

REGULAMIN 23-DNIOWEGO WYZWANIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

pn. „DESKA/PLANK”



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 23 - dniowy plan.

3.3. Oficjalny termin aktywności fizycznej zaczyna się w dniu 30.03.2020 roku, a kończy się w dniu 21.04. 2020 roku.

3.4. Do dnia 21.04. 2020 roku trzeba wykonać aktywność fizyczną.

3.5. Dopuszcza się możliwość innej aktywności fizycznej takiej jak „DESKA/PLANK” (każdy wybiera sobie tę 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 i nie będą mogli wziąć udziału w losowaniu 10 nagród na zakończenie naszych zmagania.

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 25.03.2020 roku do dnia 08.04.2020 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 tę 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.

7.5. Losowanie 10 nagród dodatkowych nastąpi w dniu 22.04.2020 roku, na FB Reichard von Valdano o godzinie 21.00 na podstawie kompletnego zgłoszenia i otrzymaniu w formularzu zgłoszeniowym liczby porządkowej osób posiadających status opłaconych.

7.6. Pierwsza, środkowa oraz ostatnia osoba posiadająca status opłaconych w naszej zabawie, ma zagwarantowaną nagrodę pocieszenia bez względu na losowanie nagród dodatkowych w dniu 22.04.2020 roku o godzinie 21.00

8. OPŁATA STARTOWA/ WYSYŁKI:

8.1. Opłata startowa za udział w aktywności wynosi:

Pakiet z wysyłką medalu na terenie Polski: 30,00 zł (opcja nr 1 i 2)



Opcja nr 1



Opcja nr 2

Pakiet z wysyłką medalu na terenie Polski: 35,00 zł (opcja nr 3)



Opcja nr 3

8.2. Opłaty proszę kierować na konto:

ORGANIZACJA IMPREZ SPORTOWYCH „VALDANO” Walendziak Ryszard

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

Z dopiskiem: imię i nazwisko plus Plank

9. WYSYŁKI MEDALI

9.1. Wysyłki z medalami będą realizowane od dnia 23.04.2020) 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 zbiór 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

PLAN AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ „DESKA/PLANK”

Dzień 1: 20 sek.

Dzień 2: 20 sek.

Dzień 3: 30 sek.

Dzień 4: 30 sek.

Dzień 5: 40 sek.

Dzień 6: odpoczynek

Dzień 7: 45 sek.

Dzień 8: 45 sek.

Dzień 9: 1 min.

Dzień 10: 1 min.

Dzień 11: 1 min.

Dzień 12: 1 min. 30 sek.

Dzień 13: odpoczynek

Dzień 14: 1 min. 40 sek.

Dzień 15: 1 min. 50 sek.

Dzień 16: 2 min.

Dzień 17: 2 min.

Dzień 18: 2 min. 30 sek.

Dzień 19: odpoczynek

Dzień 20: 2 min. 30 sek.

Dzień 21: 2 min. 30 sek.

Dzień 22: 3 min.

Dzień 23: 3 min.

Plank (deska) – jak robić prawidłowo?

1. Klęknij na podłodze. Oprzyj się na przedramionach, zginając ręce w łokciach pod kątem prostym.
2. Barki powinny znajdować się dokładnie nad łokciami.
3. Opierając się na palcach stóp unieś tułów. Napnij mięśnie brzucha.
4. Nie unosz pośladków do góry ani nie wyginaj w dół odcinka lędźwiowego – pięty, biodra i ramiona powinny pozostać w prostej linii.
5. Wytrzymaj określoną ilość sekund zamieszczone powyżej!!!

Plank to jedno z pięciu najlepszych ćwiczeń rozwijających wszystkie partie mięśni brzucha (w tym skośne). Ćwiczenie to angażuje także mięśnie naramienne, mięsień piersiowy, mięśnie prosty i skośny brzucha, czworogłowy uda i najszerszy grzbietu.

Regularne treningi z plankiem angażują więc do pracy prawie całe ciało - wzmacnia je, rzeźbi i wysmukla.

Plank - przeciwwskazania

Plank może robić każdy i w każdym wieku - oczywiście zawsze na swoim poziomie, powoli stopniując poziom trudności. Deski nie powinny wykonywać jedynie kobiety w ciąży ze względu na duże napięcia mięśniowe, jakich wymaga to ćwiczenie. Lepsze będzie pływanie, nordic walking, ćwiczenie

gimnastyki dostosowanej dla kobiet w okresie ciąży, wzmacniających ćwiczeń jogi czy pilatesu dla ciężarnych.

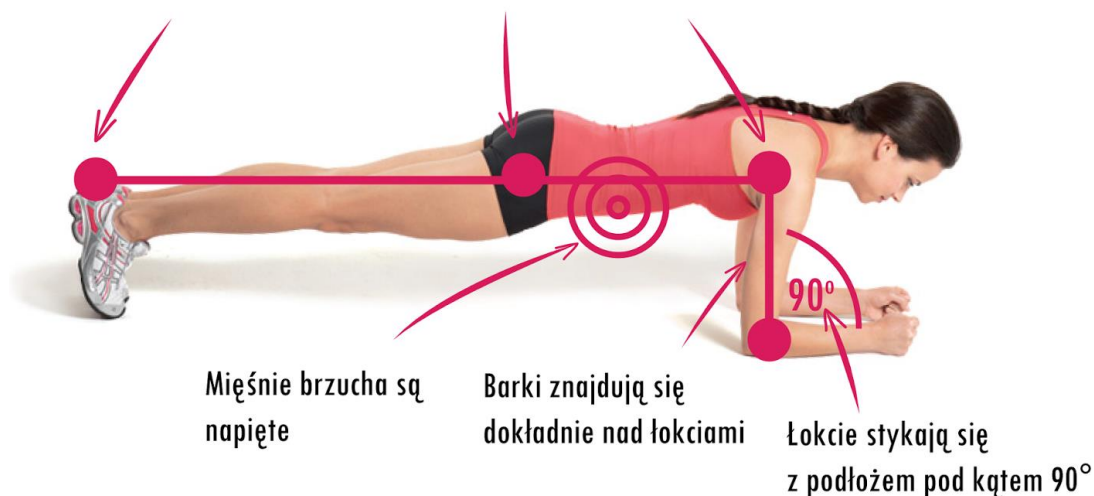
JAK PRAWIDŁOWO WYKONAĆ PLANK (DESKA)?

Ćwiczenia plankowe to alternatywa dla klasycznych brzuszki. Klasyczne brzuszki, angażują jedynie mięśnie zewnętrzne brzucha, a jednocześnie przy złej technice obciążają odcinek lędźwiowy. Planki (tzw. deska) angażują **najgłębsze partie brzucha, mięśnie skośne, ramiona, mięśnie pośladków, oraz mięśnie kręgosłupa.**



DOBRE WYKONANY PLANK NIE OBCIĄŻA KRĘGOSŁUPA !!!

Pięty, biodra i ramiona tworzą jedną linię! Nie unosz pośladków ku górze.



Powodzenia Ryszard Walendziak