

లోతుగా పెరుగుతోంది - 11 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



యేసు దేవుని చిత్తానికి
లోంగిపోతాడు!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
15: 12-20,
37-39

పిలాతు
జనాన్ని
ఇస్తాడు

యేసు దేవుని
చిత్తానికి
లోంగిపోతాడు

యేసు దేవుడిగా
గుర్తించబడ్డాడు



వార్మ్-అప్

వ్యక్తి రిలేను
గీయండి

మూలలు
లో వార్మ్-అప్

నాయకుణ్ణి
అనుసరించండి



కదలిక

ప్రాథమిక
ప్లాంక్

అప్-డౌన్
పలకలు

అద్దం పలకలు



భాలెంజ్

క్రేజీ
గడియారం

సాక్స్ యుద్ధం

ప్లాంక్ మరియు
రవుండుకొట్టుట
భాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
గమనించబడ
టం గురించి
చర్చించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
సన్నివేశాన్ని
నటించండి

వచనాలను
చదివి మీ కథ
చెప్పండి



జ్యు

డబ్బా కిక్

నమ్మకము
పతనం

కుటుంబ నడక

మొదలు అవు

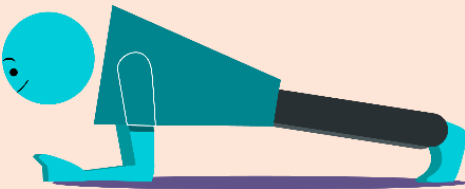
మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి సహాయం చేయండి:

- 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 వెబ్ సైట్ లో 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.



వ్యక్తి రిలేను గీయండి

ఫ్యామిలీ రిలే చేయండి. ఒక వ్యక్తి ఐదు బర్పీలు చేస్తాడు, గదికి దూరంగా ఉన్న ఒక కాగితానికి పరిగెత్తుతాడు మరియు ఒక శరీర భాగాన్ని గీస్తాడు. వారు వెనక్కి పరిగెత్తుతారు మరియు అదే పని చేసే తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేస్తారు. కుటుంబం మొత్తం శరీరాన్ని (తల, శరీరం, చేతులు, చేతులు, కాళ్ళు, కాళ్ళు) వీలైనంత వేగంగా గీయడం దీని లక్ష్యం.



<https://youtu.be/ru-UxLtJxxs>

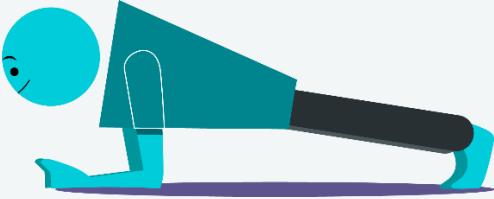
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఒకే మాటలు కలిసి అరుస్తూ మీరు ఎప్పుడు గుంపులో ఉన్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఇతరులను మెప్పించడానికి మీరు ఎప్పుడు చేయకూడదనుకున్నారు?



ప్రాథమిక ప్లాంక్



చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా నిటారుగా ఉంచండి. మీ మోచేతులపై మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వండి.

20 సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మరోసారి పునరావృతం చేయండి.

కష్టపడండి: ద్రవ చర్యలో చేతులు మరియు మోచేతుల మధ్య కదలండి.



క్రేజీ గడియారం

మీకు ప్లాస్టిక్ బాటిల్ మరియు 1 నుండి 12 సంఖ్యలతో సంకేతాలు అవసరం.

గడియార ముఖం లాగా సంఖ్యలను నేలమీద ఉంచండి మరియు బాటిల్ మధ్యలో ఉంచండి. బాటిల్ తిప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి. మొత్తం కుటుంబం వారు ఎంచుకున్న ఏదైనా ఉద్యమానికి పునరావృతమయ్యే సంఖ్యను చేస్తుంది. (ఉదాహరణకు, ఏడు స్క్వాట్లు లేదా మూడు సిట్-అప్లు.)

ఐదు నిమిషాలు ఆడండి.



https://youtu.be/9_3pYqNucl

సులభంగా వెళ్లండి: మూడు నిమిషాలు మాత్రమే ఆడండి.



పిలాతు జనాన్ని ఇస్తాడు

బైబిల్ నుండి మార్కు 15:12-15 చదవండి.

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

మూడు సంవత్సరాల పరిచర్య మరియు భూమిపై 33 సంవత్సరాల తరువాత, మేము యేసు జీవితపు చివరి రోజుకు వచ్చాము. యూదు నాయకులు యేసును రోమన్ గవర్నర్ పిలాతుకు అప్పగించి, ఆయనను సిలువ వేయాలని డిమాండ్ చేశారు. ఈ క్రూరమైన శిక్ష విధించే ముందు, యేసు అవమానపరచబడ్డాడు మరియు హింసించబడ్డాడు - ఇష్టపూర్వకంగా - మన కోసం.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 15: 12-20, 37-39
(ఎన్ఐవి)

"అందుకు పిలాతు అలాగైతే యూదుల రాజుని మీరు చెప్పువాని నేనేమి చేయుదునని?" మరల వారి నడిగెను.

"వారువానిని సిలువవేయుమని మరల కేకలువేసిరి.

"అందుకు పిలాతు ఎందుకు? అతడే చెడుకార్యము చేసె నని వారి నడుగగా

వారువానిని సిలువవేయుమని మరి ఎక్కువగా కేకలువేసిరి.

పిలాతు జనసమూహమును సంతోషపెట్టుటకు మనస్సుగలవాడై వారికి బరబ్బాను విడుదలచేసి యేసును కొరడాలతో కొట్టించి సిలువవేయ నప్పగించెను.

¹⁶ అంతట సైనికులు ఆయనను ప్రేతోర్యమను అధికార మందిరములోపలికి తీసికొనిపోయి, సైనికులనందరిని సమకూర్చుకొనిన తరువాత ఆయనకు ఊదారంగు వస్త్రము తొడిగించి, ముండ్ల కిరీటమును ఆయన తల మీదపెట్టి, యూదులరాజు, నీకు శుభమని చెప్పి ఆయనకు వందనము

చేయసాగిరి. మరియు రెల్లుతో ఆయన
 తలమీదకొట్టి, ఆయనమీద ఉమ్మివేసి,
 మోకాళ్లుని ఆయనకు
 నమస్కారముచేసిరి.వారు ఆయనను
 అపహసించిన తరు వాత ఆయనమీద నున్న
 ఊదారంగు వస్త్రము తీసివేసి, ఆయన
 బట్టలాయనకు తొడిగించి, ఆయనను
 సిలువవేయుటకు తీసికొనిపోయిరి. ఆయనను
 సిలువవేయుటకు తీసికొనిపోయిరి.

³⁷అంతట యేసు గొప్ప కేకవేసి ప్రాణము
 విడిచెను.

అప్పుడు దేవాలయపు తెర పైనుండి
 క్రిందివరకు రెండుగా చినిగెను.ఆయన
 కెదురుగా నిలిచియున్న శతాధిపతి ఆయన
 ఈలాగు ప్రాణము విడుచుట చూచి-
 నిజముగా ఈ మనుష్యుడు దేవుని కుమారుడే
 అని చెప్పెను.కొందరు స్త్రీలు దూరమునుండి
 చూచుచుండిరి.

చర్చించండి:

యూదు నాయకులు వారు కోరుకున్నది
 పొందడానికి జనాన్ని కదిలించారు. ప్రేక్షకుల
 డిమాండ్కు పిలాతు ఎందుకు ఇచ్చాడని మీరు
 అనుకుంటున్నారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రభువైన యేసు,
నేను ఇతరులకు ఇచ్చిన సమయాన్ని
క్షమించండి మరియు వారు కోరుకున్నది
చేస్తాను. దయచేసి నేను ఏమి
చేయాలనుకుంటున్నారో అది చేయడానికి
నాకు సహాయం చెయ్యండి.



డబ్బా కిక్

మైదానంలో ఒక వృత్తాన్ని తయారు చేసి, ఖాళీ డబ్బాను మధ్యలో ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ సర్కిల్ నుండి బయటకు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నప్పుడు ఒక వ్యక్తి డబ్బాను కాపాడుతాడు. డబ్బాను తన్నే ముందు గార్డు వేరొకరిని ట్యాగ్ చేస్తే, వారు కొత్త గార్డు అవుతారు. గార్డును మరల్చడానికి ఆటగాళ్ళు కలిసి పని చేయవచ్చు. మీరు ట్యాగ్ చేయకుండా డబ్బా కిక్ చేస్తే, మీరు ఆ రౌండ్లో గెలుస్తారు.



<https://youtu.be/2Beyf3fvC80>

ప్రతిబింబించండి:

ఆట గురించి మీరు ఏమి ఆనందించారు?
ఎవరైనా డబ్బాను తన్నడం సులభతరం చేసింది ఏమిటి?

A top-down view of several people's hands holding smartphones, with a central person's face looking down at their device. The background is a wooden surface.

ఆరోగ్య చిట్కా

ఔక్నాలజీ 'స్కోన్'
సమయాన్ని తగ్గించండి.



కార్నర్స్ సన్నాహక



గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి.

- 10 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 10 బ్యాక్ హీల్స్ తన్నడం
- 10 సిట్-అప్స్
- 10 సార్లు స్క్వాట్లు

రెండు రౌండ్లు చేయండి.

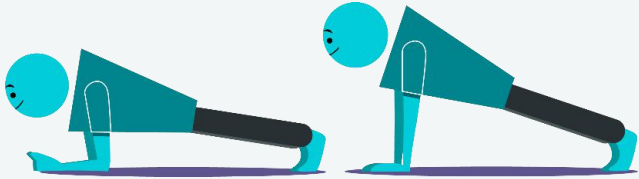


https://youtu.be/fe_bRnV04ao

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు వేరొకరి కోసం ఎప్పుడు త్యాగం చేసారు?

అప్-డౌన్ పలకలు



మీ మోచేతులు మరియు కాలిపై ప్లాంక్ పొజిషన్లో మీ శరీరంతో సరళరేఖలో ప్రారంభించండి. మీ బరువును మార్చండి మరియు పైకి నొక్కండి, తద్వారా మీ చేతులకు మద్దతు ఉంటుంది - ఎడమ చేతి మరియు కుడి చేతి. అప్పుడు మోచేతులకు తిరిగి వెళ్ళండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/0-yQkbNzZHY>

సులభంగా వెళ్ళండి: అదే పద్ధతిని మీ మోకాళ్ల నుండి (మీ కాలికి బదులుగా) లేదా కుర్చీపై ఉంచండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



సాక్స్ యుద్ధం



మీకు 20 జతల చుట్టిన సాక్స్ అవసరం.

8 x 4 మీటర్ కోర్టును గుర్తించి దానిని రెండుగా విభజించండి. రెండు జట్లను ఏర్పాటు చేసి, ప్రతి వైపు సగం సాక్స్ ఉంచండి.

జట్టు సభ్యులు ఒక జత సాక్స్ కి పరిగెత్తుతారు, చతికిలబడతారు, ఆపై సాక్స్ ను కోర్టుకు అవతలి వైపుకు విసిరేయండి. 30 సెకన్ల పాటు కొనసాగించండి. అతి తక్కువ సాక్స్ ఉన్న జట్టు గెలుస్తుంది.

మూడుసార్లు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/tCZyHBIYIVs>

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



యేసు దేవునికి లోంగిపోతాడు

మార్కు 15:16-20 చదవండి.

మీ కుటుంబానికి తగినట్లయితే నెమ్మదిగా మరియు భక్తితో ఈ దృశ్యాన్ని తిరిగి అమలు చేయండి. ఒక వస్త్రాన్ని లేదా కోటును ఉపయోగించండి, కర్ర మరియు ఇతర తగిన వస్తువులను కనుగొనండి. మార్కు 15:16-20 బిగ్గరగా చదివినందున ప్రతి వాక్యాన్ని ప్రారంభించడానికి 'వారు' బదులు 'సైనికులు' అనే పదాలను ఉపయోగించండి. సిలువ వేయబడిన భంగిమలో మీ యేసు బొమ్మతో మౌనంగా ముగించండి.

- ఈ క్రూరత్వానికి యేసు ఎలా స్పందించాడు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: గట్టి వృత్తంలో కలిసి, మన పాపాలకు శిక్షను తీసుకోవడానికి సిద్ధంగా ఉన్నందుకు యేసుకు ధన్యవాదాలు.



నమ్మకము పతనం

ట్రస్ట్ రెండు విధాలుగా పడిపోతుందా:

1. ఒక వ్యక్తి మరో ఇద్దరి మధ్య నిలబడి కళ్ళు మూసుకుని వెనుకకు, ముందుకు వస్తాడు. కుటుంబం పట్టుకున్నట్లు ఏమి అనిపించింది?
2. కుర్చీపై నిలబడి, కళ్ళు మూసుకుని, కుటుంబం చేతుల్లోకి వెనుకకు వస్తాయి.



https://youtu.be/lw_UWIET_0k

ప్రతిబింబించండి:

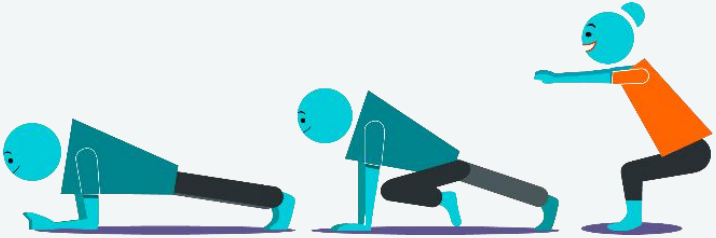
సిలువ వేయబడిన సమయంలో యేసు మరియు తండ్రి అయిన దేవుడు వంటి ఈ రెండు ట్రస్ట్ పతనం కార్యకలాపాలు ఎలా ఉన్నాయి?

ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి. మంచానికి
కనీసం 60 నిమిషాల
ముందు అన్ని స్క్రీన్లను
ఆపివేయండి.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి



మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. స్కెల్లో చుట్టూ పరుగెత్తండి. ఒక వ్యక్తి నాయకుడు మరియు సూచనలను కమ్యూనికేట్ చేయడానికి చేతి చప్పట్లు ఉపయోగిస్తాడు:

- ఒక చప్పట్లు - ఒక ఫ్లాంక్
- రెండు చప్పట్లు - రెండు పర్వతారోహకులు
- మూడు చప్పట్లు - మూడు స్కాట్లు

ఒక నిమిషం తర్వాత నాయకులను మార్చండి.



<https://youtu.be/dvqrHUmakTQ>

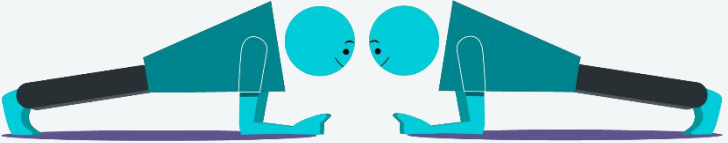
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

యేసు గురించి మీరు మొదట ఏ ముఖ్యమైన
విషయం అర్థం చేసుకున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: ఈ రోజు ఆయనను
అనుసరించడానికి ఒక కారణం ఏమిటి?



అడ్డం పలకలు



జంటగా పనిచెయుట. భాగస్వామి
ఎదుర్కొంటున్న ఫ్లాంక్ పొజిషన్లోకి
ప్రవేశించండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి అడ్డం
అవుతుంది మరియు మరొకరు చేసే ప్రతిదాన్ని
కాపీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/wCTfeCnjCkQ>

సులభంగా వెళ్లండి: ఈ వారం 1 లేదా 2 వ రోజు
నుండి ఫ్లాంక్ కదలికను చూడండి.

ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట చాలెంజ్



భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉండగా, మరొకరు రవుండుకొట్టుట చేస్తారు. ప్రతి కాలు మీద 10 భోజనాల తర్వాత స్థలాలను మార్చండి. నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.

సులభంగా వెళ్ళండి: ప్రతి కాలు మీద ఐదు భోజనాలు చేయండి.

కష్టపడండి: మీ భోజనాలకు బరువులు జోడించండి.



యేసు దేవుడిగా గుర్తించబడ్డాడు

మార్కు 15:37-39 చదవండి.

ఈ రోమా సైనికుడు యేసు చనిపోవడాన్ని చూశాడు మరియు యేసు నిజంగా ఎవరో తెలుసుకున్నాడు.

మీరు యేసు గురించి నమ్మకం పొందినప్పుడు మరియు ఆయనను అనుసరించడం ప్రారంభించిన కథను చెప్పండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబం, స్నేహితులు మరియు సమాజంలో మీ సర్కిల్లో యేసు గురించి ఇంకా నమ్మకం లేదు. కొంతమందికి పేరు పెట్టండి మరియు సైనికుడితో సమానమైన స్పందన రావాలని ప్రార్థించండి.



కుటుంబ నడక

కుటుంబంగా కలిసి నడక ఆనందించండి. మీ ఇల్లు, యార్డ్ లేదా వీలైతే మీ పరిసరాల చుట్టూ నడవండి.



ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి.

కుటుంబంలోని ప్రతి
వ్యక్తికి స్క్రీన్ సమయం
షెడ్యూల్ చేయండి.

ఔర్మినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, ఆప్-టైంపో 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