

2 nové workout fitness v pražských lesoparcích

Od konce srpna se mohou návštěvníci dvou pražských lesoparků (les Vinice v Praze Běchovicích a les Pod Cihelnou v Praze Satalicích) setkat s novými workout fitness hřišti. Workout fitness jsou sportovní aktivity, která zahrnují různé cviky na venkovních sportovních hřištích, především na hrazdách, 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.

Sestavy tvoří modulární pevná kovová konstrukce, na které jsou uchyceny cvičicí prvky (různé typy hrazd, žebříků, bradla, kruhy, šplhací tyče apod.). Konstrukce je pevně ukotvena v dopadové ploše.

Lokalita Lesopark Vinice, Praha Běchovice

Středně velká sestava (VARIO G) pro komplexní procvičení všech svalových partií.



Použité prvky:

- hrazdy (různé typy), žebříky (vodorovný, svislý, šikmý), sestava 3 bradel, gymnastické kruhy, šplhací tyč
- Dopadová plocha:
- umělý gumový povrch (dlaždice)

Umístění: lesopark Vinice, ul. Mladých Běchovic - Praha Běchovice, GPS: 50.0853722N, 14.6103636E

Dopravní spojení:

- Vlak: Praha - Běchovice - střed
- MHD: Nádraží Běchovice střed (10 min pěšky)
- Kolo: cyklostezka A259

Les Pod Cihelnou, Praha Satalice

Sestava v základním provedení pro procvičení základních svalových partií.

Použité prvky: hrazdy, žebříky (svislý), bradlová lavička, nakloněné lavičky

Dopadová plocha: umělý gumový povrch (dlaždice) a kačírek

Umístění: les Pod Cihelnou, ul. K Cihelně - Praha Satalice, GPS: 50.1236414N, 14.5854311E

Dopravní spojení:

- Vlak: Praha - Satalice (20 min pěšky)
- MHD: Sovákova (zastávka)
- [Další informace a fotografické přílohy na stránkách Pražská příroda](#)