



Семья. Фитнес. Вера. Веселье



## Как я могу развить мужество?

### Вакцина для изолированных дней!

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

НЕДЕЛЯ

2

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





Как сделать фитнес важной частью жизни  
вашей семьи:

## Пусть будет весело

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

Делайте физические упражнения несколько раз в неделю.

Найдите подходящее время для каждого.

## Две великие идеи

**#1:** Сфотографируйте свою семью, наслаждаясь family.fit и разместите в социальных сетях. Тег с #familyfit

**#2:** Подумайте о семье, которая никогда не занималась семьей. Сделайте это вместе на видео Zoom® или WhatsApp®.



## 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: Быть смелым

### 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. Акцент текущей недели — быть смелым.

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!

Посмотрите это видео.



### 7 Шагов family.fit



1. Разминка



2. Разговор



3. Движение



4. Вызов



5. Исследование



6. Молитва



7. Игра



# Шаг 1: Разминка

Начни двигать всем телом: 5 минут

Выполняй следующие разминочные упражнения для всего тела

## День 1 — разминка под музыку

---

Включите быструю музыку и выполните следующие действия (пять раундов):

- 20 бег на месте
- 5 приседания
- 20 бег, высоко поднимая колени
- 5 к полу - к небу

Посмотрите это видео.



## День 2 — разминка под музыку

---

Делай то же, что в 1-й день.

## День 3 — уборка с песней

---

Включите любимую быструю песню. Пока играет музыка, каждый должен собрать и унести вещи - игрушки, бумагу, кружки и мусор. Двигайтесь быстро и получайте удовольствие от напряженного труда около четырех минут.



## Шаг 2: Поговорите друг с

Отдохните и начните разговор: 5 минут

Сядьте вместе и начните разговор. Вот несколько вопросов, с которых можно начать.

### День 1 — Обсудить

---

Что тебя пугает?

Как ты старался быть смелым, когда сталкивался со страхом?

### День 2 — Обсудить

---

Расскажи, как ты помог другому человеку в минуты его страха. Или когда кто-то помог тебе.

Какая разница в том, чтобы быть смелым с кем-то другим, а не в одиночку?

### День 3 — Обсудить

---

Для чего тебе требуется мужество сегодня или на этой неделе?

Можете ли вы придумать способы разобраться с ним вместе с семьей и найти мужество, которое вам необходимо?



## Шаг 3: Движение

Двигайтесь и сделайте пресс ситап: 5 минут

Изучайте и делайте пресс ситап, чтобы укреплять ваши основные мышцы.

### День 1 — Выполняйте пресс ситап

---

Посмотрите это видео. 

Выполняйте это движение в парах.  
Начинайте медленно и осторожно.

### День 2 — Пресс ситап и приседания

---

Работайте в парах. Один человек выполняет пресс ситап, затем касается другого человека.

Чередуйте пять пресс ситапов с пятью приседаниями.

Пять раундов.

### День 3 — Попробуйте другие виды пресс ситапов

---

Посмотрите это видео с более простыми пресс ситапами. 

Выполняйте их вместе.

- Выполните скручивания
- Делайте пресс ситап с руками



## Шаг 4: Вызов

Двигайтесь, выполняя семейный вызов:  
10 минут

В соревновании друг с другом передается энергия.

### День 1 — Семейный вызов

---

Посмотрите это видео. 

Сядьте в круг лицом друг к другу.  
Сделайте 50 пресс ситапов всей семьей.  
Один человек начинает выполнять пресс ситап. Передай эстафету следующему человеку, когда тебе нужен перерыв.

После 50 пресс ситапов вместе всей семьей добежите до маркера и обратно. Бегите в самом медленном темпе. Затем снова начните делать пресс ситап. Выполните три подхода по 50.

### День 2 — Цветная эстафета

---

Выберите любимый цвет вместе. Каждый человек должен пробежать и собрать пять предметов выбранного цвета, по одному за раз, и принести их в исходную точку. Забег на время.

### День 3 — Семейный вызов

---

Повторите задание из первого дня, но попробуйте выполнить пять подходов.



## Шаг 5: Исследуйте

Исследуйте Библию вместе: 5 минут

Исследуйте жизненный вопрос - «Как я могу развить мужество?» Прочитайте историю из Марка 4

### День 1 — Читайте и обсуждайте вместе

---

Представьте себя в лодке. Как, по-твоему, ты бы себя чувствовал?

Что вы думаете об Иисусе?

С чем вы сталкиваетесь сейчас, что заставляет вас чувствовать себя подобно ученикам?

### День 2 — Перечитайте и обсудите вместе

---

Воспроизведите историю, используя что-нибудь из окружающих предметов.

Когда становится трудно, к кому ты обращаешься?

Как вы думаете, что эта история рассказывает нам об Иисусе?

### День 3 — Прочитайте стих Библии

---

Запишите ситуацию, когда вам понадобится мужество в ближайшие несколько дней. Скомкайте бумагу и бросьте ее, как можно дальше. В этот момент возможно вы захотите помолиться и попросить Бога быть с вами и дать вам мужество.

## БЫТЬ СМЕЛЫМ

Ниже приводится история Иисуса из 4-й главы книги Марка в Библии. Если вы хотите прочитать всю историю, посмотрите в Библии или откройте YouVersion.



Дополнительное видео: [Иисус успокаивает шторм](#)

В тот же день, вечером, Иисус сказал Своим ученикам: «Переправимся на другую сторону озера». Они отпустили людей. Они взяли Его с собою, как Он был в лодке. С Ним были и другие лодки. Поднялась великая буря. Волны били в лодку. Она была готова потонуть. Иисус спал на корме. Ученики разбудили Его. Они сказали: «Учитель! Неужели Тебе нужды нет, что мы погибаем?»

Он встал и приказал ветру прекратиться. Он сказал волнам: «Тихо! Успокойтесь!» Потом ветер прекратился. И наступил полный штиль. Он сказал Своим ученикам: «Почему вы так боитесь? У вас все еще нет веры?» Они были в ужасе. Они спросили друг друга: «Кто это? Даже ветер и волны повинуются Ему!»

*Марка 4:35 -41*



## Шаг 6: Молитесь

Молитесь и остывайте: 5 минут

Найдите время, чтобы посмотреть вокруг и помолиться за других.

### День 1 — Растягивающие молитвы

---

Посмотрите представленное ниже [видео о растяжке](#) и выполните некоторые растягивающие упражнения.

Молитесь друг за друга, когда вы делаете растяжку.

### День 2 — Молитесь за друзей или соседей

---

Подумайте о друзьях семьи или соседях. Представьте, что может заставить их бояться.

Молитесь за них. Затем позвоните или отправьте сообщение, чтобы ободрить их.

### День 3 — Здоровье и питание

---

Посмотрите на стакан чистой воды вместе. Вода чиста, и зачастую бесплатна и в изобилии. Подумайте обо всем, что дает нам пресная вода.

Узнайте, почему вода хороша для организма.

Факт: ваше тело в основном состоит из воды. Вам нужно заменить воду, которую вы теряете каждый день.

Сколько больших стаканов воды нужно пить каждый день?



## Шаг 7: Играйте вместе

Играть в игры всей семьей: 5 минут

Играйте вместе в подвижные активности (упражнения на ловкость, скорость и кардио) и тихие игры.

### День 1 — Эстафета

---

Отметьте длину эстафеты. Каждый человек должен сделать круг каждого движения и коснуться следующего в очереди. Примеры: бег, прыжки, приставные шаги, выпады, бег спиной вперед

Фиксируйте время семьи на секундомере.

Посмотрите это видео.



### День 2 — Игра

---

Играйте в подвижную игру (или настольную игру), которую знает семья. Веселитесь!

### День 3 — Трасса ниндзя

---

Подготовьте полосу новых упражнений. Используйте пространство, которое у вас есть внутри или снаружи (например, пробежаться до дерева/стула, попрыгать по дорожке/ковру и т.д.) Проявите творчество!

По очереди пройдите трассу ниндзя как можно быстрее. Замерьте время каждого участника секундомером.

Посмотрите это видео.



# 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.
- Tap out - это способ передать упражнение следующему человеку. Вы можете выбрать различные способы «выхода», например, хлопнуть в ладоши, свистеть, подмигивать и т. д. Вы делаете это!





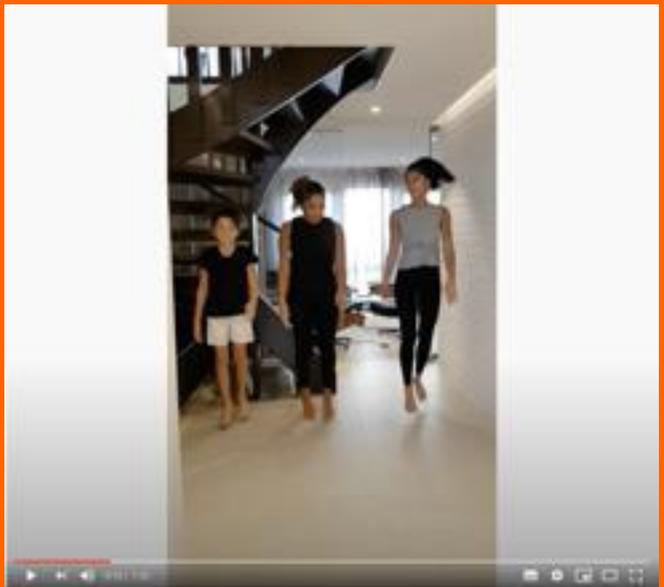
## Ссылки на видео

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](mailto:info@family.fit), чтобы им можно было поделиться с другими.

Спасибо.

*Команда family.fit*



Веб-сайт: [www.family.fit](http://www.family.fit)

Почтовый адрес: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)