

REGULAMIN 30-DNIOWEGO WYZWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

pn. „PŁASKI BRZUCH”



1. ORGANIZATOR:

1.1. Organizacja Imprez Sportowych „Valdano” Walendziak Ryszard

2. CEL IMPREZY:

2.1. Popularyzacja ruchu i zdrowego trybu życia w tych trudnych chwilach dla nas wszystkich...

3. TERMIN I MIEJSCE:

3.1. Aktywność fizyczna ze względu na swoją formułę będzie realizowana przez uczestników w dowolnym miejscu i w dowolnym czasie...

3.2. Aktywność fizyczną można zrealizować poprzez udostępniony poniżej 30 - dniowy plan.

3.3. Oficjalny termin aktywności fizycznej zaczyna się w dniu 20.04.2020 roku, a kończy się w dniu 19.05. 2020 roku.

3.4. Do dnia 19.05. 2020 roku trzeba wykonać aktywność fizyczną.

3.5. Dopuszcza się możliwość innej aktywności fizycznej takiej jak „DESKA/PLANK”, KRZESEŁKO etc. (każdy wybiera sobie tą którą najbardziej lubi)

4. WARUNKI UCZESTNICTWA:

4.1. W Aktywności fizycznej mogą brać udział osoby pełnoletnie, które wniosły opłatę startową oraz osoby, które nie wniosły opłaty lecz dla nich, nie będzie wysyłany medal pamiątkowy.

4.2. Dzieci i młodzież mogą startować pod opieką osób dorosłych.

4.3. Zgłoszenia oraz opłaty osób niepełnoletnich mogą być realizowane tylko przez ich opiekunów.

5. LIMIT CZASU

5.1. W aktywności fizycznej nie obowiązują żadne limity czasowe.

6. ZGŁOSZENIA

6.1. **Zgłoszenia do aktywności fizycznej przyjmowane będą od 12.04.2020 roku do dnia 20.04.2020 roku do godziny 24.00** przez formularz na stronie www.elektronicznezapisy.pl

6.2. Link do formularza zgłoszeniowego będzie dostępny od pierwszego dnia zapisów także na stronie wydarzenia na Facebooku (Reichard von Valdano)

6.4. Uiszczona opłata nie podlega zwrotowi.

7. KLASYFIKACJA I NAGRODY:

7.1. Każdy uczestnik dokonuje aktywność fizyczna zgodnie z planem zamieszczonym poniżej.

7.2. Swoją aktywność fizyczną nie przesyłamy w żadnej formie elektronicznej bądź też innej...

7.3. „Każdy z nas jest dorosły i każdy z nas wykonuje tą aktywność fizyczną wyłącznie tylko dla siebie...nie występuję w tej aktywności żadna forma rywalizacji!!

7.4. Ze względu na formułę aktywności fizycznej nie będzie prowadzona żadna klasyfikacja.

7.6. **Pierwsza, środkowa oraz ostatnia osoba posiadająca status opłaconych w naszej zabawie, ma zagwarantowaną nagrodę pocieszenia!!!**

8. OPŁATA STARTOWA/ WYSYŁKI:

8.1. Opłata startowa za udział w aktywności wynosi:

35,00 PLN (medal tłoczony plus wysyłka), którą należy wysłać:

ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH „VALDANO” Walendziak Ryszard

Numer Konta: **ING 07 1050 1764 1000 0097 2221 9137**

Z dopiskiem: imię i nazwisko plus płaski brzuch

9. WYSYŁKI MEDALI

9.1. Wysyłki z medalami będą realizowane od dnia 27.05.2020 roku po zakończeniu aktywności oraz po weryfikacji wszystkich uczestników/uczestniczek.

9.2. Wysyłki będą realizowane przez usługę Poczty Polską - listem poleconym. Przewidywalny czas doręczenia przesyłki z medalem według informacji Poczty Polskiej przy listach poleconych to 3 dni robocze.

9.3. Jeśli listonosz nie zostanie odbiorcy przesyłki w domu, zostawia awizo do odebrania przesyłki osobiście.

9.4. Organizator nie ponosi odpowiedzialności za niewywiązanie się z umowy o doręczeniu przesyłki przez Poczty Polską. W razie nie otrzymania przesyłki, prosimy o przesłanie tej informacji drogą e-mail: valdano.rw@interia.pl (lub na Messengera) Dzięki temu podamy nr przesyłki aby móc skontrolować proces doręczenia.

10. KONTAKT DO ORGANIZATORA:

10.1. e-mail: valdano.rw@interia.pl

10.2. przez FB: [Reichard von Valdano](#)

11. POSTANOWIENIA KOŃCOWE:

11.1. Decydując się na start w aktywności Uczestnik zaświadcza, że stan jego zdrowia umożliwia mu udział w tej wybranej przez siebie aktywności fizycznej. Organizator nie zapewnia Uczestnikowi ubezpieczenia na życie, zdrowotnego, odpowiedzialności cywilnej z tytułu chorób, jakie mogą wystąpić w związku z obecnością lub uczestnictwem Uczestnika w imprezie, oraz nie ponosi z tego tytułu odpowiedzialności.

11.2 W kwestiach nieuregulowanych niniejszym regulaminem, kwestie sporne rozstrzyga organizator.

12. POLITYKA PRYWATNOŚCI:

1. Dane osobowe Uczestników dokonujących rejestracji przetwarzane są zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku. o ochronie danych osobowych (tekst jednolity: Dz. U. 2019, poz. 1781). Przekazanie danych osobowych uczestników jest dobrowolne, jednakże stanowi warunek uczestnictwa w aktywności fizycznej wybranej przez siebie. Uczestnikowi przysługuje prawo dostępu do treści swoich danych oraz do ich poprawiania i usuwania, jak i złożenia sprzeciwu co do ich dalszego przetwarzania przez Organizatora.
2. Dane osobowe Uczestników umieszczone w zgłoszeniu mogą być przetwarzane:
 - w zakresie prowadzenia i realizacji aktywności fizycznej,
 - w celu przyszłych działań marketingowych dotyczących działalności, produktów i usług Organizatora oraz podmiotów z nim powiązanych zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku. o ochronie danych osobowych (Dz. U. 2019, poz. 1781).
3. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom informacji handlowych i marketingowych od podmiotów powiązanych z Organizatorem. Uczestnik upoważnia Organizatora do przetwarzania danych osobowych na przekazywanie Uczestnikowi za pomocą środków komunikacji elektronicznej, w szczególności na wskazany adres e-mail i/lub nr telefonu, informacji handlowych zgodnie z ustawą o świadczeniu usług drogą elektroniczną z dnia 18 lipca 2002 r. (Dz. U. nr 144 poz. 1204 z późn. zm.).
4. Organizator zastrzega sobie prawo do wysyłania Uczestnikom w dowolnym czasie wiadomości w zakresie prowadzenia i realizacji aktywności fizycznej i funkcjonowania Strony internetowej (przypomnienia, komunikaty systemowe, powiadomienia techniczne, ważne ogłoszenia). Dane osobowe Uczestnika będą wykorzystywane w celu informowania Uczestnika o przyszłych imprezach Organizatora, a także do wewnętrznych potrzeb administracyjnych i analitycznych.
5. Zgodnie z obowiązującymi w Polsce przepisami prawa zbior danych osobowych i jego przetwarzanie zgłoszone są do Generalnego Inspektora Ochrony Danych Osobowych.
6. Na wszelkie pytania i wątpliwości dotyczące Polityki Prywatności oraz zasad korzystania ze strony internetowej odpowiada Organizator.
7. Dane kontaktowe udostępnione są na stronie internetowej.

"Jeśli nie robisz tego co kochasz, w pewnym momencie przegra nawet motywacja"

Ryszard WALENDZIAK

EMAIL:valdano.rw@interia.pl

TELEFON: + 48 791-73-02-24 POLSKA

Wyzwanie na płaski brzuch: opisy ćwiczeń

Zwykle „klasyczne” brzuszki - połóż się na dywanie bądź macie. Ugnij nogi w kolanach, stopy opierając o podłogę. Dłonie trzymaj za głowę z szeroko rozstawionymi łokciami. Napinaj brzuch, odrywając górną część tułowia od podłogi. Staraj się podczas ćwiczenia patrzeć do góry i nie ruszać głową. Najczęściej popełnianym błędem jest przyciąganie brody do klatki piersiowej, a ona powinna być w jednym miejscu. Pamiętaj też, by wracając do pozycji wyjściowej, dolny odcinek pleców przylegał do podłogi.

Sięganie do kostek – połóż się na plecach, wyprostuj nogi i unieś je pod kątem prostym do podłoża. Wyciągnij ręce do góry i robiąc spięcia brzucha staraj się dotknąć palcami kostek. **Ważne:** odrywając plecy od podłoża rób to krąg po kręgu – stopniowo „odklejając” kręgosłup od podłogi. Unikaj nagłego rwania, ponieważ w ten sposób obciążysz plecy.

Unoszenie nogi w leżeniu – połóż się na plecach, dociśnij odcinek lędźwiowy do podłoża, lekko unieś głowę, ręce spleć za karkiem. Mocno napinając mięśnie brzucha unieś wyprostowaną nogę do góry aż znajdzie się w pozycji prostopadłej do podłogi. Następnie opuść ją (ale nie całkowicie – pozostaw 1-2 cm nad ziemią) i od razu unieś w ten sam sposób drugą nogę. Unoś i opuszczaj raz lewą, raz prawą nogę do góry.

Odwrócone brzuszki – połóż się na plecach, ramiona wyciągnij wzdłuż ciała, nogi ugnij w kolanach. Zapierając się rękami, oderwij biodra i lędźwie od podłoża i unieś lekko ugięte nogi do góry. Opuść nogi z powrotem na podłogę. Ruch unoszenia bioder powinien być szybki, a opuszczania – jak najwolniejszy, aby poczuć pracę mięśni brzucha.

Rowerek – leżąc na plecach oderwij głowę i barki od podłogi, dłonie zapleć na karku lub trzymaj w okolicach potylicy. Ugnij nogi w kolanach i unieś je kilka centymetrów nad ziemię. Skręcając tułów wykonaj spięcie brzucha tak, aby dotknąć łokciem przeciwległego kolana. Ćwicz naprzemiennie – skręcając tułów

raz na prawą, raz na lewą stronę. Pracuj nogami wykonując okrężne, naprzemienne ruchy (jak w ćwiczeniu typu rowerek).

Przez 30 dni trzymaj się poniższego planu treningowego. Możesz robić ok. 1-minutowe przerwy między poszczególnymi ćwiczeniami. Po treningu pamiętaj o dokładnym rozciągnięciu mięśni brzucha:

połóż się na brzuchu, dłonie oprzyj na podłodze, na wysokości klatki piersiowej. wyprostuj ręce w łokciach i oderwij tułów od podłogi. wyciągnij głowę w górę i przytrzymaj taką pozycję przez 10 sekund. połóż się z powrotem na macie i po chwili powtórz ćwiczenie. pamiętaj aby oddychać spokojnie i nie wstrzymywać powietrza.



Ćwiczenie wykonaj 2 razy przez 10 sekund (co tydzień dodaj 10 sekund do każdej serii)

Dzień 1.

5x zwykłe brzuszki

5x sięganie do kostek

5x unoszenie nogi w leżeniu

Dzień 2.

6x zwykłe brzuszki

6x sięganie do kostek

6x unoszenie nogi w leżeniu

Dzień 3.

7x zwykłe brzuszki

7x sięganie do kostek

7x unoszenie nogi w leżeniu

Dzień 4.

8x zwykłe brzuszki

8x sięganie do kostek

8x unoszenie nogi w leżeniu

Dzień 5.

9x zwykłe brzuszki

9x sięganie do kostek

9x unoszenie nogi w leżeniu

Dzień 6.

10x zwykłe brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

Dzień 7.

10x zwykłe brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

5x odwrócone brzuszki

Dzień 8.

10x zwykłe brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

6x odwrócone brzuszki

Dzień 9.

10x zwykłe brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

7x odwrócone brzuszki

Dzień 10.

10x zwykłe brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

8x odwrócone brzuszki

Dzień 11.

10x zwykłe brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

9x odwrócone brzuszki

Dzień 12.

10x zwykle brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

10x odwrócone brzuszki

Dzień 13.

10x zwykle brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

10x odwrócone brzuszki

5x rowerek

Dzień 13. - Dzień 18.

10x zwykle brzuszki

10x sięganie do kostek

10x unoszenie nogi w leżeniu

10x odwrócone brzuszki

5x - 10x rowerek (codziennie dodawaj 1 powtórzenie, tak samo jak w przypadku odwróconych brzuszków w 7-12 dniu)

Dzień 19.

11x zwykłe brzuszki

11x sięganie do kostek

11x unoszenie nogi w leżeniu

11x odwrócone brzuszki

11x rowerek

Dzień 20. - Dzień 30.

Codziennie dodawaj po 1 powtórzenie każdego ćwiczenia aż dojdiesz w sumie do 22 powtórzeń ostatniego dnia.

12x - 22x zwykłe brzuszki

12x - 22x sięganie do kostek

12x - 22x unoszenie nogi w leżeniu

12x - 22x odwrócone brzuszki

12x - 22x rowerek

POWODZENIA!!!!