

# Несколько капитанов по фитнесу в команде

Иногда в спортивной команде может быть более одного капитана по фитнесу, но вы все можете так или иначе вносить свой вклад в общее дело! Вот несколько идей относительно того, как капитаны по фитнесу могут разделить сферы ответственности и поддержать друг друга.

## Разминки и заминки

- Проводите разминки и заминки вместе и по очереди выполняйте различные упражнения.
- Если в вашей команде два капитана по фитнесу:
  - Один капитан по фитнесу может провести разминку в начале тренировки.
  - Второй капитан по фитнесу может провести заминку в конце тренировки.
- Разделите ваших товарищей по команде на группы, и каждый капитан по фитнесу может провести разминку и заминку в своей группе.
- Один капитан по фитнесу может озвучивать инструкции, а второй капитан по фитнесу — демонстрировать упражнение.

## Советы по здоровому образу жизни

- Делитесь советами по здоровому образу жизни по очереди.
- Назначьте каждого капитана фитнеса ответственным за определенную категорию советов по здоровому образу жизни.
  - Например, один капитан по фитнесу может отвечать за советы по здоровому питанию, а другой — за советы по физической активности.

## Общие рекомендации

- Меняйте ведущего капитана по фитнесу на каждой тренировке.
  - Даже если вы не ведущий капитан по фитнесу, не забывайте быть примером и помогать своим товарищам по команде!
- Если вы и другие капитаны по фитнесу вместе состоите в нескольких командах, вы можете также отвечать за разные виды спорта.
  - Например, один капитан по фитнесу помогает баскетбольной команде, а другой — футбольной команде.
- Общайтесь друг с другом. Если второй капитан по фитнесу не может прийти на тренировку, будьте готовы заменить его.