

## Fitness parky Praha na jednom místě!

### Praha 1 – Petřín (u Lauba)

Kromě cvičících strojů zde naleznete i krásný výhled na Prahu.



### Praha 2 – Sokol Vinohrady

Najdete tu klasická ocelová bradla známá např. z ruských sídlišť, dlouhé pevné stalky a konstrukci s žebřinami použitelnou i jako hrazdu.

Hřiště Sokol Vinohrady je přístupné veřejnosti v těchto dnech a měsících:

**I - III: zavřeno**

**IV - IX:**

- **Po - Pá: 12 – 18 hod.,**
- **So - Ne: 8 – 18 hod.**

**X - XII: zavřeno**



### **Praha 3 – Vítkov (u „tunýlku“)**

Na Vítkově u "tunýlku" najdete dlouhá bradla, lavičky na břicho a záda, tyče na protažení, tyče u země např. na zapření nohou nebo na klikování a ještě jedno udělátko podobné bradlům, ale s užšími úchyty.



### **Praha 4 - Kunratický les**

V Kunratickém lese najdete tři hrazdy (poměrně nízké a úzké, ale ta nejvyšší se dá použít), dlouhá bradla, lavici na břicho a kladinu.





## Praha 4 – Plovdivská

Venkovní posilovna hlavně pro seniory a tělesně postižené. Jsou tu ale i prvky použitelné pro workout. Na sousedním hřišti najdete konstrukci použitelnou jako žebřiny a o cca 50 m na sever je hřiště pro větší děti (věkově však neomezeno), na kterém jsou skutečné žebřiny a minihorolezecká stěna.



## Praha 4 – Kublov

Na Kublově najdete park projektovaný pro parkour, kde si zacvičíte na hrazdách, bradlech či strojích pro trénování rovnováhy. V období od listopadu do března je park zavřený.



### **Praha 5 – Smíchov – Hořejší nábřeží**

Venkovní posilovna, v níž se nachází hrazda na shyby (ne tyč, ale madla), bradla, lavičky na procvičení břicha a případně zad, rotopedy, stroje na procvičení rovnováhy. Místo se zřejmě na noc a na zimu zavírá.



### **Praha 5 – Centrální Park Lužiny**

V tomto parku najdete 4 hrazdy, bradla na kliky, lavičky na procvičení břicha a zad, kladinu, žebřiny, žebřík na ručkování a i nějaké stroje. Místo je kompletně vybaveno.





## **Praha 6 – Kladenská**

V polootevřeném dvoře najdete ručkovadlo, žebřiny, krátká bradla na kliky, tyč u země např. na zapření nohou nebo klikování a vozík na nohy. Na přitahy se dá použít bok ručkovadla nebo věšáky poblíž. Asi 50 m na východ se ještě nachází rotoped a tyče na přeskakování.



## **Praha 6 – Fialka**

Vynikající venkovní posilovna pro workout vystavěná za přispění Letiště Praha a MČ Praha 17. K dispozici jsou hrazdy různých výšek, bradla, několik lavic, stalky, kladiny, balanční prvky, svislé tyče, a další prvky.



### **Praha 7 – Stromovka (U Podjezdu)**

Na tomto místě ve Stromovce jsou železná bradla, lavičky na břicho a záda a pak ještě něco, co připomíná bradla, ale má to úchopy. Opodál najdete několik míst na protažení nohou.



### **Praha 8 – Fitness park Burešova**

Fitness park je speciálně uzpůsobený pro potřeby dospělých a seniorů a vybaven speciálními posilovacími a rehabilitačními stroji ke zpevnění a posílení kloubů, zlepšení všeobecné koordinace těla a protahování. V areálu nejdete například bradla, stoje na veslování, posilovací lavice nebo steppery. Pro dokonalé zvládnutí cviku se ovšem doporučuje pročíst si informační tabuli nebo štítek na používaném stroji. Celoročně je pro veřejnost vstup zdarma.





## **Praha 9 – Fitness stezka Rokytka**

Velmi dobře vybavená fitness stezka se dřevěnými cvičebními prvky nedaleko Rokytky. Jsou tu například benčové lavice, činky na dřepy, předkopávání, žebřiny a samozřejmě i hrazdy a bradla. Park je bezplatně přístupný veřejnosti.

Díky programu Devítka v pohybu podporovanému Městskou částí Praha 9 tu pravidelně probíhají bezplatné tréninky, na které je potřeba se pouze předem nahlásit.



## **Praha 9 – Podvinný mlýn**

Hrazdy tří výšek, vodorovný žebřík na ručkování, krátká i dlouhá bradla a poměrně vysoké překážky. Opodál najdete stroje na posilování převážně (ale ne jen) pro seniory.



## **Praha 10 – Boloňská 304**

Velmi dobře vybavená venkovní posilovna s hrazdami, bradly, lavičkami a spoustou dalšího vybavení.



## **Praha 10 – Havlíčkovy sady**

Venkovní posilovna s několika málo stroji. Hrazda ani bradla tu sice nejsou, ale vybrat byste si měli.

Otevírací hodiny parku se liší podle měsíců:

**I - III: 6 – 22 hod.**

**IV - X: 6 – 23 hod.**

**XI - XII: 6 – 22 hod.**

Při nepříznivém počasí (mráz a náledí) může být park uzavřen.



Pro další fitness parky můžete navštívit stránky:

<http://www.prague.eu/cs/objekt/mista/1863/outdoor-fitness-prehled>