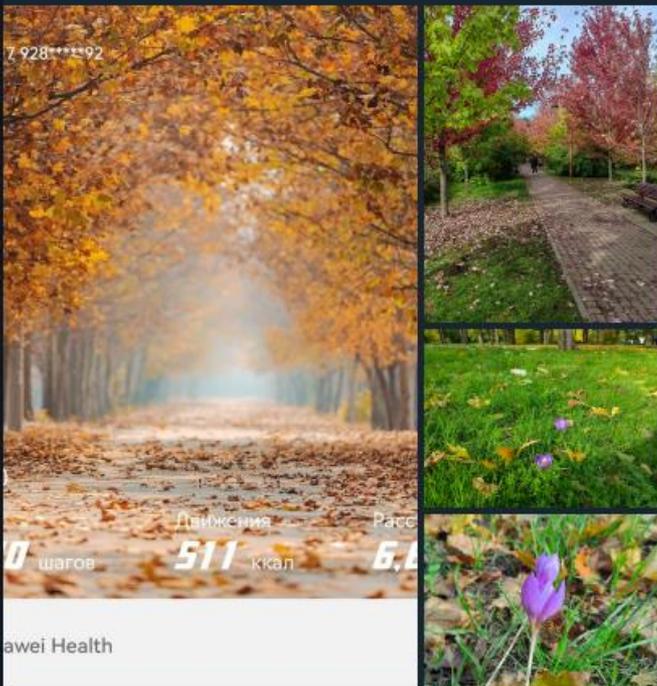


# Хорошо тренироваться в одиночку и в компании коллег

Осень в ритме GMCS 🍁



7 928\*\*\*\*92

0 шагов

Длительность: 5:11

Расстояние: 6.69 км

511 ккал

awei Health

... из команды "ПРОТЕИНОВЫЕ БОБЫ" добавил(а) спортивную активность!  
Вид спорта: Ходьба 🚶  
Название: Прогулка по дендрарию  
Расстояние: 6.69 км  
Затраченное время: 1:15  
Команда "ПРОТЕИНОВЫЕ БОБЫ 🍁🔥" получила 475.00 килокалорий.

Ставим лайки и комментируем!

🔥 6 👍 3

👁️ 81 15:43

5 комментариев

Осень в ритме GMCS 🍁



... из команды "10 из 10 🔥" добавил(а) спортивную активность!  
Вид спорта: Волейбол 🏐  
Название: Волейбол. Тренировка  
Затраченное время: 2:00  
Команда "10 из 10 🔥" получила 672.00 килокалорий .

Ставим лайки и комментируем!

❤️ 7 🔥 6 📢 3

👁️ 59 0:21

Прокомментировать

# Прекрасно заниматься спортом дома и на улице

Осень в ритме GMCS 🍂

00:38 🔊



Из команды "10 из 10 🏆" добавил(а) спортивную активности!  
Вид спорта: Фитнес-зал (занятия средней интенсивности) 🏋️  
Название: Обруч  
Затраченное время: 0:10  
Команда "10 из 10 🏆" получила 66.67 килокалорий .

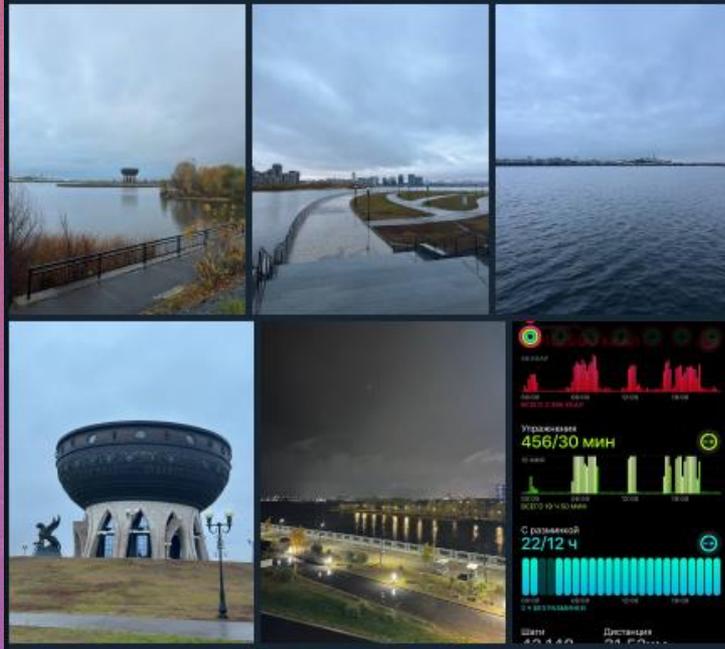
Ставим лайки и комментируем!

👍 9 🔥 5 😊 3

👁️ 81 23:48

🗨️ Прокомментировать >

Осень в ритме GMCS 🍂



Из команды "Тройной форсаж 🔥🔥🔥" добавил(а) спортивную активность!  
Вид спорта: Ходьба 🚶  
Название: Прогулка + поход от дома до работы и в обратную сторону 😊  
Расстояние: 31.52 км  
Затраченное время: 7:17  
Команда "Тройной форсаж 🔥🔥🔥" получила 1 300.80 килокалорий .

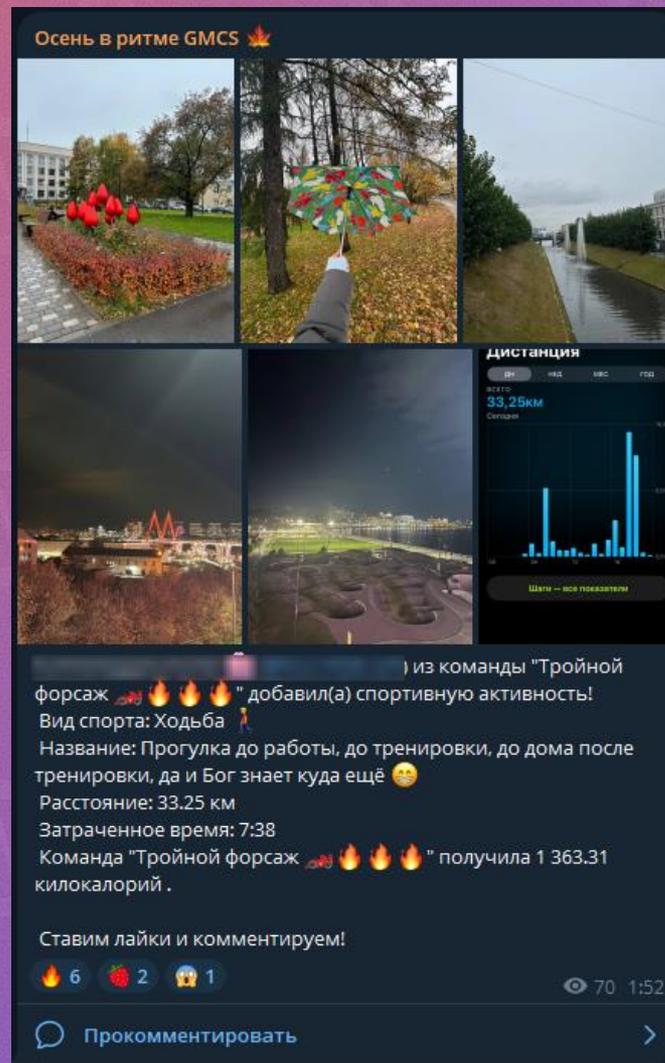
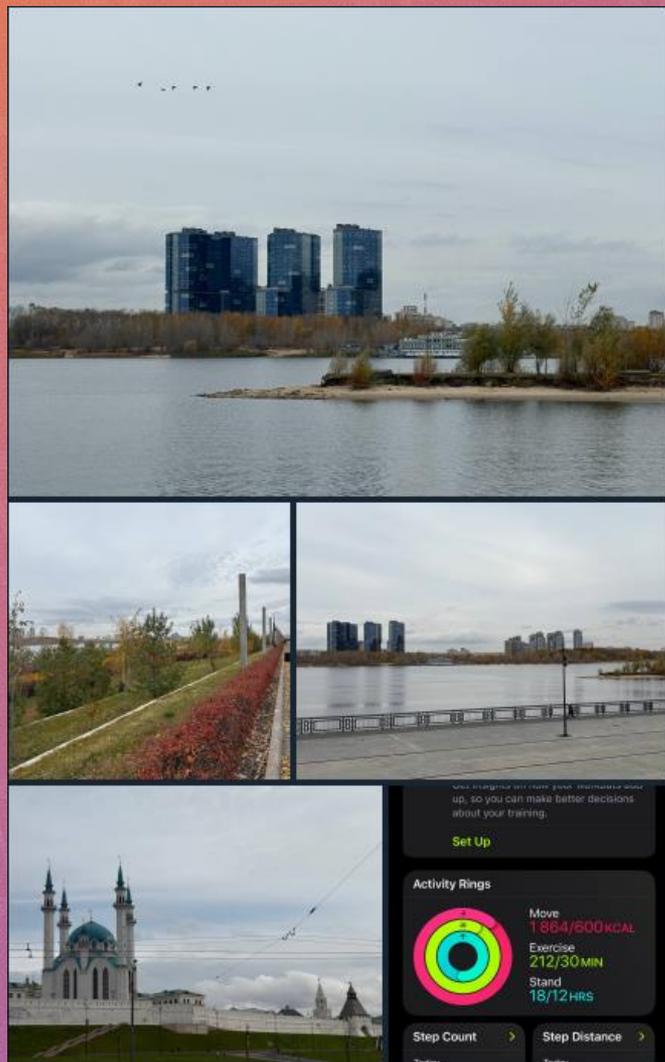
Ставим лайки и комментируем!

🔥 5 🍓 4 ❤️ 3 😬 2

👁️ 82 1:54

🗨️ Прокомментировать >

# Интересно узнавать города и локации, где живут коллеги



# Познавательно ходить в горы и в отпуск

Осень в ритме GMCS 🍁



из команды "Тройной форсаж" 🏆

🔥🔥🔥 добавил(а) спортивную активность!  
Вид спорта: Ходьба 🚶  
Название: Лезем в гору с видом на Качкар  
Расстояние: 5.00 км  
Затраченное время: 3:30  
Команда "Тройной форсаж" 🏆🔥🔥🔥 получила 1 260.00 килокалорий .

Ставим лайки и комментируем!

🔥 4 ❤️ 2 😊 2 👍 1

62 1:00

Осень в ритме GMCS 🍁



из команды "Без тормозов" ⚡🌟

добавил(а) спортивную активность!  
Вид спорта: Плавание 🏊  
Название: Тёплое-тёплое море и песочный пляж с бассейном  
Расстояние: 1 000.00 м  
Затраченное время: 0:30  
Команда "Без тормозов" ⚡🌟 получила 298.70 килокалорий .

Ставим лайки и комментируем!

❤️ 5 🔥 4 😊 2

65 0:51

1 комментарий

# Можно заниматься спортом по харду и по лайту

Осень в ритме GMCS 🍁



из команды "Ногу свело 🤪👉" добавил(а) спортивную активность!  
Вид спорта: Плавание 🏊  
Название: Плавание в бассейне  
Расстояние: 10 000.00 м  
Затраченное время: 2:50  
Команда "Ногу свело 🤪👉" получила 2 975.00 килокалорий и обогнала 🏆🏆 команду(ы) "Без тормозов ⚡️💥🔥🔥".

Общий объем калорий, сожжённый командой в этом месяце составляет 11 207.06;  
Достигнут чекпоинт "Сожжено калорий как за неделю тренировок профессионального атлета 🏋️" — 10 000 килокалорий.  
Следующий рубеж: "Энергия 5 литров бензина 🛢️" 15 000 килокалорий.  
Давайте двигаться дальше! 💪

Осень в ритме GMCS 🍁

23:28 📶

Шаги  
15 октября 2025 г. 📅

0 3 П

7034  
15 октября 2025 г.



Сводка за день

7034 шага  
Шаги

5.19 км  
Расстояние

Синхронизация данных завершена



из команды "Тройной форсаж 🔥🔥🔥" добавил(а) спортивную активность!  
Вид спорта: Ходьба 🚶  
Название: Ходьба за день и культурное мероприятие  
Расстояние: 5.19 км  
Затраченное время: 1:02  
Команда "Тройной форсаж 🔥🔥🔥" получила 321.99 килокалорий.

Ставим лайки и комментируем!

👍 5 🤔 2 🍷 2 🔥 1

64 1:31

Прокомментировать ➔

*Важно продолжить заниматься спортом!*

*Движение это – жизнь!*

Что с вашей физической  
нагрузкой после марафона:

анонимный опрос

Снизил физическую нагрузку 16.67%

Ничего не изменилось - активен так же как до, вовремя и после марафона 19.44%

Нее, я завязал, спорт не для меня 2.78%

Стал заниматься больше/регулярнее - коллеги меня вдохновили ✓ 38.89%

Отдохнул недельку и возвращаюсь в свой привычный спорт-ритм 25%

Скучаю по сообщениям в чатике 36.11%

G  CS

