



Träningsprogram till alla Polisanställda.

Svenska Polisidrottsförbundet (SPI) erbjuder i samarbete med NAT5 skräddarsydda träningsprogram till alla polisanställda.

Som en del i SPIs medverkan i Polisens hälsoarbete erbjuder vi möjlighet till alla polisanställda att få skräddarsydda program anpassade efter dina behov och målsättningar.

NAT5 är en träningstjänst som erbjuder ett stort urval av träningsprogram, inspirerade från olika träningsformer för att uppnå maximal effekt och resultat. Inspirationen kommer bland annat från calisthenics, crossfit, gymnastik, Yoga m.fl.

Oavsett vilken fysisk status du har kommer du att finna lämpligt program i tjänsten NAT5. Tjänsten är utvecklad med ett unikt återkopplingsystem, NAT-SENSE, för att säkerställa en kontinuerlig resultatförbättring hos utövarna.

Att träna är också förknippat med rätt kost och coachning. Det är därför du också har tillgång till en personlig tränare för rådgivning kring din träning, där du kan få individuellt anpassade program.

Beroende på vilken målsättning du har med din träning, rekommenderar NAT5 olika kostprogram, som är anpassade till den träning och målsättning du har.



Bryt ditt vardagliga levnadsmönster

Träning frigör endorfiner och ökar kroppens ämnesomsättning och syreupptagningsförmåga, vilket leder till att du förbättrar din mentala och fysiska hälsa.

NAT5 är en online-tjänst som ger dig tillgång till världens största bibliotek av träningsprogram, i kombination med personlig rådgivning med en personlig tränare och tillgång till specifika kostprogram.

Med NAT5's unika NAT-SENSE, tar du din träning också till en helt ny nivå, då alla program dynamiskt anpassas efter din förmåga och hur du känner dig den dagen.

Börja redan idag

Som Polisanställd får du tillgång till världens största bibliotek av träningsprogram, kostprogram och personlig rådgivning För endast 100 kr/ år. För att komma igång kan du ladda ner tjänsten från Apple App Store för IOS eller Google Play för Android. Du kan också registrera dig på www.nat5.com via din dator. Vid registrering ange Svenska Polisidrottsförbundets rabattkod: SPI100 för att ta del av erbjudandet.

Lycka till önskar Svenska Polisidrottsförbundets i samarbete med Nat5