



Семья. Фитнес. Вера. Веселье



Как я могу служить другим?

Вакцина для изолированных дней!

Помогите своей семье быть здоровыми, пребывать в хорошей физической форме, оставаться на связи и развивать характер.

НЕДЕЛЯ

1





*Как сделать фитнес важной частью жизни
вашей семьи:*

Пусть будет весело

- Будьте активны вместе
- Играйте в игры
- Вовлеките каждого члена семьи
- Будьте креативными и импровизируйте с тем, что у вас есть

Делайте физические упражнения несколько раз в неделю.

Найдите подходящее время для каждого.





Бросьте вызов друг другу

- Предусмотрите разного рода задачи, учитывая возможности, уровень подготовки и возраст каждого
- Уважайте друг друга
- Активно слушайте
- Поделитесь ресурсами **family.fit** с другими! Это находится в свободном доступе.
- Не делайте те упражнения, которые причиняют вам боль или усугубляют уже имеющуюся.
- Не тренируйтесь, если вы плохо себя чувствуете. Мойте руки перед и после тренировок **family.fit**.

Установите
личные цели.
Сравнивайте ваши
результаты с
предыдущими.

НЕОБХОДИМОЕ СОГЛАШЕНИЕ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТОГО РЕСУРСА.

Используя этот ресурс, вы соглашаетесь с нашими Условиями и Положениями <https://family.fit/terms-and-conditions/>, которые **подробно** и в полном объеме описаны на нашем сайте. Они регламентируют использование этого ресурса вами и всеми теми, кто тренируется вместе с вами. Пожалуйста, убедитесь, что вы и все те, кто тренируется с вами, полностью согласны с этими условиями и положениями. Если вы не согласны с настоящими правилами и условиями или какой-либо их частью, вы не должны использовать данный ресурс.



На этой неделе

Тема: Служить другим

Как это работает?

Со всей семьей делайте несколько **физических упражнений** 3 дня в неделю (*хотя даже одно принесет пользу!*). Если вы можете делать это чаще, тогда можно выполнять также другие дополнительные упражнения, которые уместны в вашем контексте, такие как – ходьба, бег трусцой, верховая езда, катание на коньках или плавание.

Каждая неделя тренировок **family.fit** имеет основную **тему**. Фокус этой недели – это служение другим. Каждый шаг, описанный ниже, поможет вам изучить тему вместе.

Каждая тренировка - это приключение, состоящее из **7 шагов**.

Для каждого шага есть **3 варианта**, которые предлагаются в **3 днях** программы.

Помните, **каждый человек в доме** может принимать

участие и проводить разные части заданий.

Веселитесь вместе!

7 Шагов family.fit



1. Разминка



2. Разговор



3. Движение



4. Вызов



5. Исследование



6. Молитва



7. Игра



Шаг 1 | Разминка

Начни двигаться всем телом **5 мин**

Выполните следующую разминку всего тела.

ДЕНЬ
1

Разминка под музыку

Выполните следующее (затем повторите):

- 20 прыжков с разведением рук и ног (jumping jacks)
- 20 конькобежцев
- 10 отжиманий от стены
- 10 высоких прыжков

Смотрите [Видео разминки.](#)

ДЕНЬ
2

Следуйте за лидером

Совершите короткую пробежку вокруг дома или двора, при этом все следуют за выбранным лидером. Старайтесь заходить в каждую комнату или пространство.

Лидер может менять движения, например боковые шаги или высокое поднятие колен. Лидеры меняются.

ДЕНЬ
3

Разминка под музыку

Выполните следующее (затем повторите):

- Бег на месте
- Конькобежцы
- Упражнение на пресс (скручивания)
- Бег с высоким поднятием колен



Шаг 2 | Разговор вместе

Передохните и начните разговор **5 мин**

Сядьте вместе и начните разговор. Вот несколько вопросов, с которых вы можете начать вашу беседу.

ДЕНЬ
1

Обсудите

Что значит "служить" кому-то?

Назовите несколько примеров того, как вы послужили кому-то в своей семье на этой неделе?

Служил ли кто-нибудь из вашей семьи вам на этой неделе?

ДЕНЬ
2

Обсудите

Назовите несколько примеров того, как вы служили кому-то в школе, на работе или в своем сообществе на этой неделе?

Поговорите о том, как кто-то вне вашего дома служил вам.

ДЕНЬ
3

Обсудите

Опишите ваши чувства, в тот момент, когда вам удалось послужить кому-то.

Когда кто-то послужил вам?

Какой из вариантов принес вам больше радости?



Шаг 3 | Движение

Подвигайтесь и сделайте приседание **5 мин**

Научитесь делать приседания и практикуйте их, чтобы поддерживать мышцы ваших ног и основные мышцы тела.

ДЕНЬ
1

Практикуйте приседания

Посмотрите [Видео приседаний](#).

Практикуйте это движение в парах. Начните медленно и осторожно.

ДЕНЬ
2

Опускайтесь ниже и собирайте предметы

Выполните следующее соревнование:

Разбросайте по полу 15 случайных предметов. Бегите по очереди и приседайте ниже, чтобы собрать все предметы. Кладите их в ведро посреди комнаты. Кто сможет собрать их все менее, чем за 30 секунд? Установите свой личный рекорд.

ДЕНЬ
3

Попробуйте другие виды приседаний

Посмотрите [Видео Продвинутых Приседаний](#).

Практикуйте их вместе.

- Сделайте приседания с выпрыгиванием.
- Сделайте приседания спиной к спине.



Шаг 4 | Вызов

Участвуйте в семейном вызове **10 мин**

Бросая вызов друг другу, вы заражаетесь энергией.

ДЕНЬ
1

Семейный вызов

Посмотрите видео [Семейный Вызов](#).

Встаньте в круг лицом к лицу. Сделайте вместе 50 приседаний. Один из членов семьи начинает делать приседание. Затем передает эстафету, совершив касание до другого человека, когда захочет отдохнуть.

После 50 приседаний, пробегите вместе до конечной точки. Бегите в самом медленном темпе. Затем начните приседать снова. Выполните 3 раунда по 50 повторений.

ДЕНЬ
2

Табата

Послушайте музыку Табата.

Каждый бежит на месте в течение 20 секунд, а затем отдыхает в течение 10 секунд.

Затем каждый в течение 20 секунд делает приседания, а затем – снова 10 секунд отдыха. Повторите упражнение 4 раза.

Посмотрите [Видео Табата](#).

ДЕНЬ
3

Семейный Вызов

Повторите продвинутое приседание с Дня 1.



Шаг 5 | Исследование

Исследуйте Писание вместе **5 мин**

Исследуйте вопрос практики жизни – “Как я могу служить другим?” Прочтите историю из **Евангелия Иоанна 13 главы** (следующая страница).

ДЕНЬ
1

Прочтите и обсудите вместе

Вместе прочтите сегодняшнюю историю. Омовение ног гостя было обычным делом во времена Иисуса. Почему это случилось? Что это говорит о владельце дома? Опишите свои чувства, если бы вы были там, и кто-то омыл вам ноги.

ДЕНЬ
2

Прочтите еще раз и обсудите

Выберите роли и разыграйте сюжет. Иисус сказал, **“Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам”**. Что это означало для Его учеников? Запомните эти слова и вдохновляйте друг друга помнить и жить ими.

ДЕНЬ
3

Прочтите снова текст из Писания

Омовение ног было обычным делом, во времена этой истории. Поговорите о некоторых способах, которыми вы можете “омыть ноги других” сегодня и в ближайшие дни. Опишите свои чувства, когда вы «омывали ноги» других и когда «омывали ноги» вам? Что вы можете сделать вместе как семья, чтобы послужить другим

История о служении

*Ниже приводится история Иисуса из 13 главы Евангелия от Иоанна. Если вы хотите прочесть всю историю, посмотрите ее в Писании или посетите сайт <https://bibleonline.ru> (или скачайте **Приложение Библия**).*

Встал с вечери, снял с Себя верхнюю одежду и, взяв полотенце, препоясался. Потом влил воды в умывальницу и начал умывать ноги ученикам и отирать полотенцем, которым был препоясан

Опять сказал им: знаете ли, что Я сделал вам? Вы называете Меня Учителем и Господом, и правильно говорите, ибо Я точно то. Итак, если Я, Господь и Учитель, умыл ноги вам, то и вы должны умывать ноги друг другу. Ибо Я дал вам пример, чтобы и вы делали то же, что Я сделал вам. Истинно, истинно говорю вам: раб не больше господина своего, и посланник не больше пославшего его. Если это знаете, блаженны вы, когда исполняете.

(Иоанна 13:4-5,12-17)



Шаг 6 | Молитва

Помолитесь и сделайте заминку **5 мин**

Возьмите время, чтобы посмотреть вокруг и помолиться за других.

ДЕНЬ
1

Молитвенная растяжка

Посмотрите **Видео на растяжку** и выполните несколько упражнений на развитие гибкости.

Во время растяжки помолитесь друг за друга.

ДЕНЬ
2

Помолитесь за друзей или за ближних

Думайте о друзьях семьи или ближних. Подумайте о нуждах, которые у них возможно есть.

Помолитесь за них. Затем позвоните или напишите им, чтобы поддержать.

ДЕНЬ
3

Питание и Приготовление

Выберите овощ или фрукт, который нравится вашей семье (*например, банан или морковь*). Съешьте его вместе после тренировки.

Помолитесь и поблагодарите за этот фрукт или овощ и за радость, которую он приносит.

Сделайте плакат о том, что вы любите в этом фрукте или овоще. Выясните, почему он полезен для организма.

Найдите рецепт блюда, в котором он присутствует, и приготовьте это блюдо или перекус. Получайте удовольствие, кушая его, и поделитесь со своими соседями.



Шаг 7 | Игра

Поиграйте со всей семьей **5 мин**

Поиграйте вместе в активные (развивая ловкость, скорость и выносливость) и спокойные игры.

ДЕНЬ
1

Приседание и бег

Один человек **бежит**, пока другие **приседают**. Бегун перемещает предметы с одной корзины в другую, которые находятся в 5 метрах друг от друга. Остальные приседают до тех пор, пока бегун не завершит задачу. Затем бегун вызывает кого-то другого, и приседающий человек становится бегуном. Посмотрите [Видео игры](#).

ДЕНЬ
2

Сыграйте в спокойную игру

Поиграйте в спокойную игру, которая нравится всей семье. Повеселитесь!

ДЕНЬ
3

Путь Ниндзя

Организируйте простой путь, чтобы следовать по нему. Используйте пространство, которое у вас есть внутри или снаружи (*например, побежать к дереву/стулу, перепрыгнуть через дорожку/ковер и т. д.*). Будьте креативными! Поочередно проходите через путь ниндзя, как можно быстрее. Используйте таймер, чтобы знать время каждого.

Посмотреть [Видео](#) Ниндзя.



Терминология

- **Разминка** - это простое действие, которое заставляет ваши мышцы разогреться, также позволяет дышать глубже и помогает разогнать кровь. Проводите разминочные упражнения весело под динамичную музыку. Сделайте ряд движений в течение 3-5 минут.
- **Тренировочные упражнения** можно посмотреть на видео, чтобы вы могли изучить новое упражнение и практиковать его. Начинайте медленно с акцентом на технику, затем вы сможете двигаться быстрее и сильнее.
- **Растяжка** с меньшей вероятностью приведет к травмам, если выполнять ее после разминки. Используйте медленное музыкальное сопровождение, для выполнения растяжки. Осторожно потянитесь – и удерживайте положение в течение 5 секунд.
- **Отдых** и восстановление после энергичных упражнений. Разговоры просто замечательно вписываются в это время.





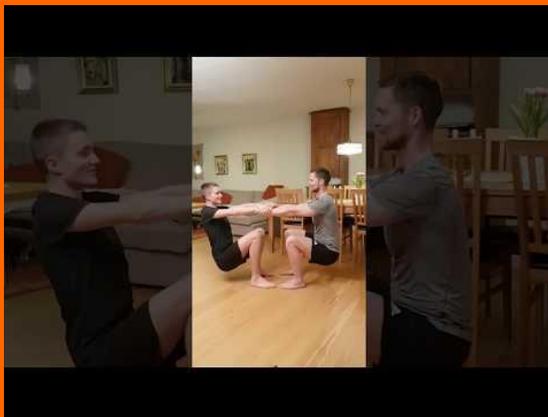
Ссылки на видео

Все видео для family.fit на сайте <https://family.fit/> или на family.fit YouTube® канале

family.fit промо-ролик



[family.fit видео](#)



[family.fit видео для телефона](#)



Пожалуйста, оставайтесь на СВЯЗИ

Мы надеемся, что вам понравилась эта первая брошюра family.fit. Все это было собрано добровольцами со всего мира. Вы найдете новые сессии family.fit на веб-сайте

<https://family.fit>

Веб-сайт содержит самую свежую информацию, включая способы обратной связи и также, там всегда вы можете оставаться на связи с **family.fit!**

Если вам это понравилось, пожалуйста, поделитесь со своими друзьями и другими знакомыми, которые могли бы принять в этом участие.

Этот ресурс бесплатный и предназначен для того, чтобы свободно делиться с другими без каких-либо затрат.

Если вы переведете это на свой язык, пожалуйста, поделитесь им на веб-сайте или отправьте его по электронной почте info@family.fit, чтобы им можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



Веб-сайт: www.family.fit

Почтовый адрес: info@family.fit