

National Health and Fitness Day

el Día nacional de la salud y aptitud física

Journée nationale de l'activité physique

We're encouraging you to go outside and get active!
No equipment necessary. Here's an outdoor challenge for you!

¡Lo alentamos a que salga y haga ejercicio!
No necesita ningún equipo. Preparamos el siguiente desafío al aire libre para usted:

Nous vous encourageons à sortir et à bouger!
Aucun accessoire n'est requis. Nous vous proposons un défi à relever à l'extérieur!



If you see a pickup truck – run on the spot for 10 seconds

If you see a basketball net – jump as high as you can 5 times

If you see a dog – do 10 lunges

If you see a maple tree – do 10 jumping jacks

If you see a bird feeder – do 5 squats

If you see a city bus – do 10 high knees

If you see a school – do 5 ski jacks

If you see a baby stroller – do 5 frog jumps

Si ve un camión: corra inmediatamente durante 10 segundos

Si ve una red de básquetbol: salte tan alto como pueda 5 veces

Si ve un perro: haga 10 estocadas

Si ve un árbol de arce: haga 10 saltos de tijeras

Si ve un comedero de aves: haga 5 sentadillas

Si ve un autobús: haga 10 saltos con rodillas en alto

Si ve una escuela: haga 5 saltos de ski

Si ve un coche de bebé: haga 5 saltos de rana

Si vous voyez une camionnette — courez sur place pendant 10 secondes

Si vous voyez un panier de basketball — sautez le plus haut que vous pouvez à 5 reprises

Si vous voyez un chien — faites 10 fentes avant

Si vous voyez un érable — faites 10 sauts avec écart

Si vous voyez une mangeoire d'oiseaux — faites 5 flexions des jambes (accroupissements)

Si vous voyez un autobus de la Ville — faites 10 genoux élevés

Si vous voyez une école — faites 5 sauts avec écart vers l'avant

Si vous voyez une poussette — faites 5 sauts de grenouille

Maalinta Caafimaadka iyo Taam Ahaanshaha Qaranka

日周六是全民健康与健身挑战活动日

اليوم الوطني للصحة واللياقة البدنية

Waxaan kugu dhiiri gelineyna in aad banaanka aado oo aad dhaq dhaqaaq sameyso!

Waxa qab ah looma baahna. Tani waa xujo banaanka ah oo lagaa doonayo!

我们建议您走出户外运动一下!

无需任何器械即可参加以下户外挑战活动!

نشجعكم على الخروج من المنزل والحركة!

لا تحتاجون إلى أدوات. هذا هو التحدي لتقوموا به خارج المنازل!



Haddii aad aragto taraag wax qaado – goobta ku dul orad ilaa 10 sakan

Haddii aad aragto shabaqa kubada kolayga – bood inta ugu dheer ee aad awoodo 5 goor

Haddii aad aragto eey – samee jimcsiga kala jiidka jirka 10 goor

Haddii aad aragto geedka maabalka – 10 goor bood bood samee

Haddii aad arago buul shimbiro – samee jimcsiga fadhi istaaga ah 5 goor

Haddii aad aragto bas magaalo – samee jimcsiga jilba sare u qaadka 10 goor

Haddii aad aragto iskool – samee jimcsiga sare isu qaadka 5 goor

Haddii aad aragto gaariga ilamaha lagu qaado – samee jimcsiga raha 5 goor

如果看见小货车 – 原地跑 10 秒

如果看见篮球网 – 尽可能高地跳跃 5 次

如果看见一条狗 – 做 10 个跨步

如果看见枫树 – 做 10 个开合跳

如果看见喂食器 – 做 10 个下蹲

如果看见公交车 – 做 10 个高抬腿

如果看见学校 – 做 5 个甩臂滑雪跳

如果看见婴儿推车 – 做 5 个青蛙跳

إن رأيتم شاحنة – قوموا بالهرولة في مكانكم لمدة 10 ثوان

إن رأيتم شبكة كرة سلة – اقفزوا بأعلى ما يمكنكم 5 مرات

إن رأيتم كلبًا – قوموا بإنزال جسدكم إلى الأسفل على ركبة واحدة 10 مرات

إن رأيتم شجرة قيقاب – اقفزوا برفع اليدين للأعلى وفتح الساقين 10 مرات

إن رأيتم حاوية تلقيم طيور – قوموا بالقفز على ممد الساعدين إلى الأمام 5 مرات

إن رأيتم حافلة نقل – قوموا بالهرولة في مكانكم برفع الركبتين للأعلى 5 مرات

إن رأيتم مدرسة – اقفزوا بتبديل الساقين إلى الأمام والخلف وتبديل رفع الساعدين 5 مرات

إن رأيتم عربة طفل – اقفزوا إلى الأعلى ثم عودوا إلى القرفصاء 5 مرات