i wodę.

Sprawdź swoją aktualną kondycję fizyczną.

Po wejściu w program „8 tygodni do zdrowia” zobaczysz:

- plan treningowy – czyli zalecany Ci zestaw ćwiczeń na tydzień
- test wydolnościowy – czyli test chodu Rockport
- ankietę PAR-Q
- skalę Borga.

Teraz:

- sprawdź, ile ważysz oraz zmierz obwód pasa
- przed rozpoczęciem treningów, a potem co 4 tygodnie wykonaj marszowy test wydolności Rockport, który pozwoli ocenić Twoją kondycję
- wypełnij kwestionariusz gotowości do aktywności fizycznej: zawiera on pytania o Twoje zdrowie
- odpowiedz na pytania o Twoje samopoczucie według skali Borga.

Odłóż zwiększanie aktywności, jeśli nie czujesz się dobrze z powodu przejściowej choroby (zaczekaj, aż wydobrzejesz) lub jeśli jesteś lub możesz być w ciąży (porozmawiaj ze swoim lekarzem, zanim podejmiesz aktywność fizyczną).

Po każdym ćwiczeniu wypełnij ankietę potreningową.

**Plan na kolejny tydzień zostanie Ci udostępniony w zależności od twoich postępów i informacji o stanie zdrowia, jakich udzielisz.**

## Test chodu Rockport

Test wydolnościowy – czyli test chodu Rockport, pozwala w prosty sposób sprawdzić, na ile wydolny jest Twój organizm. Wykonujesz go, idąc szybko i sprawdzając czas, w jakim możesz przejść (nie biegnąc) odległość 1609 m (jedna mila). Przeznaczony jest zarówno dla kobiet, jak i mężczyzn w wieku od 20 do 69 lat. Jest odpowiedni dla osób starszych, mających nadwagę lub prowadzących siedzący tryb życia.

Do wykonania testu, poza aplikacją mojelKP, potrzebujesz:

- wygodnych butów i stroju
- pulsoksymetru lub zegarka z pomiarem tętna (ale możesz też sam/a zmierzyć tętno)
- płaskiego terenu do przejścia, długości ok 1,6 km (w określeniu odległości pomoże Ci dowolna aplikacja z nawigacją, którą masz w telefonie, np. Google maps). Jeśli masz blisko, skorzystaj z boiska szkolnego.

Aby wykonać test chodzenia Rockport z aplikacją:

- rozgrzej się przez 5 do 10 minut, spacerując
- wejdź w program „8 tygodni do zdrowia”, a następnie w „Twoje wyniki testu”, naciśnij „+” i uruchom pomiar czasu i dystansu. Od razu zacznij iść tak szybko, jak potrafisz. Dokładaj wszelkich starań, aby iść szybko, ale nie biegnij i zawsze miej jedną stopę na ziemi
- aplikacja pokazuje Ci dystans i czas. Po przejściu odległości ok 1,6 km zatrzymaj pomiar. Aplikacja zarejestruje Twój czas
- natychmiast zmierz tętno. Jeśli mierzysz swój puls tradycyjnie, przyłóż dwa palce do tętnicy w przegubie lub na szyi (z boku, za linią żuchwy), uruchom stoper i policz uderzenia serca przez 15 sekund i pomnóż przez cztery. Na przykład, jeśli w ciągu 15 sekund wystąpi 40 uderzeń serca, Twoje tętno będzie wynosić 160 uderzeń na minutę.

Teraz wpisz Twoją aktualną wagę, wiek i tętno do telefonu, a dowiesz się, w jakiej jesteś kondycji.

## Ankieta PAR-Q

Ta ankieta to kwestionariusz gotowości do aktywności fizycznej. Odpowiadaj szczerze i zgodnie ze zdrowym rozsądkiem.

Ankieta zawiera pytania o Twoje samopoczucie po wysiłku fizycznym, zalecenia, jakich udzielał Ci lekarz. Jeśli odpowiesz „Tak” na jedno z pytań, przed rozpoczęciem aktywności fizycznej skontaktuj się z lekarzem.

## Skala Borga

Tutaj dokonasz samooceny Twojego zmęczenia po ćwiczeniach fizycznych według skali, w której 6 to brak zmęczenia, a 20 – całkowite wyczerpanie. Szczegółowe wartości skali znajdziesz w telefonie.

Ankietę wypełniasz po treningu.

## Profilaktyka na mojelKP

W aplikacji mojelKP w zakładce „profilaktyka” znajdziesz także:

- [portal](#) dostęp do [Diety NFZ](#), gdzie możesz otrzymać przepisy i listę zakupów
- co miesiąc nowy quiz sprawdzający Twoją wiedzę o dobrym odżywianiu
- krokomierz, b sprawdź liczbę kroków, jakie wykonałeś/aś danego dnia.

## Co warto wiedzieć o aplikacji mojelKP

### Poznaj mojelKP

Czy wiesz, jak zainstalować mojelKP i znasz wszystkie funkcje aplikacji?

### Bez troskie wakacje

Czy wiesz, jak użyteczna jest aplikacja mojelKP podczas wakacji?

### Spaceruj z moimIKP

Spaceruj, do pracy jedź komunikacją miejską, rób zakupy w pobliskim sklepie i korzystaj z aplikacji mojelKP