

# FIT friends

## В комплекте:

- ▶ 80 карт
- ▶ инструкция
- ▶ песочные часы

👤 6+, 18+ лет  
🕒 10–30 минут

▶ Видеоинструкция:  
[www.bandumnikov.ru](http://www.bandumnikov.ru)

«FIT friends» — это новая тренировка каждый день! 80 карт с наглядными инструкциями позволяют создать 160 000 уникальных тренировок, в которых задействованы все основные группы мышц. Сбалансированная методика поможет прийти в форму и достигнуть спортивных результатов.

### 1. Разнообразие и игра

Все упражнения разбиты на четыре группы. Вытащив одну или две случайные карты из каждой группы, вы получаете уникальную тренировку! Детям бывает скучно делать каждый день одно и то же. Кроме того, все любят сюрпризы. А новая комбинация упражнений каждый раз будет давать более высокую результативность.

### 2. В любое время, в любом месте

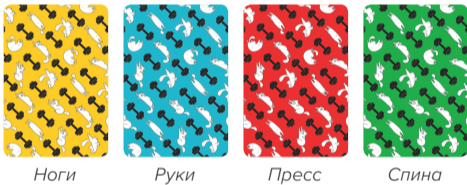
Большинство упражнений не требуют никакого оборудования, тренировку можно провести прямо дома. Для некоторых упражнений понадобятся турник, стул и гантели (или бутылки воды). Если попала карта с упражнением, для которого нет нужного оборудования — просто замените её на следующую.

### 3. Универсально для детей и взрослых

Отобраны безопасные упражнения, которые легко освоить самостоятельно. Они подойдут для детей от шести лет и при этом обеспечат достаточную нагрузку для взрослых. На картах указано рекомендованное количество повторов для людей с разным уровнем подготовки, для части упражнений предложены варианты упрощения или усложнения.

## Правила использования

В «FIT friends» 80 карт с упражнениями на четыре группы мышц:



Ноги Руки Пресс Спина



Отжимания нырком

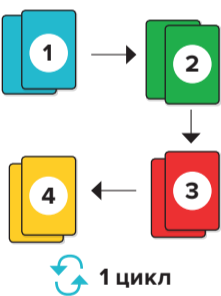
Уровень сложности: 1 (легкий), 2 (средний), 3 (сложный)

Уровни сложности

Рекомендации по технике выполнения

1. Руки прямые.
2. В верхней точке лопатки тянутся к полу, при этом ноги максимально прямые.
3. Движения плавные, в нижней и верхней точке фиксируйте положение на 1–2 счета.

С картами можно заниматься в разных режимах интенсивности: утренняя зарядка, круговая функциональная тренировка или кардио-интенсив.

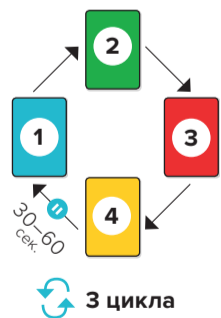


1 цикл

### Утренняя зарядка

Поможет проснуться, поддерживать спортивную форму и быть бодрым весь день.

- ▶ Возьмите **по 2 случайные карты** из каждой колоды — всего 8 упражнений.
- ▶ Упражнения выполняются в низком темпе, по одному подходу. Количество повторов соответствует минимальному уровню сложности.
- ▶ Минимальная силовая нагрузка — без утяжелителей или с лёгким весом.

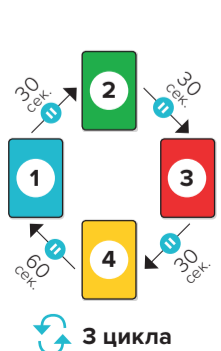


3 цикла

### Круговая функциональная тренировка

Упражнения направлены на укрепление мышц, развитие выносливости и поддержание организма в тонусе.

- ▶ Возьмите **по одной случайной карте** из каждой колоды — всего 4 упражнения.
- ▶ Аккуратно выбирайте количество повторов и вес утяжелителей, первые тренировки проводите с минимальной сложностью. Упражнения не должны вызывать чрезмерное напряжение или утомление.



3 цикла

### Кардио-интенсив

Комплекс упражнений, направленный на интенсивную работу кардиосистемы, максимальное обогащение организма кислородом.

- ▶ Возьмите **по одной случайной карте** из каждой колоды — всего 4 упражнения.
- ▶ Упражнения нужно выполнить столько раз, сколько сможете в короткий промежуток времени:
  - ◆ лёгкий уровень — 30 сек;
  - ◆ сложный уровень — 60 сек.
- ▶ Минимальная силовая нагрузка — без утяжелителей или с лёгким весом.



## Внимание! Ознакомьтесь перед использованием!

### Медицинские противопоказания

Перечень противопоказаний по использованию методики соответствует общему перечню противопоказаний к занятиям спортом. Во всех случаях для исключения негативных последствий рекомендована предварительная консультация с врачом. Предварительная консультация с врачом обязательна при наличии любых, в том числе хронических заболеваний, а также в период приёма медицинских препаратов.

### Обеспечьте безопасное окружение для занятий

Нескользящее покрытие, достаточное пространство для амплитудных движений, отсутствие острых углов мебели и предметов, о которые можно травмироваться при потере равновесия или падении. Если в тренировках используется турник, тщательно проверьте надёжность его крепления. Важно, чтобы помещение хорошо проветривалось и было хорошо освещено.

### Обеспечьте комфортную одежду и обувь

Нужна спортивная обувь на низкой устойчивой нескользкой подошве, допустимы также занятия босиком. К примеру, занятия в скользких носках на линолеуме могут привести к растяжениям, ушибам и другим травмам. Одежда не должна сковывать движения.

### Проводите разминку перед кардио- и функциональной тренировкой

Разминайтесь с учётом индивидуальных особенностей и предпочтений. Энергичная прогулка, махи руками и ногами, потягивания и другие упражнения, которые постепенно активируют физиологические системы, помогут сделать тренировку эффективнее и полезнее. Если вы не используете разминку, то проводите упражнения в течение первых 3-5 минут тренировки в низком темпе, в упрощённой вариации исполнения.

### Обеспечивайте комфортный уровень сложности тренировок

Если на тренировке вам или ребёнку хочется постоянно останавливаться посреди упражнения, хочется прервать тренировку досрочно, вы чувствуете неприятные ощущения в теле — в большинстве случаев, лучшим решением будет снизить сложность тренировки. Чаще всего, это позволит быстрее и безопаснее достичь желаемых результатов, чем тренировка по принципу «выложись по полной». Слишком напряжённые тренировки увеличивают вероятность травм, могут приводить к неприятным ощущениям после нагрузки, сбивать регулярность занятий из-за формирования механизмов психологической защиты от стресса.

## Важность физического развития

### Развитие интеллекта

Умственная работоспособность неотделима от общего состояния организма и его двигательной активности. При занятиях спортом:

- ▶ Улучшается кровообращение — мозг насыщается кислородом, улучшается концентрация внимания и повышается продуктивность;
- ▶ Возрастает число нейронных связей — вы сможете находить необычные, креативные решения даже для сложных или нестандартных задач;
- ▶ Регулярные оптимальные физические нагрузки снимают напряжение и формируют бодрое настроение — наиболее эффективное для умственной работы.

### Укрепление здоровья

Многочисленными исследованиями доказано, что регулярные умеренные физические нагрузки повышают устойчивость к инфекционным заболеваниям.

Множество болезней, связанных с опорно-двигательным аппаратом, зрением, дыхательной системой, можно предотвратить, выполняя комплекс упражнений на поддержание общефизического тонуса. Улучшается осанка, что способствует правильному расположению внутренних органов и влияет на их функционирование.

Физически подготовленный человек меньше подвержен бытовым и профессиональным травмам: в силу хорошей реакции и достаточных скоростно-силовых возможностей.

### Психоземональное состояние

Физическая нагрузка способствует выработке эндорфина — гормона счастья. Люди, регулярно занимающиеся спортом, более стрессоустойчивые и меньше подвержены депрессиям и резким перепадам настроения.

Активный отдых и спорт улучшают сон, что ведёт к снятию нервного напряжения и переутомляемости.

### Успешность в учёбе

При подготовке детей к школе значительное внимание уделяется умственному развитию, но далеко не каждый задумывается о действительно важном этапе подготовки — укреплению мышечного корсета и развитию ловкости и координации будущего первоклассника. Ребёнку, недостаточно развитому физически, сложнее осваивать письмо и держать осанку в течение дня.

Регулярные тренировки повысят выносливость школьника, это позволит сохранять внимательность и работоспособность в течение урока на высоком уровне.

