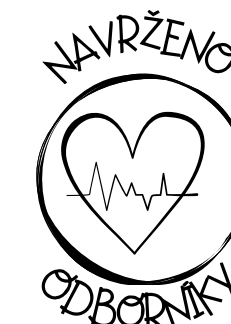
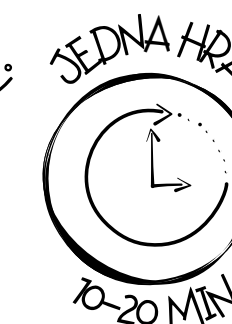


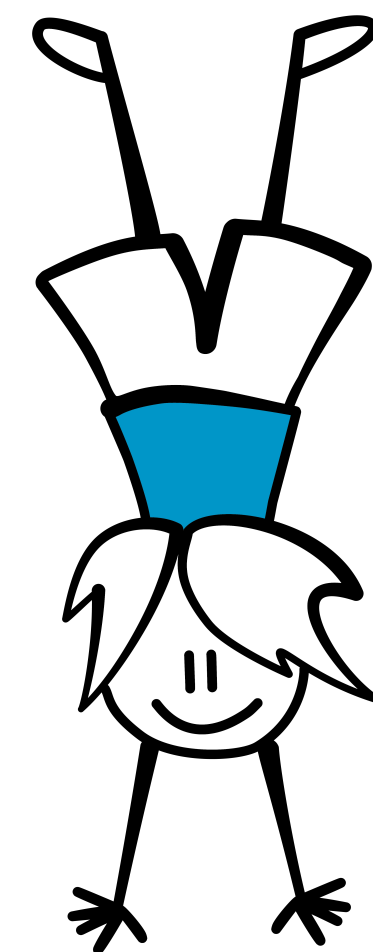


KDYŽ POHYB BAVÍ!
2 hry v jednom!



**Podlahová hra,
která vás zvedne ze židlí!**

- Proti nuditě doma, na zahradě i na cestách • Na akcích a oslavách •
- Ve školách a školkách • V tělocvičnách • V dětských koutcích •
- V rodinných centrech • Ve zdravotních zařízeních •
- Ve firmách a hotelech •



**Loko
Moce**

PUZZLE TWISTER

Pravidla

Puzzle Twister je veselá balanční hra pro děti i dospělé, která rozhýbe celé tělo, smích i fantazii.

- Rozvíjí koordinaci, rovnováhu a orientaci v prostoru.
- Hráči postupně umisťují ruce a nohy na barevné podložky podle toho, co jim padne na ruletě – a snaží se zůstat co nejdéle „na nohou“.
- Hodí se domů, na párty, do školek, škol, tělocvičen i ordinací fyzioterapeutů.

Pro kolik hráčů je hra určena

- Doporučeno pro 3 až 4 hráče současně.

Více hráčů?

- Střídejte se po kolech
- Vytvořte vyzývací duel (vítěz zůstává – ostatní nastupují).
- Zvolte turnajový způsob (vítězové skupin postupují dál a hrají pak mezi sebou)

Co budete potřebovat

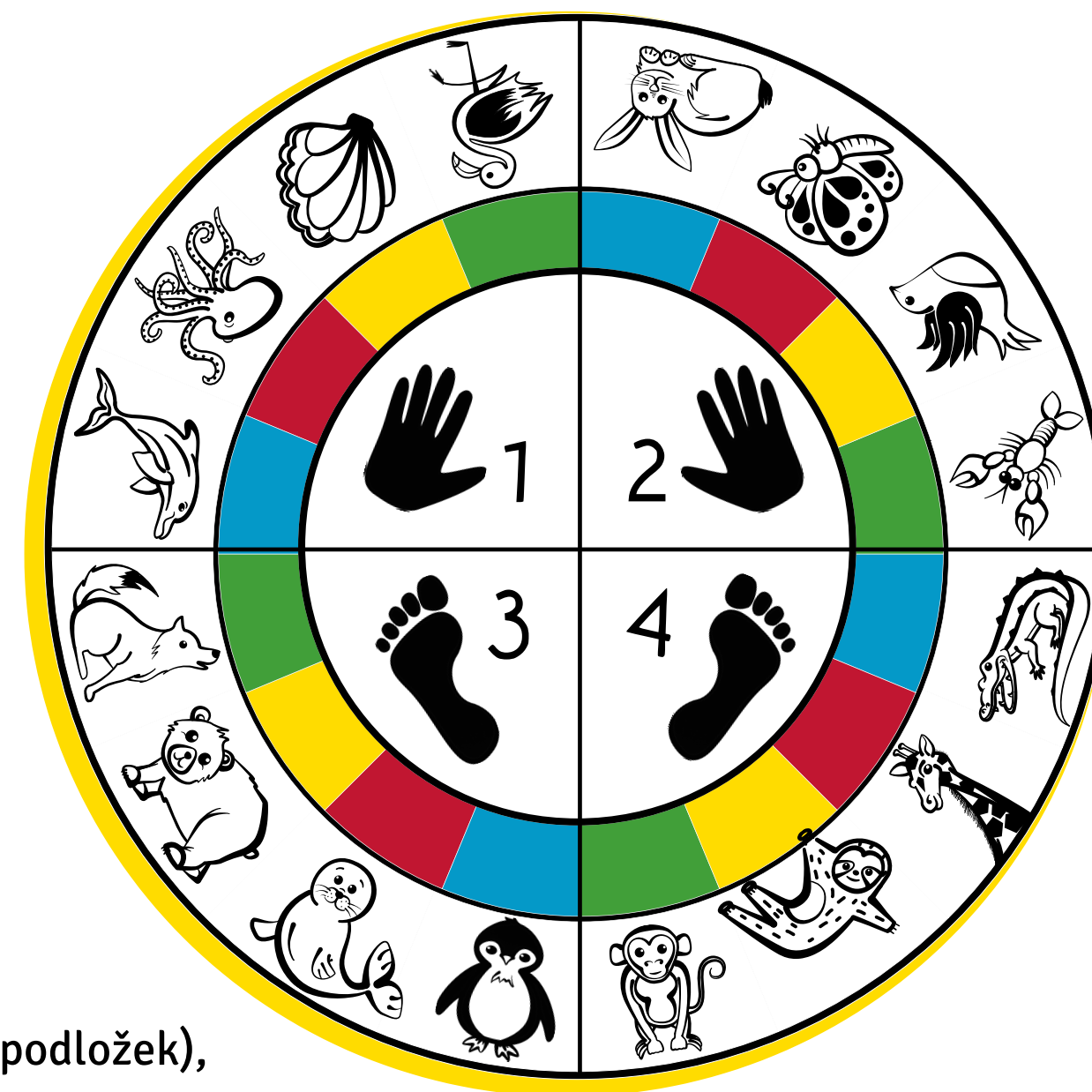
- Sadu ortopedických podložek MUFIK ve čtyřech barvách (doporučena min. plocha 4x4 podložek),
- Puzzle s ruletou (pro hru využijeme kruh s končetinami a barvy)

Cíl hry

Udržet se co nejdéle na barevných podložkách dle pokynů rozhodčího (rulety) a nespadnout. Vyhrává ten, kdo vydrží stát poslední.

Příprava hry

- Na podlaze sestavte sadu podložek MUFIK do tvaru čtverce 4x4 nebo při větším počtu hráčů lze plochu rozšířit o další podložky podle vlastního uvážení a možností. (Podložky lze dokoupit i jednotlivě).



TIP: Každá barva v sadě má svou speciální podložku složenou ze čtyř mini dílků. Zkuste je prohodit s jinou barvou! Vznikne tak nová kombinace polí – tři velká a dvě menší. Na velká pole se vejdou dvě končetiny, ta menší patří jen jedné..

- Hráči si sundají boty.
- Jeden hráč začne jako rozhodčí a bude točit ruletou.
- Ostatní hráči se postaví okolo herní plochy a připraví se na výzvy.

Hra

Zatoč a vyzvi

Rozhodčí zatočí ruletou, která určí končetinu a barvu (např. „pravá noha – zelená“). Hráči musí co nejrychleji umístit danou končetinu na některé z volných polí této barvy.

Pokračování

- V každém kole se točí znovu – losuje se nová kombinace.
- Všechny předchozí končetiny zůstávají na místě.
- Hráči se tak postupně více a více „zamotávají“ a musí udržet nejen rovnováhu ale i přehled.

Doporučení: Pokud jsou všechna pole dané barvy obsazena, zatočte ruletou znovu.

Herní pád

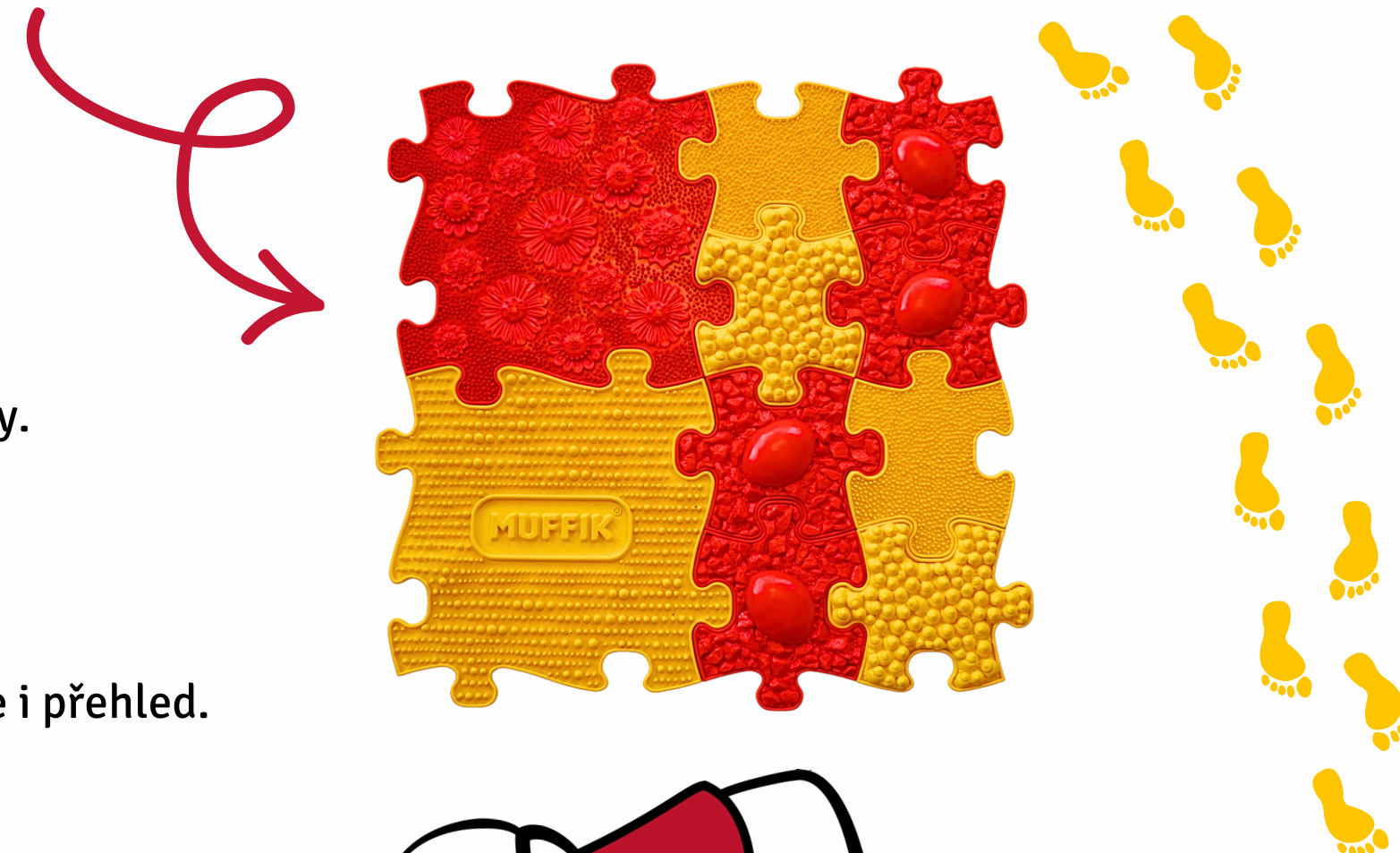
Hráč vypadává, pokud:

- se dotkne podložky jinou částí těla než rukou nebo nohou (např. kolenem, loktem, hlavou)
- upadne
- nedokáže do 5 vteřin provést určený pohyb

Vypadlý hráč opustí plochu. Poslední hráč, který zůstane ve hře, vyhrává.

Variace pro menší děti

- Nehrajte na vypadávání – cílem je vydržet co nejvíce kol
- Můžete vynechat ruce a hrát pouze s nohama



Doporučení:
Puzzle s ruletou nenechávejte položené na zemi, pokud hru právě nehrajete. Není určené k chození. Mohla by se poškodit ručička rulety nebo by o ni někdo mohl zakopnout. Ostatní herní podložky mohou zůstat rozložené.

ČLOVĚČE, HÝBEJ SE!

Pravidla

Člověče, hýbej se! je veselá pohybová hra pro děti i dospělé podporující rovnováhu, koordinaci i radost z pohybu.

- Díky odborníkům pohybu se specializací zejména na dětský pohybový vývoj má v této hře každé pravidlo i cvik svůj smysl.
- Barevné symboly, ruleta a zvířecí úkoly rozhýbou celé tělo a zaručí vám zábavu doma, ve školách i školkách, v rodinných centrech, v dětských koutcích nebo i v ordinacích fyzioterapeutů.

1. Co budete potřebovat

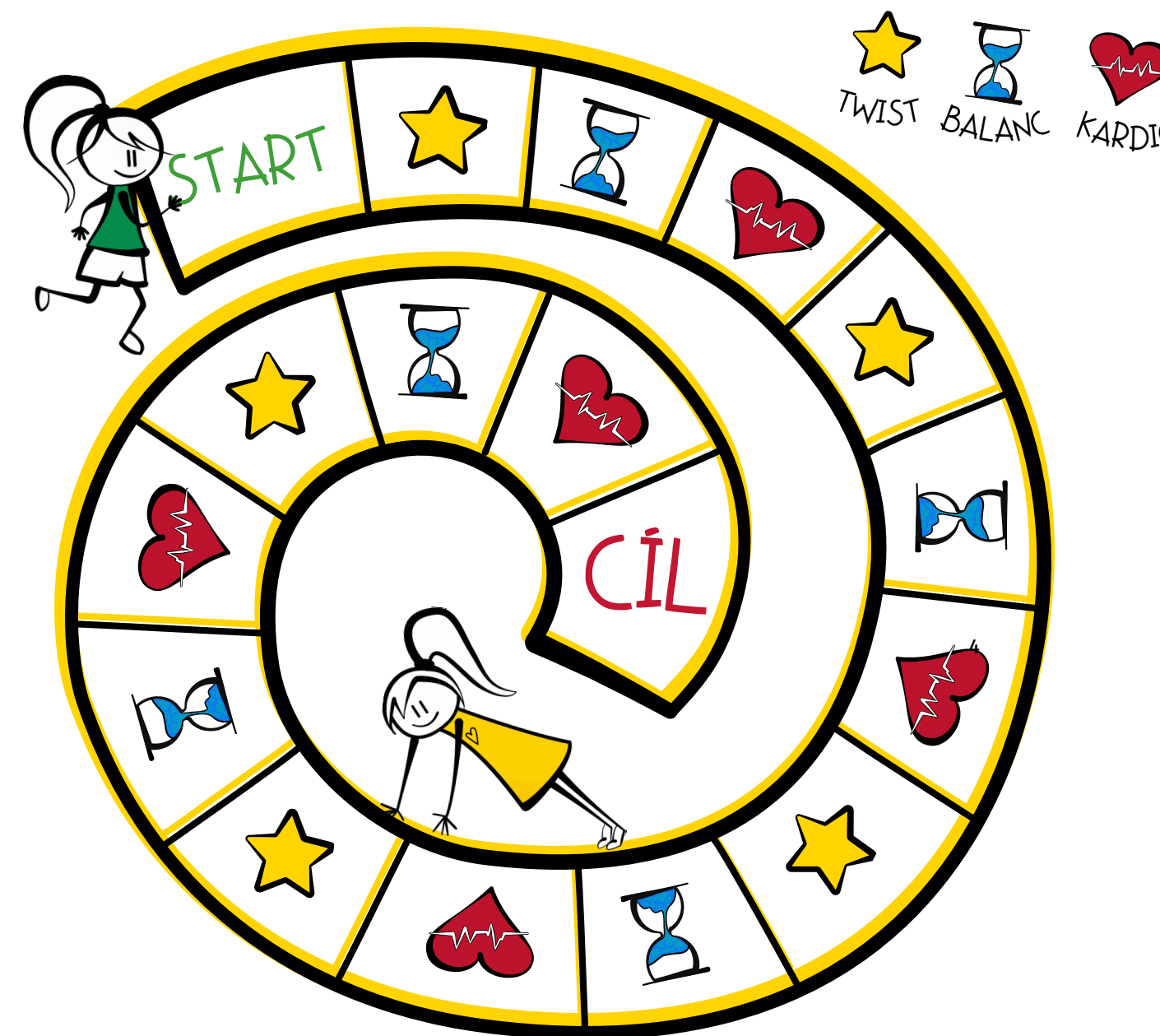
- sadu ortopedických podložek MUFFIK
- hrací puzzle desku a pohybovník Člověče, hýbej se!
- puzzle s ruletou (pro hru využijeme zvířátka, panáčky s hvězdami a čísla 1–4)
- hrací figurky

Cíl hry

Dostat svoji figurku ze startu až do cíle – a na ortopedických podložkách zvládnout cestou co nejvíce zábavných pohybových výzev.

2. Příprava hry

- Na podlaze složte dohromady podložky MUFFIK, puzzle s ruletou, hrací desku a pohybovník Člověče, hýbej se! podle schématu (viz. zadní strana) nebo si zvolte své vlastní rozložení.
- Každý hráč si vybere jednu figurku a postaví ji na políčko START.
- Dohodněte si pořadí – třeba podle věku, nebo podle výšky...



3. Hra

Zatoč a posuň

Hráč zatočí ruletou a posune svoji figurku o vylosovaný počet polí (1–4).

Figurka skončí na jednom z hracích polí, a to určí způsob provedení následujícího cviku:

Zatoč a cvič



TWIST

ŽLUTÁ HVĚZDA – TWIST: hráč zatočí ruletou a tentokráte si vylosuje na číselníku 1–4 jeden ze cviků označených **v rozích žlutou hvězdou**. Cílem je opakovat cvik minimálně 5 vteřin.



BALANC

MODRÉ PŘESÝPACÍ HODINY – BALANC: hráč zatočí ruletou a tentokráte si vylosuje jedno ze zvířat. Cílem je provést cvik daného zvířete **ve statické pozici** a vydržet více, jak 5 vteřin.



KARDIO

ČERVENÉ SRDCE – KARDIO: hráč zatočí ruletou a tentokráte si vylosuje jedno ze zvířat. Cílem je provést cvik daného zvířete **v dynamické pozici** a opakovat pohyb minimálně 5 vteřin.

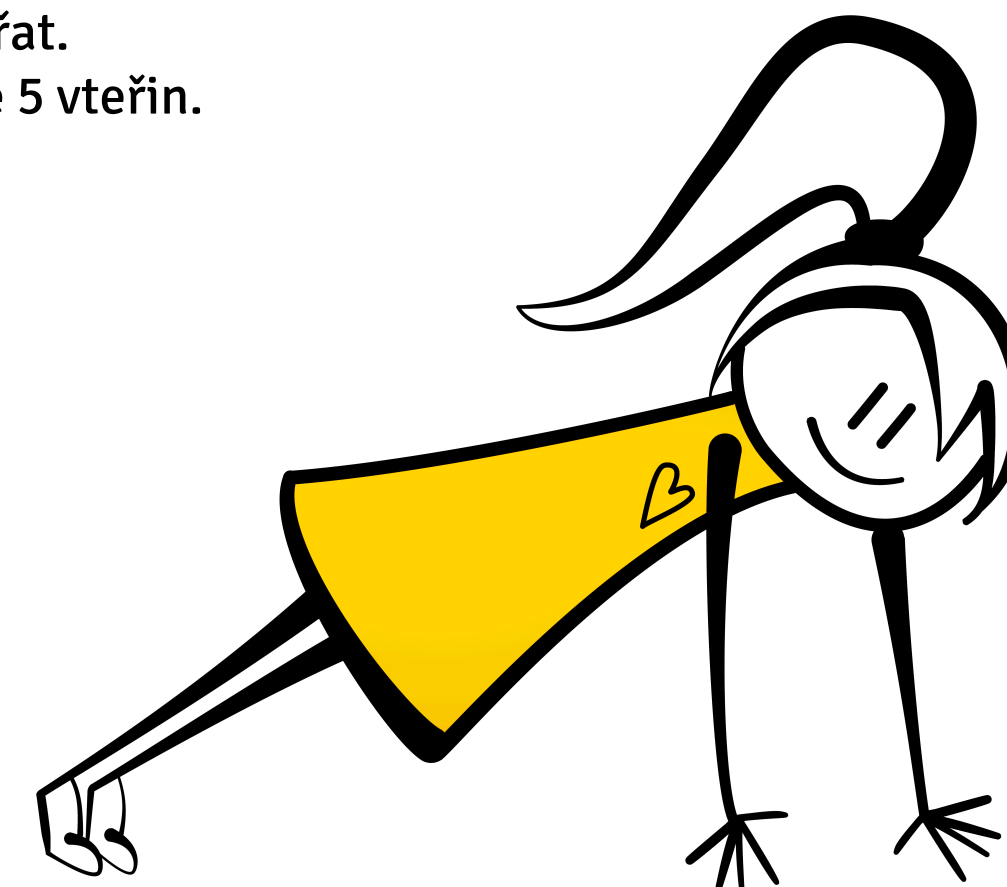
Příklad: Modré přesýpací hodiny (twist) + Tuleň → leh na boku, ruce i nohy natažené ve vzduchu.
(Popis všech cviků naleznete na dalších stranách tohoto návodu.)

4. Konec hry

Vyhrává hráč, který **jako první dostane svou figurku přesně do cíle**.

Pokud hráč hodí vyšší číslo, než mu zbývá, odrazí se od cíle o příslušný počet polí zpět a dále pokračuje, jak je uvedeno v bodě 3. Po provedení cviku, hraje další hráč.

Variace pro menší děti – není nutné končit přesně, stačí cílem projet.

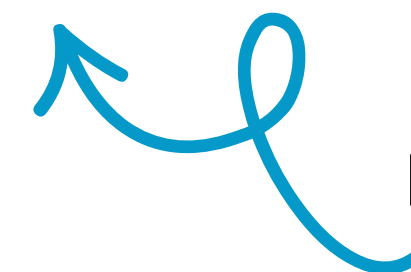




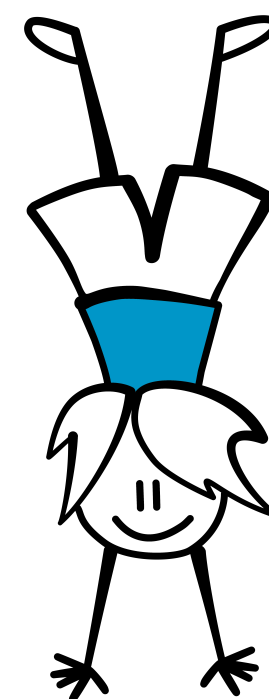
POHYBOVNÍK

ČLOVĚČE,

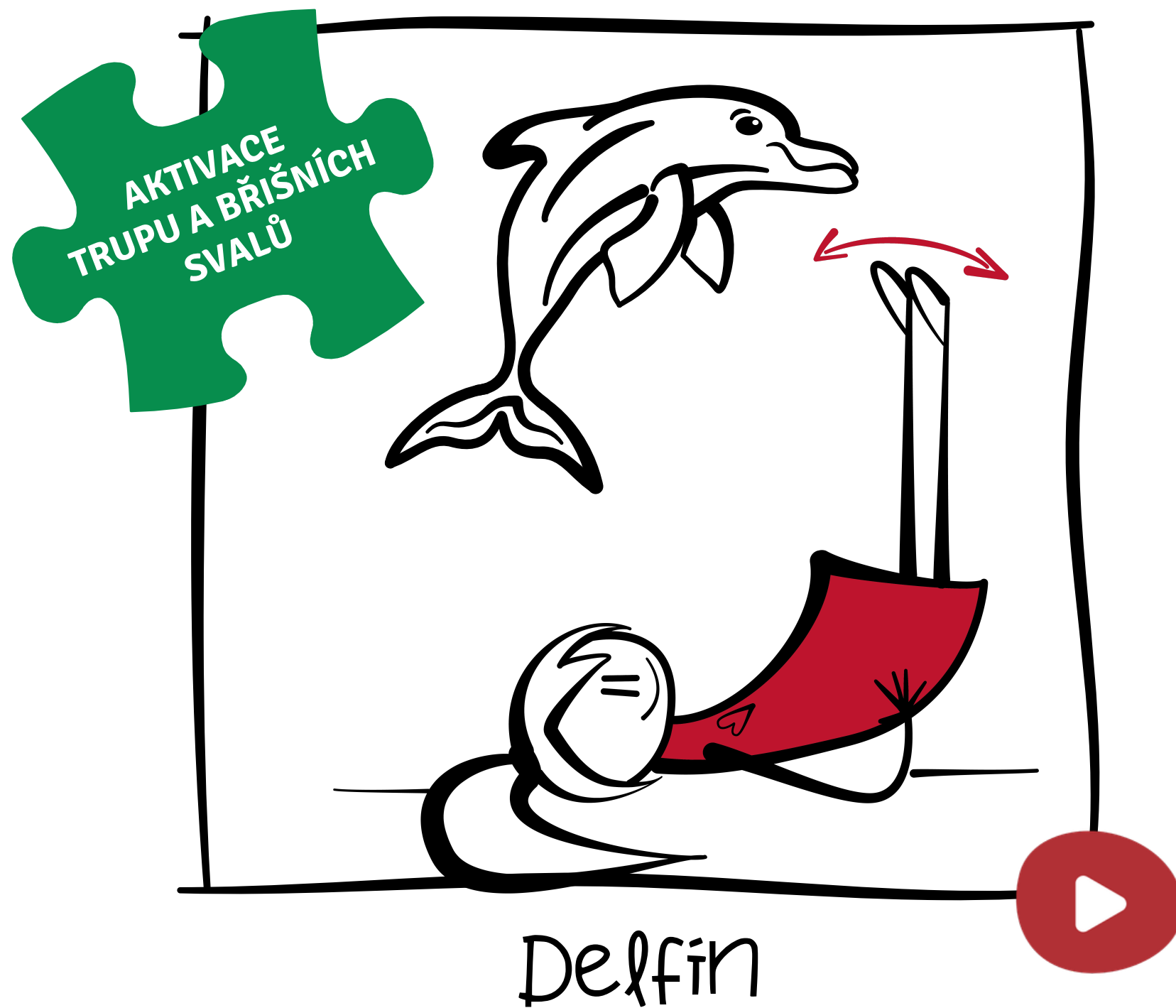
hýbej se!



Klikni na obrázek pro přesun
na konkrétní zvíře / cvik



celé video zde



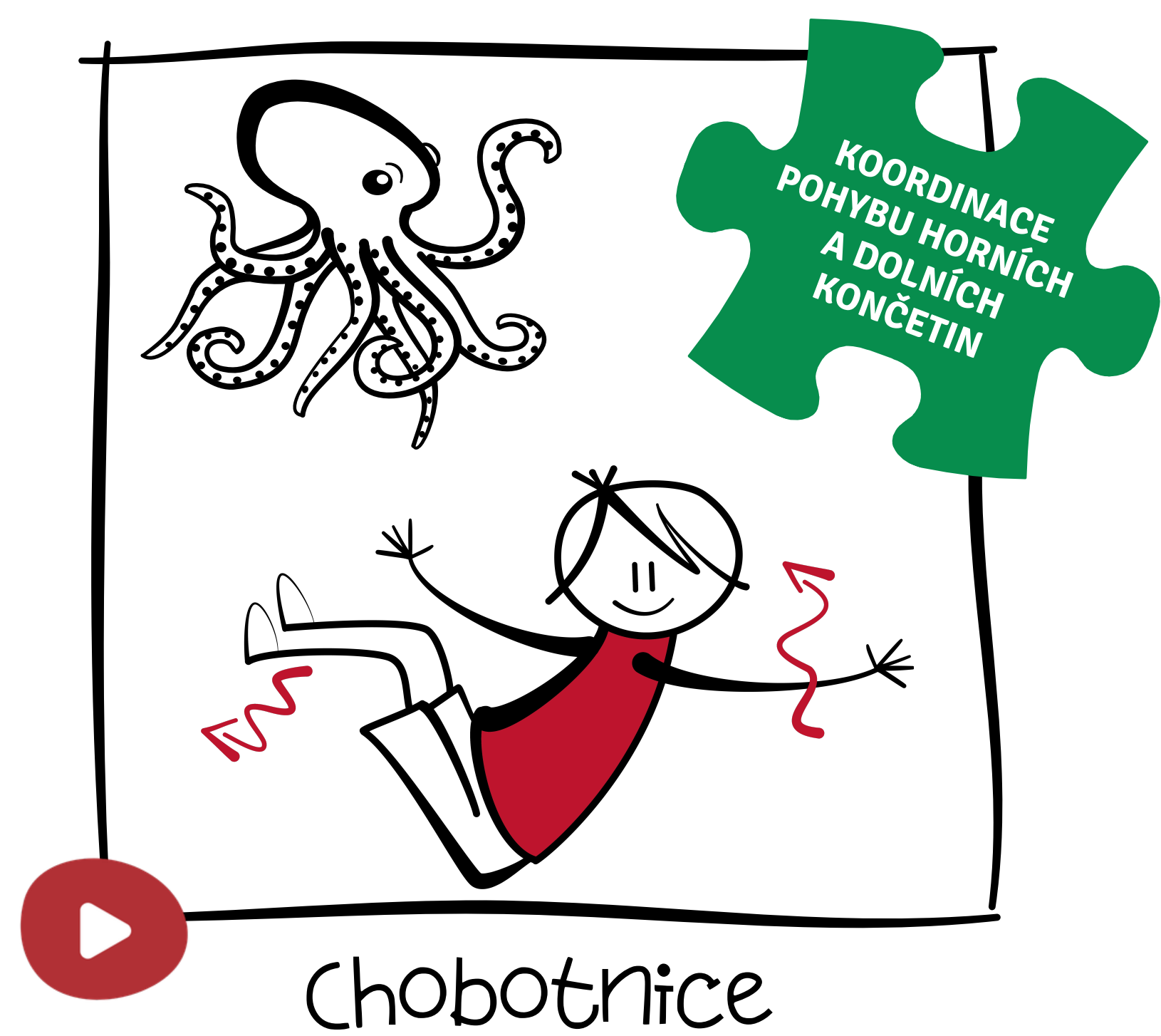
Lehni si na záda, zvedni pánev a natáhni nohy ke stropu.
Rukama si podepři pánev – tělo drž jako plující delfín.



**Zůstaň nehybně jako svíčka.
Ticho – delfín se potopil!**



**Hmítej nohama dopředu a dozadu
jako delfín ve vlnách.**

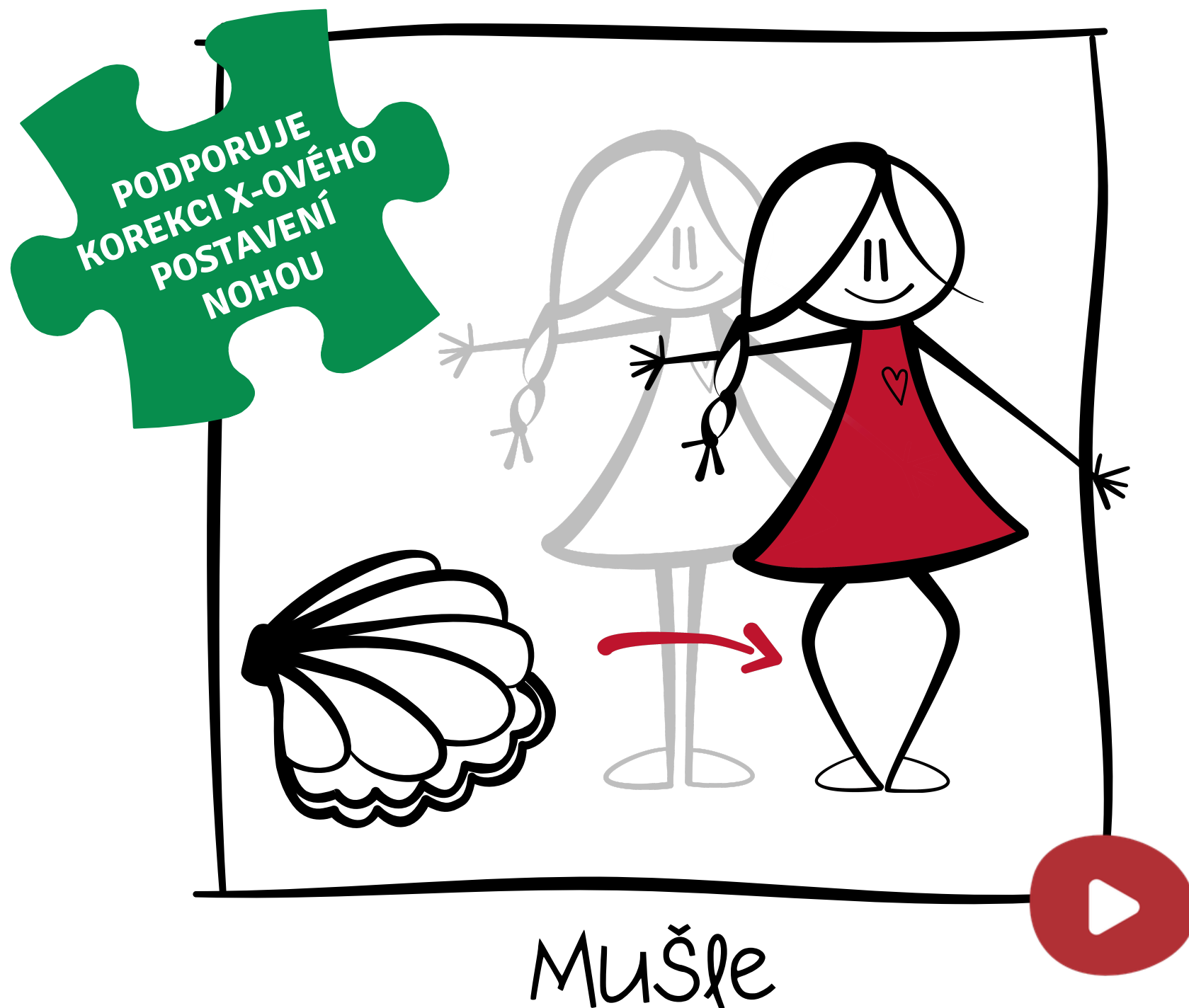


Sedni si, rozkroč nohy, zvedni je i ruce nad zem
a začni se vlnit jako chobotnice v moři.

**Zůstaň ve vzduchu bez pohnutí – ruce i nohy nad zemí.
Chobotnice se zastavila a vznáší se mezi bublinami.**



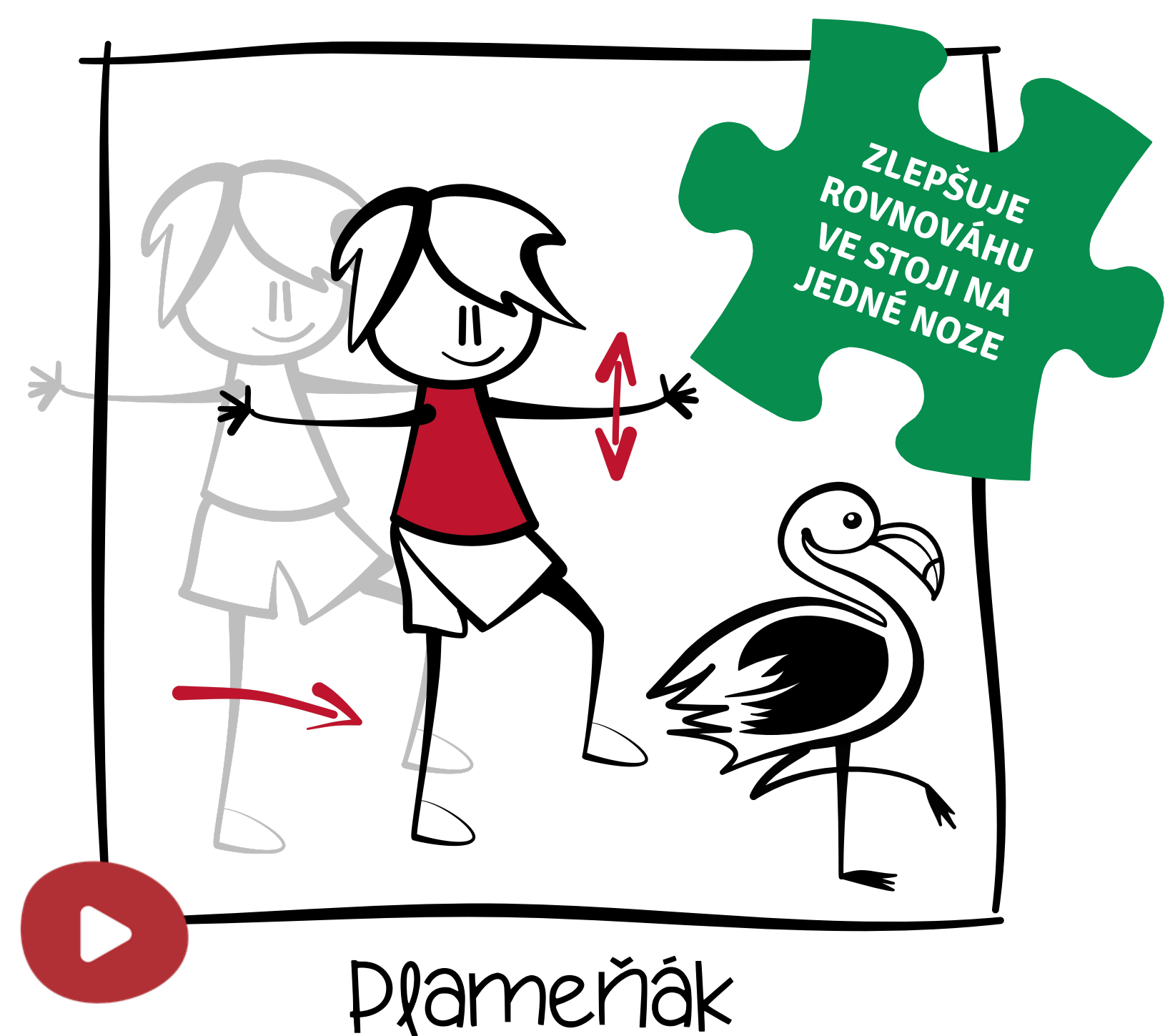
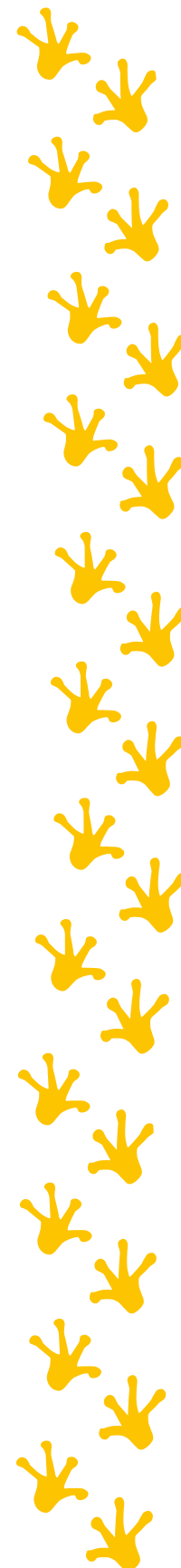
**Vlnivě hýbej rukama i nohama ve vzduchu.
Jsi chobotnice, co tancuje pod vodou!**



Postav se rovně, mírně pokrč kolena a oddal je od sebe – jako když se mušle otevírá.

Zůstaň v pozici otevřené mušle. Drž se – právě se otevřela a čeká, co připlave.

Pomalů kolena otevírej a zavírej. Jsi mušle, která se jemně hýbe v rytmu vln.

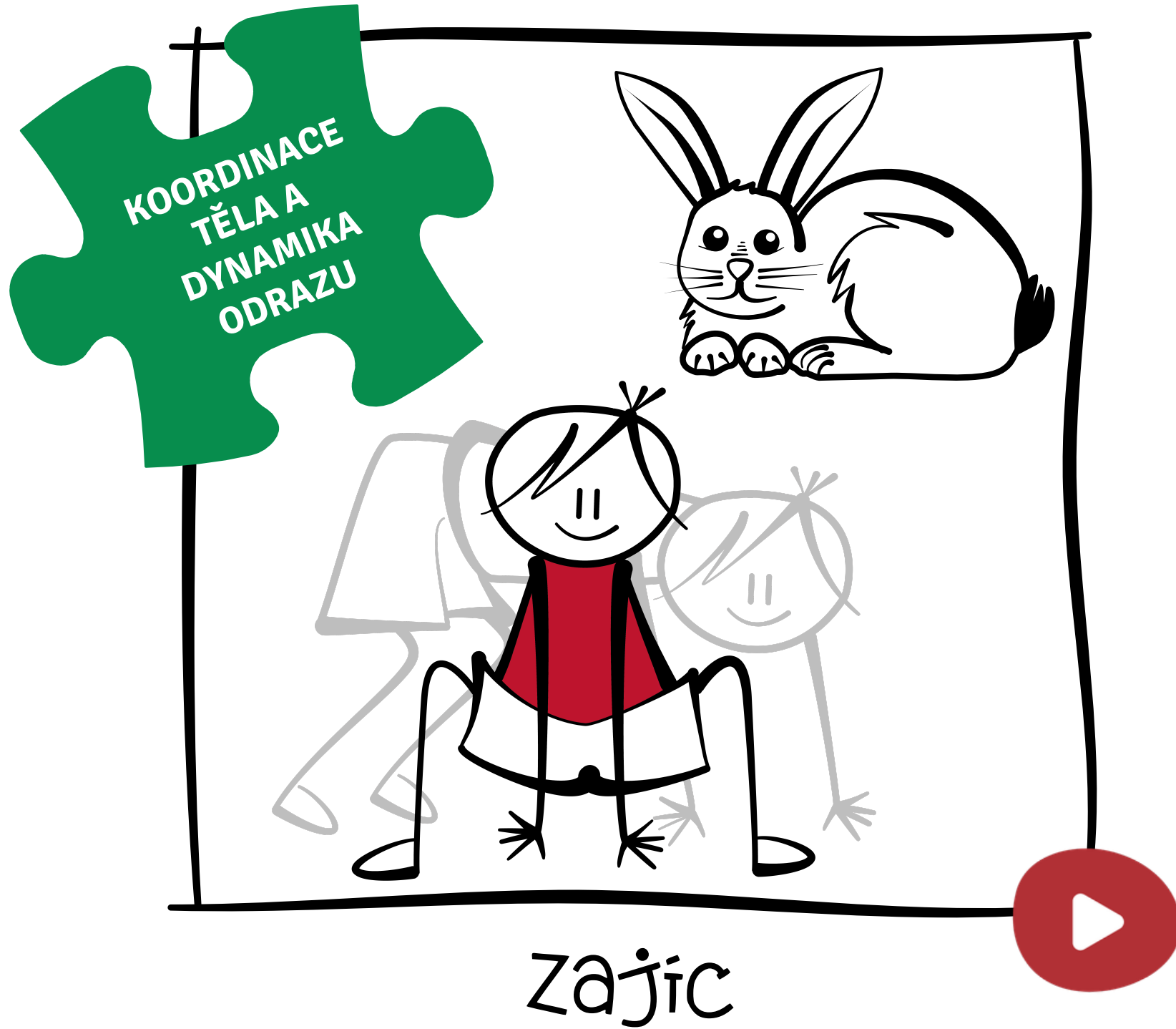


Postav se vzpřímeně jako plameňák, zvedej střídavě nohy a mávej rukama jako bys chtěl vzlétnout.

Zůstaň stát na jedné noze, vzpřímeně a bez hnutí. Plameňák odpočívá ve své oblíbené pozici.

Pohybuj se po podložkách – pomalu, lehce a s rukama roztaženými jako křídla.

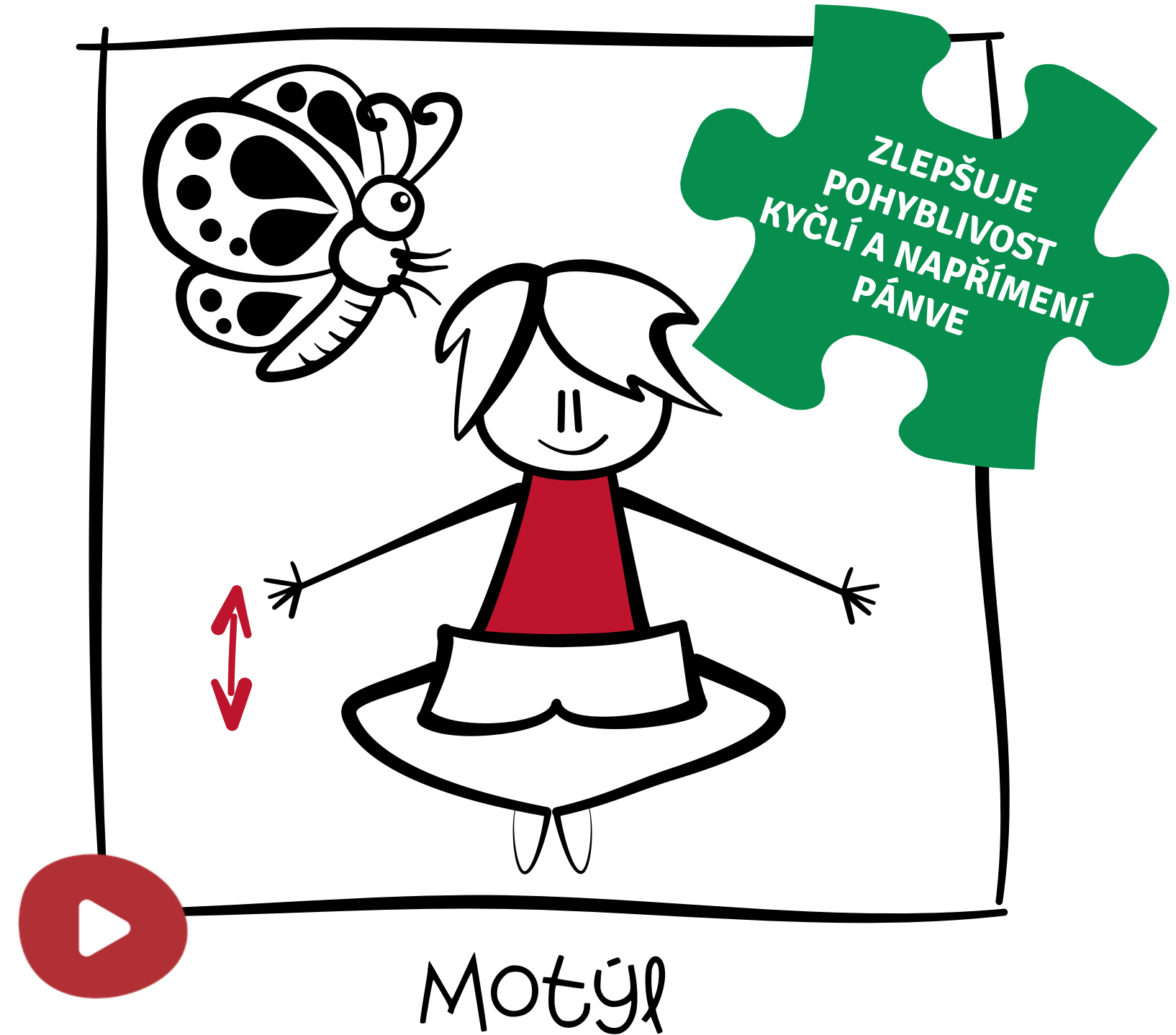




Dřepni si na čtyři. Odrážej se nohama a poskakuj směrem k rukám – jako zajíc v trávě!

**Zůstaň v hlubokém dřepu s rukama na zemi.
Zajíc zamrzl jako kámen a čeká, až bude bezpečno.**

**Dělej malé přískoky po podložkách – hop, hop!
Ruce posuň dopředu a přiskoč k rukám.**

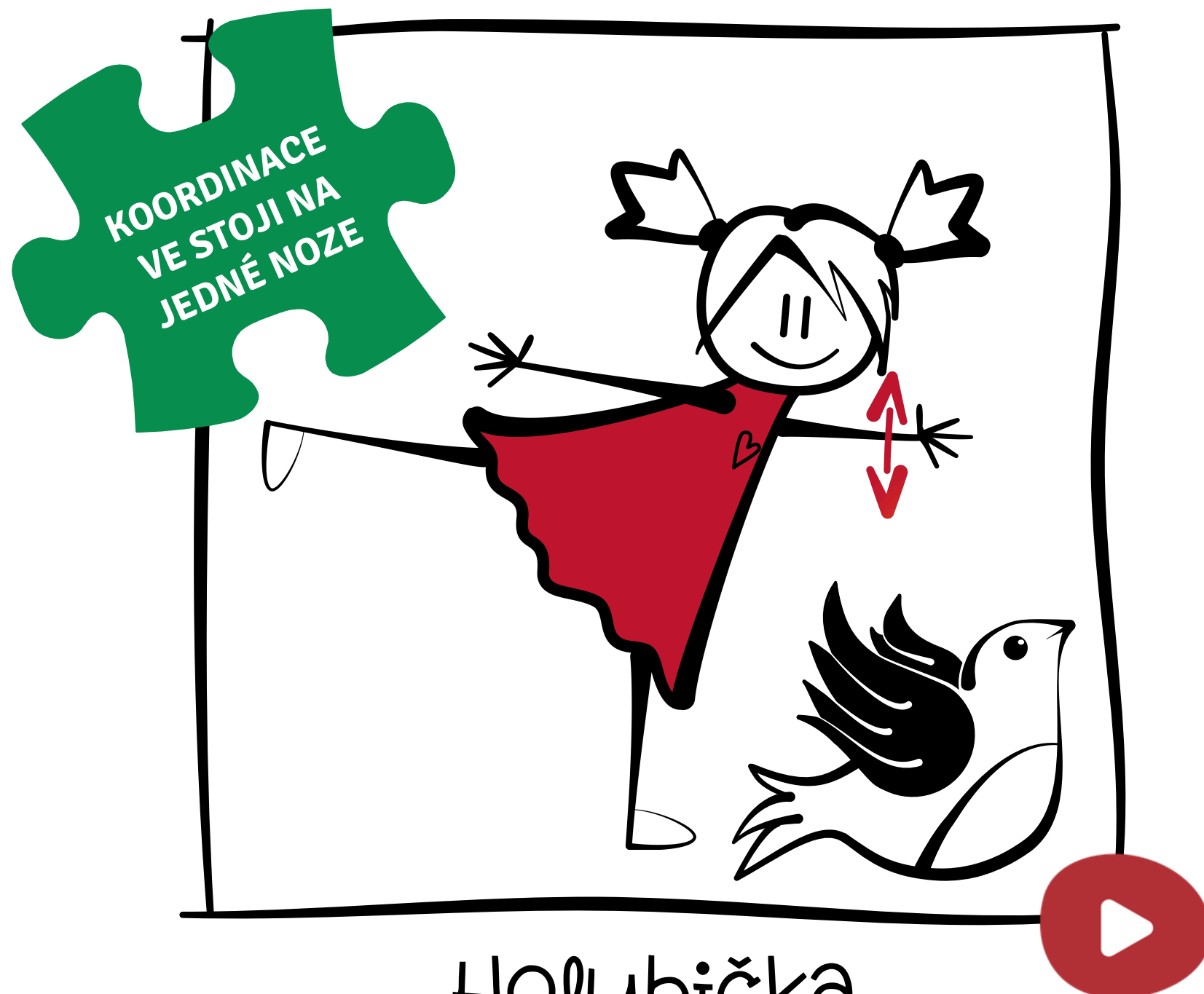


Sedni si do diamantového sedu – spoj chodidla k sobě a nech kolena spadnout dolů. Upaž a připrav křídla!

**Zůstaň sedět s nataženýma rukama.
Motýl si odpočívá na květu.**

**Pohybuj kolena nahoru a dolů jako křídly.
Jemně – ať motýl nevyplaší květiny!**



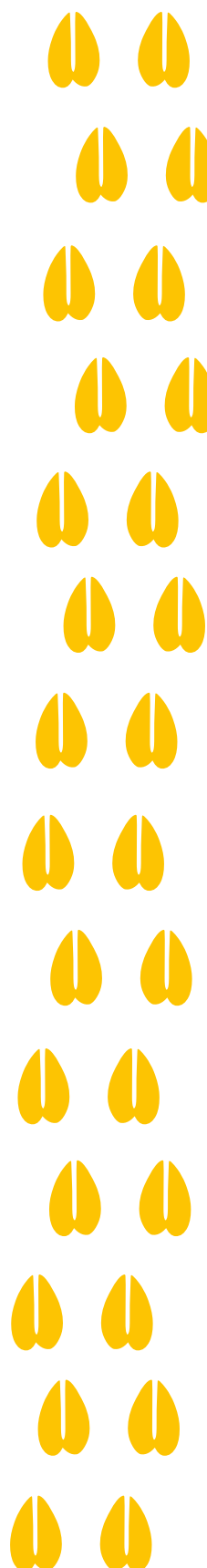


Holubička

Postav se na jednu nohu, předkloň se a natáhni ruce – vzlétni do oblak!

Zůstaň na jedné noze bez pohnutí. Ticho – holubička se na chvíli zastavila ve vzduchu.

Pomalů přecházej po podložce z nohy na nohu a mávej křídly jako ptáček ve větru.



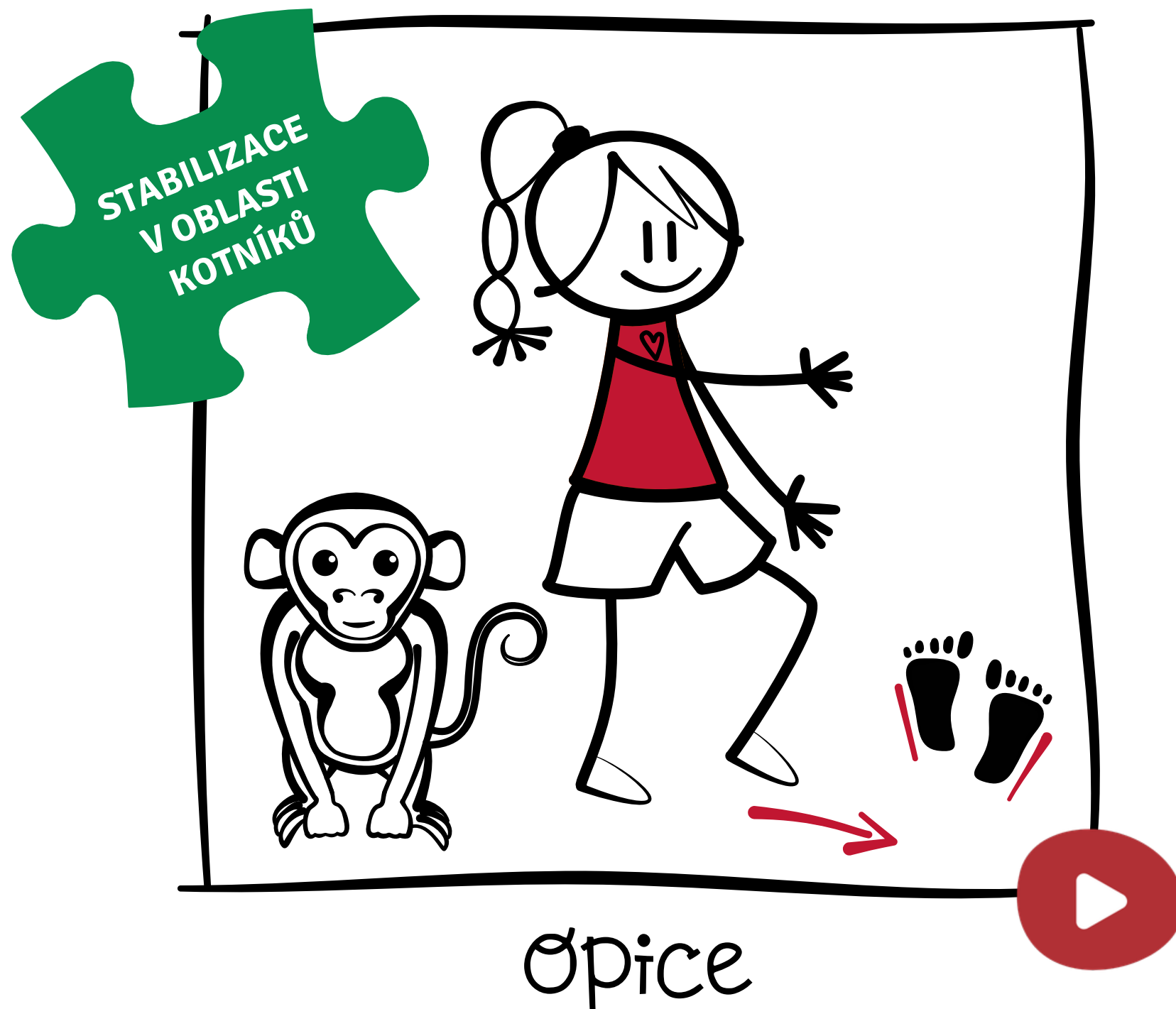
Rak

Sedni si, pokrč nohy a opři ruce vzadu. Zvedni zadek nad podložku – jsi rak připravený couvat!

Zůstaň ve vzporu vzad bez pohnutí. Rak ztuhl a čeká, co se bude dít.

Pohybuj se dozadu krok za krokem, ruce a nohy pracují. Rak se pomalu posouvá bokem ke skále.





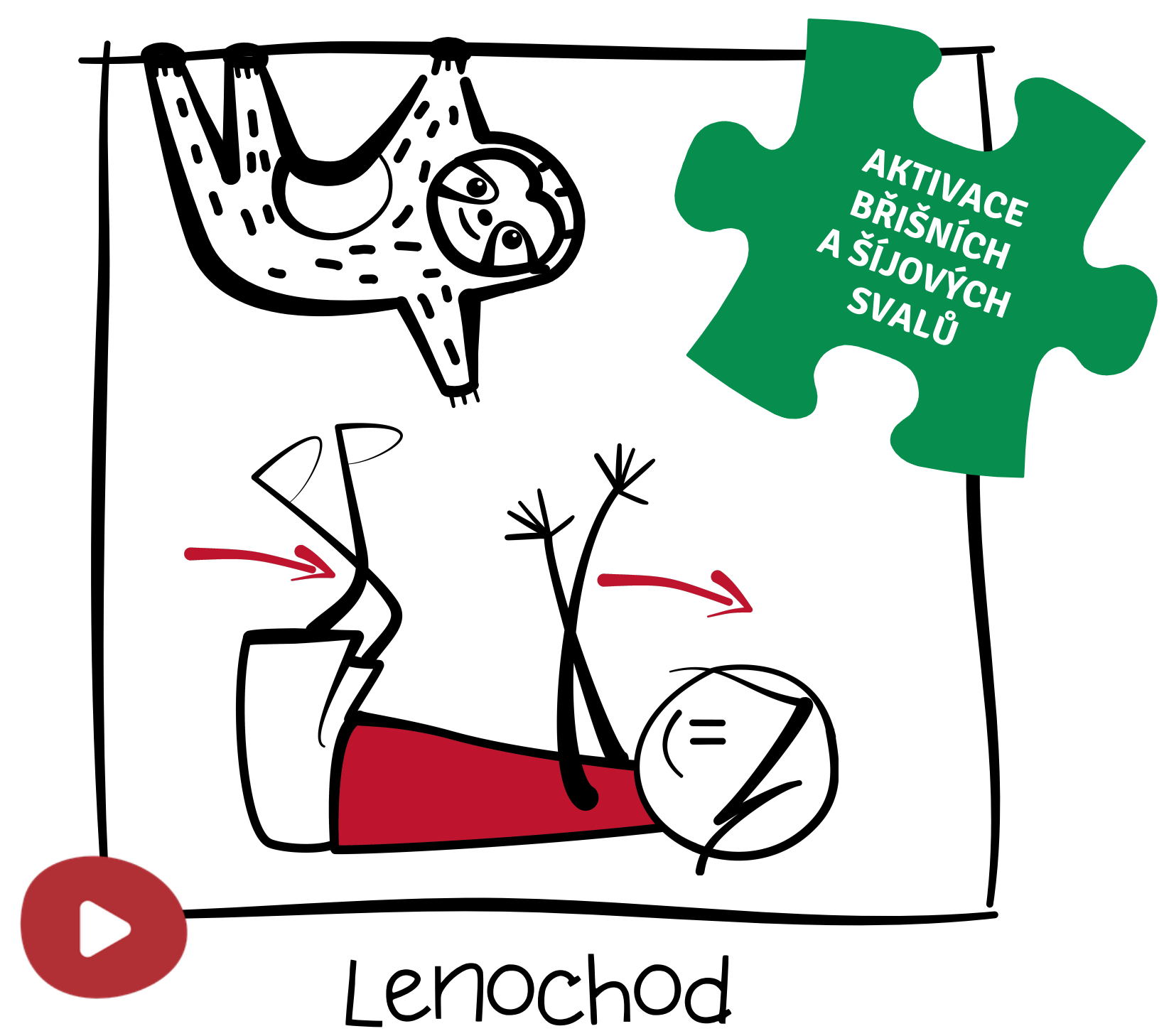
Postav se s mírně pokrčenými koleny, našlapuj po zevních hranách chodidel. Ruce si dej do vzduchu – jako správná opice na pochodu!



**Zůstaň stát na zevních hranách chodidel.
Ticho – opice ztuhla na větvi!**



Postav se na podložku a chod' po zevních hranách chodidel. Ruce zvedni jako opice!



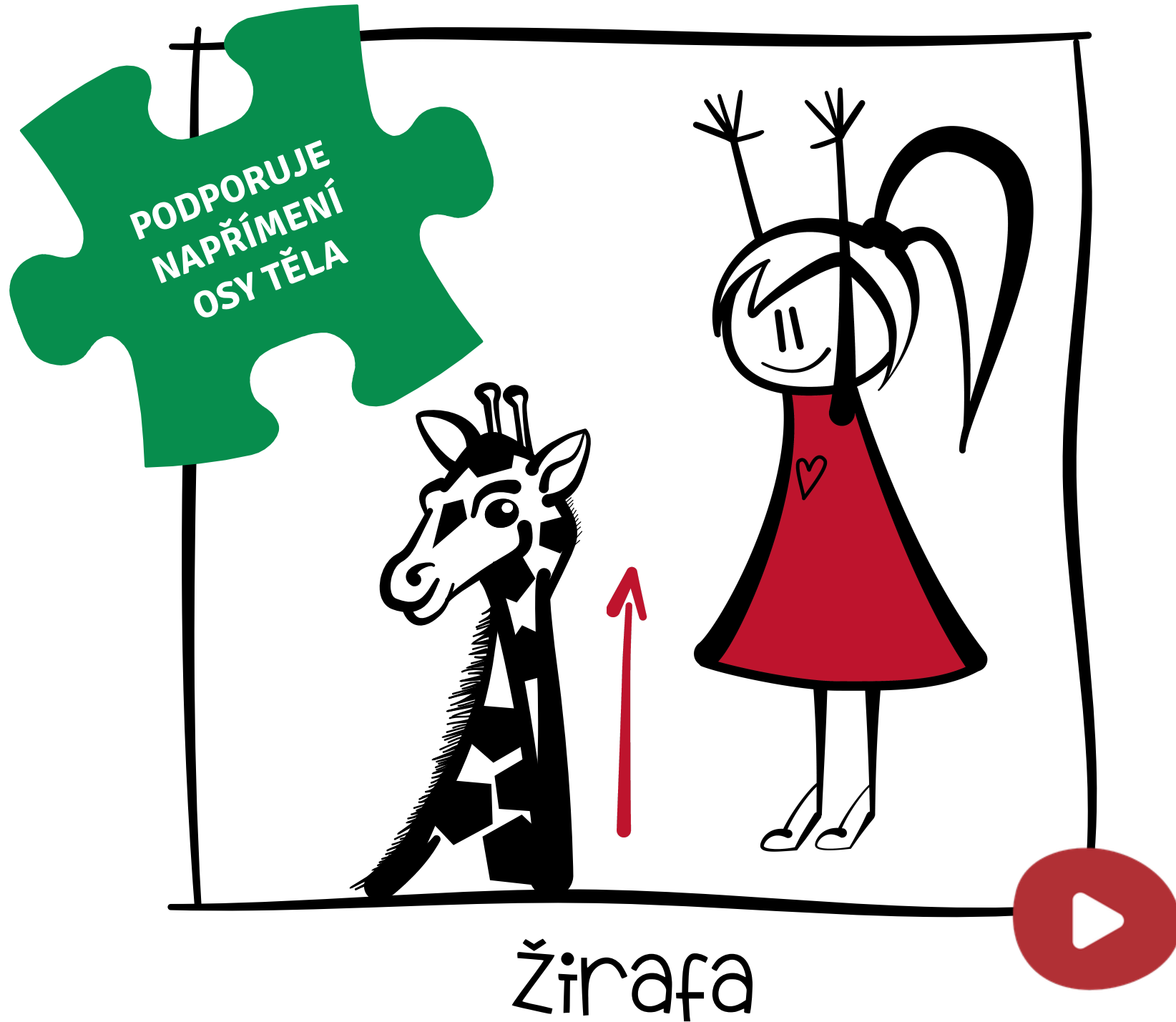
Lehni si na záda, zvedni ruce i nohy křížem do vzduchu – jako když se lenochod houpe za větve hlavou dolů!



**Zůstaň nehybně ležet.
Lenochod to zvládne v klidu!**



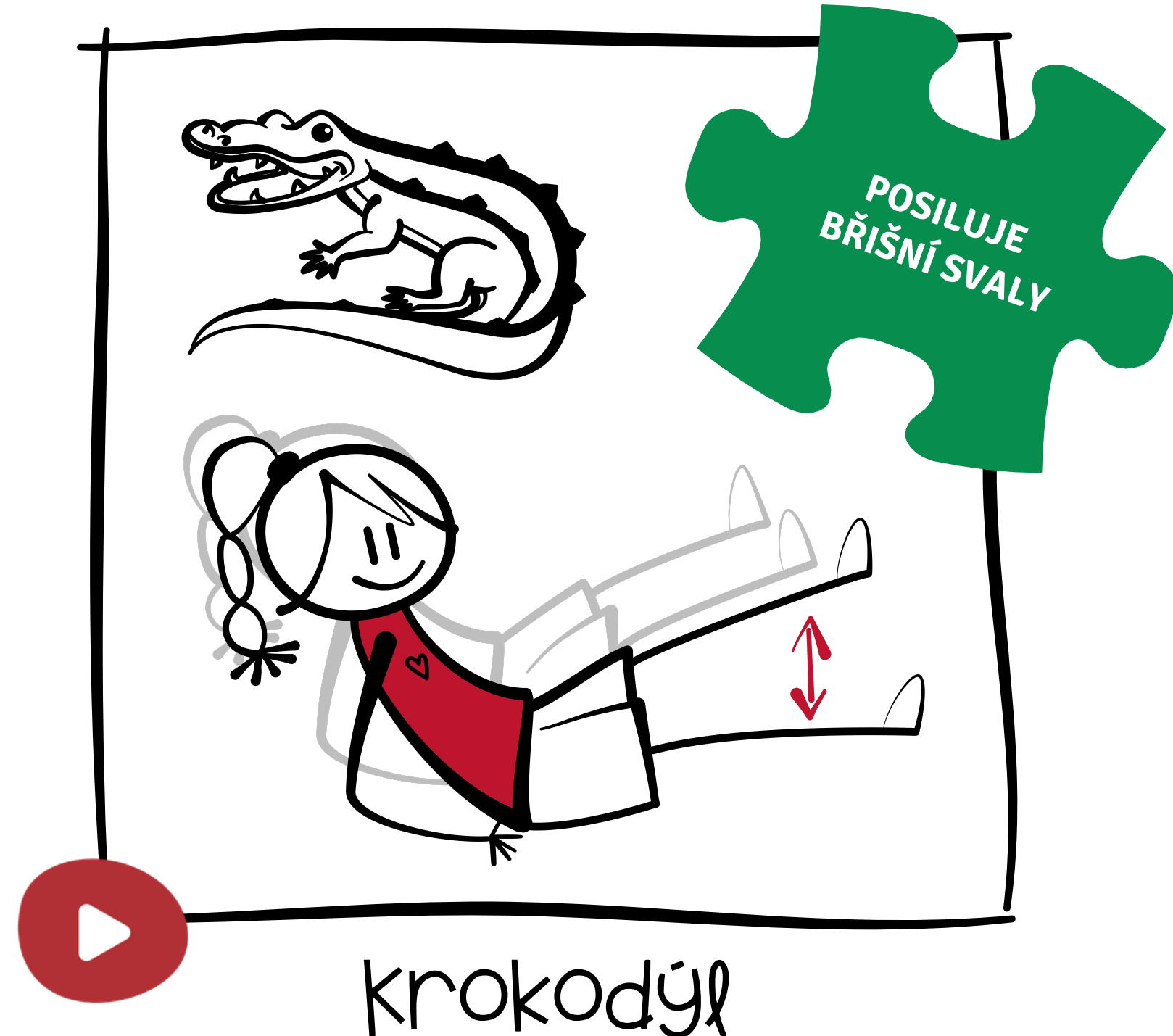
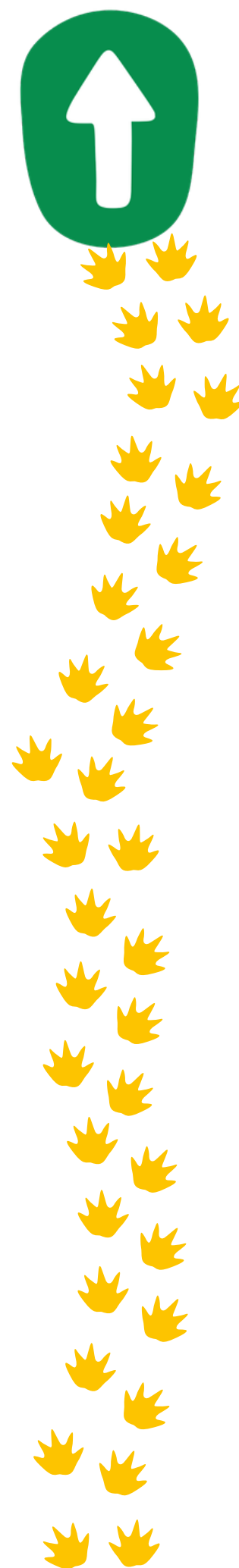
Pomalů se posouvej směrem za hlavou, ručkuj a přitahuj se – jako opravdový lenochod!



Postav se na špičky a zvedni ruce vysoko nad hlavu
– jako když saháš až na listy ve stromech!

**Zůstaň vytažený na špičkách s rukama vysoko.
Ticho – žirafa zpozorněla a rozhlíží se.**

**Procházej se po podložkách na špičkách s nataženými
rukama. Kráčíš jako hrdá žirafa po savaně.**

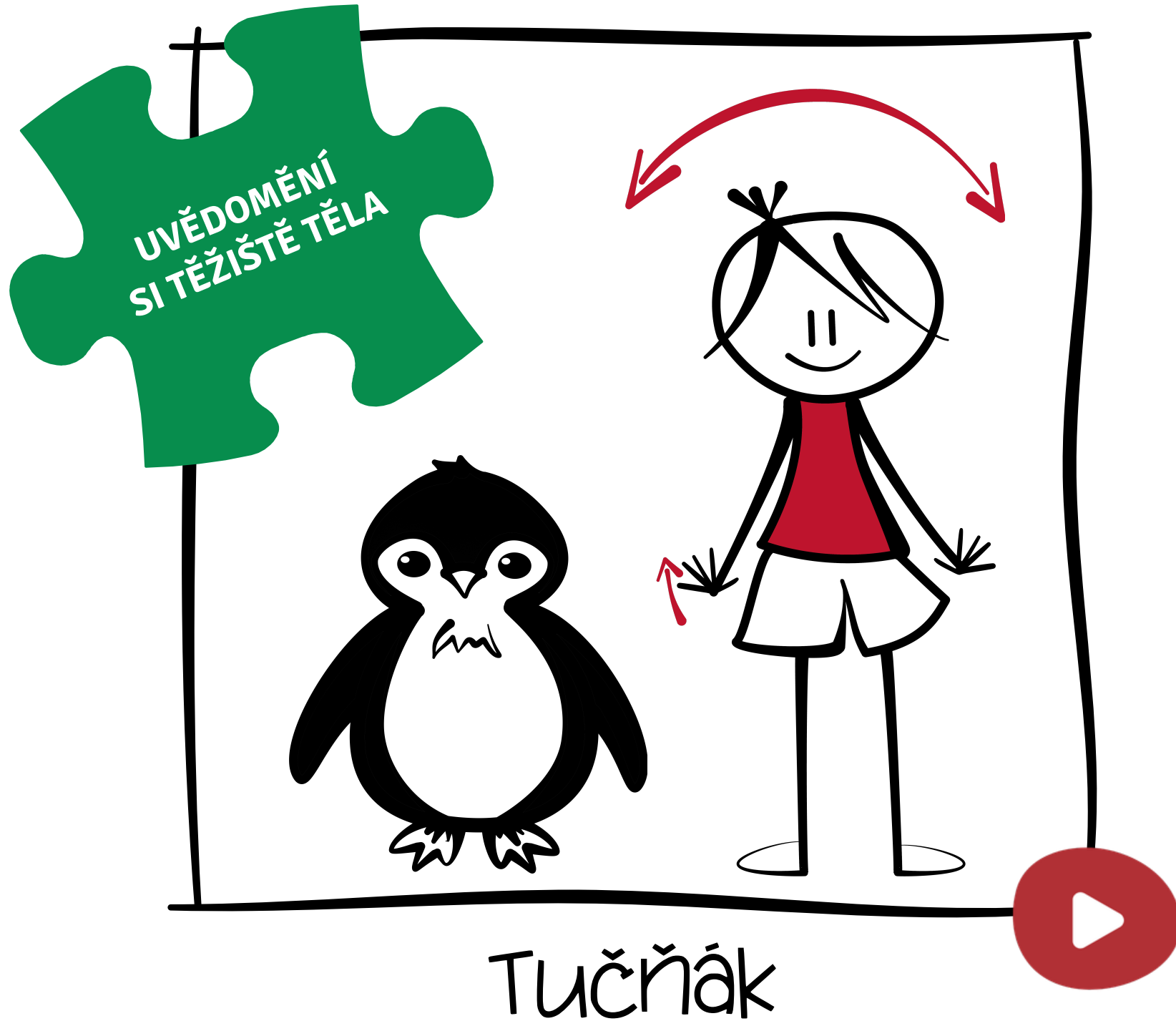


Sedni si, opři se o předloktí, zvedni natažené nohy nad zem.
Bříško drž pevné – jsi krokodýl nad hladinou!

**Zůstaň v polosedu s nohama nad zemí.
Ticho – krokodýl číhá ve vodě!**

**Hmítej nataženými nohama nahoru a dolů.
Krokodýl otevírá tlamu – vydrž co nejdýl!**



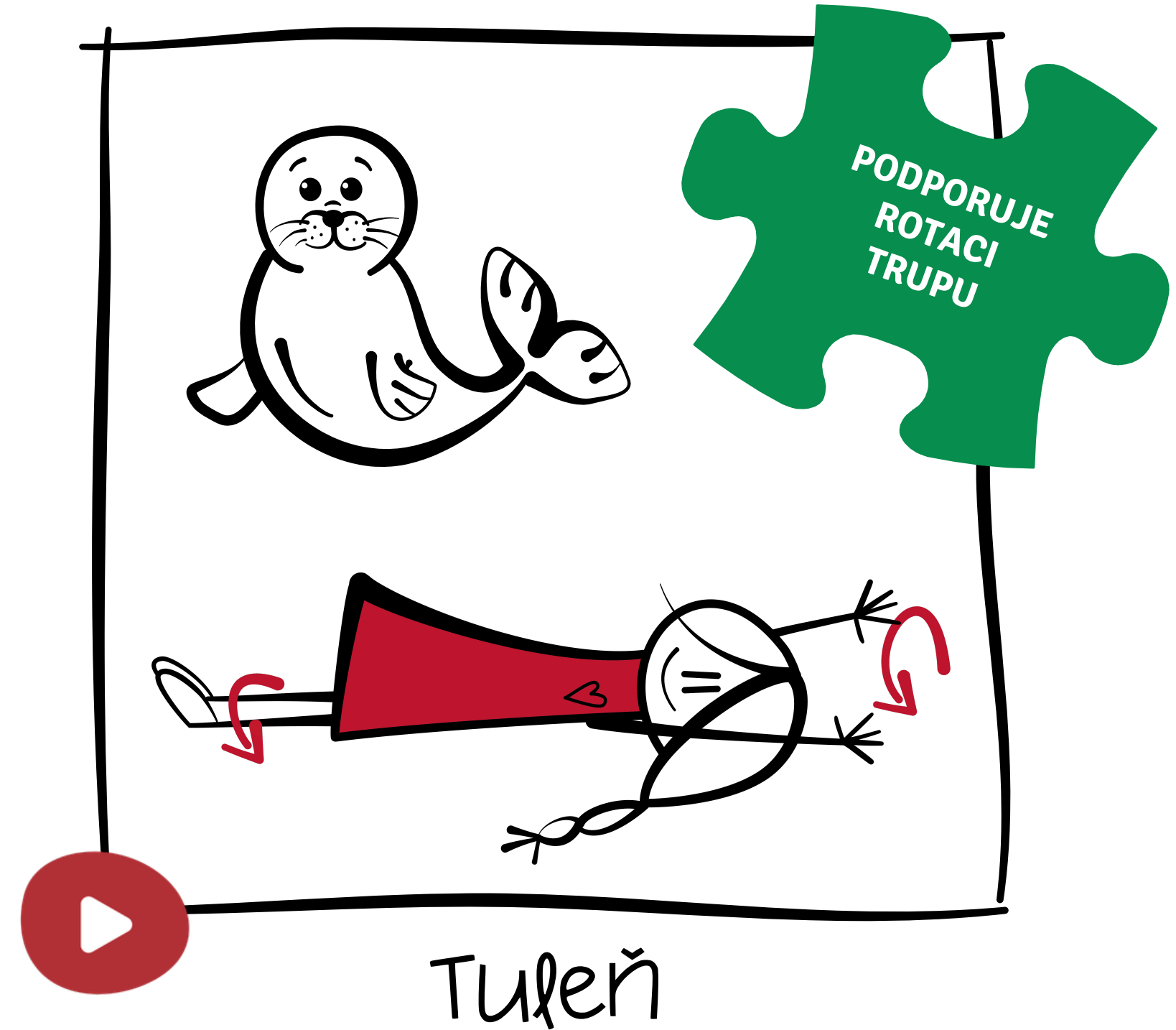
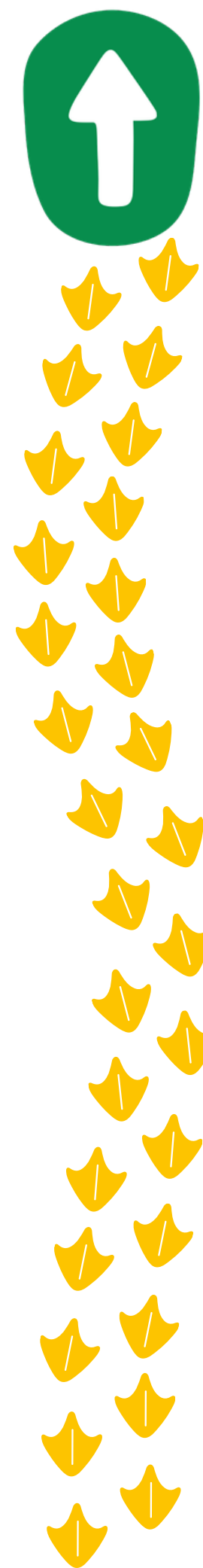


Postav se, nohy nech natažené, ruce podél těla, zvedni zápěstí a prsty – jako správný tučňák na pochodu!



Zůstaň stát v úklonu s jednou nohou do strany. Tučňák ztuhl u kraje ledu a balancuje!

Přenášej váhu z nohy na nohu a houpej se jako tučňák na ledě. Pozor, ať neuklouzneš!

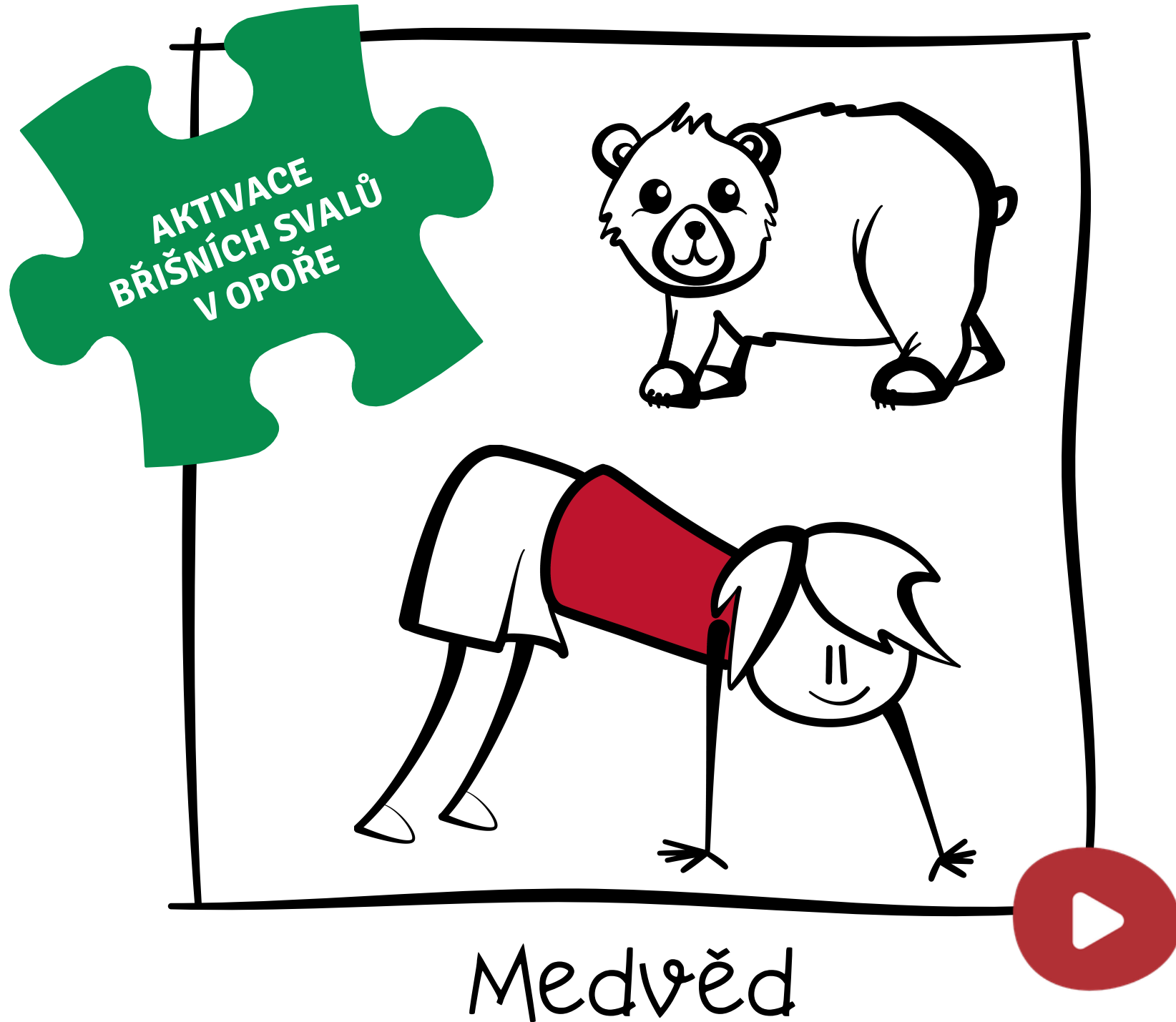


Lehni si na záda, paže natáhni za hlavu. Začni se válet jako sud – přes boky doprava a doleva.

Zůstaň ležet na boku, ruce i nohy drž natažené ve vzduchu. Ticho – tuleň spí!

Válej se z boku na bok, jako když se tuleň koulí po pláži.

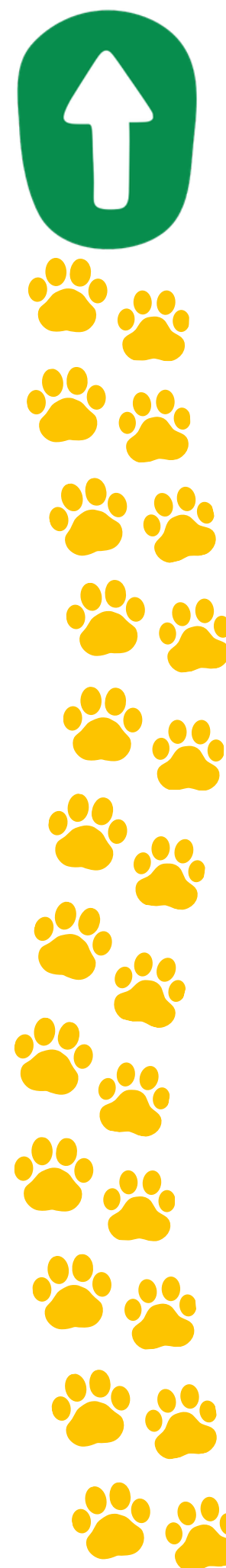




Postav se na všechny čtyři – ruce a nohy opři o podložku, kolena nech kousek nad zemí. Medvěd vyráží!

Zůstaň ve vzporu bez pohybu. Medvěd se zastavil a poslouchá, co se kolem děje.

Pomalu se pohybuj po podložkách jako medvěd, který se probudil ze zimního spánku. Silný a klidný krok!



Postav se do pozice střechy – ruce i nohy na podložce, zadeček vysoko jako když si vlk protahuje záda.

Zůstaň ve střechě a nehýbej se. Vlk strnul a čeká, jestli se blíží nebezpečí.

Střídavě zvedej jednu nohu do zanožení nahoru – jako když si vlk protahuje tlapy po spánku.

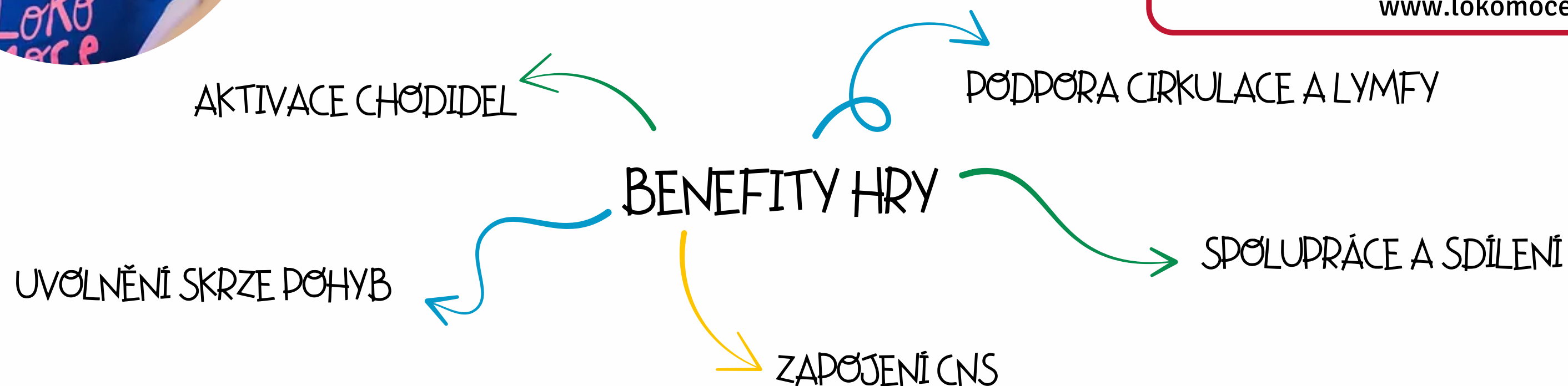




Když se podlaha promění v dobrodružství.

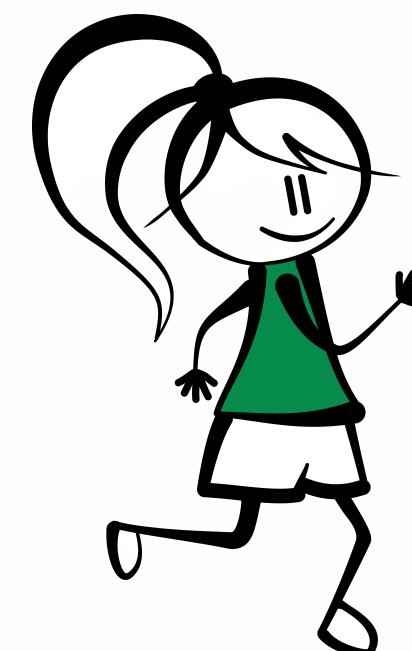
„Chtěli jsme vytvořit hru, která rozhýbe malé i velké a **vrátí pohyb do každodenního života**. V Lokomoci věříme, že **zdravý pohyb je cesta k prevenci** i radosti. Tato hra vznikla jako součást iniciativy **ČLOVĚČE, HÝBEJ SE!**, která připomíná, že **pohyb patří všem generacím**.
Děkujeme, že jste v tom s námi.“

Mgr. Martina Haklová
hlavní fyzioterapeutka Lokomoce
www.lokomoce.cz



Hra podporuje radostný pohyb a přirozené zapojení celého těla. Každý tah rozvíjí rovnováhu, prostorovou orientaci a koordinaci. Vhodné pro zdravé děti i jako doplněk fyzioterapie – s úsměvem a bezpečně.

Cviky mají být příjemné a bez bolesti – vnímejte své tělo a hýbejte se s respektem k jeho možnostem.



Dvě hry v jednom – pro radost, pohyb a fantazii!

Člověče, hýbej se! rozhýbe celé tělo. Každé políčko skrývá pohyb inspirovaný zvířaty – děti i dospělí napodobují jejich postoje a cviky, které rozvíjejí sílu, rovnováhu i koordinaci. **Puzzle Twister** přidává výzvu: podle barev a pokynů hráči umisťují ruce a nohy na ortopedické podložky a ve spletitých pozicích trénují stabilitu, pružnost a vnímání těla. Obě hry vznikly ve spolupráci fyzioterapeutů **Lokomoce®** a firmy **MUFFIK**, aby přinesly radost z pohybu do rodin, škol i herních chvil s přáteli.

Obsahuje

28ks ortopedických puzzle podložek

- 12ks puzzlí (298 × 298 mm)
- 16ks mini puzzlí (142,5 × 173 mm)

3ks hracích puzzle podložek (298 × 298 mm)

- 1ks puzzle ruletu
- 1ks hrací puzzle desku
- 1ks puzzle pohybovník Člověče, hýbej se!

Hrací figurky

Návod ke hře

Podložky se skládají pomocí stejného zámku jako puzzle. Velké a malé podložky se dají spojit. Čtyři malé složené podložky mají stejný rozměr jako jedna velká. **Po hraní nenechávejte puzzle s ruletou na zemi, aby nedošlo k poškození hrací ručičky rulety.**

Uchovávejte vodorovně, abyste zamezili deformaci podložek.

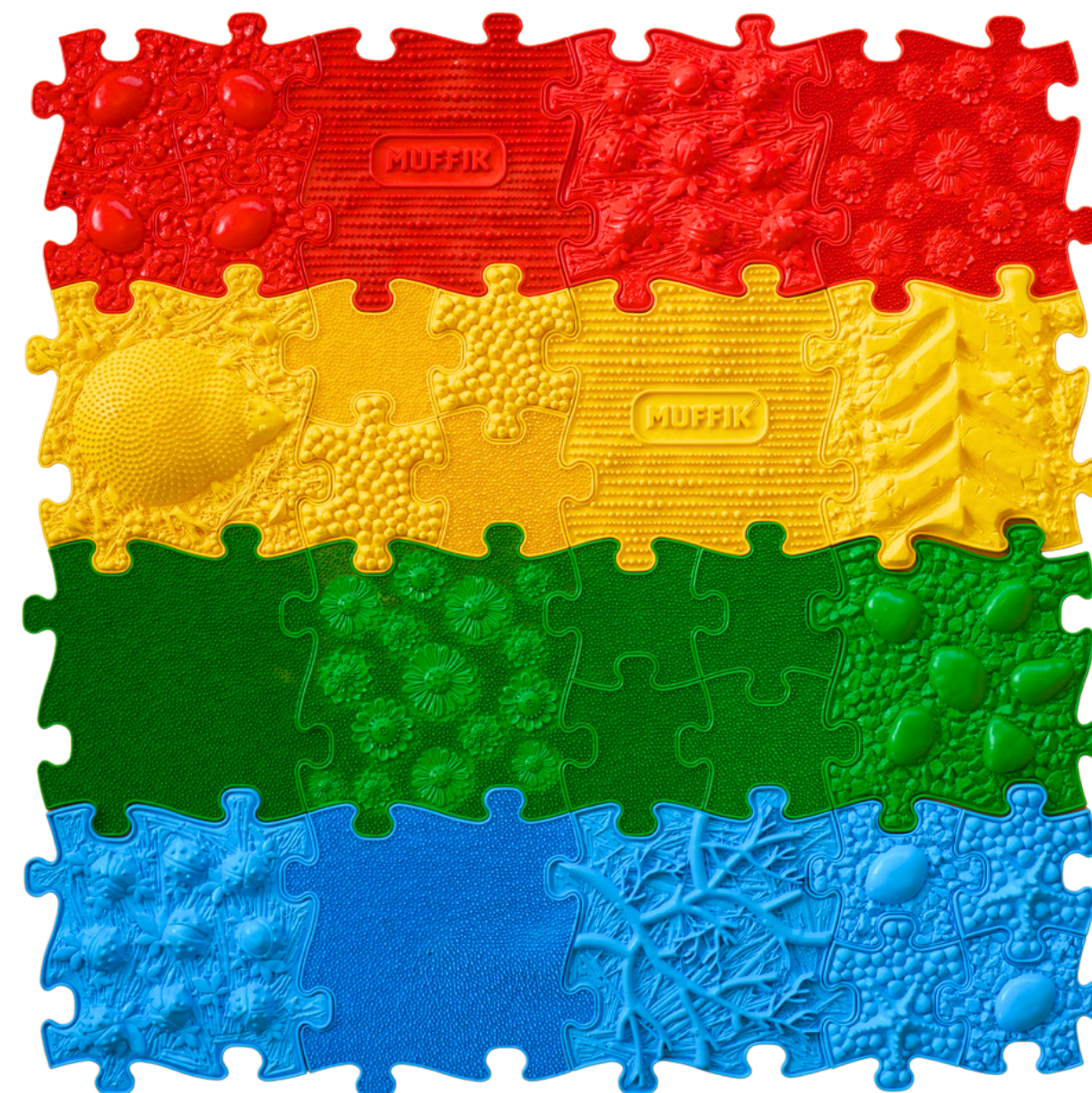
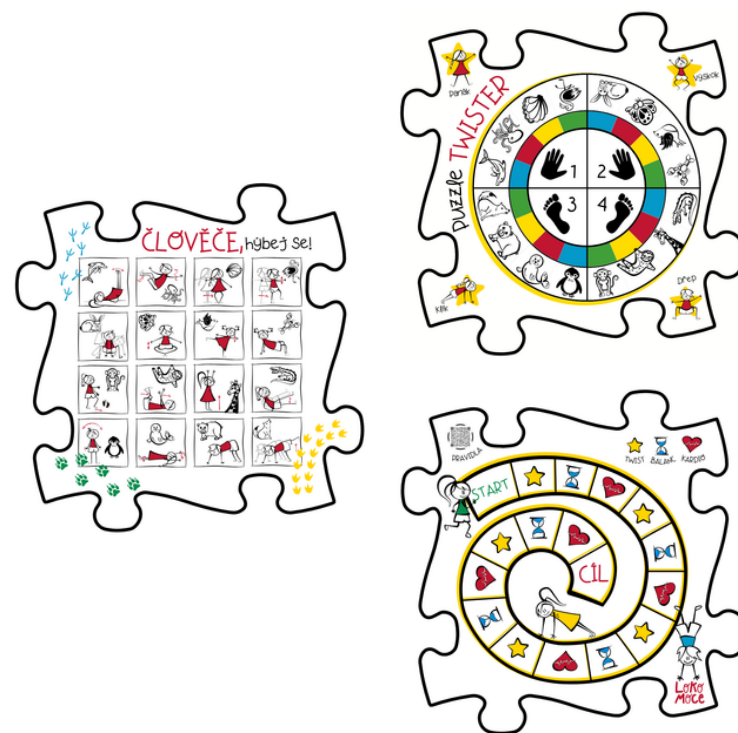
Pravidelně umývejte vlažnou vodou a mýdlem, abyste podložky udržovali čisté.

Uchovávejte při teplotě od -10 do +50 °C. Záruka 2 roky.

Typ zámku: puzzle

Materiál podložek: PVC

ECO materiál: WPC



Kontakt: **MUFFIK s.r.o.**
Petrov nad Desnou 150
788 16 Petrov nad Desnou
e-mail: store@muffik.com

Vyrobeno v České republice

