
Posilovna FTVS UK

[Otevírací doba](#) | [Vstup](#) | [Pronájem](#) | [Vybavení](#) | [Fotogalerie](#) | [Řád](#)



Nově zrekonstruovaná **posilovna** v prostorách **Fakulty tělesné výchovy a sportu** se nachází v suterénu budovy H (pod studovnou Creative Hub). Posilovna je určena nejen pro výuku akreditovaných studijních programů, vědu a výzkum pohybových aktivit člověka, ale také pro **volnočasovou aktivitu studentů, zaměstnanců FTVS UK a veřejnost**. V rámci **rekonstrukce** bylo rozšířeno a modernizováno sociální zázemí, prostředí posilovny bylo doplněno o **technologie výměny vzduchu**, prvky **požární ochrany** a další technologické komponenty, aby bylo efektivněji využíváno s nižšími provozními náklady na správu a byl přestavěn a zvětšen prostor posilovny o **rozcvičovací místnost** (warm-up). V budoucnosti budou prostory dále optimalizovány a doplněny i z hlediska nabídky a umístění přístrojového vybavení, aby odpovídali **moderním požadavkům tréninkových metod**.



V prostorách posilovny se nachází celkem 7 místností s různým zaměřením (podrobný rozpis všech místností najdete níže). Posilovna je tedy dostatečně vybavená pro silový trénink, ale i základy gymnastiky, atletiky a specifické dovednosti sportovních her (např. hokejová střelba, softballový a baseballový odpal či nadhoz). Pro kontrolu techniky cvičení jsou navíc v některých místnostech umístěna zrcadla.

Otevírací doba*

Otevírací doba je závislá na výuce a pronájmu jednotlivých místností posilovny.

!!! Důležité - sledujte aktuální plán využití na níže uvedeném odkazu !!!

Plán využití na květen 2025 sledujte [zde](#)

Cena vstupu*

Jednorázový vstup	170 Kč
Permanenka - 10 vstupů	1.400 Kč
Permanenka - 1 měsíc	1.800 Kč

* **Studenti FTVS UK mají 50% slevu (platí pouze na vstup).**

* Platit lze pouze v hotovosti přímo v posilovně na recepci během otevírací doby. Platební karty nejsou akceptovány.

Vstup do posilovny je povolen pouze po přezutí do čisté obuvi, převlečení do sportovního oděvu a s ručníkem (ten lze popřípadě za poplatek zapůjčit na recepci u kustoda v posilovně).

Pronájem*

Pronájem místnosti	700 Kč / hod
Pronájem celé posilovny	2.200 Kč / hod

Prostory posilovny lze pronajmout celé nebo po jednotlivých místnostech (seznam místností vč. jejich vybavení najdete níže).

V případě zájmu o rezervaci pište na e-mail rjebavy@ftvs.cuni.cz, a v kopii na pronajmy@ftvs.cuni.cz.

Vybavení posilovny

V prostorách posilovny najdete celkem **7 místností**.

1. místnost s recepcí
2. vzpěračská místnost
3. protahovací místnost
4. TRX místnost
5. střílna a kardio místnost
6. atletický tunel
7. rozcvičovací místnost neboli warm up zona

Místnost s recepcí

- jednoruční činky, posilovací stroje, kladka, polohovací lavice, cvičební podložky



Vzpěračská místnost

– plata na vzpírání, vzpěračská klec, olympijské činky a kotouče



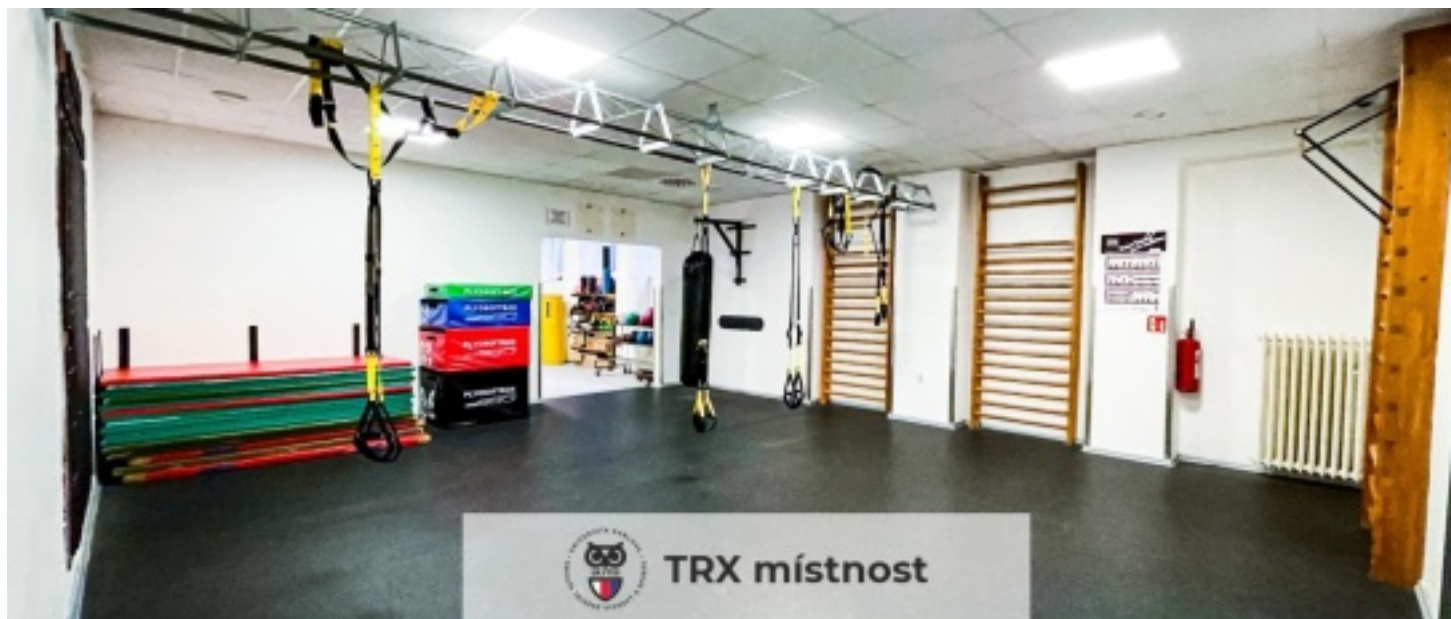
Protahovací místnost

– balanční pomůcky, podložky, žebřiny, hrazda, žebřík na agilitu, medicínabaly



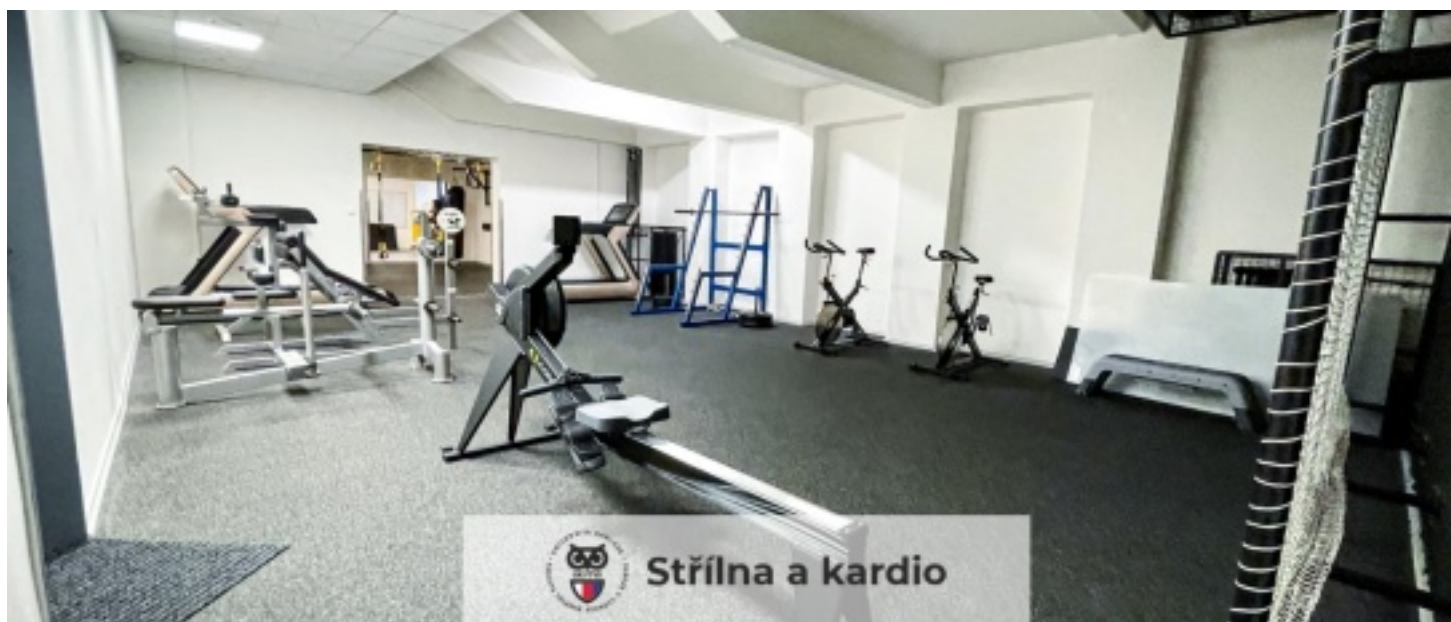
TRX místnost

– závěsné systémy, bedýnky na odrazy, žíněnky, žebřiny s hrazdami, odhodová stěna na medicinbaly



Střílna a kardio místnost

– klec na dřepy, ergometry (běžecké pásy, vesla, spinningová kola), střelecká stěna se sítí, olympijská činka s kotouči



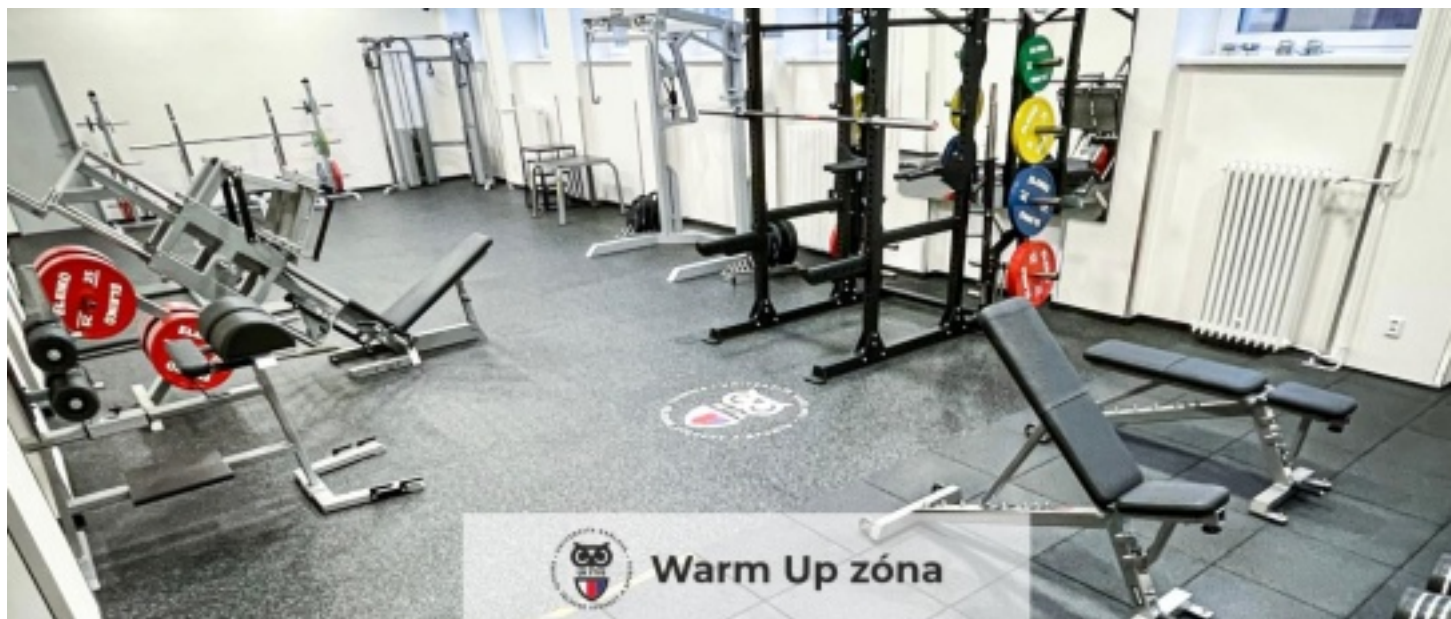
Atletický tunel

– 45metrů dlouhý, s dvěma dráhami a s polyuretanovým povrchem (je možné použití treter); sportovní bloky a atletické překážky je možné zapůjčit u kustodů přímo v posilovně.



Rozvíčovací místnost / warm up zona

– jednoruční činky, vzpěračská klec, lavice na bench-press, prostor na cviky s olympijskou činkou, polohovací lavice, olympijské činky a kotouče, posilovací stroje, kladka, bedýnky na odrazy



Fotogalerie

[Fotografie v plném rozlišení](#)

Řád posilovny CZ / EN

- Provozní řád atletického tunelu a posilovny
- Operating rules and regulations of the Athletic tunnel and fitness center UK FTVS

Předem děkujeme za respektování pravidel provozního řádu posilovny.