Citypark Jihlava – nákupní centrum v historickém centru největšího města na Vysočině. Nachází se v něm obchody, parkoviště, kavárny, kina, kadeřnictví, potraviny nebo třeba hrazdy a činky.

Činky a hrazdy? Ano, Čtete správně, 29. 10. 2022 zde proběhla akce WAFK 2022.

Cílem této akce bylo, jak už název napovídá (Workout Away From Keyboard), dostat širokou veřejnost pryč od počítačových klávesnic, a ukázat všem věkovým kategoriím, že pohyb a cvičení ve formě workoutu může být velmi prospěšnou a nedílnou součástí zdravého životního stylu každého jedince.

Obr. 1 WAFK Jihlava (www.wafk.cz)

Nákupní centrum se specifickým vícepatrovým půdorysem, kudy proudí davy lidí od rána až do večera. Omezený prostor bez sportovního zázemí. Stavba všech konstrukcí a jejich doprava. Řešení zvuku, občerstvení, exhibicí, hodnotných cen nebo registračního systému. To všechno a mnohem více čekalo na organizátory. Po předchozích ročnících, které proběhly v Havlíčkově Brodě, byla Jihlava pro „WAFK crew“ premiéra, a nutno také říci, že prozatím největší výzva.

Obr. 2 Příprava soutěže na půdě City parku Jihlava

Kromě soutěží ve Workoutových disciplínách o hodnotné ceny, které poskytly sponzoři (kterým ještě jednou děkujeme), byl k vidění bohatý doprovodný program. Soutěžící i kolemjdoucí mohli sledovat parkourovou exhibici, workoutové vystoupení nebo kulturisty v přípravě na závody, kteří ukázali a popsali pózování. Dále si mohli vyzkoušet první pomoc, cvičení na konstrukci, fandění nebo sledovat pokus o překonání světového rekordu v počtu přítahů s přidanou zátěží +20kg za 6h čistého času. Ten se pokusil překonat Michal Duchan a moc nechybělo. Kvůli zdravotním problémům bohužel musel po neuvěřitelných 1405 pokusech odstoupit. Budeme se těšit příští ročník, kde rekord už jistě padne.

Obr. 3 Parkourová exhibice (Daniel Pospíchal)

Obr. 4 Vystoupení s prvky workoutu a kalisteniky (Julian Sidun)

Obr. 5 Vystoupení kulturistiky (Lukáš Ondráček)

Obr. 6 Pokus o překonání světového rekordu (Michal Duchna)

Co se týká soutěží, tak ty proběhly ve dvou fázích. Dopoledne proběhl dětský sportovní den a odpoledne kategorie pro dospělé.

Obr. 7 Odstartování soutěží

Již od rána jsme mohli registrovat obrovský počet dětí, které dorazily plné nadšení a odhodlání, užít si zábavu s kamarády a rodiči, kteří vytvořili neuvěřitelnou atmosféru při podporování jejich ratolestí. Kategorie byly rozděleny podle věku (5-8 let, 9-12 let, 13-15 let, 16-18 let) a soutěžilo se v disciplínách: přítahy s dopomocí, skok z místa do dálky, kliky, jacíkův motorický test a wall-ball. Druhou kategorií, která byla také hodnocena a odměněny byly všechny zúčastněné děti byl parkourový speedrun. Tedy dráha plná překážek, kterou se děti snažily proběhnout co nejrychleji. Děti ve všech kategoriích podávaly naprosto neuvěřitelné výkony a jejich rodiče a sourozenci na ně musí být po právu pyšní. Je vidět, že Kraj Vysočina vytváří pro rozvoj sportu a pohybu dětí výborné prostředí, protože sportovní a výkonnostní stránka dětského sportovního dne byla velmi vysoká.

Obr. 8 Vítězové dětské kategorie 9-12 let

Obr. 9 Vítězové dětské kategorie 12-15 let

Obr. 10 Vítězové dětské kategorie 15-18 let

Obr. 11 Vítězové dětského speedrunu 4-9 let

Obr. 12 Vítězové dětského speedrunu 9-15 let

Obr. 13 Vítězové dětského speedrunu 15+

Po pauze na občerstvení, kterou podpořila bageterie Boulevard, Nutrend a sušené maso Beast meat, odstartovala odpolední program kategorie power battle. První částí byl deadlift, tedy v překladu mrtvý tah. Byla zde pokořena spousta osobních rekordů, ale největší potlesk sklidil výkon soutěžícího (maličkej víteček), kterému se podařilo za bouřlivého povzbuzení publika zvednout úžasných 230 kg. Dále pak přišla na řadu výdrž v předpažení se závažím na rukou, přítah se zátěží a dřepy s vlastní váhou. Podobně jako u dopolední části, i zde byly k vidění naprosto neuvěřitelné, a někdy i fyzikální zákony popírající výkony.

Obr. 14 Mrtvý tah z kategorie Power battle

Obr. 15 Vítězové kategorie Power battle

Celý den pak uzavřela párová výzva, kam se mohli přihlásit parťáci, kteří cvičili společně ve dvojicích, a počítalo se jim skóre dohromady. Součástí několika disciplín byly cviky jako např. crossfitový sedleh, skok přes švihadlo, zdvih jednoručky, mrtvý tah s kettlbelem, angličáky, sed-lehy, přítahy, dřepy nebo různé skoky. Bezpochyby cvičení ve dojicích a vzájemná podpora motivovala účastníky ještě více než u jednotlivců. Opět za povzbuzování publika padaly profesionální výkony, které byly následně odměněny spoustou cen.

Obr. 16 Vítězové párové výzvy

Celý den proběhl ve výborné atmosféře, které přispělo přes 70 soutěžících, více než 30 organizátorů, velký počet vystupujících hostů a velmi početná fanouškovská základna, která se během dne rozrůstala. Akce zaujala také velký počet kolemjdoucích lidí, kteří ji hodnotili více než pozitivně.

Obr. 17 Skupinové focení soutěžících a pořadatelů

Obr. 18 Pořadatelé WAFK CHALLENGE JIHLAVA

Tímto bychom chtěli poděkovat hlavním sponzorům, wafk crew, všem fanouškům a soutěžícím!

Doufáme, že se akce líbila i Vám a budeme se na Vás těšit příští rok. Pokud ne v roli závodníků, tak alespoň jako podpora ostatních.

Sportu zdar a workoutu obzvlášť!