

Między szafą a kanapą ćwiczenia na swoim kanale YouTube prowadzi Marcin Odźgózdź - cz. 2

[MIĘDZY ŚCIANĄ A KANAPĄ odc. 4](#)

Odcinek 4 to trening z obciążeniem, którym jest butelka wody, przedmiot łatwy do znalezienia w każdym domu. W razie potrzeby zwiększenia obciążenia można wykorzystać całą zgrzewkę. Drodzy uczniowie, te same ćwiczenia w szkole wykonalibyśmy z piłką lekarską, dlatego butelka wody na pewno nie będzie dla Was zbyt ciężka 😊

Pamiętajcie o rozgrzewce przed ćwiczeniami właściwymi.

Każde ćwiczenie wykonujemy pojedynczo w 4 seriach po 20 powtórzeń. Przerwy między seriami to 30 sekund, między ćwiczeniami ok minutę.

1. Przeskoki obunóż bokiem nad butelką/zgrzewką wody
2. Thrusters (przysiad z wyciśnięciem ciężaru) z butelką/zgrzewką wody
3. Wiosłowanie butelką/zgrzewką wody w opadzie tułowia
4. Martwy ciąg o nogach prostych z butelką/zgrzewką wody
5. Wyciskanie butelki/zgrzewki wody wąsko w leżeniu

Plus 2 ćwiczenia na brzuch na zmianę na czas 10 rund: 30 sekund ćwiczenia na 10 sekund przerwy.

1. Przenoszenie nóg prostych w kolanach w siadzie podpartym lub równoważnym nad butelką/zgrzewką wody
2. Siady z leżenia z nogami prostymi w rozkroku i przenoszeniem butelki/zgrzewki wody sprzed klatki w górę.

[MIĘDZY ŚCIANĄ A KANAPĄ odc. 5](#)

Odcinek piąty to trening składający się z trzech części, do którego nie potrzeba żadnego sprzętu, czyli trening dla każdego, małego i dużego 😊.

Pamiętajcie o rozgrzewce przed ćwiczeniami właściwymi.

Cześć 1 (4 rundy składające się z 4 ćwiczeń wykonywanych po sobie):

- 1a. 20 Przeskoki nożycowe z każdorazowym powrotem do pozycji wyjściowej
- 1b. 10 Pike push ups (z nogami ugiętymi)
- 1c. 10 Brzuszek przysiady
- 1d. 10 pompki + kolana do łokci na krzyż za każdym powtórzeniem

Cześć 2: 50 Burpees na czas (jak najszybciej)

Cześć 3: Brzuch (5 rund - 2 ćwiczenia na zmianę 20 sekund pracy/10 sekund przerwy)

- 3a. Spięcia mięśni brzucha - sięgnięcia do stóp z nogami uniesionymi zgiętymi w kolanach
- 3b. Hollow body

[MIĘDZY ŚCIANĄ A KANAPĄ odc. 6](#)

W odcinku szóstym wykorzystamy ręcznik do pomocy 😊.

Pamiętajcie o rozgrzewce przed ćwiczeniami właściwymi.

1. BRZUCH (10x 30 sekund ćwiczenia / 10 sekund na zmianę pozycji) 2 ćwiczenia na zmianę:

1a. Przenoszenie nóg nad i pod ręcznikiem trzymany w rękach w siadzie równoważnym.

1b. Przyciąganie kolan do łokci w podporze leżąc przodem, stopy na ręczniku.

2. Wykonujemy 4 serie każdego ćwiczenia:

2a. 20 Przeskoków do boku nad ręcznikiem z nogi na nogę,

2b. 20l+20p Wypadów nóg przód - tył ze ślizgiem

2c. 20 Unoszeń bioder ze ślizgiem nogami przód - tył na ręczniku

2d. 20(10) Pompek ze ślizgiem na zmianę ręką w przód

2e. 20 Przyciąganie naciągniętego ręcznika w leżeniu na brzuchu do klatki piersiowej naprzemiennie z ściąganiem łopatek i przyciąganiem ręcznika do karku.

Pamiętajcie o wyciszeniu po treningu i delikatnym rozciąganiu ćwiczonych mięśni.