

Växa tillsammans — Vecka 9



*hälsa.tro.lek.gemenskap*



**Är mitt liv ett bra exempel?**

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



DAG 1

DAG 2

DAG 3

Matteus  
5:13 -16

Ge andra lite  
mer  
krydda/smak

Ett ljus för  
andra

Goda gärningar  
pekar på Gud



Uppvärmning

Följ ledaren

Skottkärra  
och larven

Kom i rörelse



Rörelse

Push-ups mot  
en vägg

Knä push-  
ups

Push-ups



Utmaning

Tabata

Push-ups  
med boll  
utmaning

Push-up  
familjeutmaning



Utforska

Läs verserna,  
smaka på mat  
och diskutera

Läs om  
verserna, rita  
ljuskällor och  
diskutera

Läs om verserna  
och prata om  
goda gärningar



Lek

Matprovning  
med  
ögonbindel

Följa ledaren  
med  
ögonbindel

Hoppa in,  
hoppa ut

# Kom igång

**Hjälp din familj att vara aktiv inomhus eller utomhus den här veckan med tre roliga sessioner:**

- Involvera alla — vem som helst kan leda!
- Anpassa för din familj
- Uppmuntra varandra
- Utmana er själva
- Träna inte om det gör ont

**Dela family.fit med andra:**

- Lägga upp en bild eller video på sociala medier och tagga med **#familyfit** eller **@familyfitnessfaithfun**
- Gör family.fit tillsammans med en annan familj

**Mer information i slutet av häftet.**



## **VIKTIGT AVTAL INNAN DU ANVÄNDER DENNA RESURS**

Genom att använda denna resurs godkänner du våra regler och villkor <https://family.fit/terms-and-conditions> som beskrivs i sin helhet på vår hemsida. Dessa regler styr din användning av programmet och alla som tränar med dig. Se till att du och alla som tränar med dig accepterar dessa villkor fullt ut. Om du inte samtycker till dessa villkor eller någon del av dessa villkor ska du inte använda den här resursen.

## Uppvärmning



## Följ ledaren

Ta en kort joggingtur runt huset eller gården medan alla följer efter en vald ledare. Försök att gå in i varje rum eller område utomhus. Ledaren kan ändra rörelser — sidosteg, höga knän, och så vidare. Byt ledare.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

Vila och snacka en stund.

Vem ser du upp till som ett bra exempel eller förebild?

***Gå djupare:*** Vad gör dem till bra förebilder?  
*Är de perfekta?*



## Push-ups mot en vägg



Stå med armarna utsträckta mot en vägg. Luta dig framåt, lägg handflatorna mot väggen, böj armbågarna och tryck tillbaka till stående position.

Börja långsamt och försiktigt.

Kör 10 repetitioner.

***Gå lättare:*** Stå närmare väggen.

***Gå hårdare:*** Stå med fötterna längre i från väggen eller öka repetitionerna.

## Tabata

Lyssna på Tabata-musiken



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



Gör varje rörelse i 20 sekunder, följt av 10 sekunder vila:

- Lunges
- Speed skaters
- Squats
- Pushups mot en vägg

Upprepa serien. Kör åtta ronder.

***Gå hårdare:*** Öka antalet repetitioner på 20 sekunder.



## Att vara ett bra exempel ger andra mer smak/krydda

Läs **Matteus 5:13 -16** i Bibeln.

Om du behöver en bibel, gå till <https://bible.com> eller ladda ner Bibel-appen i din telefon.

Jesus lär oss att när vi tror på Honom bör vi göra skillnad för dem omkring oss.

### **Bibelpassagen — Matteus 5:13 -16**

“Ni är jordens salt. Men om saltet mister sin kraft, hur skall man få det salt igen? Det duger inte till annat än att kastas bort och trampas av människorna.

“Ni är världens ljus. En stad uppe på ett berg kan inte döljas, och när man tänder en lampa sätter man den inte under sädesmåttet. Utan på hållaren, så att den



lyser för alla i huset. På samma sätt skall ert ljus lysa för alla i huset. På samma sätt skall ert ljus lysa för människorna, så att de ser era goda gärningar och prisar er Fader i himlen.

### ***Diskutera:***

Ta fram lite salt och smaka på det. Prova någon mat som till exempel popcorn utan salt och sedan med salt. Varför använder vi salt i vår mat? Vad menade Jesus när Han sade "Du är jordens salt"? Bestäm ett sätt som du kan sätta mera smak på din dag.

Skriv namnet på en person som har varit ett bra exempel för dig på ett papper. Lägg det i en skål, strö salt på det, och tacka Gud för dem och hur de har inspirerat dig att vara ett bra exempel för andra.

***Roligt faktum:*** *En vuxen människas kropp innehåller ungefär en kopp salt!*



## Matprovning med ögonbindel

Låt en person välja fem olika hemliga livsmedel. Sätt ögonbindel på en eller flera familjemedlemmar och be dem att gissa vad varje livsmedel är. Se vem som kan identifiera de flesta livsmedel korrekt.



## Hälsotips

Ät hälsosamt.



## Skottkärra och larven

**Skottkärran:** Arbeta med en partner. Gå 10 meter och byt sedan platser.

**Larven:** Böj dig framåt och placera händerna på golvet. Gå framåt med händerna tills du är i plankposition med platt rygg. Gå sedan med fötterna så du kommer så nära dina händer som du kan.

Gå totalt 10 meter. Kör tre ronder.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

Vila och prata tillsammans.

På vilka olika sätt använder vi ljus?

***Gå djupare:*** Vad händer när det inte finns något ljus eller när ljuset är svagt?



## Knä push-ups



Börja i plankposition med knäna på marken. Håll ryggen rakt, sänk ner kroppen genom att böja armarna så att bröstet rör vid marken. Tryck tillbaka upp till startpositionen.

Kör två omgångar med 10 repetitioner. Vila i 30 sekunder mellan omgångarna.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

***Gå lättare:*** Push up mot en vägg.

***Gå hårdare:*** Öka antalet repetitioner.



## Push-ups med boll utmaning

Ställ upp er på rad i push-up-läget med knän på marken. Placera en boll i slutet av raden. Den första personen gör en push-up och passar sedan bollen vidare till nästa person. Fortsätt längs raden i en minut och se hur många gånger ni kan få bollen fram och tillbaka.

Kör tre ronder. Vila i en minut mellan rundorna.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

***Gå hårdare:*** Gör push-ups med fötterna på marken.



## Att vara ett bra exempel är ett ljus för andra

Läs Matteus 5:13 -16.

Sitt i en cirkel och lägg ett ljus i mitten. Till exempel ett tänt ljus eller ficklampa. Varje person ritar en ljuskälla på ett papper och placerar det runt ljuset i mitten.

Jesus sade: "Du är världens ljus". Hur kan Jesus som ditt mittenljus hjälpa dig att bli ett exempel för andra?

Rita en bild av er familj och placera den i mitten med ljuset. Be att Jesus ska hjälpa din familj att bli ett föredöme för andra.



## Följa ledaren med ögonbindel

Välj ut en person som ska vara ledare. Sätt ögonbindel på alla andra och stå på rad bakom ledaren med händerna på axlarna på personen framför. Ledaren går omkring i huset eller trädgården i två minuter. Gör det roligt genom att göra svängar och gå över hinder. Turas om att leda.





## Hälsotips

Ät hälsosamt. Ät mer grönsaker än kött eller söta godsaker.

## Uppvärmning



## Kom i rörelse

Värm upp med videon eller sätt på er favoritmusik och gör följande i två minuter:

- Promenera på plats
- Ben-stretchar
- Sido-stretchar
- Squat med torso twist



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

Turas om att nämna några av de goda egenskaperna hos varje person i familjen.

***Går djupare: Gör mitt liv skillnad i andras liv?***



## Push-ups



Börja i plankpositionen med fötterna på marken. Håll ryggen rakt, sänk ner kroppen genom att böja armarna så att bröstet rör vid marken. Tryck tillbaka upp till startpositionen.

Kör tre omgångar med 10 repetitioner. Vila 30 sekunder mellan omgångarna.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

***Gå lättare:*** Gör färre repetitioner eller kör push ups från en vägg eller knän.



## Push-up utmaning



Gör 100 armhävningar som en familj.

***Gå lättare:*** Gör 80 armhävningar.

***Gå hårdare:*** Gör 150 eller 200 armhävningar.



## Goda gärningar pekar på Gud

Läs Matteus 5:13 -16.

Fråga varandra “Vilka goda gärningar kan du göra”?

Hur får goda gärningar dig att känna dig?

Vad säger Jesus om syftet med våra goda gärningar?

Brainstorma några förslag på goda gärningar ni kan göra som en familj som kommer att ge Gud ära. Planerar att göra en av dem den här veckan.



## Hoppa in, hoppa ut

Stå i en cirkel hållande varandras händer, en ledare ska stå i mitten och ge instruktioner.

**Första omgången** — ledaren säger “hoppa in” och alla ropar ut kommandot och utför det på samma gång. Upprepa med *hoppa ut*, *hoppahöger* och *hoppa vänster*.

**Andra omgången** — alla ropar ut och gör motsatsen till vad ledaren säger (till exempel, ropa och hoppa ut när ledaren säger “hoppa in”).

**Tredje omgången** — alla gör det som ledaren säger, men ropar ut motsatsen.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfjU>



## Hälstips

Ät hälsosamt. Försök att äta tillsammans som en familj minst en gång om dagen.



## Ord & Begrepp

En **uppvärmning** är en enkel åtgärd som får musklerna varma, kunna andas djupare och bättre blodcirkulation. Spela kul upp-tempo-musik när ni gör era uppvärmningsaktiviteter. Gör en serie olika rörelser i 3-5 minuter.

**Att stretcha** minskar risken för skador. Stretcha EFTER uppvärmning. Stretcha försiktigt — och håll i fem sekunder.

**Rörelser kan ses på videon** så att du kan lära dig den nya övningen och träna den ordentligt. Börja långsamt med fokus på teknik gör att du kan göra övningen snabbare och starkare senare.

**Vila och återhämtning** efter energisk rörelse. Här passar det bra med att prata med varandra Drick lite vatten.

**Tap out** är ett sätt att skicka övningen vidare till nästa person. Du kan välja olika sätt att "tap out" till exempel klappa händerna eller vissla. Du kan hitta på egna sätt att växla över!

**Runda** — en komplett uppsättning rörelser som kommer att upprepas.

**Upprepningar/repetitioner** — hur många gånger en rörelse kommer att upprepas i en runda.



# Webb och videor

Hitta alla sessioner på [family.fit webbplatsen](https://family.fit)

Hitta oss på sociala medier här:



Hitta alla videor för family.fit på [familjen.fit](https://familjen.fit)  
[YouTube®](https://familjen.fit) -kanalen



family.fit Fem Steg



Introduktionsvideo

# Håll dig uppkopplad

Vi hoppas att du har haft glädje av materialet från family.fit. Det har blivit ihopsatt av frivilliga från hela världen.

Du hittar alla family.fit sessioner på webbplatsen <https://family.fit>.

Webbplatsen har den senaste informationen, sätt för att ge feedback, och är det bästa stället att hålla kontakten med **family.fit!**

Om du gillade detta, dela gärna med andra som kanske vill delta.

Denna resurs ges fritt och är avsedd att delas med andra utan kostnad.

Om du vill få family.fit som ett e-postmeddelande varje vecka kan du prenumerera här:

<https://family.fit/subscribe/>.

Om du översätter detta till ett annat språk, vänligen maila det till oss på [info@family.fit](mailto:info@family.fit) så att det kan delas med andra.

Tack.

Family.fit-teamet



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