

Марафон здоровья. Игра «Тебе выбирать!»

Вступив в игру «Тебе выбирать!» в рамках V Марафона здоровья–2020 и пройдя конкурсные испытания в режиме самоизоляции, ты получишь сертификат участника.

Итак, ты готов? Тогда начинаем!

Первая станция «Занимайся спортом!»

Выполните круговую тренировку, пройдя по ссылке <https://lifehacker.ru/krugovye-trenirovki/>

Правила: не отдыхай между упражнениями, между кругами сделай паузу в 90 секунд. Выполни три круга.

1. Приседания. Держи спину прямо, следи, чтобы колени не заворачивались внутрь, а пятки не отрывались от пола. Старайся приседать в полном диапазоне или хотя бы до параллели бёдер с полом. Выполни 20 приседаний.

2. Отжимание. Грудью и бёдрами касайся пола, не расставляй локти в стороны. Старайся подниматься с прямой спиной, без прогиба в пояснице. Если не получается, встань на колени или отжимайся от опоры. Выполни 10 отжиманий.



3. Выпады. Если места достаточно, делай выпады в движении, если нет — после каждого шага возвращайся назад. Следи, чтобы спина была прямой, а колено впереди стоящей ноги не выходило за носок. Выполни 10 выпадов на каждую ногу.



4. Планка. Встань в упор лёжа, напряги пресс и ягодицы, чтобы избежать прогиба в пояснице. Удерживайте положение 30 секунд.



5. Бег на месте. Беги на носках, высоко поднимай колени, помогай себе руками. Выполняй упражнение с максимальной интенсивностью 30 секунд.

6. Упражнение «Скалолаз». В упоре лёжа по очереди подтягивай колени к груди. Можешь ставить стопу на пол или оставлять на весу. Старайся удерживать таз на месте, не прогибай поясницу. Выполни 20 раз.



7. Подъемы ног лежа. Исходное положение — прямые ноги в 20–30 см от пола. Поднимай ноги до прямого угла с телом и опускайте обратно. Для удобства можешь подложить руки под ягодицы. Не отрывай поясницу от пола на протяжении всего упражнения. Выполни 10 подъёмов.



Молодец! Занимайся тренировкой каждый день! Переходим ко второй станции.

Станция «Питайся правильно!»

1. Приготовь овсяную кашу себе на завтрак.
2. Приготовь вкусный и полезный десерт.
3. Приготовь витаминный салат себе на ужин.

Приятного аппетита! Не забудь сфотографировать каждое из блюд и выставить в соцсети свои достижения! Приятного аппетита! Делись своим историей, о том, как ты готовил или оформил свой кулинарный шедевр, отметь свою сторис #МАРАФОНЗДОРОВЬЯ 2020!

Станция «Живи интересно!»

Найди пять способов интересного и полезного времяпрепровождения в самоизоляции.

Станция «Общайся успешно!»

Сообщи своим пяти друзьям о том, как интересно и полезно ты проводишь время в самоизоляции. Делись позитивом в соцсетях, отметь свою историю #МАРАФОНЗДОРОВЬЯ 2020!

Станция «Береги себя!»

Найди у себя три вредные привычки и откажись от них! Да, это, пожалуй, самое сложное задание! Но у тебя масса времени в условиях самоизоляции, чтобы сделать себя немножко лучше! Разумно воспользуйся этим временем!

Ты молодец! Мы верим, что ты честно справился со всеми заданиями!

Сертификат участника информационно-образовательной игры «Тебе выбирать!» ты сможешь получить, прислав до конца периода самоизоляции отчет о прохождении испытаний на электронный адрес Центра поддержки семьи cps2008@mail.ru (отчет может содержать твои фото, видео, рецепты и прочее, которые подтвердят твоё участие в игре.)

Чтобы быть здоровым, жить долго и счастливо, нужно вести здоровый образ жизни. И это под силу каждому человеку.

***Специалисты Центра поддержки семьи желают вам здоровья!
Берегите себя и своих близких! Оставайтесь с нами.***