Temat: Obwód stacyjny.



**1. „Pajacyki”**

Pajacyki można wykonywać zarówno z ramionami zgiętymi jak i wyprostowanymi (uwaga na lampę :). Ćwiczymy przez 30 sekund bardzo energicznie.

**2. Siad pasywny przy ścianie („krzesełko”)**

Opieramy się o ścianę, uginamy kolana do kąta prostego i wytrzymujemy w tej pozycji 30 sekund. Ważne, żeby później nie siadać na ziemi tylko wrócić do pozycji stojącej.

**3. Pompki**

Najlepiej robić pompki klasyczne, ale jak ktoś nie ma siły to może zacząć od pompek na kolanach albo    z szeroko rozstawionymi nogami). Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

**4. Brzuszki**

Tu dwie uwagi. Nie odrywamy całych pleców od podłogi i nie podnosimy rękami głowy tylko spinamy mięśnie brzucha. Czas 30 sekund.

**5. Wchodzenie na krzesło**

Wchodzimy na krzesło raz jedną nogą, a raz drugą. Trzeba tylko pamiętać o prostych plecach i utrzymani tułowia w pionie. Czas 30 sekund.

**6. Przysiady**

Oczywiście jak najwięcej powtórzeń w ciągu 30 sekund.

**7. Ćwiczenie na triceps przy krześle**

Przy wykonywaniu tego ćwiczenia warto postawić krzesło przy ścianie, żeby nie odjechało w trakcie. Jak najwięcej powtórzeń przez 30 sekund.

**8. „Deska” przodem**

Utrzymujemy ciało proste napinając mięśnie brzucha, pośladków i pleców. Wytrzymujemy 30 sekund.

**9. Bieganie w miejscu**

Biegniemy w miejscu przez 30 sekund

**10. Wykroki**

Wykonujemy wykrok i powrót do pozycji stojącej, na zmianę raz jedną nogą raz drugą. Czas trwania ćwiczenia 30 sekund.

**11. Pompki z obrotem**

Wykonuje się tak samo jak klasyczne, tyle że z oderwaniem ręki i obrotem tułowia. Czas 30 sekund.

**12. „Deska” bokiem**

Wykonujemy deskę bokiem, 15 sekund na każdą stronę lub 30 sekund.