

Растем глубже — неделя 4



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Иисус — приветствует всех!**

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



**ДЕНЬ 1**

**ДЕНЬ 2**

**ДЕНЬ 3**

Марка  
2:13-17

Иисус  
приветствует  
наименее  
достойных

Иисус  
приветствует  
непопулярные

Иисус  
показывает нам,  
кто мы на самом  
деле



Разминка

Бёрпи эстафета

Разминка под  
музыку

Хватай хвост



Движение

Обратные  
отжимания от  
стула

Обратные  
отжимания с  
поднятой ногой

Обратные  
отжимания на  
приподнятых  
ногах



Вызов

Кольцевой  
вызов

Полоса  
препятствий

Вызов башни



Исследование

Прочитайте  
стихи и  
обсудите, что  
вы заметили

Перечитайте  
стихи и  
перечислите  
людей в двух  
категориях

Перечитайте  
стихи и сделайте  
проверку  
здоровья



Игра

Помощь с  
основами

Захватите  
партнера

Краткие  
тематические  
слова

# Приступаем

Помогите своей семье быть активной на этой неделе внутри или вне дома с помощью трех увлекательных занятий:

- Вовлекайте всех – каждый может проводить сессии!
- Приспосабливайте к вашей семье
- Вдохновляйте друг друга
- Бросайте вызов себе
- Не делайте упражнение, если это вызывает боль

Поделитесь family.fit с другими:

- Опубликуйте фото или видео в социальных сетях и теги с помощью **#familyfit** или **@familyfitnessfaithfun**
- Делайте family.fit с другой семьей

Дополнительная информация в конце буклета.



## ВАЖНОЕ СОГЛАШЕНИЕ ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЭТОГО РЕСУРСА

Используя этот ресурс, вы соглашаетесь с нашими Условиями <https://family.fit/terms-and-conditions>, подробно изложенными 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 тренируются 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.



## Бёрпи эстафета



Установите курс длиной около 10 метров.

Сделайте парную эстафету. Один человек в каждой паре делает круг, выполняя последовательность берпи и прыжков в длину, в то время как другой человек выполняет супермена на стартовой линии. Помечайте и меняйтесь местами.

Делайте от четырех до шести кругов каждый.



<https://youtu.be/YxACO9-xYWg>

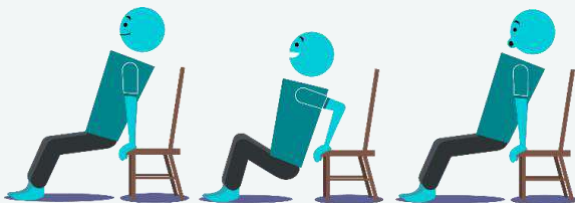
Отдохните и поговорите вместе.

Оглянись вокруг. Сколько вещей вы можете заметить, что изменилось со вчерашнего дня?

**Идите глубже:** с кем вы пытаетесь связаться в группе? Кто-то вроде тебя или кто-то другой? Почему?



## Обратные отжимания от стула



Опуститесь на стул, поддерживая свой вес на руках. Держите ноги на полу,

Вдыхайте ↑ ● ↓ ● Выдыхайте

Сделайте 10 повторений и отдохните. Повторите еще раз. Отдыхайте между раундами.



<https://youtu.be/TNn--LUjc4E>

**Усложненный вариант:** увеличьте количество повторений или сделайте четыре раунда.



## Кольцевой вызов



Установите четыре станции активности вокруг двора. Каждый человек начинается с другой станции. Выполните следующую последовательность, а затем отдохните 60 секунд. Сделайте три раунда.

- Пять планок опускаемся на локти и поднимаемся на прямых руках
- Пять суперменов с плавающими руками
- Пять обратных отжиманий
- Три берпи



<https://youtu.be/OqYivZU97i8>

***Идите сложнее: сделайте пять раундов.***

## Исследование

**Иисус приветствует  
наименее достойных**

Читайте от **Марка 2:13-17** из Библии.

Если вам нужна Библия, перейдите на <https://bible.com> или загрузите приложение Библия на свой телефон.

Четыре рыбака – Петр, Андрей, Иаков и Иоанн – первыми присоединились к команде Иисуса. Теперь очередь Леви решать, как реагировать, когда Иисус приглашает его.

**Отрывок из Библии – Марка 2:13-17 (NIV)**

Иисус снова вышел у Галилейского моря. К нему пришла большая толпа. Он начал учить их, и, пройдя, увидел Левия, сына Альфея. Леви сидел у кабинки для сбора налогов. «Следуй за мной,» сказал ему Иисус. Леви встал и последовал за ним.



Позже Иисус обедал в доме Леви. Многие сборщики налогов и грешники ели вместе с ним и его учениками. Они были частью большой толпы, следовавшей за Иисусом. Там были некоторые учителя закона, которые были фарисеями. Они видели, как Иисус ел с грешниками и сборщиками налогов. И они спросили его учеников: «Почему он ест с налогоплательщиками и грешниками?»

Иисус слышал это. Поэтому он сказал им: «Те, кто здоров, не нуждаются в враче. Больные люди это делают. Я не пришел, чтобы заставить тех, кто думает, что они правы с Богом, следовать за мной. Я пришел, чтобы грешники следовали за мной. »

### ***Обсудите:***

Расскажите вместе о случае, когда вы были удивлены, что вас заметили.

- Что они сказали или сделали? Как вы себя ощущали в этот момент?

Иисус был популярным человеком. Толпы следовали за Ним повсюду. Тем не менее, Он остановился, чтобы поговорить с одним

человеком: Леви, непопулярным сборщиком налогов.

- Как бы вы себя чувствовали на месте Леви?

Нам всем нравится, когда нас замечают те, кем мы восхищаемся.

**Беседа с Богом:** Слава Богу, что Он обращает на вас внимание каждый день. Попросите Его помочь вам заметить и ободрить людей, которые не входят в вашу обычную группу.



## Помощь с основами

Работа в парах. Один человек будет выполнять базовую задачу за другого, стоя за ним и «будучи его руками».

Выполняйте такие задачи, как чистка волос, чистка зубов или мытье лица.

Потом поменяйтесь местами.

Как это было для каждого человека?



<https://youtu.be/PW9IDPpR1Wc>

A young girl with long dark hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The entire image has a teal/cyan color overlay. An orange rectangular box is centered over the image, containing white text.

## Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый  
день как следует.



## Разминка под музыку



Включите быструю музыку и сделайте следующее:

- 20 бег на месте
- 5 приседаний
- 20 бег, высоко поднимая колени
- 5 прыгающих джеков

Сделайте пять раундов.



<https://youtu.be/Fhfi-xEjl74>

Отдохните и поговорите вместе.

Кого бы вы пригласили на семейную вечеринку? Как вы выбирали, кого пригласить?

**Идите глубже:** *Есть ли люди, которые не заслуживают того, чтобы быть приглашенными? Почему? Каковы ваши причины?*



## Обратные отжимания с поднятой ногой



Опуститесь на стул, поддерживая свой вес на руках. Когда вы отжимаетесь, оторвите одну ногу от пола. Поменяйте ноги.

Сделайте 10 повторений и отдохните. Повторите.



<https://youtu.be/KKSmes5lMZ0>

**Пройти проще:** Уменьшите количество повторений.

**Перейти сложнее:** увеличьте количество повторений.



## Полоса препятствий

Установите полосу препятствий.

Используйте пространство внутри или снаружи (например, бегите к дереву или стулу, перепрыгивайте через дорожку или коврик и т.д). Будьте креативными! По очереди преодолевайте полосу препятствий как можно быстрее. Время каждого человека.



[https://youtu.be/gya0WqKDV\\_Q](https://youtu.be/gya0WqKDV_Q)

*Идите сложнее: Попробуйте пройти курс в парах. Вы должны быть всегда связаны друг с другом.*



## Иисус приветствует непопулярные

Прочитайте Марка 2:13-17.

Составьте два списка людей: тех, кого в мире называют «недостойными», как Леви, и тех, кто пользуется популярностью.

- Как вы думаете, почему Иисус принял приглашение на званый обед сборщика налогов?
- Насколько комфортно чувствовали себя Его ученики? Насколько комфортно вы бы себя чувствовали?

Вернитесь к списку приглашенных на семейную вечеринку. Есть ли какие-нибудь изменения?

**Беседа с Богом:** Господи, помоги нам сделать так, чтобы каждый чувствовал себя желанным гостем в нашем доме.





## Захватите партнера

Работайте с партнером. Один человек носит повязку на глазах и стоит примерно в 10 шагах от своего партнера. Партнер медленно идет к партнеру с завязанными глазами. Партнер с завязанными глазами должен внимательно прислушиваться к тому, насколько близко приближается его партнер, и в нужный момент сказать «стоп», чтобы схватить его.



<https://youtu.be/7pc-modgyJg>

A young girl with long hair is sleeping peacefully with her head resting on a laptop keyboard. The entire image has a teal color overlay. A white text box is centered over the image.

## Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Вы почувствуете себя лучше, станете бодрее и энергичнее.



### Хватай хвост

Каждый носит шарф или маленькое полотенце в виде «хвоста», спрятанного сзади. Цель состоит в том, чтобы собрать как можно больше хвостов, как вы можете, защищая при этом свой собственный. Если вы потеряете хвост, сделайте пять отжиманий и продолжайте игру. Повеселитесь!



<https://youtu.be/D7En4-s1laE>

Отдохните и поговорите вместе.

Легче найти истории о людях, которые делают плохие или хорошие поступки? Почему?

***Идите глубже:** По шкале от 1 до 10, насколько вы хороши и достойны по сравнению с другими людьми?*



## Обратные отжимания на приподнятых ногах



Опуститесь на стул, поддерживая свой вес на руках. Найдите ящик, диван или другой предмет, на который можно поставить ноги, чтобы они тоже были приподняты.

Сделайте 10 повторений и отдохните. Повторите.

*Идите проще: Вместо этого делайте обратные отжимания на стуле с первого дня.*



## Вызов башни

Работа в парах. Найдите по шесть пластиковых стаканчиков на пару. Один держит супермена, а другой делает пять отжиманий на стуле. После каждого раунда ставьте одну чашку на пол, чтобы построить пирамидальную башню, а затем поменяйтесь ролями. Сделайте шесть раундов, чтобы построить башню.

Пришло время командам сразиться друг с другом.



<https://youtu.be/AGsogCB6pBk>

*Идите сложнее: Увеличьте башню до 10 чашек.*



## Иисус показывает нам, кто мы на самом деле

Прочитайте Марка 2:13-17.

Проверяйте здоровье каждого человека, используя все, что у вас есть (термометр, частоту сердечных сокращений, визуальный контроль и т.д.). По очереди подумайте о собственном здоровье и назовите то, что не в порядке с вашим физическим телом.

- Как знание того, что вы больны, похоже на осознание того, что вы грешник?
- Кто сказал Иисус, что пришел помочь?

**Беседа с Богом:** Благодарю Тебя, Бог, что ты приветствуешь нас, хотя все мы сломлены, грешны и нуждаемся в тебе. Помогите нам приветствовать других людей так же.



## Краткие тематические слова

Сядьте по кругу. Выберите такие темы, как города, страны, названия или объекты. Кто-то проходит через алфавит в голове, пока кто-то другой не скажет остановиться.

По очереди быстро произнесите слово по теме, которое начинается с выбранной буквы. Продолжайте до тех пор, пока кто-то не может придумать слово, а затем начните новый раунд. Меняйте темы каждый раунд.

Сделайте это конкурентоспособным, если хотите.



## Советы по здоровью

Высыпайтесь каждый день как следует.

Это поможет вам принимать более правильные решения и избежать травм.



# Терминология

**Разминка** – это простое действие, которое заставляет ваши мышцы разогреться, дышать глубже и разогнать кровь. Играйте весело, под динамичную музыку для ваших разминочных упражнений. Сделайте ряд движений в течение 3-5 минут.

**Растяжка** с меньшей вероятностью может вызвать травму, если ее выполнять ПОСЛЕ разминки. Осторожно потянитесь – и удерживайте положение в течение 5 секунд.

**Движения можно увидеть на видео**, чтобы вы могли изучить новое упражнение и хорошо его практиковать. Начинайте медленно с акцентом на технику, затем вы сможете двигаться быстрее и сильнее.

**Отдых и восстановление** после энергичных упражнений. Разговоры в этот момент просто замечательные. Попейте воды.

**Касание** – это способ передать упражнение следующему человеку. Вы можете выбрать различные способы «касания», например, дать пять или свист. Ты это сделаешь!

**Раунд** – полный сет движений, которые будут повторяться.

**Повторения** – сколько раз движение будет повторяться в раунде.

БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ

# Интернет и видео

Найти все сессии на [сайте family.fit](https://family.fit)

Найдите нас в социальных сетях здесь:



Найти все видео для family.fit на канале [family.fit YouTube®](https://www.youtube.com/channel/UC...)



family.fit Пять шагов



Рекламное видео

## Оставайтесь на связи

Мы надеемся, что вам понравился этот буклет о family.fit. Он был собран добровольцами со всего мира.

Вы найдете все сессии family.fit на сайте

<https://family.fit>.

Сайт содержит последнюю информацию, способы обратной связи и является лучшим местом, чтобы оставаться на связи с **family.fit!**

Если вам это понравилось, пожалуйста, поделитесь с другими, кто может пожелать принять участие.

Этот ресурс предоставляется свободно и предназначен для совместного использования с другими без какой-либо платы.

Если вы хотите получать family.fit еженедельно по электронной почте, вы можете подписаться здесь:

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

Если вы переводите это на другой язык, пожалуйста, напишите нам по адресу [info@family.fit](mailto:info@family.fit), чтобы его можно было поделиться с другими.

Спасибо.

Команда family.fit



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