

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 7



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నేను టీమ్ ప్లేయర్నా?

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

రూతు 2:
2-7, 17-18

ఒకదానిపై
ఒకటి
ఆధారపడి
ఉంటుంది

జట్టుకు
సహకరించండి

ఇతరులకు
ఉదారంగా
ఉండండి



వార్క్-అప్

ఎలుగుబంటి
మరియు పీత
నడక

జట్టు సన్నాహక

షాడో బాక్సింగ్



కదలిక

స్పిడ్ స్కేటర్లు

స్పిడ్ స్కేటర్లు

హార్డ్ స్పిడ్
స్కేటర్లు



భాలెంజ్

20,15,10
మరియు 5

స్పిడ్ స్కేటర్
రేసు

అవరోధ
మార్గము



అన్వేషించండి

కథ చదవండి
మరియు
ఆధారపడటం
గురించి
చర్చించండి

కథను
నటించండి
మరియు ఒక
గిన్నెను
కనుగొనండి

ఒక గిన్నె
మరియు
నాణేలతో కథను
చదవండి



చలన

చక్రాల అడ్డంకి
కోర్సు

చిక్కుకుపోయింది

లైన్ లో
నడవండి

మొదలు అవుతున్న

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం మీ కుటుంబం చురుకుగా ఉండటానికి సహాయం చేయండి:

- ప్రతి ఒక్కరినీ పాల్గొననివండి - ఎవరైనా మొదలు పెట్టవచ్చు!
- మీ కుటుంబం కోసం స్వీకరించండి
- ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి
- మిమ్మల్ని మీరు సవాలు చేసుకోండి
- నొప్పి ఉంటే వ్యాయామం చేయవద్దు

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను ఇతరులతో పంచుకోండి:

- ఒక ఫోటో లేదా వీడియోను సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేయండి మరియు **#familyfit** లేదా **familyfitnessfaithfun** తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.



ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను <https://family.fit/terms-and-conditions> కు అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



ఎలుగుబంటి మరియు పీత నడక

ఎలుగుబంటి గది అంతటా నడుస్తుంది మరియు పీత వెనుకకు నడుస్తుంది. ఐదు ల్యాప్లు చేయండి.

బేర్ వాక్ - నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం క్రిందికి నడవండి.

పీత నడక - నేలపై కాళ్ళు మరియు చేతులతో ముఖం పైకి నడవండి.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి.

మీపై ఆధారపడిన ఎవరైనా లేదా ఏదో పేరు పెట్టండి (ఒక వ్యక్తి, పెంపుడు జంతువు లేదా మొక్క కూడా). వారు మీ కోసం దేనిపై ఆధారపడతారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఆధారపడిన వ్యక్తికి మరియు మీరు వారిపై ఆధారపడిన వారి పేరు పెట్టండి.



1 వ రోజు కదలిక

స్పీడ్ స్కేటర్లు



నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి, వేగాన్ని పెంచండి
మరియు కదలికలను ద్రవంగా చేయండి.

లెగ్ మరియు కోర్ బలాన్ని అభివృద్ధి
చేయడానికి స్పీడ్ స్కేటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి.
ఆరు చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు
తరువాత 12 చేయండి. మళ్ళీ విశ్రాంతి
తీసుకోండి మరియు 18 చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృత్తులు 30 కి పెంచండి.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

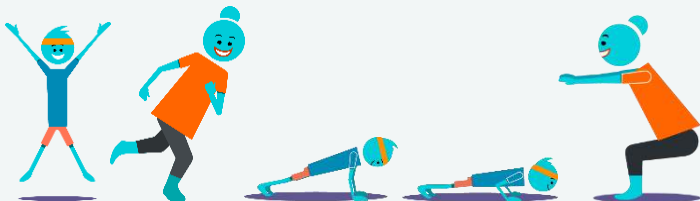


1 వ రోజు

చాలెంజ్

20, 15, 10 మరియు 5

'హై ఫైవ్స్' తో ప్రారంభించండి, ఆపై:



- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 15 స్పీడ్ స్కేటర్లు
- 10 పుష్-అప్స్
- 5 సార్లు స్క్వాట్లు

'హై ఫైవ్స్' తో ముగించండి.

వాటి మధ్య విశ్రాంతి లేకుండా మూడు రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



అన్వేషించండి

మంచి జట్టు ఆటగాళ్ళు
ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడి
ఉంటారు

బైబిల్ నుండి రూతు 2:2-7, 17-18 చదవండి.

మీకు బైబిల్ అవసరమైతే, <https://bible.com> కు వెళ్లండి లేదా మీ ఫోన్లో బైబిల్ యాప్ను డౌన్లోడ్ చేసుకోండి.

మోయాబు దేశంలో 10 సంవత్సరాల తరువాత, నయోమి తన వితంతువు కోడలు రూత్తో కలిసి బెత్లెహేమ్కు తిరిగి వస్తాడు. నయోమి భర్త ఎలీమెలెకు మరియు ఆమె ఇద్దరు కుమారులు మరణించారు. రూతు ఆమెకు ఏకైక తోడు. రూతు తినడానికి ఆహారం కోసం పనికి వెళ్తాడు.

బైబిల్ భాగం - రూతు 2: 2-7, 17-18

మోయాబీయురాలైన రూతునీ సెలవైనయెడల "నేను పొలములోనికి పోయి, యెవని కటాక్షము పొందగలనో వాని వెనుక పరిగె నేరుకొందునని నయోమితో చెప్పగా

ఆమె నా కుమారీ పొమ్మనెను." కాబట్టి ఆమె వెళ్లి పొలములోనికి వచ్చి చేను కోయువారి వెనుక పొలములో ఏరుకొనెను. ఆ పొలములో ఆమె పోయిన భాగము ఎలీమెలెకు వంశపువాడైన బోయజుది.

బోయజు బేత్లెహేము నుండి వచ్చి యెహోవా మీకు తోడై యుండునుగాకని చేను కోయువారితో చెప్పగా

వారు "యెహోవా నిన్ను ఆశీర్వదించును గాకనిరి."

అప్పుడు బోయజు కోయువారిమీద ఉంచబడిన తన పనివానిని చూచి "ఈ చిన్నది ఎవరిదని" అడుగగా.

కోయువారిమీద నుంచబడిన ఆ పనివాడు ఈమె మోయాబుదేశమునుండి నయోమితో కూడ తిరిగి వచ్చిన మోయాబీయురాలైన, యౌవనురాలు. ఆమెనేను కోయువారి వెనుకకు పనల మధ్యను ఏరుకొని కూర్చుకొనుటకు దయచేసి నాకు సెలవిమ్మని అడిగెను. ఆమె వచ్చి ఉదయము మొదలుకొని యిదివరకు ఏరుకొను చుండెను, కొంత సేపు మాత్రము ఆమె యింట కూర్చుండెనని వాడు చెప్పెను.

కాబట్టి ఆమె అస్తమయమువరకు ఆ చేనిలో ఏరుకొనుచు. తాను ఏరుకొనిన దానిని దుల్లకొట్టగా

అవి దాదాపు తూమెడు యవలాయెను. ఆమె వాటిని ఎత్తికొని ఊరిలోనికి వచ్చినప్పుడు ఆమె అత్త ఆమె యేరు కొనిన వాటిని చూచెను. ఆమె తిని తృప్తిపొందిన తరువాత తాను మిగిల్చినదానిని చూపించి ఆమెకిచ్చెను.

చర్చించండి:

ప్రతి పాత్రను వేరే వ్యక్తి చదివేలా కథను చదవడానికి ప్రయత్నించండి.

మీ ఇంట్లో నాలుగు వస్తువులను ఒకదానికొకటి పేర్చవచ్చు. కథలోని ఒకరి పేరుతో ప్రతిదాన్ని లేబుల్ చేయండి. మీరు ఈ ప్రశ్నలకు సమాధానమిచ్చేటప్పుడు ప్రతి కంటైనర్ ను టవర్ కు జోడించండి:

1. వారు ఎవరిపై ఆధారపడతారు?
2. వారు దేని కోసం ఆధారపడతారు?

మీకు తెలిస్తే “లీన్ ఆన్ మీ” అనే పాటను ప్లే చేయండి.

మీరు ప్రతి ఒక్కరూ నమ్మదగిన జట్టు ఆటగాళ్ళుగా ఉండటానికి సహాయం చేయమని దేవుడిని కోరినప్పుడు ఒకరిపై మరొకరు మొగ్గు చూపండి.



చక్రాల అడ్డంకి కోర్సు

కొన్ని మలుపులు ఉన్న అడ్డంకి కోర్సును సమీకరించండి. 'వీల్ బారో' రేస్ లో కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి జంటగా పని చేయండి.

ప్రతి జట్టుకు సమయం. స్థలాలను మార్చుకోండి మరియు మళ్ళీ చేయండి.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



ఆరోగ్య చిట్కా
సాంకేతికత 'స్క్రీన్
సమయం' తగ్గించండి.



జట్టు సన్నాహక

కుటుంబంలోని ప్రతి ఒక్కరి శరీరాలను
ఉపయోగించి ఆకారం (చదరపు లేదా పడుబ్బి)
లేదా ప్రత్యేక పదాన్ని తయారు చేయండి.
అప్పుడు ఈ సన్నాహక కార్యక్రమాలు చేయండి:

- 20 పర్వతారోహకులు
- 20 సార్లు ఎత్తైన మోకాలు పరిగెత్తండి
- 20 మడమ కిక్స్
- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్

మూడు రౌండ్లు చేయండి. అప్పుడు ఆకారం
లేదా పదాన్ని మళ్ళీ చేయండి.



<https://youtu.be/eJaHVOL8zFY>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు ఇష్టమైన క్రీడా ఆటగాళ్ళలో కొంతమంది
పేరు పెట్టండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: వారు జట్టుకు ఏమి
తోడ్పడతారు?



2 వ రోజు కదలిక

స్పీడ్ స్కేటర్లు



స్పీడ్ స్కేటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి. వాటిలో 10 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై 20 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై 30 చేయండి.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 40, 50 లేదా 60 కి పెంచండి.



స్పీడ్ స్కెటర్ రేసు

రెండు నిమిషాల్లో మీరు ఎన్ని స్పీడ్ స్కెటర్లను చేయగలరో లెక్కించండి.

రెండు నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

అప్పుడు ఒక లైన్ (తాడు) మీద నిలబడి ఈ మార్గాల్లో దూకుతారు:

- 20 ముందుకు / వెనుకకు
- 20 వైపు నుండి

రెండు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

కష్టపడండి: మరిన్ని రౌండ్లు చేయండి.

అన్వేషించండి

మంచి జట్టు ఆటగాళ్ళు
కుటుంబానికి తోడ్పడతారు

రూతు 2: 2-7 మరియు 17-18 చదవండి

ప్రతి పాత్రకు ఒక ఆసరా ఎంచుకుని, కథను నటించండి. కథలో ప్రతి వ్యక్తి ఏమి సహకరిస్తారో మాట్లాడండి. ప్రతి సూచనను కాగితంపై వ్రాసి వంటగది నుండి ఒక గిన్నెలో ఉంచండి. జట్టుకు మంచి రెసిపీని ఏ ఇతర పదార్థాలు తయారు చేస్తాయి? వాటిని వ్రాసి గిన్నెలో కూడా చేర్చండి.

మీ కుటుంబంలోని ప్రతి సభ్యుడు మీ కుటుంబ బృందానికి దోహదం చేసినందుకు దేవునికి పేరు పెట్టండి మరియు కృతజ్ఞతలు చెప్పండి.



చిక్కుకుపోయింది

భుజం నుండి భుజం వరకు వృత్తంలో
నిలబడండి. మీ కుడి చేతిని చేరుకోండి
మరియు మరొక వ్యక్తి యొక్క కుడి చేతిని
పట్టుకోండి. ఎడమ చేతితో అదే చేయండి.

అన్ని సమయాల్లో చేతులు
అనుసంధానించబడి, మిమ్మల్ని మీరు
అరికట్టడానికి కలిసి పనిచేయండి.



<https://youtu.be/gx4oek lius>



ఆరోగ్య చిట్కా

పిల్లలు తెరపై
ఉన్నప్పుడు
తల్లిదండ్రులు ఉన్నారని
నిర్ధారించుకోండి.



3 వ రోజు

వార్మ్-అప్

షాడో బాక్సింగ్

30 సెకన్ల 'రాకీ పంపులు' చేయండి (తలపై చేతులు పంపింగ్ చేసేటప్పుడు మడమ తన్నడం).

30 సెకన్ల 'షాడో బాక్సింగ్' చేయండి (అడుగుల భుజం వెడల్పు స్థిరమైన స్థితిలో ఉండి, ప్రత్యామ్నాయ గుడ్డులు విసిరేయండి).

భద్రత కోసం విస్తరించింది!

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

మీరు ఉన్నారా, లేదా ఈ వారంలో ఎవరైనా ఉదారంగా ఉన్నారని మీరు చూశారా?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఈ రోజు మీరు మరింత ఉదారంగా ఎలా ఉంటారు?



3 వ రోజు కదలిక

హార్డ్ స్పిడ్ స్కేటర్లు



హార్డ్ స్పిడ్ స్కేటర్లను ప్రాక్టీస్ చేయండి. మీరు అడుగు పెట్టవలసిన నేలపై తాడు లేదా పుస్తకం వంటి వస్తువుతో వాటిని చేయండి.

వాటిని సున్నితంగా చేసి వేగాన్ని పెంచండి. 20 చేయండి. విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై మళ్ళీ 20 చేయండి. రిపీట్.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

కష్టపడండి: ఎక్కువ రౌండ్లు చేయండి లేదా వేగంగా చేయండి.



అవరోధ మార్గము

అవరోధ మార్గమును ఏర్పాటు చేయండి. మీకు లోపల లేదా వెలుపల ఉన్న స్థలాన్ని ఉపయోగించండి. ఉదాహరణకు, చెట్టు / కుర్చీకి పరుగెత్తండి, మార్గం / రగ్గుపైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి. సృజనాత్మకంగా ఉండు! వీలైనంత త్వరగా అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సమయం ఇవ్వండి.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

కష్టపడండి: అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వేగాన్ని పెంచండి లేదా అదనపు బరువును మోయండి.



అన్వేషించండి

ఇతరులకు ఉదారంగా
ఉండండి

రూతు 2: 2-7 మరియు 17-18 చదవండి

ఒక గిన్నె మరియు కొన్ని నాణేలను కనుగొనండి. కథ చదవండి. ప్రతి పాత్ర ఉదారంగా ఉన్న మార్గాల కోసం చూడండి (లేదా 'ప్రతి వ్యక్తికి ఎంత ఖర్చు అవుతుంది?' అని అడగండి). మీరు వారిని పిలిచినప్పుడు, గిన్నెలో ఒక నాణెం వేయండి. ఉదారంగా ఉండటం వల్ల ఏదో ఖర్చవుతుంది. (మీరు ఈ రోజు మీ నాణేలను ఇవ్వగలరా?)

ఈ వారంలో వారు ఉదారంగా జట్టు ఆటగాడిగా ఎలా ఉంటారో చెప్పడానికి ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడిని ఆహ్వానించండి.

ఒకరికొకరు ప్రార్థించండి.



లైన్ ఛాలెంజ్ నడవండి

నేలపై కొన్ని పంక్తులు చేయండి (సూటిగా, జిగ్జాగ్ లేదా కర్వి). బట్టలు, టేప్, సుద్ద లేదా రిబ్బన్ ఉపయోగించండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మార్గంలో వెళ్ళాలి, ఇతరులు అనుసరిస్తారు (హోపింగ్, వెనుకకు మరియు మొదలైనవి). సంగీతాన్ని ప్రారంభించండి మరియు విభిన్న సవాళ్లను సెట్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

ఆరోగ్య చిట్కా

భోజనం మరియు ఇతర
ముఖ్యమైన కుటుంబ
సమయాలకు తెరలు
మరియు సాంకేతిక
పరిజ్ఞానాన్ని పరిమితం
చేయండి.

ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్తపంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. 3-5 నిమిషాలు కదలికల శ్రేణి చేయండి.

సాగుతుంది వెచ్చని అప్లను పూర్తయి ఉన్నప్పుడు కారణం గాయం తక్కువ. శాంతముగా సాగండి - మరియు ఐదు సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

వీడియోలలో కదలికలను చూడవచ్చు, కాబట్టి మీరు కొత్త వ్యాయామం నేర్చుకోవచ్చు మరియు బాగా ప్రాక్టీస్ చేయవచ్చు. టెక్నిక్ పై దృష్టి సారించి నెమ్మదిగా ప్రారంభించడం తరువాత వేగంగా మరియు బలంగా వెళ్ళడానికి మిమ్మల్ని అనుమతిస్తుంది.

శక్తివంతమైన కదలిక తర్వాత **విశ్రాంతి** తీసుకోండి. సంభాషణ ఇక్కడ చాలా బాగుంది. సిప్ వాటర్.

తదుపరి వ్యక్తికి వ్యాయామం చేయడానికి **ట్యాప్ అవుట్** ఒక మార్గం. మీరు "ట్యాప్ అవుట్" చేయడానికి వివిధ మార్గాలను ఎంచుకోవచ్చు, ఉదాహరణకు, చేతి చప్పట్లు లేదా విజిల్. మీరు దీన్ని తయారు చేస్తారు!

రౌండ్ - పునరావృతమయ్యే కదలికల పూర్తి సెట్.

పునరావృత్తులు - ఒక రౌండ్లో ఒక ఉద్యమం ఎన్నిసార్లు పునరావృతమవుతుంది.

వెబ్ మరియు వీడియోలు

ఫ్లోయిడ్ మిల్ ఫీట్ 27

కనెక్ట్ అయి ఉండండి

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ యొక్క ఈ బుక్‌లెట్‌ను మీరు ఆస్వాదించారని మేము ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు.

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో అన్ని ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు.

వెబ్‌సైట్‌లో తాజా సమాచారం ఉంది, మీరు అభిప్రాయాన్ని ఇవ్వగల మార్గాలు మరియు **ఫ్యామిలీ.ఫిట్** తో కనెక్ట్ అవ్వడానికి ఉత్తమమైన ప్రదేశం!

మీరు దీన్ని ఆస్వాదించినట్లయితే, దయచేసి పాల్గొనడానికి ఇష్టపడే ఇతరులతో భాగస్వామ్యం చేయండి.

ఈ వనరు ఉచితంగా ఇవ్వబడుతుంది మరియు ఎటువంటి ఖర్చు లేకుండా ఇతరులతో పంచుకోవాలి.

మీరు వారపు ఇమెయిల్‌గా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ను స్వీకరించాలనుకుంటే మీరు ఇక్కడ పొందవచ్చు:

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

మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదిస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



www.family.fit