

## Trening z kanałem Centrum sportowca na YouTube

Video-treningi **CentrumSportowca.pl** to idealny sposób na wzmocnienie mięśni, spalenie zbędnych kalorii i ukształtowanie sylwetki.

### [Rozgrzewka \(4 min.\) - ćwiczenia na początek treningu w domu](#)

Szybka rozgrzewka całego ciała dla początkujących i zaawansowanych. Idealnie sprawdzi się do domowych treningów, ponieważ nie zawiera skakania i tupania.

### [6 Minutowy Trening Abs - Szybki Trening Mięśni Brzucha](#)

Szybki i skuteczny trening mięśni brzucha. Mimo, że trening ten trwa zaledwie 6 minut, rozwija bardzo wszechstronnie różne partie mięśni brzucha.

### [Abs & Pompki - Szybki Trening na Klatkę Piersiową i Mięśnie Brzucha](#)

5 minutowy trening kształtujący mięśnie klatki piersiowej i brzucha. Szybkie wyzwanie dla każdego - 5 rodzajów pompek po 12 sztuk oraz 4 ćwiczenia na mięśnie brzucha po 15 powtórzeń. Dasz radę?

### [Rozluźnienie \(4 min.\) - rozciąganie po treningu w domu](#)

Rozluźnienie po treningu powinno stanowić jedną z podstaw każdego programu ćwiczeń. Ten krótki zestaw ćwiczeń rozciągających, pomoże Wam uspokoić organizm i rozluźnić mięśnie całego ciała.