



METODICKÁ PŘÍLOHA 85

WOUNDINK

Text a foto: Mgr. Martina Doleschalová, členka
Komise hudebně pohybových forem MR ČASPV

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
23. ročník | číslo 1 | březen 2019
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

ZAČÍNÁME S WOUNDINKEM

Woudink® je především hravá a nenásilná forma posilování v intuitivním houpavém pohybu, který si zamilujete. Díky balančním vlastnostem woudie (houpací prkno) využíváte k pohybu střed těla, tedy optimálně zapojujete všechny **svaly hlubokého stabilizačního systému**, což vede k zlepšení vašich balančních a koordinačních dovedností a zlepšení vaší postury. **Woudink® také učí správnému dechovému stereotypu**, což je přímo spojeno se správnou funkcí hlubokého stabilizačního systému. Pro náročnější je možné využít neomezené množství závaží a dalších fitness pomůcek pro zvýšení odporu.

Woudie je ze 100% bukového dřeva, v České republice ručně vyrobené a ohýbané prkno, které svým vzhledem spíše připomíná součást vybavení interiéru. Woudie slouží jako fitness pomůcka bez věkového omezení! Rozhoupáním ze strany na stranu se nejen vrátíte do dětských let, ale hlavně komplexně procvičíte všechny svalové partie a zlepšíte své balanční schopnosti příjemnou a zábavnou formou. Woudie můžete také otočit a vytvořit si z něj třeba lavičku, nebo v lepším případě další fitness pomůcku, tedy stepper,

což z woudie dělá balanční fitness pomůcku s mnohem větším zásobníkem cviků, než může kterákoli jiná pomůcka nabídnout.

A co navíc? **Děti milují woudie!** Poslouží jim jako hračka pro jejich tvůrčí nápady a hry, při kterých samozřejmě opět hravou a nenásilnou formou dochází k procvičení a zapojení mnoha svalových skupin a podpoře zdravého vývoje dítěte. Woudie můžete využít i ke společnému cvičení a obohatit sebe i děti o příjemné chvíle. Zdroj: www.woudink.com



Uvedené cviky je možné zhlédnout ve videu
na adrese: <https://youtu.be/RJn6AohpjE>
nebo si načtete QR kód:



00

Základní postoj

Stoj rozkročný, pokrčte
mírně kolena, ruce v bok.
Trup a hlavu držte vzpřímeně.

Cvik 1

Ze základního postoje (obr. 00) zhoupnutím vpravo mírný podřep únožný levou (obr. 1A)
a zhoupnutím vlevo mírný podřep únožný pravou (obr. 1B).



00



1A



1B

Cvik 2

Mírný podřep únožný levou, pravá předpažit, levá zapažit (obr. 2A) a zhrounutím vlevo mírný podřep únožný pravou, pravá zapažit, levá předpažit (obr. 2B).



Cvik 3

Mírný podřep únožný levou, pravá vzpažit, levá připažit (obr. 3A) a zhrounutím vlevo mírný podřep únožný pravou, pravá připažit, levá vzpažit (obr. 3B).

Cvik 4

Ze základního postoje (obr. 00) zhrounutím vpravo a přinožením levé nohy stoj spojný (obr. 4A), překročením na levou nohu a přinožením pravé nohy stoj spojný (obr. 4B).



Cvik 5

Ze základního postoje (obr. 5A) zhrounutím vpravo stoj na pravé, levou pokrčit přednožmo (obr. 5B), překročením stoj na levé, pravou pokrčit přednožmo (obr. 5C).

Cvik 6

Ze základního postoje upažit (obr. 6A) a se zhoupenutím vpravo provedeme čelné kruhy, zášlap levou mimo woudie (obr. 6B). Se zhoupenutím vlevo provedeme čelné kruhy a zášlap pravou mimo woudie (obr. 6C).



Cvik 7

Ze základního postoje (obr. 7A) zhoupenutím vpravo výpad vzad levou (obr. 7B), zhoupenutím vlevo výpad vzad pravou (obr. 7C).

Cvik 8

Ze základního postoje (obr. 8A) zhoupenutím vpravo stoj únožný levou a přidat rotaci trupu směrem vlevo (obr. 8B). Zhoupenutím vlevo stoj únožný pravou a přidat rotaci trupu směrem vpravo (obr. 8C).



Cvik 9

Ze základního postoje, upažit (obr. 9A) zhoupenutím vpravo stoj na pravé, levou pokrčit únožmo a přidat rotaci trupu směrem vlevo, pravá ruka na levé koleno (obr. 9B). Zhoupenutím vlevo stoj na levé, pravou pokrčit únožmo a přidat rotaci trupu směrem vpravo, levá ruka na pravé koleno (obr. 9C).



Cvik 10

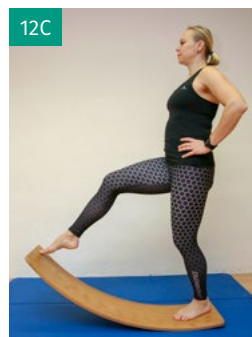
Ze základního postoje (obr. 10A) zhoupnutím vpravo a přinožením levé nohy stoj spojný (obr. 10B), pravou výpad stranou (obr. 10C) a zpět do stoje spojného (obr. 10B). Totéž na levou stranu.



Cvik 11

Podřep únožný levou (obr. 11A) a zhoupnutím vlevo podřep únožný pravou (obr. 11B).

Cvik 12
Ze stoje spojného ruce v bok (obr. 12A), výkrokem pravé stoj zánožný levou (obr. 12B), zhoupnutím vzad stoj přednožný pravou (obr. 12C). Totéž výkrokem levé.



Cvik 13

Ze stoje spojného připažit (obr. 13A), výkrokem pravé stoj zánožný levou, pravou předpažit, levou zapažit (obr. 13B), zhoupnutím vzad stoj přednožný pravou, pravou zapažit, levou předpažit (obr. 13C). Totéž výkrokem levé.

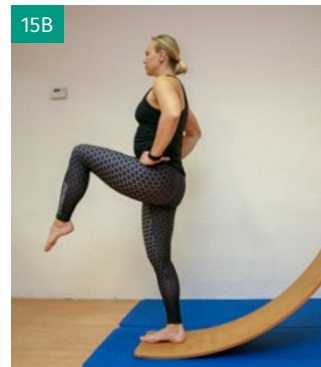
Cvik 14

Ze stoje přednožného pravou upažit (obr. 14A), zhoupnutím stoj zánožný levou, připažit ke kolenům (obr. 14B). Totéž na druhou nohu.



Cvik 15

Stoj spojný, ruce v bok (obr. 15A), výkrokem pravé stoj na pravé, levou pokrčit přednožmo (obr. 15B), výkrokem levé vzad stoj na levé, pravou pokrčit přednožmo (obr. 15C). Totéž výkrokem levé.



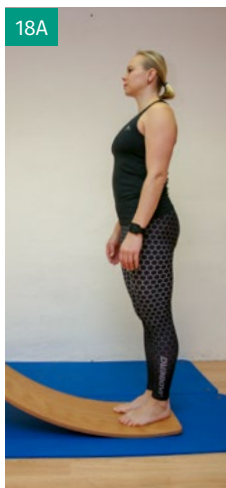
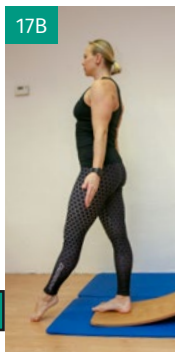
Cvik 16

Ze stoje spojného připažit (obr. 16A), výkrokem pravé stoj zánožný levou, předpažit (obr. 16B), zhoupnutím vzad stoj spojný, nohy v šíři boků, připažit (obr. 16C) a podřep, předpažit (obr. 16D). Totéž výkrokem levé.



Cvik 17

Ze stoje spojného připažit (obr. 17A), výkrokem pravé, pažemi boční kruhy, stoj přednožný levou, špička na zem, připažit (obr. 17B), výkrokem levé vzad (obr. 17C), paže boční kruhy, zpět do stoje spojného, připažit (obr. 17A). Totéž výkrokem levé.



Cvik 18

Ze stoje spojného připažit (obr. 18A), výkrokem pravé stoj, levou pokrčit přednožmo (obr. 18B), váha na pravé, vzpažit (obr. 18C), zpět do stoje na pravé, levou pokrčit přednožmo (obr. 18B) a výkrokem levé vzad zpět do stoje spojného, připažit (obr. 18A). Totéž výkrokem levé.



Cvik 19

Stoj spojný, hluboký předklon (obr. 19A), zhrounutím vpřed vzpor ležmo (obr. 19B)



Cvik 20

Leh, přednožit, ruce v týl spojit pod woudie (obr. 20A), s výdechem přednožit poníž (obr. 20B). Dejte pozor, aby se vám bedra příliš neodlepila od woudie.

Cvik 21

Leh, levou přednožit, ruce v týl, prsty se držíme za woudie (obr. 21A), s výdechem nohy vyměníme (obr. 21B). Bedra přitlačte k woudie.



22A



22B

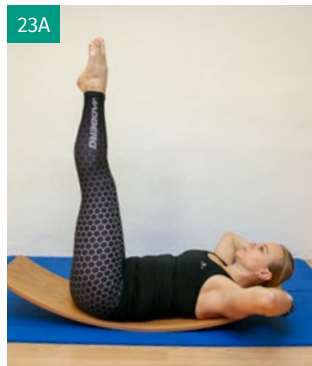


Cvik 22

Leh, dolní končetiny pokrčít přednožmo, ruce na kotníky (obr. 22A), s nádechem protáhnout nohy a paže do dálky (obr. 22B). Bedra přitlačte k woudie.

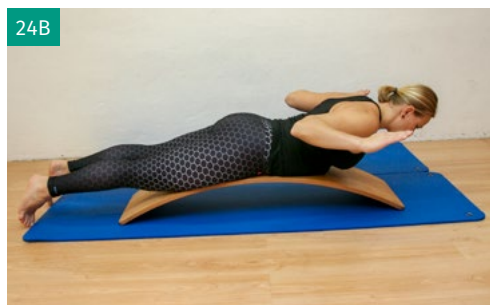
Cvik 23

Leh, přednožit, ruce v týl, prsty se držíme za woudie (obr. 23A), s výdechem leh vznesmo (obr. 23B).



Cvik 24

Leh na bříše přes woudie, vzpažit, trup v rovině (obr. 24A), s výdechem pokrčít připažmo (obr. 24B).



Cvik 25

Leh na břicho přes woudie, pravou zanožit, levou vzpažit, trup držet v rovině (obr. 25A), s výdechem zanožit levou, vzpažit pravou (obr. 25B).



Cvik 26

Leh přes woudie, vzpažit (obr. 26A), rolováním sed, předpažit (obr. 26B) a rolováním zpět do lehu.



Cvik 27

Leh pokrčmo, pánev zvednout, upažit poníž (obr. 27A), s výdechem propnout pravou nohu (obr. 27B).



Cvik 28

Ze stoje spojného (obr. 28A) hluboký předklon (obr. 28B), ručkováním přes woudie do vzporu ležmo (obr. 28C) a zpět.



Cvik 29

Houpání ve vzporu ležmo roznožmo (obr. 29 A, B, C).



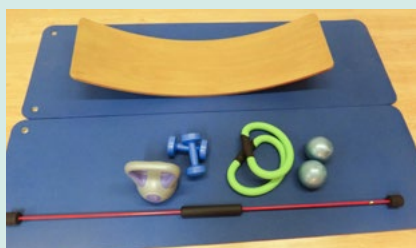
Cvik 30

Vzpor ležmo roznožmo (obr. 30A), zhrounutím vpravo výdrž ve vzporu ležmo roznožmo na pravé, levou upažit, rotace trupu vlevo (obr. 30B), zhrounutím vlevo výdrž ve vzporu ležmo roznožmo na levé, pravou upažit, rotace trupu vpravo (obr. 30C).



Pomůcky

Pro zvýšení intenzity cvičení je možné využít celou řadu pomůcek. Pro inspiraci uvádím jen zlomek možností (činky 1 kg, pilates míček 1,5 kg, smovey, flexibar, kettle bell 6 kg).



Cvik 31

Stoj rozkročný, pokrčte mírně kolena, předpažit (obr. 31A) zhrounutím vpravo stoj únožný levou, upažit (obr. 31B) a totéž vlevo.

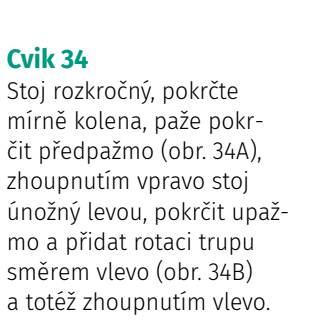
Cvik 32

Stoj rozkročný, pokrčte mírně kolena, paže skrčít připažmo (obr. 32A), zhrounutím vpravo stoj únožný levou, vzpažit pravou (obr. 32B) a totéž vlevo.



Cvik 33

Stoj rozkročný, pokrčte mírně kolena, paže pokrčít předpažmo (obr. 33A), zhrounutím vpravo stoj únožný levou, pokrčit upažmo (obr. 33B) a totéž vlevo.



Cvik 34

Stoj rozkročný, pokrčte mírně kolena, paže pokrčít předpažmo (obr. 34A), zhrounutím vpravo stoj únožný levou, pokrčít upažmo a přidat rotaci trupu směrem vlevo (obr. 34B) a totéž zhrounutím vlevo.



Cvik 35

Ze stoje spojiného připažit (obr. 35A), výkrokem pravé stoj zánožný levou, pravou předpažit, levou zapažit (obr. 35B), zhrounutím vzad stoj přednožný pravou, pravou zapažit, levou předpažit (obr. 35C). Totéž výkrokem levé.

Cvik 36

Stoj přednožný pravou, upažit (obr. 36A), zhrounutím vpřed stoj zánožný levou (obr. 36B). Totéž ze stoje přednožného levou.



37A



37B



Cvik 37

Stoj rozkročný, pokrčte mírně kolena, paže překřížte před tělem (obr. 37A), zhrounutím vpravo stoj únožný levou, upažit (obr. 37B) a totéž vlevo.

Cvik 38

Stoj rozkročný, pokrčte mírně kolena, vzpažit, kmitat flexibarem (obr. 39). Pro zvýšení intenzity přidejte zhrounutí vpravo a vlevo.

38B



39A



39B



Cvik 39

Stoj rozkročný, pokrčte mírně kolena, předpažit, kmitat flexibarem (obr. 39A), zhrounutím vpravo stoj únožný levou a přidat rotaci trupu směrem vlevo (obr. 39B) a totéž zhrounutím vlevo.

Cvik 40

Ze stoje rozkročného, kettle bell do rukou (obr. 40A), dřep (obr. 40B).



41A



41B



Cvik 41

Stoj úložný pravou, levou skrčit upažmo (obr. 41A), zhrounutím vpravo stoj záložný levou, levou vzpažit (obr. 41B). Totéž ze stoje úložného levou.

Protažení

Na závěr nezapomeňte na protažení. Pro inspiraci je tu několik cviků

42A



42B



43



44



45



46



47



48



49



50



51



Doufám, že jste si woudink zamilovali, tak jako já. Bližší informace najdete na adrese:

www.woudink.com

PRONÁJEM SPORTOVNÍHO, ŠKOLICÍHO A KLUBOVÉHO CENTRA ČASPV



PŘEDNÁŠKOVÉ SÁLY



TĚLOCVIČNA

36

osob

Přednášková místnost pro 36 osob s interaktivní tabulí, dataprojektorem, DVD a další didaktickou technikou.

12

osob

Zasedací místnost pro 12 osob (dataprojektor, DVD) + kuchyňka a bar.

11x12

m

11x12 m se zrcadlovou stěnou a ozvučením - vhodné pro pohybové aktivity typu: aerobik, tanec, tai-chi, jóga, zdravotní gymnastika (ne - míčové sporty).



REZERVACE:

tel.: 242 480 303

e-mail: sekretariat@caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**