

Пятый год подряд Центр поддержки семьи проводит Марафон здоровья, приуроченный к Всемирному дню здоровья. В Марафон входят мероприятия, направленные на профилактику разрушительных для здоровья форм поведения у детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из их числа, создание положительной мотивации к здоровому образу жизни.

С каждым годом количество участников таких мероприятий увеличивается. Информационно-образовательная игра «Тебе выбирать!» в апреле 2020 года запланирована в 14 учреждениях профессионального образования г. Омска и Омской области. Ситуация, сложившаяся в стране, связанная с коронавирусом, изменила все планы, но специалисты Центра предлагают не отменять, а провести Марафон здоровья в дистанционном режиме. Традиционно в игре принимают участие студенты-первокурсники из числа детей-сирот, в этом V Марафоне здоровья приглашаем принять участие всех желающих.

ВНИМАНИЕ! Вступив в **игру «Тебе выбирать!»** 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 присесть 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.

Юбилейный Марафон здоровья-2020

Автор: familyomsk

14.04.2020 09:31 - Обновлено 14.04.2020 10:41



1. Встаньте на четвереньки, локти под плечами, предплечья на полу. Выпрямите спину, таз подтяните к пяткам, ноги на ширине плеч.



2. Поднимите одну ногу, согнув в колене. Держите спину прямой, таз подтяните к пяткам. Держите ноги на ширине плеч.



3. Лежа на спине, поднимите одну ногу, согнув в колене. Держите спину прямой, таз подтяните к пяткам. Держите ноги на ширине плеч. Держите ноги на ширине плеч.
