**Poducha na ścianę - pokaż swoją siłę!**

**Jak kształtowała się ta dziedzina sportu na przestrzeni lat i czy to możliwe, by szybko nauczyć się sztuki pięściarstwa, niezależnie od płci? Sprawdź w naszym najnowszym wpisie!**

**W domu, z poduchą na ścianę i prawdziwym ringu**

Dziedzina sportu, jaką jest boks przeżywa swój renesans. Pięściarstwo zatacza szerokie kręgi, nawet wśród pań, które uczą się dzięki niej lekkości, zwinności i budują swoje mięśnie. Nie wspominając o tym, że tego typu ćwiczenia mogą pomóc w walce z napastnikiem kiedy zrobi się naprawdę niebezpiecznie.

**Przed ćwiczeniami z użyciem poduchy na ścianę**

Dziedzina znana już ze starożytności, pojawiła się już na pierwszych igrzyskach olimpijskich. Dużą popularność zyskał w XVIII wieku, kiedy to Brytyjczycy chętnie organizowali uliczne walki wręcz, zwykle nie siląc się na ustalanie zbyt skomplikowanych reguł. Sport podziemia był niezwykle krwawy i, niejednokrotnie, pochłaniał wiele ofiar. W początkach XX wieku rozgrywki, choć wciąż amatorskie, toczyły się w oparciu o ustalone wcześniej zasady. W 1946 roku, na mocy powstałego stowarzyszenia, sportowcy zrzeszali się i, w oparciu o wewnętrzną politykę, ustalali kształt walk.

**Jak kształtowały się treningi na początku?**

Trudno wyobrazić sobie dzisiaj, że do niedawna rozgrywki odbywały się bez pomocy i fachowej rady sędziego. Nie zapominajmy również, że rozgrywki toczyły się bez uszanowania dla poszczególnych kategorii wagowych, więc nierzadko prawdziwi olbrzymi walczyli z mizernym przeciwnikiem. Odkąd boks funkcjonuje jako pełnoprawna dziedzina sportu, w sypialniach młodych adeptów pojawiają się **poduchy na ścianę**, by, oprócz treningu pod okiem fachowca, znaleźć również czas na podćwiczenie ruchów w domu. Niezależnie od płci i przygotowania fizycznego, młodzi adepci wciąż szukają sposobu na znalezienie swojego rytmu i wydobycie tego, co najlepsze w treningu.

Wysokiej klasy akcesoria i niezbędniki treningu czyli spodenki, rękawice i [poducha na ścianę](https://www.daniken.com.pl/poducha-na-sciane-piramida-tarcza-treningowa) to produkty, które znajdziesz w sklepie Daniken. Sprawdź już dziś!