



поколение  
**Z**●**III**

**Попробуй простоять на одной ноге  
30 секунд, вторая нога согнута  
в колене и прижата к туловищу**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Потренируй свою гибкость, сомкнув  
руки в замок за спиной так, чтобы одна  
рука заводилась снизу за спину, а вторая  
рука - сверху через голову, удерживай  
данное положение 10 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ЗОЖ» в ВК



**Узнай, сколько раз ты  
сможешь прыгнуть на одной  
ноге за 30 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Узнай, сколько наклонов  
ты сделаешь вправо и  
влево за 30 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Потренируй свою гибкость, сделав  
10 махов ногой и дотронувшись  
ей до вытянутой руки**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Найди свой баланс! Разведи руки  
в стороны, подними одну ногу  
и прогнись в пояснице до параллели  
с полом. Удерживай данное  
положение в течение 30 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Назови 5 песен,  
в которых поется о спорте**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Назови 3 мультфильма,  
где герои занимаются спортом**

Подпишись на группу  
«Поколение ZOЖ» в ВК



**Потренируй свою смекалку  
и назови как можно больше  
предметов, которые можно  
использовать для занятий  
спортом в домашних условиях**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Проверь свою память и назови  
за 60 секунд как можно больше  
видов спорта, которыми можно  
заниматься в воде**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Проверь свою эрудицию и назови  
как можно больше видов спорта  
с мячом за 60 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Потренируй свою гибкость и сделай  
как можно больше наклонов вперед  
за 60 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ЗОЖ» в ВК



**Развиваем гибкость! Дотронься  
5 раз до пальцев ног/обуви/пола,  
не сгибая колен**

Подпишись на группу  
«Поколение ЗОЖ» в ВК



**Установи свой рекорд и назови  
как можно больше олимпийских  
видов спорта за 60 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**В нашей жизни нет места  
для стресса! Назови 5 способов  
борьбы с ежедневным стрессом**

Подпишись на группу  
«Поколение ZОЖ» в ВК



**Пришло время немного размяться!  
Сделай 5 приседаний с прыжком**

Подпишись на группу  
«Поколение ЗОЖ» в ВК



**Назови как можно больше  
способов борьбы с вредными  
привычками за 60 секунд**

Подпишись на группу  
«Поколение ЗОЖ» в ВК

