



Семья. Фитнес. Вера. Веселье



Как выглядит надежда?

Вакцина для изолированных дней!

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

НЕДЕЛЯ

3

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 Устойчивая надежда

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. Основное внимание этой недели — устойчивая надежда. 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 двигать всем телом: 5 минут

Выполняй следующие разминочные упражнения для всего тела.

День 1 — Собака на свалке

Один человек сидит на полу - ноги спереди, руки в сторону. Каждый человек перепрыгивает через руку, ноги и вторую руку.

Все прыгают два круга и меняются местами, чтобы каждый мог совершить прыжки.

Посмотрите это видео.



День 2 — Следуйте за лидером

Сделайте короткую пробежку вокруг дома или двора, следуя за выбранным лидером. Постарайтесь забежать в каждую комнату. Лидер может изменять движения, например: бежать приставным шагом или высоко поднимая колени. Меняйте лидеров.

День 3 — Видео «Собака на привязи»

Повторите упражнения первого дня. Сделайте три раунда каждый.

Посмотрите это видео.





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

Можете ли вы вспомнить время, когда что-то, на что вы надеялись, не произошло?

Какими были твои чувства?

На что ты сейчас надеешься?

День 2 — Обсудить

Какие были незабываемые сюрпризы в вашей жизни?

Что сделало их такими особенными и запоминающимися?

День 3 — Обсудить

Если вы на что-то надеетесь, и это не произойдет, вы будете разочарованы. Так почему у нас должна быть надежда?

Как у вас может быть надежда, когда то, что вы хотите, находится вне вашего контроля?



Шаг 3: Движение

Двигайтесь и делайте выпады: 5 минут

Осваивайте и выполняйте выпады, чтобы укрепить ваши мышцы кора.

День 1 — Практикуйте выпады

Посмотрите это видео. 

Выполняйте это движение в парах.
Начинайте медленно и осторожно.

День 2 — Эстафета

Один человек делает проход с выпадами вокруг стула, а затем передает его другому человеку для выполнения ходьбы с выпадами.

Все вместе выполняют прыжки лыжника.

Два раунда.

Посмотрите это видео. 

День 3 — Приседания в парах

Стойте лицом к партнеру. Держите друг друга за запястья. Приседайте одновременно.

Три раунда по 10.

Посмотрите это видео. 



Шаг 4: Вызов

Двигайтесь, выполняя семейный вызов:
10 минут

В соревновании друг с другом передается энергия.

День 1 — Семейный вызов

Посмотрите это видео. 

Напишите названия шести движений, перечисленных ниже (по одному на карточке), и расположите их кругом. Один человек вращает бутылку и выполняет движение, на которое она указала.

Передайте ход следующему члену семьи.

Задача: 100 движений всей семьей.

5 выпадов, 5 приседаний, 5 прыжков, 10 прыжков лыжника, 5 ситапов, 10 прыжков, высоко поднимая колени

День 2 — Табата

Слушайте музыку Табата. 

Каждый делает ситапы в течение 20 секунд, затем отдыхает в течение 10 секунд. Каждый приседает в течение 20 секунд, затем отдыхает в течение 10 секунд. Восемь раундов.

День 3 — Семейный вызов

Повторите действие из первого дня.

Задача: выполнить 150 движений.



Шаг 5: Исследуйте

Исследуйте Библию вместе: 5 минут

Исследуйте жизненный вопрос - «Как выглядит надежда?» Прочитайте историю из Иоанна 3

День 1 — Читайте и обсуждайте вместе

Надежда умерла.

Во время Его пребывания на земле толпы людей собрались, чтобы увидеть и услышать Иисуса. Почему люди так интересовались Иисусом? На что они надеялись?

Можете ли вы представить их чувства в тот день, когда Он умер?

День 2 — Перечитайте и обсудите вместе

Надежда жива.

Бог имел гораздо больший план, когда Иисус умирал на кресте. Как Бог, воскрешая Иисуса из мертвых, дает вам надежду?

По очереди читайте или цитируйте выделенные жирным слова из отрывка (стих 16), добавляя свои собственные действия в качестве напоминания о надежде, которую Бог дал нам в Иисусе.

День 3 — Прочитайте стих Библии

Надежда вечная.

Что значит или как выглядит надежда для вас как для семьи?

«Вечный» не является широко используемым словом. Как бы вы это объяснили?

В свете обстоятельств, с которыми мы сталкиваемся сегодня, как обещание вечной жизни может повлиять на вашу жизнь?

Слова надежды

Вот, что сказал Иисус. Мы находим этот текст в третьей главе Книги Иоанна в Библии. Если вы хотите прочитать всю историю, посмотрите в Библии или откройте YouVersion.



И как Моисей вознес змея в пустыне*, так должен вознестись Сын Человеческий, чтобы верующий в Него имел жизнь вечную. **Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего Единородного, дабы всякий, верующий в Него, не погиб, но имел жизнь вечную.** Ибо не послал Бог Сына Своего в мир, чтобы судить мир, но чтобы мир спасен был через Него.

Иоанна 3:14-17

**Эту историю можно найти в книге Числа 21:4-9 для дополнительного ознакомления.*



Шаг 6: Молитесь

Молитесь и остывайте: 5 минут

Найдите время, чтобы посмотреть вокруг и помолиться за других.

День 1 — Сложите крест

Попробуйте сложить и сделать из бумаги свой собственный крест. Когда каждый человек в доме молча разрывает бумагу, превращая ее в крест, вспомните и поблагодарите Иисуса от себя лично.

Посмотрите это видео.



День 2 — Молитва надежды

Напишите молитву, каждая строчка которой начинается с буквы слова «НАДЕЖДА». Вы можете написать ее на кресте. Читайте строки друг другу, когда вы молитесь.

День 3 — Молитесь и делайте растяжку

Иисус дает надежду тем, кто верит в Него. Многие до сих пор не знают Его или не имеют такой надежды. Молитесь о себе или о своей семье и друзьях, чтобы обрести надежду в Иисусе.



Шаг 7: Играйте вместе

Играть в игры всей семьей: 5 минут

Играйте вместе в активных вызовах. Веселитесь!

День 1 — Тег

Один игрок является IN. Этот человек бегает вокруг области, чтобы попытаться пометить другого человека. После того, как он помечен, новый человек становится IN и помечает другого. Если игрок делает приседания, он не может быть помечен (максимум три приседания). Регулярно меняйте ведущих.

День 2 — Эстафета со шлепанцами

Посмотрите это видео. 

Работайте в парах. Один будет идущим, а другой будет перемещать шлепанцы. Идущий медленно ходит по комнате, а его партнер в этот момент перемещает два шлепанца так, чтобы идущий мог ступить по ним. Поменяйтесь местами.

Три раунда.

В последнем раунде идущие могут закрыть глаза. Что происходит?

День 3 — Падение на доверие

Самый маленький член семьи падает спиной назад, другие ловят его. Поменяйтесь местами.

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!





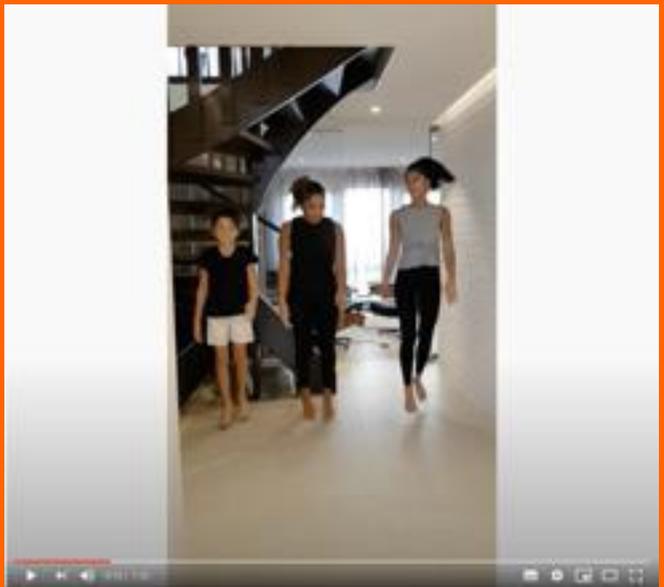
Ссылки на видео

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, чтобы им можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



Веб-сайт: www.family.fit

Почтовый адрес: info@family.fit