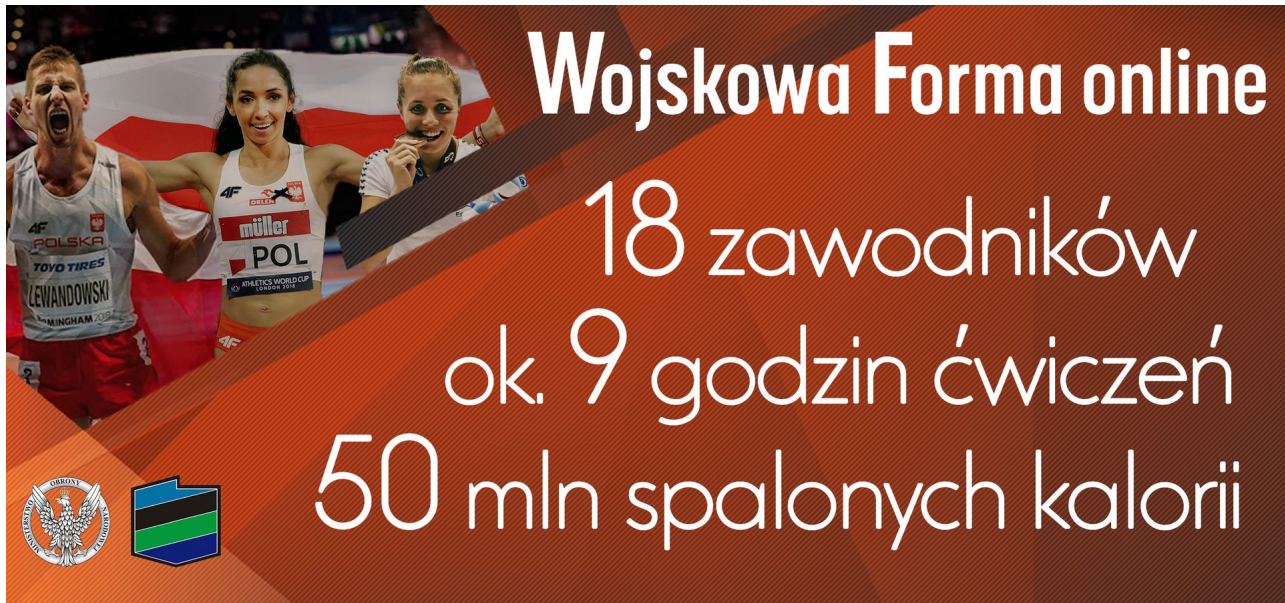




Ponad 53 mln kalorii spalili w sumie uczestnicy akcji Wojskowa Forma online – ćwicz z nami!



Wojskowa Forma online

18 zawodników
ok. 9 godzin ćwiczeń
50 mln spalonych kalorii

Logos:  

Akcja Ministerstwa Obrony Narodowej i Dowództwa Generalnego Rodzajów Sił Zbrojnych. Ostatnie zajęcia z cyklu Wojskowa Forma On-line – ćwicz z nami! dobiegły końca. Od kilku tygodni mogliśmy brać udział w zajęciach sportowych prowadzonych przez 18 znakomitych żołnierzy - sportowców.

Medalistów Olimpijskich i Mistrzostw Świata zazwyczaj oglądamy w telewizji podczas zawodów sportowych, teraz mogliśmy trenować razem z nimi. Z powodu pandemii COVID-19 odwołano egzaminy z wychowania fizycznego w Wojsku Polskim, a także Igrzyska Olimpijskie i główne imprezy mistrzowskie. Praktycznie wszystkie obiekty sportowe i miejsca rekreacji były przez długi czas zamknięte.

Żołnierze mobilizują do trenowania w domu

O formę sportową warto dbać przez cały rok. Jak się okazuje czasami wystarczą dwa metry kwadratowe, aby wykonać porządny trening. W tym trudnym okresie sportowcy zaprosili nas do swoich domów, ogrodów i na balkony. Żaden z nich nie jest instruktorem sportowym, ale nie chodziło o film instruktażowy, tylko o wzajemne wsparcie i zachęcenie do ruchu. Ważne również było, to aby taki trening nie powodował kontuzji. Żołnierze reprezentowali różne dyscypliny sportu m.in. biegi, rzut oszczepem, skok o tyczce, pływanie, boks, judo, szermierka, strzelectwo, pięciobój nowoczesny.

Wspólne zwycięstwo

W 17 treningach, od 28 kwietnia do 25 czerwca, udział wzięło ponad 310 000 widzów. Zajęcia były transmitowane na żywo na facebook-u co przełożyło się na ogromny oddźwięk w social mediach. W trakcie 9 godzin ćwiczący spalili w sumie ponad 53 mln kalorii!

Harmonogram ćwiczeń

W czwartek, 4 czerwca, trening poprowadził kpr. Oktawia Nowacka, specjalistka w pięcioboju nowoczesnym, brązowa medalistka Igrzysk Olimpijskich w Rio de Janeiro 2016, złota i brązowa medalistka Mistrzostw Świata w 2015 roku, zdobywczyni brązowego medalu w klasyfikacji drużynowej w pięcioboju nowoczesnym na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych Wuhan 2019.

Kolejne ćwiczenia wzmacniające obręcz barkową 9 czerwca prowadziła dla Was szer. Arleta Podolak, złota medalistka Mistrzostw Świata Juniorów w judo 2013 roku, zdobywczyni 2 brązowych medali: w kat. do 57 kg. i w klasyfikacji drużynowej w judo na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

Dwa dni później trening ogólnorozwojowy cardio prowadziła szer. Sandra Drabik, srebrna medalistka Mistrzostw Europy w 2011 roku, zdobywczyni brązowego medalu Igrzysk Europejskich Mińsk 2019.

W czwartek 18 czerwca plut. Sylwia Bogacka, specjalizująca się w strzelectwie, srebrna medalistka Igrzysk Olimpijskich Londyn 2012, złota medalistka MŚ w Grenadzie w 2014 roku, pięciokrotna medalistka MŚ CISM, pokazała jak ćwiczyć równowagę, rozciąganie i wzmacniać mięśnie brzucha.

23 czerwca odbyły się ćwiczenia ogólnorozwojowe w parach. Na trening zaprosiły wówczas st. szer. Ewa Trzebińska dwukrotna srebrna i brązowa medalistka Mistrzostw Świata, zdobywczyni złotego i brązowego medalu na Mistrzostwach Europy w Lipsku 2019 oraz st. szer. Magdalena Piekarska - Twardochel, srebrna i brązowa medalistka Mistrzostw Świata, zdobywczyni brązowego medalu w turnieju indywidualnym w szpadzie na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

Ostatni trening 25 czerwca poprowadziła lekkoatletka st. szer. Anna Kiełbasińska, srebrna medalistka Mistrzostw Świata w LA Doha 2019 w sztafecie 4x400m, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski, zdobywczyni złotego medalu w sztafecie 4x400m na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

Akcja pod hasłem Wojskowa Forma online - Ćwicz z nami! po udanym starcie i przy wsparciu tysięcy fanów utrzymuje dobre tempo. Już dziś kolejnych 6, spośród najlepszych żołnierzy sportowców, zaprasza na wspólne treningi online na Facebooku. W każdy wtorek i czwartek o godz. 10.00 przez pół godziny można razem poćwiczyć, wymienić doświadczenia, podpatrzeć jak robią to mistrzowie. W ten sposób motywujemy siebie nawzajem.

12 maja ćwiczyliśmy wspólnie z szer. Justyną Święty-Ersetic, wielokrotną medalistką Mistrzostw Świata i Europy w biegu na 400m i w sztafecie 4x400m. W ubiegłym roku zdobyła złoty medal w sztafecie 4x400m i brązowy medal w biegu na 400m na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan oraz złoty medal w sztafecie 4x400m podczas HME w Glasgow i srebrny medal w sztafecie 4x400m na Mistrzostwach Świata w Doha.

W czwartek 14 maja ćwiczenia wzmacniające kręgosłup poprowadził w swoim domu szer. Kacper MAJCHRZAK, pływak, brązowy medalista Mistrzostw Europy w 2018 roku, zdobywca 5 brązowych medali (2 indywidualne, 3 w sztafecie) na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

We wtorek 19 maja na wspólny trening zaprosił st. szer. Michał OLEJNIK, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski w biegu na orientację. Mistrz Świata Juniorów z 2011 roku, zdobywca brązowego medalu w klasyfikacji drużynowej w biegu na orientację na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

W czwartek 21 maja ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu poprowadził kpr. Paweł WOJCIECHOWSKI, Mistrz Świata w skoku o tyczce z 2011 roku, Mistrz Europy w HME 2019 w Glasgow, złoty medalista w skoku o tyczce na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

We wtorek 26 maja na wspólne ćwiczenia ogólnorozwojowe zaprosiła mar. Angelika CICHOCKA, Mistrzyni Europy w biegu na dystansie 1500 m z 2016 roku, zdobywczyni srebrnego medalu na Halowych MŚ w 2014 roku. Wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy.

W czwartek 28 maja trening z gumami oporowymi poprowadził szer. Marcin KRUKOWSKI, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski, rekordzista Polski w rzucie oszczepem, zdobywca srebrnego medalu w rzucie oszczepem na VII

Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019, finalista Mistrzostw Świata w Doha 2019 w rzucie oszczepem.

We wtorek 2 czerwca zajęcia w terenie poprowadził kpr. Arkadiusz GARDZIELEWSKI, wielokrotny medalista Wojskowych Mistrzostw Świata w maratonie, zdobywca złotego medalu w drużynie w maratonie na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.

Ćwiczmy razem, wzmacniamy kondycję i odporność.

28 kwietnia 2020 r. ruszyła pierwsza część akcji pod hasłem Wojskowa Forma online - Ćwicz z nami! W tym roku w wojsku nie będzie egzaminu ze sprawności fizycznej. Jednak żołnierze wiedzą, że każdego dnia trzeba dbać o formę fizyczną, wzmacniać w ten sposób ogólną kondycję, wytrzymałość i odporność. Dlatego do wspólnych ćwiczeń online na Facebooku zapraszają najlepsi żołnierze sportowcy.

We wtorek 28 kwietnia do swojego domu zaprosiła nas szer. Alicja Tchórz, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy w pływaniu. Zdobywczyni złotego medalu w sztafecie 4x50 m w stylu zmiennym i brązowego medalu na dystansie 50 m stylem grzbietowym na Mistrzostwach Europy w Glasgow 2019.

W czwartek 30 kwietnia ćwiczył z nami kpr. Marcin Lewandowski, wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i Europy. W ubiegłym roku zdobył złoty medal w biegu na 1500 m na Halowych Mistrzostwach Europy w Glasgow i brązowy medal w biegu na 1500 m na Mistrzostwach Świata w Doha.

We wtorek 5 maja ćwiczenia stabilizacyjne w swoim domu prowadziła szer. Sofia Ennaoui, wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski i Europy. Zdobywczyni srebrnego medalu na HME w Glasgow 2019, zwyciężczyni drużynowych Mistrzostw Europy w biegu na 1500 m w Bydgoszczy 2019, srebrna medalistka na dystansie 1500 m na Mistrzostwach Europy w Berlinie w 2018r.

W czwartek 7 maja do wspólnego trenowania zaprosił kpr. Henryk Szost, rekordzista Polski w maratonie, wielokrotny medalista Wojskowych Mistrzostw Świata w maratonie, zdobywca złotego medalu w drużynie w maratonie na VII Światowych Wojskowych Igrzyskach Sportowych w Wuhan 2019.