

## Ve Stromovce v části parku Za drahou byly doplněny dva fitness prvky pro posilování vlastní vahou těla (Workout fitness)

Nové fitness prvky jsou umístěny v rámci stávajícího fitness stanoviště v části parku Za drahou poblíž viaduktu Podmokelské dráhy. Workout fitness jsou sportovní aktivity, která zahrnují různé cviky na venkovních sportovních hřištích, především na hrazdě, bradlech, žebřinách, horizontálních žebřících a jiných konstrukcích, nebo i bez jejich použití (na zemi). Hlavní důraz je kladen na cvičení s vlastní vahou, rozvoj síly a vytrvalosti.

Nové fitness prvky ve Stromovce si vyzkoušel i gym ERS WORKOUT (viz fotogalerie).

Inspiraci pro cvičení na těchto prvcích můžete shlédnout na:

<https://www.youtube.com/watch?v=wHYm6yuJgVY>

