

కలిసి పెరుగుతోంది - వారం 9



కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



నా జీవితం మంచి
ఉదాహరణనా?

www.family.fit



	1 వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
మత్తయి 5:13-16	ఇతరులకు రుచిని కలుపుతేంది	ఇతరులకు ఒక కాంతి	మంచి పనులు దేవుడిని సూచిస్తాయి
 వార్మ్-అప్	నాయకుణ్ణి అనుసరించండి	చక్రాల మరియు అంగుళాల పురుగు	కదిలించండి
 కదలిక	ఒక గోడకు వ్యతిరేకంగా పుష్-అప్స్	మోకాలి పుష్- అప్స్	పుష్-అప్స్
 భాలెంజ్	తబాటా	పుష్-అప్ బాల్ భాలెంజ్	పుష్-అప్ కుటుంబ సవాలు
 అన్వేషించండి	పద్యాలు చదవండి, అహరాన్ని రుచి చూడండి మరియు చర్చించండి	వచనాలను చదవండి, లైట్లు గీయండి మరియు చర్చించండి	వచనాలను చదవండి మరియు మంచి పనుల గురించి మాట్లాడండి
 బ్లీ	బ్లెండ్ ఫోల్డ్ పుడ్ రుచి	కళ్ళకు కట్టి నాయకుడిని అనుసరించండి	లోపలికి దూకు, బయటకు దూకు

మొదలు అవుతున్న

మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి 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.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి ఒక్కరూ ఎంచుకున్న నాయకుడిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ ఒక చిన్న జాగ్ కోసం వెళ్ళండి. ప్రతి గది లేదా ప్రదేశానికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి. నాయకుడు కదలికలను మార్చగలడు - వైపు దశలు, అధిక మోకాలు మరియు మొదలైనవి. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

విశ్రాంతి మరియు క్లుప్తంగా చాట్ చేయండి. మీరు మంచి ఉదాహరణగా లేదా మోడల్ గా ఎవరిని చూస్తారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: వారికి మంచి ఉదాహరణలు ఏమిటి? వారు పరిపూర్ణంగా ఉన్నారా?



ఒక గోడకు వ్యతిరేకంగా పుష్-అప్స్



ఒక గోడ వైపు చేతులు చాచి నిలబడండి.
ముందుకు సాగండి, గోడపై అరచేతులను
ఉంచండి, మోచేతులను వంచి, నిలబడి
ఉన్న స్థానానికి వెనక్కి నెట్టండి.

నెమ్మదిగా మరియు జాగ్రత్తగా ప్రారంభించండి.

10 పునరావృత్తులు పూర్తి చేయండి.

సులభంగా వెళ్ళండి: గోడకు దగ్గరగా
నిలబడండి.

కష్టపడండి: గోడ నుండి అడుగులు మరింత
ఉంచండి లేదా పునరావృత్తులు పెంచండి.



1 వ రోజు

చాలెంజ్

తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



ప్రతి కదలికను 20 సెకన్లపాటు చేయండి,
తరువాత 10 సెకన్ల విశ్రాంతి చేయండి:

- రవుండుకొట్టుట
- స్పీడ్ స్కేటర్లు
- స్కాట్లు
- ఒక గోడకు వ్యతిరేకంగా పుష్ అప్స్

ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది
రోండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20
సెకన్లలో పెంచండి.



అన్వేషించండి

మంచి ఉదాహరణ
ఇతరులకు రుచిని
ఇస్తుంది

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 5: 13-16** చదవండి .

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

మనం ఆయనను విశ్వసించినప్పుడు మన చుట్టుపక్కల వారికి ఒక వైవిధ్యం చూపాలని యేసు బోధిస్తాడు.

బైబిల్ భాగం – మత్తయి 5:13-16

“మీరు లోకమునకు ఉప్పుయి యున్నారు. ఉప్పు నిస్సారమైతే అది దేనివలన సారము పొందును? అది బయట పారవేయబడి మనుష్యులచేత త్రొక్కబడుటకే గాని మరి దేనికిని పనికిరాదు.

“మీరు లోకమునకు వెలుగైయున్నారు; కొండమీదనుండు పట్టణము

మరుగైయుండనేరదు. మనుష్యులు దీపము వెలిగించి కుంచము క్రింద పెట్టరు కాని అది యింటనుండు వారికందరికి వెలుగిచ్చుటకై దీపస్తంభముమీదనే పెట్టుదురు. మనుష్యులు మీ సత్త్రియలను చూచి పరలోకమందున్న మీ తండ్రిని మహిమపరచునట్లు వారియెదుట మీ వెలుగు ప్రకాశింప నియ్యుడి.

చర్చించండి:

కొంచెం ఉప్పు తీసుకొని రుచి చూసుకోండి. ఉప్పు లేకుండా పాప్ కార్న్ వంటి ఆహారాన్ని ప్రయత్నించండి మరియు తరువాత ఉప్పుతో ప్రయత్నించండి. మన ఆహారంతో ఉప్పును ఎందుకు ఉపయోగిస్తాము? “మీరు లోకమునకు ఉప్పుయి యున్నారు.” అని చెప్పినప్పుడు యేసు అర్థం ఏమిటి? మీరు ప్రతి రోజు మీ రోజుకు రుచిని జోడించగల ఒక మార్గాన్ని నిర్ణయించండి.

మీకు మంచి ఉదాహరణగా ఉన్న ఒక వ్యక్తి పేరును కాగితంపై రాయండి. ఒక గిన్నెలో ఉంచండి, దానిపై ఉప్పు చల్లుకోండి మరియు వారికి మరియు ఇతరులకు మంచి ఉదాహరణగా ఉండటానికి వారు మిమ్మల్ని ప్రేరేపించిన విధానానికి దేవునికి కృతజ్ఞతలు చెప్పండి.

సరదా వాస్తవం: వయోజన మానవ శరీరంలో ఒక కప్పు ఉప్పు ఉంటుంది!



బైండ్ ఫోల్డ్ పుడ్ రుచి

ఒక వ్యక్తి ఐదు రహస్య ఆహారాలను ఎంచుకోండి.
ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ కుటుంబ
సభ్యులను కళ్ళకు కట్టి, ప్రతి ఆహారం ఏమిటో
ఊహించమని వారిని అడగండి. ఎవరు ఎక్కువ
ఆహారాలను సరిగ్గా గుర్తించగలరో చూడండి.



ఆరోగ్య చిట్కా
బాగా తిను.



చక్రాల మరియు అంగుళాల పురుగు

చక్రాల: భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. 10 మీటర్లు నడవండి, ఆపై స్థలాలను మార్చుకోండి.

అంగుళాల పురుగు : నడుము వద్ద వంగి మీ చేతులను నేలపై ఉంచండి. మీరు ఫ్లాట్ బ్యాక్తో ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉండే వరకు మీ చేతులను ఫ్లాట్ బ్యాక్ మడవండి. అప్పుడు మీ పాదాలను మీ చేతులకు దగ్గరగా మడవండి.

10 మీటర్లు రిపీట్ చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మేము కాంతిని ఏ రకాలుగా ఉపయోగిస్తాము?

లోతుగా వెళ్ళండి: కాంతి లేదా తక్కువ లేదా
కాంతి లేనప్పుడు ఏమి జరుగుతుంది?



2 వ రోజు కదలిక

మోకాలి పుష్-అప్స్



నేలమీద మోకాళ్ళతో ప్లాంక్ పొజిషన్‌లో ప్రారంభించండి. నిటారుగా వెనుకకు ఉంచి, మీ చేతులను వంచి మీ శరీరాన్ని తగ్గించండి, తద్వారా మీ ఛాతీ భూమిని తాకుతుంది. ప్రారంభ స్థానానికి వెనుకకు నెట్టండి.

10 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

సులభంగా వెళ్లండి: గోడకు వ్యతిరేకంగా పైకి నెట్టండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



పుష్-అప్ బాల్ చాలెంజ్

నేలమీద మోకాళ్ళతో పుష్-అప్ స్థానంలో వరుసలో ఉండండి. వరుస చివర బంతిని ఉంచండి. మొదటి వ్యక్తి పుష్-అప్ చేసి, ఆపై బంతిని తదుపరి వ్యక్తికి పంపుతాడు. ఒక నిమిషం పాటు లైన్ వెంట కొనసాగండి మరియు మీరు బంతిని క్రిందికి మరియు వెనుకకు ఎన్నిసార్లు పొందవచ్చో చూడండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. రౌండ్ల మధ్య ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

కష్టపడండి: నేలపై పాదాలతో పుష్-అప్స్ చేయండి.



మంచి ఉదాహరణ ఇతరులకు వెలుగు

మత్తయి 5: 13-16 చదవండి.

ఒక వృత్తంలో కూర్చుని మధ్యలో కొవ్వొత్తి లేదా ప్లాష్ లైట్ వంటి కాంతిని ఉంచండి. ప్రతి వ్యక్తి కాగితంపై కాంతి మూలాన్ని గీసి మధ్యలో కాంతి చుట్టూ ఉంచుతాడు.

యేసు "మీరు లోకమునకు వెలుగైయున్నారు" అని అన్నారు. యేసును మీ కేంద్ర కాంతిగా కలిగి ఉండటం ఇతరులకు ఉదాహరణగా ఉండటానికి మీకు ఎలా సహాయపడుతుంది?

మీ కుటుంబం యొక్క చిత్రాన్ని గీయండి మరియు కాంతితో మధ్యలో ఉంచండి. మీ కుటుంబానికి ఇతరులకు ఆదర్శంగా ఉండటానికి యేసు సహాయం చేస్తాడని ప్రార్థించండి.



కళ్ళకు కట్టి నాయకుడిని అనుసరించండి

నాయకుడిగా ఒక వ్యక్తిని ఎంచుకోండి. ప్రతి ఒక్కరిపై కళ్ళకు కట్టినట్లు ఉంచండి మరియు నాయకుడి వెనుక ఒక వ్యక్తి ముందు భుజాలపై చేతులతో నిలబడండి. నాయకుడు రెండు నిమిషాలు ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ తిరుగుతాడు. మూలల చుట్టూ తిరగడం మరియు అడ్డంకులను అధిగమించడం ద్వారా ఆనందించండి. దారికి మలుపులు తీసుకోండి.



ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. మాంసం లేదా
తీపి విందుల కంటే
ఎక్కువ కూరగాయలు
తినండి.



కదిలించండి

వీడియోతో ఆనందించు లేదా కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి మరియు ఈ క్రింది వాటిని రెండు నిమిషాలు చేయండి:

- అక్కడికక్కడే నడవడం
- కాలు విస్తరించింది
- వైపు విస్తరించి ఉంది
- మొండెం టివీస్ట్ తో స్క్వాట్



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

కుటుంబంలోని ప్రతి వ్యక్తి యొక్క కొన్ని మంచి లక్షణాలకు పేరు పెట్టడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

మరింత లోతుగా వెళ్ళండి: నా జీవితం ఇతరుల జీవితాల్లో మార్పు తెస్తుందా?



3 వ రోజు

కదలిక

పుష్-అప్స్



నేలమీద పాదాలతో ప్లాంక్ పొజిషన్లో ప్రారంభించండి. నిటారుగా వెనుకకు ఉంచి, మీ చేతులను వంచి మీ శరీరాన్ని తగ్గించండి, తద్వారా మీ ఛాతీ భూమిని తాకుతుంది. ప్రారంభ స్థానానికి వెనుకకు నెట్టండి.

10 పునరావృతాల యొక్క మూడు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

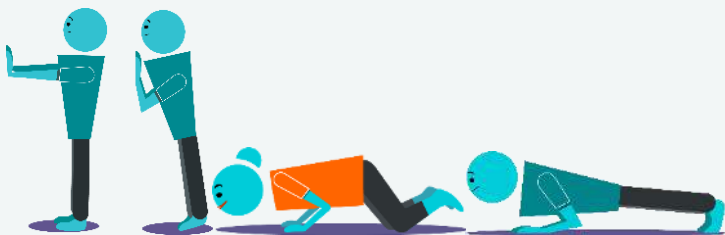
సులభంగా వెళ్లండి: తక్కువ పునరావృత్తులు చేయండి లేదా గోడ లేదా మోకాళ్ల నుండి నెట్టండి.



3 వ రోజు

చాలెంజ్

పుష్-అప్ సవాలు



కుటుంబంగా 100 పుష్-అప్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్లండి: 80 పుష్-అప్లు చేయండి.

కష్టపడండి: 150 లేదా 200 పుష్-అప్లు చేయండి.

అన్వేషించండి



మంచి పనులు దేవుడిని సూచిస్తాయి

మత్తయి 5: 13-16 చదవండి.

ఒకరినొకరు అడగండి “మీరు ఏ మంచి పనులు చేయగలరు”?

మంచి పనులు చేయడం మీకు ఎలా అనిపిస్తుంది?

మన మంచి పనుల ఉద్దేశ్యం గురించి యేసు ఏమి చెప్పాడు?

దేవునికి కీర్తిని తెచ్చే కుటుంబంగా మీరు చేయగలిగే మంచి పనుల కోసం కొన్ని ఆలోచనలను తలపెట్టండి. వాటిలో ఒకటి ఈ వారం చేయాలని ప్లాన్ చేయండి.



లోపలికి దూకు, బయటకు దూకు

సూచనలు ఇచ్చే మధ్యలో ఉన్న నాయకుడితో చేతులు పట్టుకొని సర్కిల్లో నిలబడండి.

మొదటి రౌండ్ – నాయకుడు “జంప్ ఇన్” అని చెప్తాడు మరియు ప్రతి ఒక్కరూ చర్యను అరుస్తారు మరియు అదే సమయంలో చేస్తారు. జంప్ అవుట్ తో రిపీట్, కుడి జంప్ మరియు ఎడమ జంప్.

రెండవ రౌండ్ – ప్రతి ఒక్కరూ నాయకుడు చెప్పినదానికి విరుద్ధంగా చెబుతారు (ఉదాహరణకు, నాయకుడు “జంప్ ఇన్” అని చెప్పినప్పుడు అరవండి మరియు బయటకు దూకుతారు).

మూడవ రౌండ్ – నాయకుడు చెప్పిన చర్యను ప్రతి ఒక్కరూ చేస్తారు, కానీ దీనికి విరుద్ధంగా అరుస్తారు.



<https://youtu.be/tVj6EtBzfiU>



ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను. రోజుకు
ఒక్కసారైనా కుటుంబంగా
కలిసి తినడానికి
ప్రయత్నించండి.

ఔర్మినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ 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.

మరింత సమాచారం

వెబ్ మరియు వీడియోలు

[ఫ్యామిలీ.ఫిట్ వెబ్సైట్లో](#) అన్ని సెషన్లను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ కోసం అన్ని వీడియోలను [family.fit](#) [YouTube® ఛానెల్లో](#) కనుగొనండి



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఐదు దశలు



ప్రచార వీడియో

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