

లోతుగా పెరుగుతోంది - వారం 2

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



యేసు - అనుసరించడం
విలువ!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
1:14-20

యేసు సందేశం

యేసు
ఆహ్వానం

తన
అనుచరులకు
యేసు చేసిన
పని



వార్కె-అప్

వేడి లావాపై
నడుస్తోంది

బేర్ షాల్డర్
ట్యాప్స్

నాయకుణ్ణి
అనుసరించం
డి



కదలిక

బర్ప్ తయారీ

బర్ప్స్

బర్ప్ కప్ప
గంతులు



ఛాలెంజ్

పుష్-అప్
సవాలు

పాచికల
సవాలు

బర్ప్ టైమ్
ఛాలెంజ్



అన్వేషించండి

శ్లోకాలను చదివి
'శుభవార్త'
రాయండి

పద్యాలను
చదవండి
మరియు
నాయకుల
లక్షణాల
గురించి చాట్
చేయండి

శ్లోకాలను
మళ్ళీ
చదవండి
మరియు పని
చేయండి



ఫ్లో

మోకాలి ట్యాక్

సాక్
బాస్కెట్ బాల్

రెడీ, సెట్...
మూవ్

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.



వేడి లావాపై నడుస్తోంది

స్థలం చుట్టూ విస్తరించండి. నాయకుడిని ఎంచుకోండి. నాయకుడు "హాట్ లావా" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తమకు వీలైనంత వేగంగా అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. నాయకుడు "ఆపండి" అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



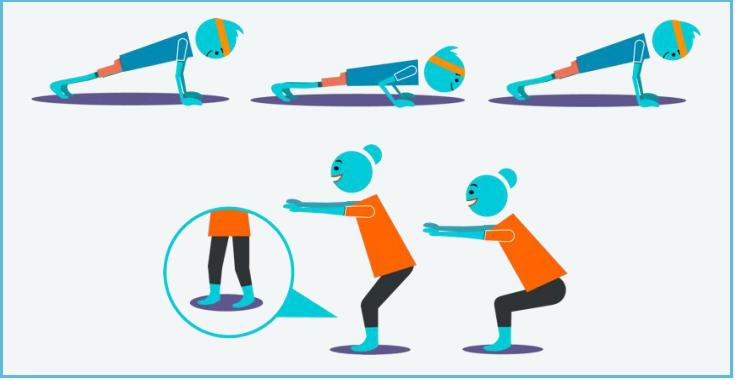
<https://youtu.be/G774lJkK9nQ>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు కొన్ని శుభవార్తలు వచ్చిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.

మరింత లోతుగా వెళ్ళండి: శుభవార్త మీ జీవితంపై ఎలాంటి ప్రభావం చూపుతుంది?

బర్పీ తయారీ



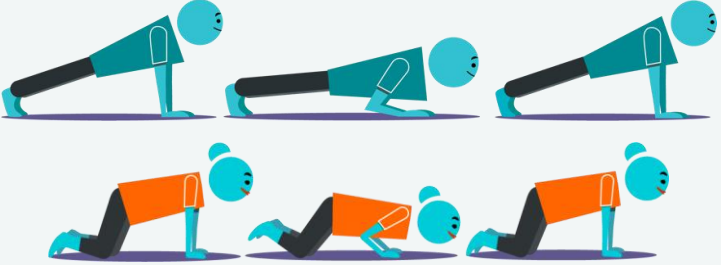
ఒక బర్పీ యొక్క భాగం నేల నుండి నెట్టడం. 9 పుష్-అప్లు మరియు 12 స్క్వాట్ల మూడు రౌండ్లు చేయండి. ఈ కదలికలు బర్పీ వరకు నిర్మించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.

సులభంగా వెళ్లండి: రెండు రౌండ్లు మాత్రమే చేయండి లేదా పునరావృత్తులు 5 పుష్-అప్లు మరియు 10 స్క్వాట్లకు తగ్గించండి.



పుష్-అప్స్ సవాలు



రెండు నిమిషాల్లో మీ కుటుంబం ఎన్ని పుష్-అప్లు చేయగలదో చూడండి. ఈ సంఖ్యను బెంచ్మార్క్గా సెట్ చేయండి. ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు ప్రతి వ్యక్తి ప్రయత్నాన్ని ప్రశంసించడం మర్చిపోవద్దు.

రెండు నిమిషాల సవాలును పునరావృతం చేయండి మరియు మీరు మీ బెంచ్ మార్క్ నంబర్ను కొట్టగలరా అని చూడండి.

విశ్రాంతి తీసుకొని నీరు త్రాగాలి.



<https://youtu.be/58vFoCvmWfE>

సులభంగా వెళ్లండి: మోకాలి పుష్-అప్లు చేయండి.

కష్టపడండి: మూడు రౌండ్లు చేయండి.



యేసు సందేశం

బైబిల్ నుండి **మార్కు 1:14-20** చదవండి.

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

పరలోకం నుండి దేవుని ధృవీకరణ తరువాత, యేసు తన బహిరంగ పరిచర్యను ప్రారంభిస్తాడు. అతని మొదటి పనులు అతని ఉద్దేశ్యాన్ని ప్రకటించడం మరియు రాబోయే మూడు సంవత్సరాలు అతనితో ప్రయాణించే అతని చిన్న అనుచరుల బృందాన్ని ఎన్నుకోవడం.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 1:14-20 (NIV)

యోహాను చెరపట్టబడిన తరువాత యేసు కాలము సంపూర్ణమైయున్నది దేవునిరాజ్యము సమీపించి యున్నది; మారుమనస్సు పొంది సువార్త నమ్ముడని చెప్పుచు దేవుని సువార్త ప్రకటించుచు గలిలయకు వచ్చెను."

16 ఆయన గలిలయ సముద్రతీరమున వెళ్లుచుండగా సీమోనును సీమోను సహోదరుడగు అండ్రెయయు, సముద్రములో వలవేయుట చూచెను; వారు వారు జాలరులు. యేసు నా వెంబడి రండి, "నేను మిమ్మును మనుష్యులను పట్టు జాలరులనుగా చేసెదనని వారితో చెప్పెను." వెంటనే వారు తమ వలలు విడిచి ఆయనను వెంబడించిరి.

ఆయన ఇంక కొంతదూరము వెళ్లి జెబెదయి కుమారుడగు యాకోబును అతని సహోదరుడగు యోహానును చూచెను; వారు దోనెలో ఉండి తమ వలలు బాగుచేసికొనుచుండిరి. వెంటనే ఆయన వారిని పిలువగా వారు తమ తండ్రియైన జెబెదయిని దోనెలో జీతగాండ్రయొద్ద విడిచిపెట్టి ఆయనను వెంబడించిరి.

చర్చించండి:

మొదటి రెండు వచనాలను చదవండి.

యేసు 'శుభవార్త' ప్రకటిస్తూ వచ్చాడు. దేవుని 'శుభవార్త' అంటే ఏమిటి?

ఈ 'శుభవార్తను' వివరించే ఐదు ప్రకటనలను ప్రత్యేక కాగితాలపై రాయండి. ప్రతి కాగితాన్ని భోజన పట్టిక వద్ద ఒక ప్లేట్ మీద ఉంచండి.

ఆలోచించండి: మన ఆహారం మనకు జీవితాన్ని ఇస్తుంది - 'శుభవార్త' మనకు నిజమైన జీవితాన్ని ఇస్తుంది.

దేవునికి చాట్ చేయండి: 'శుభవార్త' లోని ఈ భాగాలలో ప్రతి ఒక్కరికి దేవునికి ధన్యవాదాలు.



మోకాలి ట్యాగ్

జంటగా పోటీపడండి. మీ చేతులు మరియు శరీర స్థితితో మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు 60 సెకన్లలో మీ ప్రత్యర్థి మోకాళ్ళను మీకు వీలైనన్ని సార్లు తాకడానికి ప్రయత్నించండి. భాగస్వాములను మార్చండి మరియు పునరావృతం చేయండి.

మూడు సమూహాలలో ప్రయత్నించండి.



https://youtu.be/WYMr_BAr_iE



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.



బేర్ షాల్డర్ ట్యాప్స్

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న చేతులు మరియు మోకాళ్లపైకి దిగండి. మీ 'ఎలుగుబంటి' స్థానాన్ని ఉంచేటప్పుడు మీ భాగస్వామి భుజాన్ని మీ చేతితో తాకడానికి ప్రయత్నించండి. ఎవరైనా 11 షాల్డర్ ట్యాప్స్ చేరుకునే వరకు ఆడండి.



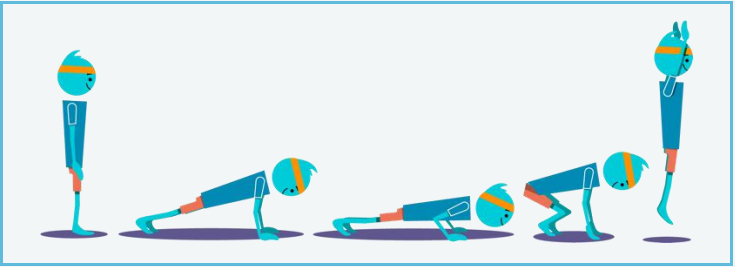
<https://youtu.be/5FDgbQVUyDc>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు అనుసరించే వ్యక్తులు లేదా జట్లు ఎవరు?

లోతుగా వెళ్ళండి: **వేరొకరిని** అనుసరించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? ఏమి సమస్య కావచ్చు?

బర్ప్స్



నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు సరైన పద్ధతిని ఉపయోగించండి. నేలపై పుష్-అప్ చేయడానికి నిటారుగా నిలబడి ప్లాంక్ స్థానానికి వెళ్ళండి. అప్పుడు గాలిలోకి దూకి, మీ తలపై చప్పట్లు కొట్టండి. ఒక ద్రవ కదలికలో దీన్ని చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

మూడు బర్ప్లు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.

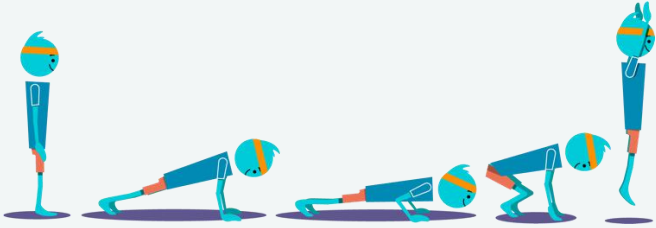


<https://youtu.be/ztcPXUuhmvl>

సులభంగా వెళ్ళండి: జంపింగ్ సమస్య అయితే, బర్ప్ చివరిలో దూకి చప్పట్లు కొట్టకండి.



బర్పి పాచికల సవాలు



మీకు ఒక గిన్నెలో 1-6 సంఖ్య గల పాచికలు లేదా చిన్న కాగితాలు అవసరం.

ఒక వృత్తంలో నిలబడి పాచికలు తిప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి లేదా కాగితపు ముక్కను ఎంచుకుని సూచించిన బర్పిల సంఖ్య చేయండి. మీ కుటుంబం కోసం మొత్తం బర్పిల సంఖ్యను జోడించండి. మీ స్కోరు ఎంత?

నాలుగు రౌండ్లు చేయండి లేదా నాలుగు నిమిషాలు కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/cNKiaxH8k2o>

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను ఐదు లేదా ఆరుకు పెంచండి.



అనుసరించమని యేసు ఆహ్వానం

మార్కు 1:16-20 చదవండి.

శిష్యులు యేసును అనుసరించడానికి ఇంత తొందరపడ్డారని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు?

ఒకరిని అనుసరించడానికి ఎంచుకునేటప్పుడు మీరు చూసే కొన్ని లక్షణాలను జాబితా చేయండి.

మూడు వంటగది పాత్రలు తీసుకోండి. వాటిలో రెండింటితో '+' గుర్తును మరియు మరొకదానితో '-' గుర్తును తయారు చేసి వాటిని టేబుల్ పై ఉంచండి. మీ కుటుంబం యేసును అనుసరిస్తున్న '+' మార్గాల గురించి మాట్లాడండి. అప్పుడు మీరు యేసును అనుసరించడానికి కష్టపడే '-' మార్గాల గురించి మాట్లాడండి. వీటి గురించి కలిసి ప్రార్థించండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు

అనుసరించడానికి నమ్మదగినవారని ధన్యవాదాలు. ప్రతిరోజూ మిమ్మల్ని సవాలు చేయడానికి మాకు సహాయపడండి.



సాక్ బాస్కెట్బాల్

చుట్టిన సాక్ నుండి బంతిని తయారు చేయండి.
 ఒక వ్యక్తి వారి చేతులను లక్ష్యంగా ఉపయోగిస్తాడు.
 షూట్ చేయడానికి మూడు ప్రదేశాలను ఎంచుకోండి.
 ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి ప్రదేశంలో మూడు షాట్లను
 పొందుతారు. విజేతను కనుగొనడానికి
 విజయవంతమైన షాట్ల సంఖ్యను లెక్కించండి.



<https://youtu.be/3S7GciVa2qU>



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

చాలా మంది పెద్దలకు ప్రతి
రాత్రి 7-9 గంటల మంచి
నాణ్యమైన నిద్ర అవసరం.
పిల్లలకు ఇంకా ఎక్కువ
అవసరం.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

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

- ఒక చప్పట్లు - ఒక ప్లాంక్
- రెండు చప్పట్లు - రెండు పర్వతారోహకులు
- మూడు చప్పట్లు - మూడు స్కావట్లు

ఒక నిమిషం తర్వాత నాయకులను మార్చండి.

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఫిషింగ్ అనుభవం నుండి మీకు ఇష్టమైన జ్ఞాపకం గురించి మాట్లాడండి - మీది లేదా మరొకరిది.

లోతుగా వెళ్ళండి: ఫిషింగ్ అంత ప్రాచుర్యం పొందింది?



3 వ రోజు కదలిక

బర్పీ కప్ప జంప్



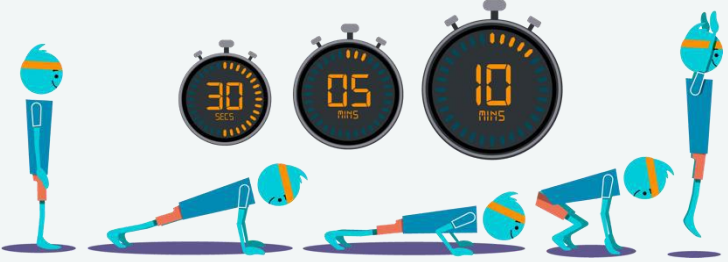
నిలబడి ఉన్న స్థానం నుండి ప్రారంభించి సాధారణ బర్పీ చేయండి. మీరు నిలబడి చప్పట్లు కొట్టిన ప్రతిసారీ, మీరు ఒక కప్పను ఇష్టపడేంతవరకు ముందుకు దూకుతారు.

మలుపులు తీసుకోండి మరియు ప్రతి వ్యక్తి ఎంత దూరం దూకగలరో కొలవండి!

సులభంగా వెళ్లండి: ఈ వారం 1 వ రోజు లేదా 2 వ రోజు నుండి బర్పీ తరలింపును చూడండి.



బర్పి టైమ్ చాలెంజ్



మీ ఇల్లు లేదా యార్డ్లోని నాలుగు ప్రాంతాలను ఎంచుకోండి, అక్కడ మీరు అందరూ కలిసి బర్పిలు చేయవచ్చు. టైమర్ ను ప్రారంభించండి, మొదటి ప్రాంతానికి పరిగెత్తి 20 బర్పిలు చేయండి. రెండవ ప్రాంతంలో 15 బర్పిలు, మూడవ వద్ద 10 బర్పిలు మరియు నాల్గవ వద్ద ఐదు బర్పిలు పూర్తి చేయండి.

టైమర్ ఆపు.

సవాలును పూర్తి చేయడానికి మీ కుటుంబం ఎంత సమయం పట్టింది?

సులభంగా వెళ్లండి: ఒక ప్రాంతానికి బర్పిల సంఖ్యను 8, 6, 4 మరియు 2 కు తగ్గించండి.

కష్టపడండి: నాలుగు ప్రాంతాల మధ్య దూరాన్ని పెంచండి.



తన అనుచరులకు యేసు చేసిన పని

మార్కు 1:14-20 చదవండి.

మీరు వచనాలను చదివేటప్పుడు, కథను కలిసినట్లు చదవండి.

చేపలను పట్టుకోవటానికి, వాటిని ఆకర్షించడానికి మీకు సరైన ఎర అవసరం. 'ప్రజలను పట్టుకోవటానికి' యేసు తన అనుచరులను బయటకు పంపుతున్నాడు.

యేసు యొక్క 'సువార్త'కి ప్రజలను ఆకర్షించడానికి కొన్ని మార్గాల్లో మెదడు తుఫాను. ప్రజలను ఆయన వైపుకు ఎలా ఆకర్షించవచ్చో చూపించడానికి మీరు అయస్కాంతం మరియు కాగితపు క్లిప్ను కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

దేవునికి చాట్ చేయండి: కాగితం నుండి కొన్ని చేపల ఆకృతులను సృష్టించండి. ప్రతి ఒక్కరిపై యేసు అవసరమయ్యే మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల పేర్లను వ్రాయండి. మీ 'చేపల పాఠశాల'ను గోడకు అటాచ్ చేయండి మరియు వాటిని ఈ వారం ప్రార్థన కోసం కేంద్రంగా ఉపయోగించండి.



సిద్ధంగా ఉంది, సెట్ చేయండి, తరలించండి

నాయకుడు "రెడీ... సెట్... మూవ్" అని పిలుస్తాడు మరియు ప్రతి ఒక్కరూ వారి శరీరాలను కదిలిస్తారు. నాయకుడు "రెడీ... సెట్... స్టాప్" అని పిలుస్తాడు మరియు ఎవరూ కదలకూడదు. 'కదలిక' కాకుండా వేరే పదం పిలిస్తే అందరూ నిశ్చలంగా ఉండాలి.



<https://youtu.be/LmJbJOTHWgo>

మరింత కష్టపడండి: ఆటగాళ్ళు కదలకపోతే వారు వాటిని తొలగించవచ్చు.



ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతి రోజు తగినంత నిద్ర
పొందండి.

ఇది మీ ఒత్తిడిని తగ్గించడానికి
మరియు మీ మానసిక స్థితిని
మెరుగుపరచడానికి
సహాయపడుతుంది.

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