



ప్రోమిలి ఫిట్

## కుటుంబం. విశ్వాసం. సరదా



నేను ఇతరులకు ఎలాగు సేవ చేయగలను?

నిర్భంధ దినముల కొరకు ఒక షోషుడం!

మీకుటుంబముకు సహాయపడండి అర్థాత ఆర్టిగ్యూం కలిగి ఉండండి, కలసి ఉండండి, మరియు మంచి గుణముల్లో ఎదగండి..

1

వారము





మీ కుటుంబ జీవితాలలో తగినట్టుగా ఉండుటం ఒక ప్రాముఖ్యమైనదిగా ఎలా చేయగలరు!

## సరదాగా వీటిని చేయండి

- అందరూ హుషారుగా ఉండండి.
- ఆటలు ఆడండి.
- కుటుంబ సభ్యులందరూ పొత్తొనండి.
- ఇంటి లోపల లేక ఆరు బయటకు వెళ్లండి.
- సృజనాత్మకంగా ఉండి మీకు ఉన్నడి వృద్ధి చేసుకోండి.

వారమంతా కొంతసేపు  
వ్యాయామం చేయండి  
అందరూ కలసి చేయుటకు  
సమయం కేటాయించండి.





## ఒకరి నొకరు సవాలు చేసుకోండి

- వయస్సు, సామర్థ్యం మరియు ఆకారాల స్థాయిని బట్టి వివిధ సవాలులను అనుమతించండి.
- ఒకరి నొకరు గౌరవించండి.
- చురుకుగా వినండి.
- ధారాళంగా ఫ్యామిలి ఫిట్న్సు పంచుకోండి.
- బోధ, ఇబ్బంది పెట్టే వ్యాయామాలు చేయకండి.

వ్యక్తిగత గురి ఏర్పరచు  
కొవాలి మీకు ఉన్న ఉ  
త్తమమైన వాటితో వృ  
ద్ధిని పోల్చుకోవాలి.

- మీరు అనారోగ్యంగా ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు.  
ఫ్యామిలి ఫిట్కు మందు, తరువాత చేతులను శుద్ధపరచుకోండి.

### ఈ మార్గదర్శకాలను ఉపయోగించుటకు మందు ఒక ప్రాయుఖ్య ఒప్పందం

ఈ మార్గదర్శకాలను ఉపయోగించుటకు గాను మీరు మా నిబంధనలు షరతులు ఒప్పుకొని అంగీకరించాలి. ఈ మా వెబ్‌సైట్ <https://family.fit/terms-and-conditions/>పూర్తిగా పొందుపరచినట్లుగా, ఈ విధానాలు, మార్గదర్శకాలు మీరు మీతోపాటు చేయువారు పోటించాలి. దయచేసి మీరు మీ తోటి వారు ఈ నియూమకాలు పూర్తిగా అంగీకరించాలి. మీరు నిరాకరిస్తే.



## అశం: ఇతరులకు సేవ చేయుట

### దీనిని ఎలా చేయాలి

వారంలో మూడు రోజులు కుటుంబ సమేతంగా కనీసం ఒకసార్లైనా వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాయామం మీరు చేయలేకపోతే ఇతర వ్యాయామం. నడవటం, నెమ్ముదిగా పరుగెత్తటం, సైకల్ త్రోక్కుటం, తాడు ఆట ఆడుటం, లేక ఈదటం వాలీని చెయ్యవచ్చు.

ఫ్యామిలిఫిట్ ప్రతివారానికి ఒక అంశం ఉంది. ఈ వారం మన గురి ఏమనగా ఇతరులకు సేవ చేయుట. అందరు కలసి **అంశమును** ధ్యానించుటకు దిగుల ఇచ్చిన ప్రతి మెట్టు మీకు సహాయంగా ఉంటుంది.

ప్రతి భాగము ఉత్సాహ అనుభూతి పొందుటకు భావించిన **7 మొట్లు**

**మూడు రోజులు వ్యాయామం చేయుటకు ప్రతి మెట్టుకు 3 ఎంపికలు ఇవ్వబడినది.**

ఉత్సాహ అనుభూతిలోనికి నదుపుటకు గాను **కుటుంబ సభ్యులలో ఎవరైనా** ఒక ఫోన్ తీసుకొని ప్రారంభించుటకు గుర్తుంచుకోవాలి.

**అందరూ సరదాగా ఉండండి!**

### ఫ్యామిలి ఫిట్ క్లె 7 మొట్లు



1. మెల్లగా ప్రారంభించు



2. మాట్లాడు



3. కడులు



4. సవాలు చేయి



5. వినరంగా శాఖలనేయ చక్కు వినరించు



6. ప్రార్థించు



7. ఆట ఆడు



## 1వ మెట్టు | మెల్లగా ప్రారంభించు

5 నిమిషాల పాటు శరీరమంతా కదిలించాలి.

శరీరమంతా కదిలించుటకై క్రింద చెప్పినట్లు చెయ్యాలి.

**1వ  
రోజు**

### మెల్లగా సంగీతం ప్రారంభించండి

క్రింద చెప్పినట్లు చెయ్యాలి (మరలా చెయ్యాలి):

- 20 సార్లు కొంచెం పైకి ఎగరాలి
- 20 సార్లు కొంచెం దూరం దూకాలి
- 10 సార్లు గోడను చేతులతో త్రోయాలి
- 10 సార్లు పైకి ఎగరగలిగనంత ఎగరాలి.

ఎలా ప్రారంభించాలో వీడియో చూడండి.

**2వ  
రోజు**

### నాయకుడిని అనుసరించాలి.

కొంతసేపు అందరు ఇంటిలో గాని ఆవరణంలో గాని మెల్లగా పరుగెత్తాలి. ప్రతి గదిలోనికి చోటికి వెళ్ళుటకు ప్రయత్నించండి.

నాయకుడు తన పరుగెత్తు విధానం మార్చుకోవచ్చ కాస్త మోకాళ్ళు పైకెత్తటం ప్రక్కకు పరుగెత్తటం చెయొచ్చు నాయకుడు మారుతూ ఉండాలి.

**3వ  
రోజు**

### మెల్లగా సంగీతం ప్రారంభించండి.

క్రింద చెప్పినట్లు చేయాలి (మరలా చెయ్యాలి):

- ఉన్న చోటునే పరుగెత్తాలి.
- కొంచెం పైకి ఎగరాలి
- కూర్చోవాలి - లేవాలి
- మోకాళ్ళ పైకి ఎత్తూతూ పరుగెత్తాలి.



## 2వ మెట్టు | కలసి మాట్లాడాలి

5 నిమిషాలు విశ్రమించి మీ సంభాషణ ప్రారంభించాలి.

అందరు క్రింద కూర్చుని మీ సంభాషణ ప్రారంభించాలి. మీరు ప్రారంభించుటకు ఇక్కడ కొన్ని ప్రశ్నలు ఇవ్వబడినవి.

**1వ  
రోజు**

### చర్చించాలి

ఎవరికైన “సేవచేయుట” అంటే ఏమిటి?

ఈ వారంలో మీ కుటుంబ సభ్యులెవరికైన మీరు  
ఏ విధముగా సేవ చేసారో కొన్ని ఉదాహరణలు ఏవి?  
ఈ వారంలో మిమ్ములను మీ కుటుంబ సభ్యులెవరైన సేవ చేసారా?

**2వ  
రోజు**

### చర్చించాలి

మీ సమాజంలో లేక మీరు పనిచేయు స్థలములో లేక మీ పారశాలలో మీరు ఎవరికైన ఈ వారం సేవ చేసిన ఉదాహరణలు ఏమైన ఉన్నవా?

మీ కుటుంబ సభ్యులు కాని బయటివారు ఏవిధంగా మీకు సేవ చేసారో మాట్లాడాలి.

**3వ  
రోజు**

### చర్చించాలి

ఇతరులకు మీరు సేవ సేసినప్పుడు మీకు కలిగిన అనుభూతి కొన్ని వివరించుము.

ఇతరులు మీకు సేవ చేసినప్పుడు?

మీకు కొంతఫరవాలేదు అనిపించేలా చేసినవి?



## 3వ మెట్టు | కదులు

5 నిమిషాలు కదిలి కాళ్ళపైన కూర్చోవాలి

మీ కండరాలు కాళ్ళు సరిగా పనిచేయునట్లు మీ కాళ్ళ మీద కూర్చొని అలవర్షుకొనిన ఎడల ఎంతో మేలుకరంగా ఉంటుంది.

**1వ  
రోజు**

**మీ కాళ్ళపై కూర్చోటం అలవాటు చేసుకోవాలి**

కాళ్ళపై కూర్చొనే పీడియోలు చూడండి.

ఈ కదలికలను జతగా అలవాటు చేసికొని మెల్లగా, జాగ్రత్తగా ప్రారంభించాలి.

**క్రిందకు వంగి వస్తులను తీయాలి.**

**2వ  
రోజు**

క్రింద చెప్పిన విధంగా చేయండి: 15 రకాల వస్తువులను చెల్ల చెదరుగా నేలమీద పడవేయండి. గది మధ్యలో ఇక బక్కెట్ ఉంచి వాటిని దానిలో వేయండి. 30 సెకన్సులో ఎవరు అన్నటిని సేకరించగలరు? మీరే ఉత్తమంగా ఆడగలరేమో చూడండి.

**3వ  
రోజు**

**ఇతర భంగిమలలో కూర్చుండుటకు ప్రయత్నించాలి**

కాళ్ళ మడెమ మీద కూర్చొనే పీడియో చూడండి

అందరూ కలసి అభ్యాసం చేయండి.

- ఎగిరి కాళ్ళపై కూర్చోటం చేయాలి.
- వెనుకకు వంగటం మరలా వంగటం చేయాలి.



## 4వ మెట్టు | సవాలు

10 నిమిషాలు కుటుంబంలో సవాలు చేయాలి.

ఒకరినొకరు సవాలు చేసుకొనుట మీకు సామర్థ్యం చేకూరుతుంది.

**1వ  
రోజు**

### కుటుంబ సవాలు

**కుటుంబ సవాలు వీడియో చూడండి.**

గుండ్రంగా ఎదురుబదురుగా నిలబడాలి. కుటుంబ సమేతంగా 50 సార్లు కాళ్ళపై కూర్చోవాలి. ఒక వ్యక్తి చేస్తే మిగిలిన వారు దాని 3 పకారం చేయాలి. మీకు విశ్రాంతి అవసరమైనప్పుడు వేరే వ్యక్తికి అప్పగించాలి. 50 సార్లు పై విధంగా చేసిన తరువాత కుటుంబము ఒతా నియంత్రణ హద్దు వరకు నెమ్ముదిగా పరుగెత్తి మరలా వెనుక కు రావాలి. మరలా కాళ్ళపై కూర్చోవాలి. ఈ విధంగా 3 సార్లు 50 సార్లు కూర్చోవాలి.

**2వ  
రోజు**

### టుబటు

శరీరాన్ని తగురీతిలో మలుచుకోవటం వ్యాయామం సంబం దించిన సంగీతం వినండి. ప్రతి ఒక్కరు గురి వైపు 20 సెక న్న పరుగెత్తి 10 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఈలాగున 4 సార్లు చేయాలి.

**See Tabata Video.**

**3వ  
రోజు**

### కుటుంబ సవాలు

**1 వ రోజు నుండి చేయు కార్బ్రూక్మయును వరసగా మరలా చేయాలి.**



## 5వ మెట్టు | వివరంగా తెలియజేయాలి

**5 నిమిషాలు** అందరూ కలసి బైబిల్ చక్కగ తెలియజేయాలి

జీవితమునకు కావలసిన ప్రశ్నలను తెలియజేయాలి “ఇతరులకు ఏవిధముగా నేను సేవ చేయగలను?” యోహోను 13 అధ్యాయం చదువుము (తరువాత పేజి)

**1వ  
రోజు**

### వాక్యం కలిసి చదివి చర్చించాలి

ఈ రోజు పాత్యాంశం కలిసి చదవాలి.

యేసుక్రీస్తు కాలంలో సందర్భకుడు పాదాలు కడగట ఎందు చేత ఈ విధంగా చేసారు? ఆ ఇంటి యజమానికి ఏమి బోధ చేయబడుతుంది?

నీవు ఆ చోట ఉండి ఒక వ్యక్తి పాదాలు కడిగినప్పుడు మీ అనుభూతి ఎలా ఉంటుందో తెలియజేయండి.

**2వ  
రోజు**

### మరలా చదివి కలిసి చర్చించాలి

పాత్యాంశంలో ఉన్న వ్యక్తులను ఎంచుకొని మీరు ఆ విధముగా అభినయించి చేయాలి.

“నేను మీకు చేసిన ప్రకారం మీరును చేయవలెనని మీకు మాదిరిగా ఈలాగు చేసితిని”

ఈ మాటలను కంతస్తంచేసి ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించుకొంటూ ఆ ప్రకారం జీవించుటకు జ్ఞాపకముంచుకోవాలి.

**3వ  
రోజు**

### మరలా బైబిల్ వాక్యాలు చదవాలి

ఒకని పాదాలు కడగటం అనునది ఇది జరిగిన ఆ లంలో సర్వ సాధారణం మీరు ఏమి చేయగలరో మరిన్ని విషయాలు గూర్చి మాట్లాడాలి.

ఈ రోజు మరియు రానున్న దినాలలో ఇతరుల పాదాలు కడగండి.  
మీరు ఇతరుల పాదాలు కడుగునప్పుడు అలాగే ఇతరులు మీ పాదాలు  
కడుగునప్పుడు మీ అనుభూతిని తెలుపవలెను. కుటుంబ సమేతంగా ఇత  
రులకు మీరు నేవ చేయుటకు మీరేమి చేయగలరు?

## నేవ చేయుట గూర్చిన విషయం

ఇప్పుడు చెప్పబడుచున్నది యేసుక్రీస్తు గూర్చి బైబిల్ నందు యోహోను సువార్త  
13 వ అధ్యాయములో ప్రాయబడినది పూర్తి పారం మీరు చదువదలచిన యే  
డల బైబిల్లలో చదవగలరు. లేదా విజిట్ Bible Gateway  
(లేదా డాన్‌లోడ్ చేసుకోండి Bible App).

భోజన పంక్తిలో నుండి లేచి తనపై వస్తుము అవతల పెట్టి వేసి  
ఒక తువాలు తీసికొని నడుమునకు కట్టుకొనెను. అంతట పళ్ళెము  
లో నీళ్ళ పోసి శిష్యుల పాదములు కడుగుటకును, తాను కట్టుకొని  
యున్న తువాలుతో తుడుచుటకును మొదలు పెట్టేను.

ఆయన మరలా కూర్చుండి నేను మీకు చేసిన పని మీదతెలిసినదా?

బోధకుడనియు, ప్రభువనియు మీరు నన్ను పిలచుచున్నారు.  
నేను బోధకుడు ప్రభువు గనుక మీరిట్లు పిలచుట న్యాయమే.  
కాబట్టి ప్రభువును బోధకుడైన నేను మీ పాదములు కడిగిన యెడల  
మీరును ఒకరి పాదములు ఒకరు కడుగవలసినదే. నేను మీకు  
చేసిన ప్రకారము మీరును చేయవలెనని మీకు మాదిరిగా ఈలాగు  
చేసితిని. దాసుడు తన యజమానుని కంటే గొప్పవాడు కాడు, పంప  
బడినవాడు, తన్నపంపిన వానికంటే గొప్పవాడు కాడని మీతో నిశ్చ  
యముగా చెప్పుచున్నాను. ఈ సంగతులు మీరు ఎరుగుదురు  
గనుక వీటిని చేసిన ఎడల మీరు ధన్యులగుదురు.

(యోహోను 13. 4-5, 12-17)



# వె మెట్టు | ప్రార్థన

5 నిమిషాలు ప్రార్థనంచి నెమ్మిదిగా ఉండాలి

బయటి పరిస్థితులను గమనించి ఇతరుల కొరకు ప్రార్థించుటలో సమయం ఇవ్వ.

**1వ  
రోజు**

## ప్రార్థనలు విశాలపరచాలి

ప్రార్థనలు విశాలపరచుట వీడియో మాడండి.

మీకు వీలైనంత దూరంగ చేతులు పట్టుకొని నిలువబడాలి ఆ విధముగా నిలువడి ఒకరినొకరు ప్రార్థించాలి.

**2వ  
రోజు**

## స్నేహితుల కొరకు పొరుగువారికొరకు ప్రార్థించాలి

కుటుంబ స్నేహితులను గూర్చి, పొరుగు వారిని గూర్చిఅలో చించాలి. వారి అవసరాలు ఏమిటో ఊహించాలి.

వారి కోసం ప్రార్థించాలి. తరువాత వారిని ప్రోత్సహించుటకే మాట్లాడాలి లేక మెనేజ్ చేయాలి.

**3వ  
రోజు**

## పోషకాలు గల ఆహారం ఉండాలి.

మీ కుటుంబం అంతా ఆనందించి ఆస్యాదించే కూరగాయలు లేక పండ్లు ఎంపిక చేయాలి (ఉడా// క్యారెట్, అరటికాయ) కార్బూక్రమాలు ముగిసాక అందరు కలసి భుజించాలి.

ఆహారం కొరకు లేక పండ్లు నిమిత్తం వాటి ద్వారా వచ్చే ఆనంద బలముకై దేవునికి కృతజ్ఞతావందనాలు చెప్పాలి. మీరు ఏ కూరగాయలు లేక పండ్లు ఇష్టపడతారో వాటిద్వారా శరీరానికి ఏమి ఉప యోగమో వాటిని ఒక పేపర్‌పై ప్రాసి గోడకు అతికించాలి.

మీరు వండే వంటకానికి కావలసిన పదార్థాలు చేయాల్సిన విధానాన్ని తెలుకొని ఆహారాన్ని లేక ఫలాహారాన్ని తయారుచేయాలి. ఆహారాన్ని పొరుగువారితో పంచుకొని, ఆస్యాదిస్తూ భుజించాలి.



5 నిమిషాలు కుటుంబ సమేతంగా ఆడాలి.

అందరు కలిసి చురుకైన, సవాలు చేసే హుష్టైన, వేగంగా వ్యాయామం చేసే ఆటలు మరియు కూర్చొని ఆడే ఆటలు ఆడాలి.

1వ  
రోజు

## గోడకుర్చి వేసినట్లు పరుగెత్తాలి.

ఒక వ్యక్తి గోడకుర్చి వేసినట్లు వంగి ఉన్నప్పుడు మరో వ్యక్తి ఆ భంగిమలోనే పరుగెత్తాలి. 5 నిమిషాల పాటు ఆ రీతిగానే మరోవ్యక్తి ఒక బక్కిటు నుడి మరో బక్కిటు పరుగెత్తాలి. పరుగెత్తువారు ముగించిన తరువాత మరొకరు ఆరీతిగానే చేయాలి. అలాగు గోడకుర్చీలాగు వంగి పరిగెత్తువారు రన్నర్.

గేమ్ వీడియోను చూడాలి

2వ  
రోజు

## చలనంలేని ఆటలు ఆడాలి

క్యారంబోర్డు లాంటి ఆటలు, కుటుంబం అంతా ఆడాలి.  
సరదాగా గడపాలి!

3వ  
రోజు

## నిన్జా (సాహసోపేత) ఆటలు

సులువుగా ఉండే సాహసోపేత ఆటను ఎంచుకోవాలి. మీ ఇంటి లోపల లే ఆవరణంలో ఉండే చోటును వినియోగించుకోవాలి.  
(ఉడా॥ చెట్టు దగ్గరకు గీత, వస్తువు, గేటు, కుర్చీ) పరుగెత్తాలి).  
సృజనాత్మకంగా ఉండాలి!

నిర్ధిష్ట సమయం ప్రతీవ్యక్తికి ఏర్పాటు చేసి ఉండాలి. త్వరగా నిన్జా ఆటలనుండి మరలాలి.

నిన్జా వీడియో చూడాలి.



## పదంజాలం

- **Warm.up** నెమ్ముదిగా ప్రారంభించు అనగా ఒక సాధారణ సులువైన క్రియ. అందుచేత కండరాలు, కీళ్ళు బాగా పని చేస్తాయి. ఎక్కువ సేపు గాలి పీల్చుట, రక్తప్రసరణ సరిగా జరుగుతుంది. సరదాగా ఆటలు ఆడాలి, మీరు ప్రారంభించుటకు సంగీతం జోడించి చేయాల్చిన పని ప్రారంభించుట, 3 సుండి 5 నిమిషాల పాటు కాస్త కదలికలు చేయాలి.
- **WORKOUT** వర్క్‌ఐవుట్ ఏవిధముగా చేయాలో వీడియోలో మాసి నేర్చుకోవ చ్చు ఆ విధంగా క్రొత్త వ్యాయామాలు బాగా ప్రాఫీన్ చేయవచ్చు. నిదానంగా ప్రారంభించి గురిపై వైపుణ్యంతో ఉండుటచే తరువాత బలంగా, వేగంగా మీరు చేయగలుతారు.
- **STRECHES** చిన్న వ్యాయామం కూర్చుని లేచుట వల్లన శరీరానికి చిన్నగాయాలకు కారణం కావచ్చు. ఈ విధముగా శరీరాన్ని చాచుటకు గాను కాస్త సంగీతాన్ని ఉపయోగించాలి. మృదువుగా చేతులు, నడుమున 5 సెకన్స పాటు చాచి వంగి ఉండాలి.
- **Rest** వ్యాయామంద్వారా ఖ్రైస్తవ శక్తిని తిరిగి పొందాలి. ఆ సమయాన్నే విశ్రాంతి అన్నాము. ఇప్పుడు సంభాషణలు ఎంతో అమూల్యం.
- **Tap out:** టాప్‌అపుట్ ఆనగా చేస్తున్న వ్యాయామంను వేరేవ్యక్తికి బదలాయించుట. ఈ క్రమంలో మీరు వేరు వేరు విధానాలు ఉపయోగించి మీ ఆట మరోవ్యక్తి చేయుటకు బదలాయించాలి. ఉదా॥ చప్పట్లు కొట్టుట, లేచినిలబడుట, తుపాకి లాగు చేయచూపుటు, వీలవేయుట, కళ్ళుమూసుకొనుట, మొదలగునవి మరెన్నో మీరు చేయవచ్చు.



# పీడియో లింక్స్



ఫ్యామిలి.ఫిట్కు సంబంధించిన అన్ని

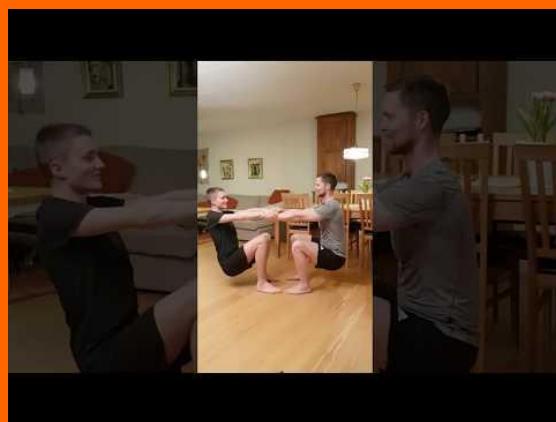
పీడియోలు తెలుసుకొని సేకరించండి.

<https://family.fit/> or at the  
family.fit YouTube® channel

## ఫ్యామిలి.ఫిట్ ప్రోగ్రామ్ పీడియో



### ఫ్యామిలి.ఫిట్ పీడియో



### ఫ్యామిలి.ఫిట్ మొబైల్ పీడియో



## దయచేసి సహవాసం కలిగిఉండండి.

ప్రోఫీలి.ఫిట్ అను ఈ చిన్న మొదటి పుస్తకంను ఆనందించారని నమ్ముతున్నాను. ప్రపంచ నలుమూలలనుండి కొందరు స్వచ్ఛందంగా దీనిని నిరూపించారు. ప్రోఫీలి.ఫిట్కు సంబంధించినవన్ని క్రొత్తవి వెబ్సైట్ లో మీరు చూడగలరు. <https://family.fit>

ఈ వెబ్సైట్ లో క్రొత్త సమాచారం పొందుపరచబడియున్నది. దీనిద్వారా మీ ఆలోచనలు మాతో పంచుకొని మా సహవాసంలో ప్రోఫీలి.ఫిట్తో నిలచి ఉండగలరు.

దీనిని మీరు ఆనందించినష్టైతే దయచేసి మీ స్నేహితులతో మరి ఆశక్తిపురులతో పంచుకొనినచో వారుకూడా పాల్గొనవచ్చును. ఈ వనరులను మేము ఉచితముగా ఇస్తున్నాము, ఇతరులకు కూడా ఉచితంగా ఇవ్వాలని కోరుతున్నాము.

మీరు మీ ప్రాంతీయ భాషలోనికి దీనిని తర్వాత చేసిన ఎడల దయచేసి మీ అభిప్రాయములను మా వెబ్సైట్ ద్వారా గాని లేక ఈ-మెయిల్ [info@family.fit](mailto:info@family.fit)

గాని పంచుకోగలరు. తద్వారా దీనిని ఇతరులతో పంచుకోగలము.

కృతజ్ఞతలు.

ది. ప్రోఫీలి.ఫిట్ బృందం



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

**Email: [info@family.fit](mailto:info@family.fit)**