



Семья. Фитнес. Вера. Веселье

**Как сделать фитнес важной частью  
жизни вашей семьи?**

**Введение**

**[www.family.fit](http://www.family.fit)**

# Введение

## 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 – 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 личные рекорды с  
предыдущими

## НЕОБХОДИМОЕ СОГЛАШЕНИЕ

Используя этот ресурс, вы соглашаетесь с нашими [Условиями и Положениями](#), 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.

## 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.
- **Касание** - это способ передать упражнение следующему человеку. Вы можете выбрать различные способы "касания", например, похлопать в ладоши, посвистеть, щелкнуть пальцами, подмигнуть и т. д. Придумайте сами!
- **Личный Рекорд (ЛР)** – это способ соревноваться больше с собой, нежели чем с другими.