pacjent.gov.pl

Lepsza kondycja w 8 tygodni

Data aktualizacji
2025-09-22

„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 przewlekłe 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 mojeIKP, 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 mojeIKP

W aplikacji mojeIKP w zakładce „profilaktyka” znajdziesz także:

- dostęp do **portalu Diety NFZ**, gdzie możesz otrzymać przepisy i listę zakupów
- co miesiąc nowy quiz sprawdzający Twoją wiedzę o dobrym odżywianiu
- krokomierz, b sprawdzić liczbę kroków, jakie wykonałeś/aś danego dnia.

Co warto wiedzieć o aplikacji mojeIKP

Poznaj mojeIKP

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

Beztroskie wakacje

Czy wiesz, jak użyteczna jest aplikacja mojeIKP podczas wakacji?

Spaceruj z moimIKP

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