

Рестем глуже — Неделя 9



*семья.фитнес.вера.веселье*



**Иисус реагирует на наши  
потребности!**

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



**ДЕНЬ 1**

**ДЕНЬ 2**

**ДЕНЬ 3**

Марка  
10:46-52

Призывайте  
Иисуса в любое  
время

Иисус слышит  
нас

Иисус готов  
ответить



Разминка

Скоростной мяч

Морская звезда

Медвежья  
похода и  
походка краба



Движение

Альпинисты

Партнерские  
скалолазы

Скалолазы и  
удержания



Вызов

Табата вызов

Приседания  
спина к спине

20, 15, 10, 5



Исследование

Прочтите стихи  
и примите  
вызов

Прочтите стихи  
и найдите  
секретный звук

Прочтите стихи и  
подумайте, как  
помочь



Игра

Вместе мы  
выстоим

Вместе мы идем

Баскетбол из  
носок

# 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.



## Скоростной мяч

Найди мяч. Все бегают по пространству, бросая мяч друг другу, чтобы поймать. Когда кто-то роняет мяч, он должен сделать шесть приседаний или три берпи.



[https://youtu.be/\\_wb5lwu1pbQ](https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ)

Отдохните и поговорите вместе.

Когда вы были в большой толпе, видя кого-то известного?

*Идите глубже: Как вы реагируете, когда видите известных людей или команды?*



## Альпинисты



Положите руки и ноги на землю и держите все тело прямо, как на планке. Поднимите одно колено к локтям, а затем верните ногу в исходное положение. Повторите с другой ногой.

Сделайте 50 повторений. Отдыхайте через каждые 10 повторений.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

**Облегченный вариант:** Уменьшите количество повторений до 20 или 30.

**Усложненный вариант:** Увеличьте количество повторений до 80 или 100.



## Табата вызов

Слушайте музыку Табата.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

Выполняйте Альпинистов 20 секунд, затем отдыхайте 10 секунд. Бегите на месте 20 секунд, затем отдохните 10 секунд. Повторите эту последовательность. Сделай восемь раундов.

***Усложненный вариант:*** увеличение количества повторов за 20 секунд.



## Призывайте Иисуса в любое время

Читайте **Марка 10:46-52** из Библии.

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

Иисус был на пути в Иерусалим. Когда Он шел, Иисус и Его ученики прошли мимо слепого нищего недалеко от Иерихона. Слепой Вартимей взывает к Иисусу о помощи - даже когда другие просят его замолчать. Иисус останавливается и откликается на свою самую глубокую нужду.

### Отрывок из Библии – Марка 10:46-52

И пришли они в Иерихон. Когда Иисус и его ученики вместе с большой толпой выходили из города, слепой Вартимей (что означает «сын Тимея») сидел у

дороги и просил милостыню. Услышав, что это Иисус из Назарета, он начал кричать: «Иисус, Сын Давидов, помилуй меня!»

Многие упрекали его и просили замолчать, но он еще больше закричал: «Сын Давидов, смилуйся надо мной!»

Иисус остановился и сказал: «Позови его».

Поэтому они крикнули слепому: «Поднимитесь! На ноги! Он зовет тебя.» Откинув плащ, он вскочил на ноги и подошел к Иисусу.

«Что вы хотите, чтобы Я сделал для вас?» Иисус спросил его.

Слепой сказал: «Раввин, я хочу увидеть».

«Иди, — сказал Иисус, — вера твоя исцелила тебя». Он сразу же прозрел и последовал за Иисусом по дороге.

## **Обсудите:**

Все сидят, скрестив ноги, на полу или на стуле. Пора каждому увидеть, сколько времени нужно, чтобы встать, не используя рук, пять раз хлопнуть в ладоши и крикнуть «Иисус, Сын Давидов».

Кто был самым быстрым?

Когда Вартимей называл Иисуса «Сыном Давида», он говорил, что верил, что Иисус был Мессией. Евреи ожидали прихода Мессии, который спасет людей от их греха.

Что бы вы зывали к Иисусу?

**Беседа с Богом:** Проводите время в безмолвной молитве. Представьте себя в толпе, видя Иисуса. Теперь по очереди скажите одно предложение, чтобы описать свою реакцию. Спасибо Иисусу за присутствие.



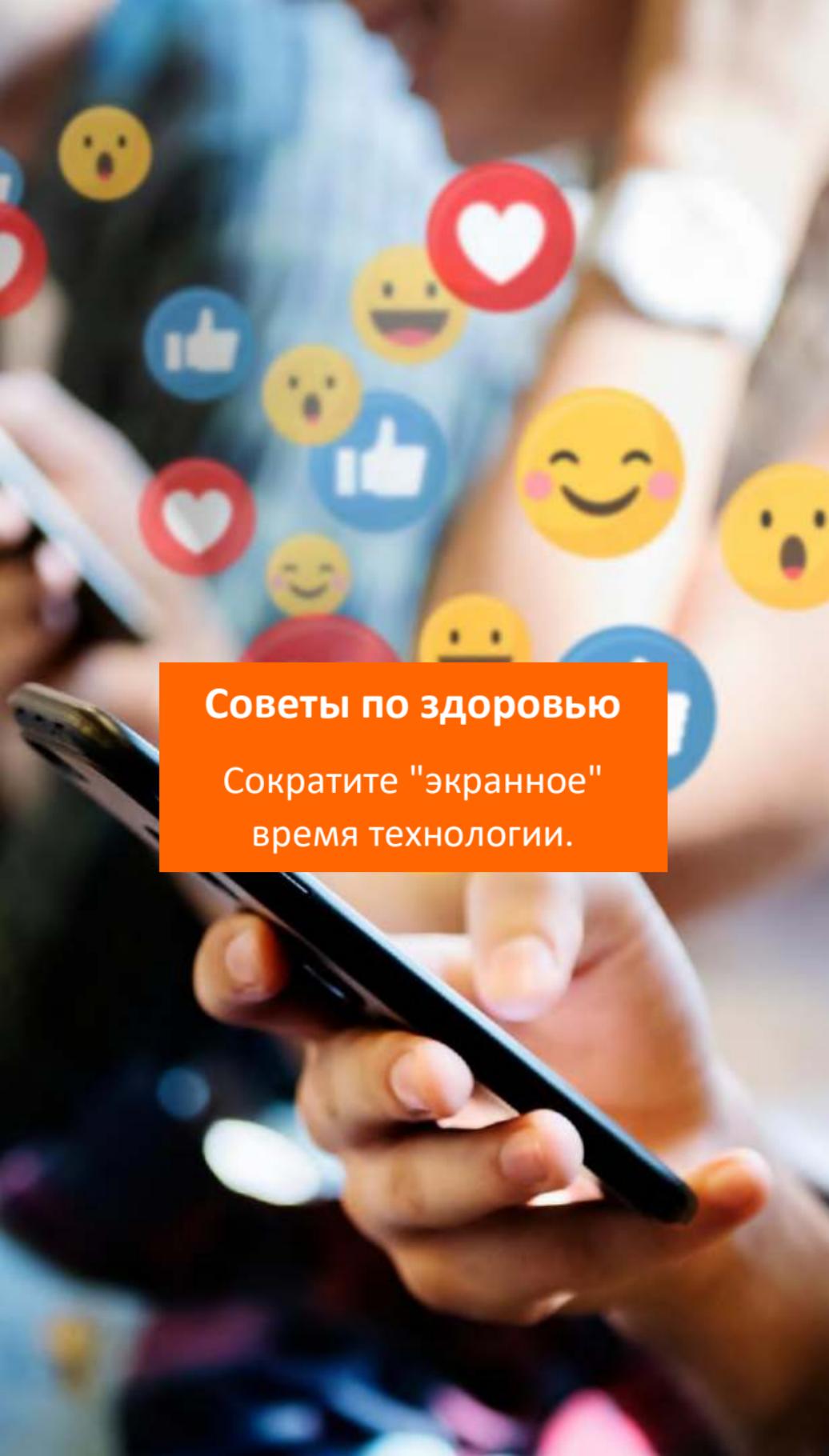
## Вместе мы выстоим

Сядьте спиной к спине на полу с партнером. Свяжите руки вместе. Теперь попробуйте встать, при этом спины соприкасаются, а руки связаны. Давление друг на друга поможет.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

***Усложненный вариант:*** Попробуйте собирать предметы вокруг дома, пока он связан!



## Советы по здоровью

Сократите "экранное"  
время технологии.



### Морская звезда

Работайте с партнером. Один человек принимает позу доски, расставив ноги. Другой человек перепрыгивает через ноги, по одной ноге за раз, и возвращается на старт. Повторите 10 раз, а затем поменяйте местами.

Сделайте три раунда.



[https://youtu.be/20HcA -iK k](https://youtu.be/20HcA-iK k)

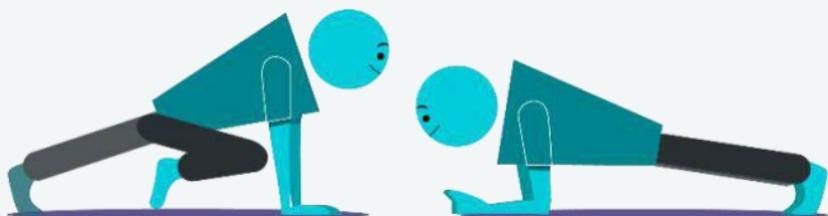
Отдохните и поговорите вместе.

Поговорите о том времени, когда вам пришлось бороться, чтобы быть услышанным.

***Идите глубже:** Чьи голоса нужно больше слышать в нашем сообществе?*



## Партнерские скалолазы



Работа в парах. Один человек делает 10 альпинистов, а другой находится в положении планки. Поменяйтесь местами.

Сделайте три раунда.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

*Идите сложнее: сделайте пять раундов.*



## Приседания спина к спине



Встаньте спиной к партнеру. Обопритесь друг на друга и спуститесь в положение приседания на 90 градусов. Сохраняйте это положение и передавайте мяч над головой друг другу. Посмотрите, сколько раз вы можете передать его в течение 30 секунд.

Отдохните и повторите.

Сделайте три раунда. Постарайтесь увеличивать количество передач мячей в каждом раунде.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



## Иисус слышит нас

Прочитайте Марку 10:46-52.

Каждый тайно находит объект, издающий звук. Сядьте в круг с закрытыми глазами. Теперь по очереди послушайте звук каждого объекта.

Можете ли вы идентифицировать каждого?

Вартимей производил много шума, и многие люди говорили ему остановиться! Но он просто кричал еще громче. Иисус слышит нас, когда мы взываем к Нему — от наших криков до наших шепотов.

В чем вам нужно, чтобы Иисус помог вам?

**Беседа с Богом:** Расскажите Богу о нуждах вашего дома шепотом. Сделайте паузу и громче поблагодарите Его за то, что он вас услышал.



## Вместе мы идем

Постройтесь рядом друг с другом.

Используя тряпку или нейлоновый чулок, привяжите себя к щиколотке человека по обе стороны от вас. (У людей на каждом конце будет свободна внешняя нога.)

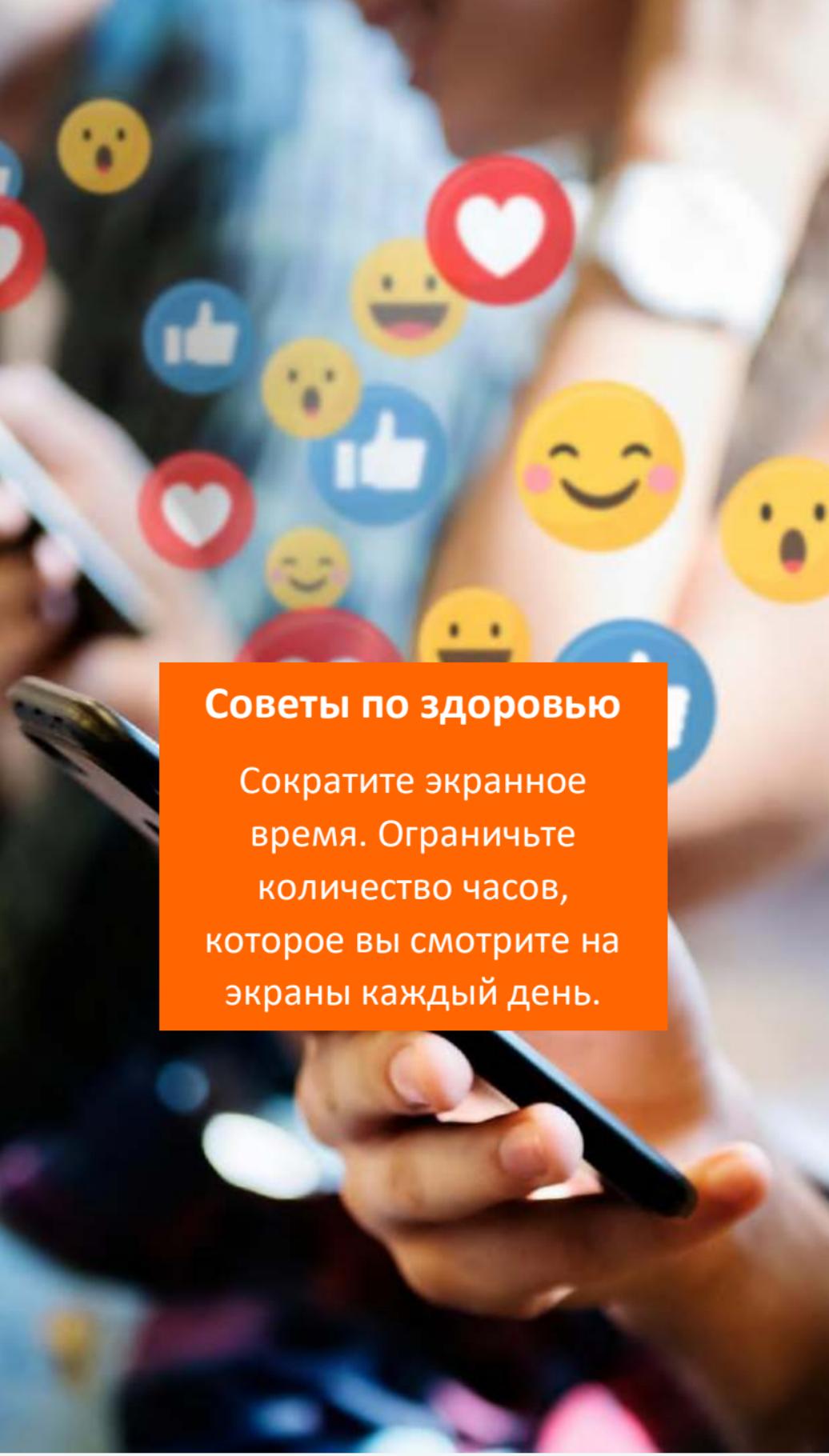
В команде работайте вместе, чтобы как можно быстрее продвинуться от отправной точки к финишу. Убедитесь, что вы остаетесь на связи.

Отдохните и повторите.

Сделайте три раунда. Старайтесь каждый раз становиться быстрее.



<https://youtu.be/iUNq82vnbiI>



## Советы по здоровью

Сократите экранное время. Ограничьте количество часов, которое вы смотрите на экраны каждый день.



## Медвежья походка и походка краба

Медведь проходит через комнату, а краб возвращается. Сделай пять кругов.

**Медвежья походка** – ходить лицом вниз с ногами и руками на полу.

**Крабовая походка** – ходить лицом вверх ногами и руками на полу.



[https://youtu.be/HE9IjmzwB\\_A](https://youtu.be/HE9IjmzwB_A)

Отдохните и поговорите вместе.

Когда вы получили что-то, это было **именно** тем, что вам нужно? Возможно, это был подарок, совет, помощь...

**Идите глубже:** Почему было важно получить то, что действительно нужно, в нужное время?



## Скалолазы и удержания



Сделайте 10 скалолазов, затем удерживайте позу супермена с оторванными от пола руками и ногами в течение 10 секунд.

Сделайте пять раундов без перерывов.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

**Облегченный вариант:** *Делайте удержания всего на пять секунд.*

20, 15, 10, 5



Начните с "дай пять", а затем сделайте:

- 20 прыгающих джеков
- 15 конькобежцев
- 10 обратных отжиманий от стула
- 5 ситапов

Закончите словами "дай пять".

Сделайте три круга без отдыха между ними. Время всем.

***Усложненный вариант:*** Увеличить количество раундов.



## Иисус готов ответить

Прочитайте Марку 10:46-52.

Толпа изменилась. Он пошел от того, чтобы сказать Вартимуею, чтобы он прекратил кричать, к поощрению его. «Не бойся! Давай!» Итак, он вскочил, полный надежды, и Иисус исцелил его.

Подумайте о том, кто в вашем сообществе нуждается. Проведите мозговой штурм, чтобы помочь им.

Может ли ваша семья отреагировать на эту потребность и поддержать их?

Мы «вскакиваем», чтобы ответить?

Можем ли мы побудить кого-то еще искать Его? «Он зовет тебя!»

**Беседа с Богом:** Господи, помоги нам заметить потребности окружающих нас людей и откликнуться на них.

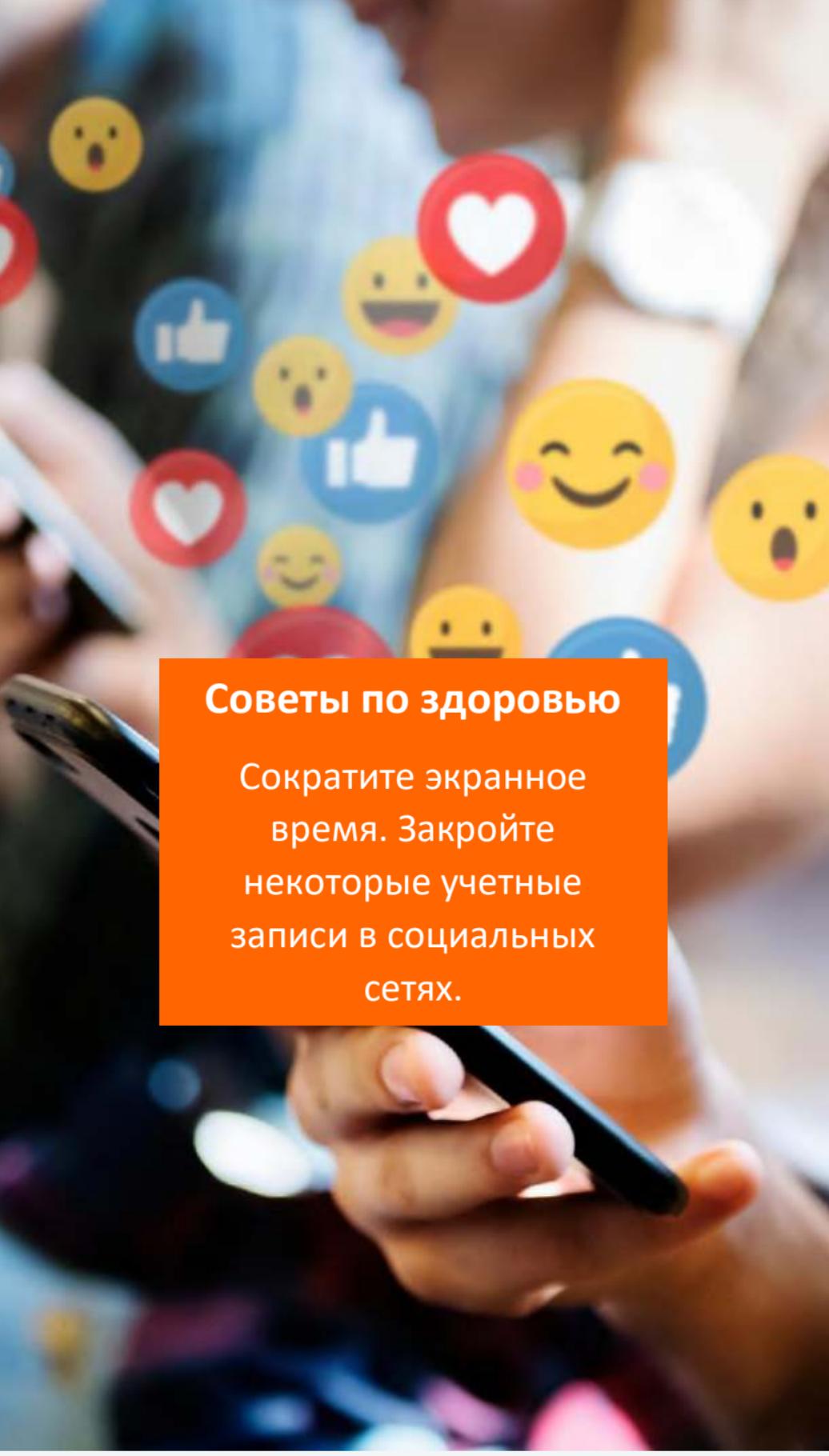


## Баскетбол из носков

Сделайте мяч из свернутого носка. Один человек использует свои руки как цель. Выберите три места для стрельбы. Каждый получает три выстрела в каждом месте. Подсчитайте количество удачных выстрелов, чтобы вычислить победителя. Сыграйте еще раз и завяжите глаза человеку, производящему выстрелы.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>



## Советы по здоровью

Сократите экранное время. Закройте некоторые учетные записи в социальных сетях.

# 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)