

поколение
Z III

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

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» 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



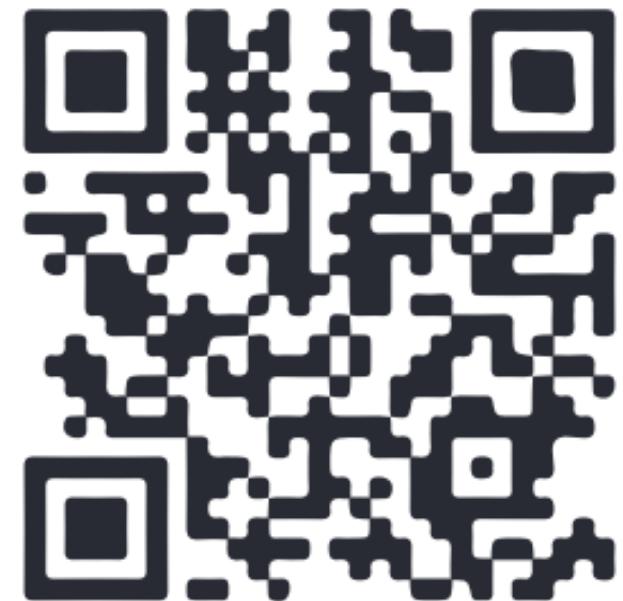
**Узнай, сколько раз ты
сможешь прыгнуть на одной
ноге за 30 секунд**

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



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

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



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

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



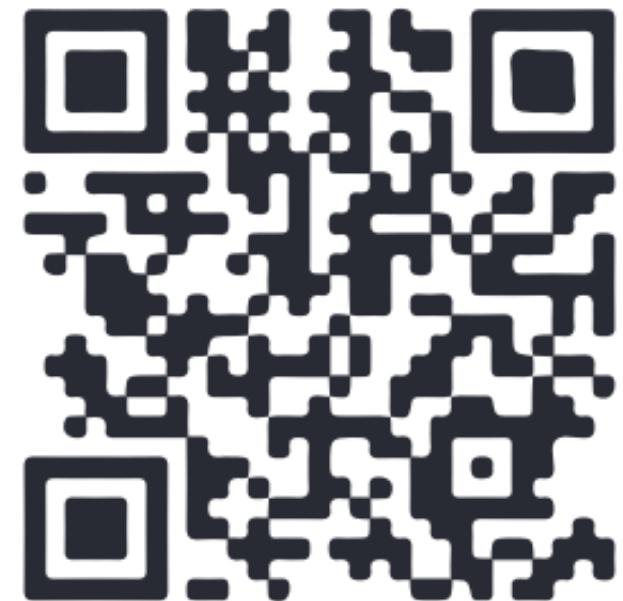
**Найди свой баланс! Разведи руки
в стороны, подними одну ногу
и прогнись в пояснице до параллели
с полом. Удерживай данное
положение в течение 30 секунд**

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



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

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



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

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



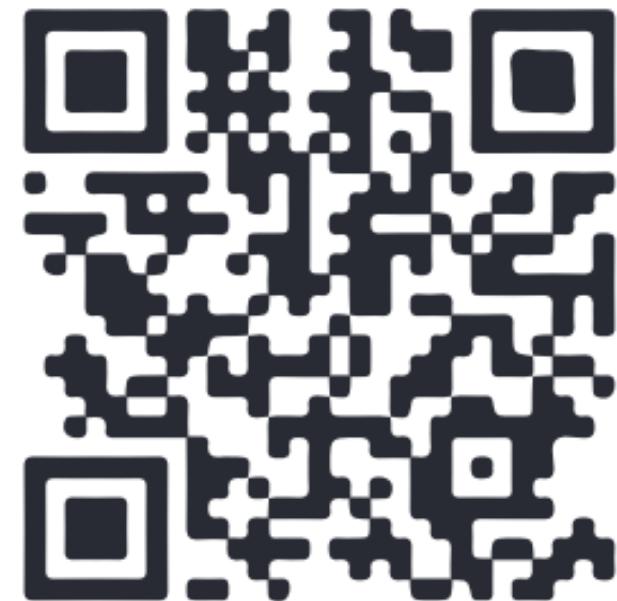
**Потренируй свою смекалку
и назови как можно больше
предметов, которые можно
использовать для занятий
спортом в домашних условиях**

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



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

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» в ВК



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

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» 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/поля,
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 ЗОЖ» в ВК



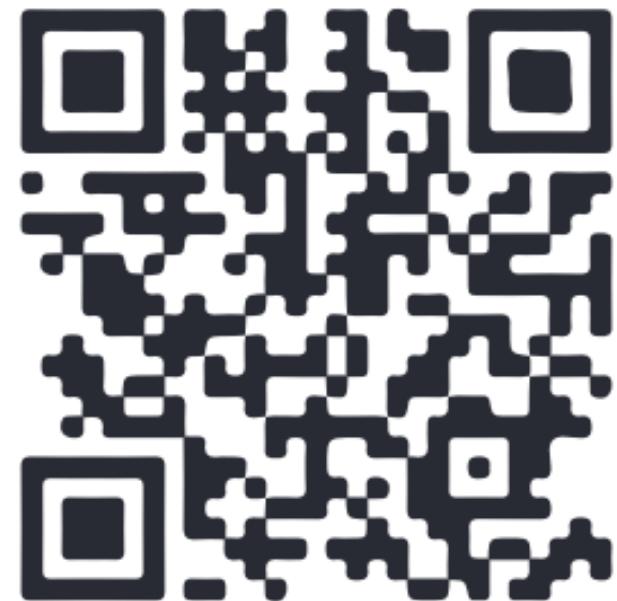
**В нашей жизни нет места
для стресса! Назови 5 способов
борьбы с ежедневным стрессом**

Подпишись на группу
«Поколение ЗОЖ» 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

