

లోతుగా పెరుగుతోంది - 9 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



యేసు మన అవసరాలకు
స్పందిస్తాడు!

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మార్కు
10:46-52

ఎప్పుడైనా
యేసును
పిలవండి

యేసు మన
మాట వింటాడు

యేసు
స్పందించడాని
కి సిద్ధంగా
ఉన్నాడు



వార్క్-అప్

స్పీడ్ బాల్

స్టార్ ఫిష్

ఎలుగుబంటి
మరియు పీత
నడక



కదలిక

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు

భాగస్వామి
పర్వతారోహకు
లు

పర్వతం-
అధిరోహకులు
మరియు కలిగి
ఉన్నారు



ఛాలెంజ్

తబాటా సవాలు

బ్యాక్ టు బ్యాక్
స్క్వాట్స్

20, 15, 10, 5



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
సవాలుగా
నిలబడండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
రహస్య ధ్వనిని
గుర్తించండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు ఎలా
సహాయం
చేయాలో
మెదడు
తుఫాను



బిల్

కలిసి మేము
నిలబడతాము

కలిసి మేము
వెళ్తాము

సాక్
బాస్కెట్ బాల్

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.



స్పీడ్ బాల్

బంతిని కనుగొనండి. ప్రతి ఒక్కరూ పట్టుకోవటానికి బంతిని ఒకదానికొకటి విసిరే స్థలం చుట్టూ నడుస్తారు. ఎవరైనా బంతిని పడవేసినప్పుడు, వారు ఆరు స్కాప్లు లేదా మూడు బర్సలు చేయాలి.



https://youtu.be/_wb5lwu1pbQ

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ప్రసిద్ధ వ్యక్తిని చూసిన పెద్ద సమూహంలో మీరు ఎప్పుడు ఉన్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ప్రసిద్ధ వ్యక్తులు లేదా బృందాలను చూసినప్పుడు ఎలా స్పందిస్తారు?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా నిటారుగా ఉంచండి. ఒక మోకాలిని మీ మోచేతుల వైపుకు కదిలించి, ఆపై ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి కదలండి. ఇతర కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

50 పునరావృత్తులు చేయండి. ప్రతి 10 తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

సులభంగా వెళ్లండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20 లేదా 30 కి తగ్గించండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 80 లేదా 100 కి పెంచండి.



తబాటా సవాలు

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

పర్వతారోహకులగా 20 సెకన్లపాటు చేయండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 20 సెకన్ల పాటు అక్కడికక్కడే పరుగెత్తండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను 20 సెకన్లలో పెంచండి.



ఎప్పుడైనా యేసును పిలవండి

బైబిల్ నుండి **మార్కు 10:46-52** చదవండి.

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

యేసు యెరూషలేముకు వెళ్తున్నాడు. అతను
 నడుస్తున్నప్పుడు, యేసు మరియు అతని
 శిష్యులు యెరికో సమీపంలో ఒక గుడ్డి
 బిచ్చగాడిని దాటారు. గ్రుడ్డి బర్తిమయి యేసు
 సహాయం కోసం అరుస్తాడు - ఇతరులు
 నిశ్చబ్దంగా ఉండమని చెప్పినప్పటికీ. యేసు
 ఆగి తన లోతైన అవసరాన్ని తీసివేస్తాడు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 10:46-52 (ఎన్ఐవి)

వారు యెరికో పట్టణమునకు
వచ్చిరి. ఆయన తన శిష్యులతోను బహు
జనసమూహముతోను యెరికోనుండి
బయలుదేరి
వచ్చుచుండగా, తీమయి కుమారుడగు
బర్తిమయియను గ్రుడ్డి భిక్షకుడు
త్రోవప్రక్కను కూర్చుండెను. ఈయన
నజరేయుడైన యేసు అని వాడు
విని దావీదు కుమారుడా యేసూ, నన్ను
కరుణింపుమని కేకలు వేయ
మొదలుపెట్టెను.

ఊరకుండుమని అనేకులు వానిని
గద్దించిరి గాని వాడు దావీదు కుమారుడా,
నన్ను కరుణింపుమని మరి ఎక్కువగా
కేకలువేసెను.

అప్పుడు యేసు నిలిచివానిని పిలువడని
చెప్పగా

వారా గ్రుడ్డివానిని పిలిచి దైర్యము
తెచ్చుకొనుము ! ఆయన నిన్ను పిలుచు
చున్నాడు! లెమ్మని వానితో చెప్పిరి "

అంతట వాడు బట్టను పారవేసి, దిగ్గున
లేచి యేసునొద్దకు వచ్చెను.

"యేసు నేను నీకేమి చేయ
గోరుచున్నావని?" వాని నడుగగా.

ఆ గ్రుడ్డివాడు "బోధకుడా, నాకు దృష్టి
కలుగగా, ఆ గ్రుడ్డివాడు బోధకుడా, నాకు
దృష్టి కలుగ జేయుమని ఆయనతో
అనెను."

"అందుకు యేసు నీవు వెళ్లుము; నీ
విశ్వాసము నిన్ను స్వస్థపరచెనని
చెప్పెను." వెంటనే వాడు త్రోవను
ఆయనవెంట చూపుపొందివెళ్లెను.

చర్చించండి:

అందరూ నేలమీద లేదా కుర్చీ మీద
అడ్డంగా కాళ్లు కూర్చుంటారు. ప్రతి వ్యక్తి
చేతులు ఉపయోగించకుండా నిలబడి,
ఐదుసార్లు చప్పట్లు కొడుతూ, "యేసు,
దావీదు కుమారుడు" అని అరవండి.

ఎవరు వేగంగా ఉన్నారు?

బర్తిమయి యేసును "దావీదు కుమారుడు"
అని పిలిచినప్పుడు, యేసు మెస్సీయ అని

తాను నమ్ముతున్నానని చెప్పాడు. ప్రజలను
తమ పాపం నుండి రక్షించే మెస్సీయ రాక
కోసం యూదులు ఎదురు చూశారు.

మీరు యేసును ఏమని పిలుస్తారు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: నిశ్శబ్ద
ప్రార్థనలో సమయం గడపండి. యేసును
చూసి, జనసమూహంలో మిమ్మల్ని మీరు
చిత్రికరించండి. ఇప్పుడు మీ
ప్రతిచర్యలను వివరించడానికి ఒక
వాక్యాన్ని చెప్పడానికి మలుపులు
తీసుకోండి. హాజరైనందుకు యేసుకు
ధన్యవాదాలు.



కలిసి మేము నిలబడతాము

భాగస్వామితో నేలపై తిరిగి వెనుకకు కూర్చోండి. మీ చేతులను కలపండి. ఇప్పుడు మీ వెనుకభాగాన్ని తాకడం మరియు చేతులు అనుసంధానించడం ద్వారా నిలబడటానికి ప్రయత్నించండి. ఒకదానికొకటి నెట్టడం సహాయపడుతుంది.



<https://youtu.be/Sp8aIMD-4jY>

కష్టపడండి: లింక్ చేయబడినప్పుడు ఇంటి చుట్టూ వస్తువులను తీయడానికి ప్రయత్నించండి!

A hand holding a smartphone is the central focus. The background is a blurred crowd of people. Overlaid on the image are several circular icons representing social media interactions: a red heart, a blue thumbs-up, and a yellow smiley face with various expressions (happy, surprised, neutral).

ఆరోగ్య చిట్కా

ఔక్కాలజీ 'స్కీన్'
సమయాన్ని తగ్గించండి.



స్టార్ ఫిష్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి కాళ్ళు వేరుగా ఉన్న ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి వస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి కాళ్ళపైకి దూకుతాడు, ఒక సమయంలో ఒక కాలు మరియు ప్రారంభానికి తిరిగి వస్తాడు. 10 సార్లు పునరావృతం చేసి, ఆపై స్థలాలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



https://youtu.be/20HcA_-iK_k

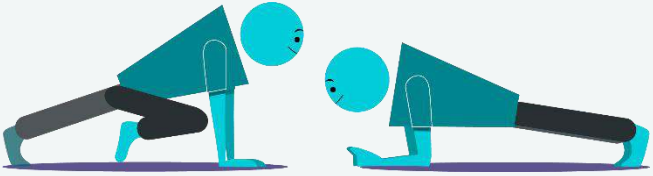
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు వినడానికి కష్టపడాల్సిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.

మరింత లోతుగా వెళ్ళండి: మా సంఘంలో ఎవరి గొంతులను ఎక్కువగా వినాలి?



భాగస్వామి పర్వతారోహకులు



జంటగా పనిచేయుట. ఒక వ్యక్తి 10
పర్వతారోహకులు చేస్తుండగా, మరొకరు
ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉన్నారు. స్థలాలను
మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

కష్టపడండి: ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



బ్యాక్ టు బ్యాక్ స్కావట్స్



భాగస్వామితో వెనుకకు తిరిగి నిలబడండి. ఒకదానిపై ఒకటి మొగ్గుచూపుతూ 90 డిగ్రీల స్కావట్ స్థానానికి దిగండి. ఆ స్థానాన్ని కొనసాగించండి మరియు ఒక బంతిని ఒకదానికొకటి పాస్ చేయండి. మీరు 30 సెకన్లలో ఎన్నిసార్లు పాస్ చేయవచ్చో చూడండి.

విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి రౌండ్లో బంతి పాస్ సంఖ్యను పెంచడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/wjYd0GDTGbw>



యేసు మన మాట వింటాడు

మార్కు 10: 46-52 చదవండి.

ప్రతి వ్యక్తి శబ్దం చేసే వస్తువును రహస్యంగా కనుగొంటాడు. కళ్ళు మూసుకుని సర్కిల్లో కూర్చోండి. ఇప్పుడు ప్రతి వస్తువు శబ్దాన్ని వినడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

మీరు ప్రతి ఒక్కరిని గుర్తించగలరా?

బర్తిమయి దావీదు కుమారుడా యేసూ, నన్ను కరుణింపుమని కేకలు వేయ

మొదలుపెట్టెను. ఊరకుండుమని అనేకులు వానిని గద్దించిరి గాని

వాడు దావీదు కుమారుడా, నన్ను కరుణింపుమని ! మరి ఎక్కువగా కేకలువేసెను.

మనం ఆయనను పిలిచినప్పుడు యేసు మన మాట వింటాడు - మన అరుపుల నుండి మన గుసగుసల వరకు.

మీకు సహాయం చేయడానికి యేసు మీకు ఏమి కావాలి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ ఇంటి
అవసరాలను గుసగుసల్లో చెప్పండి. పాజ్
చేయండి మరియు పెద్ద గొంతులో, మీరు
విన్నందుకు ఆయనకు ధన్యవాదాలు.



కలిసి మేము వెళ్తాము

ఒకదానికొకటి వరుసలో ఉండండి. రాగ్ లేదా నైలాన్ నిల్వను ఉపయోగించి, మీ ఇరువైపులా ఉన్న వ్యక్తికి చీలమండ వద్ద మిమ్మల్ని కట్టుకోండి. (ప్రతి చివరన ఉన్నవారు వారి బయటి పాదం లేకుండా ఉంటారు.)

ప్రారంభ స్థానం నుండి ముగింపుకు వీలైనంత వేగంగా వెళ్లడానికి ఒక జట్టు కలిసి పనిచేస్తుంది. మీరు కనెక్ట్ అయి ఉన్నారని నిర్ధారించుకోండి.

విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతిసారీ వేగంగా పొందడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/iUNq82vnbil>

ఆరోగ్య చిట్కా

స్కీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి. ప్రతి రోజు మీరు
స్కీన్లను చూసే
గంటలను పరిమితం
చేయండి.



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.



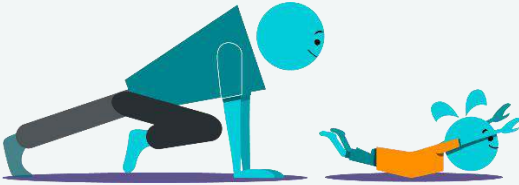
https://youtu.be/HE9ljmzwB_A

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

చేసినప్పుడు మీరు అవసరం **ఖచ్చితంగా** ఉంది ఏదో అందిందా? ఇది బహుమతి, సలహా, సహాయం అయి ఉండవచ్చు...

మరింత లోతుగా వెళ్లండి: మీకు నిజంగా అవసరమైనదాన్ని సరైన సమయంలో పొందడం ఎందుకు ముఖ్యం?

పర్వతారోహకులు మరియు కలిగి ఉన్నారు



10 పర్వతారోహకులు చేయండి, ఆపై 10
సెకన్ల పాటు నేల నుండి చేతులు మరియు
కాళ్ళతో సూపర్మాన్ స్థానాన్ని పట్టుకోండి.
విరామం లేకుండా ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/JJ7TnZfPUaA>

సులభంగా వెళ్లండి: కేవలం ఐదు సెకన్ల
పాటు ఉంచండి.

20, 15, 10, 5



'హై ఫైవ్స్' తో ప్రారంభించండి, ఆపై:

- 20 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
- 15 స్పీడ్ స్కేటర్లు
- 10 కుర్చీ ముంచు
- 5 సిట్-అప్స్

'హై ఫైవ్స్' తో ముగించండి.

వాటి మధ్య విశ్రాంతి లేకుండా మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి ఒక్కరికీ సమయం.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



యేసు స్పందించడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాడు

మార్కు 10: 46-52 చదవండి.

జనం మారారు. బర్తిమయికు
ఊరకుండుమని చెప్పడం నుండి, అతనిని
ప్రోత్సహించడం వరకు ఇది జరిగింది.

"ధైర్యము తెచ్చుకొనుము! లెమ్మని!"

అంతట వాడు బట్టను పారవేసి, దిగ్గున
లేచి యేసునొద్దకు వచ్చెను.

మీ సంఘంలో అవసరం ఉన్నవారి గురించి
ఆలోచించండి. వారికి సహాయపడటానికి
మెదడు ఆలోచనలు.

మీ ఇంటివారు ఈ అవసరానికి స్పందించి
వారిని ప్రోత్సహించగలరా?

ప్రతిస్పందించడానికి మనం "పైకి
దూకుతున్నామా"?

ఆయనను వెతకమని వేరొకరిని ప్రాంప్ట్
చేయగలమా? "అతను మిమ్మల్ని
పిలుస్తున్నాడు!"

దేవునికి చాట్ చేయండి: మన చుట్టూ
ఉన్న ప్రజల అవసరాలను
గమనించడానికి మరియు
ప్రతిస్పందించడానికి ప్రభువు మాకు
సహాయం చేస్తాడు.



సాక్ బాస్కెట్బాల్

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

మళ్ళీ ఆడు మరియు షాట్లు తీసే వ్యక్తిని కళ్ళకు కట్టినట్లు.



<https://youtu.be/5zt0ZewwXzU>

ఆరోగ్య చిట్కా

స్క్రీన్ సమయాన్ని
తగ్గించండి. కొన్ని సోషల్
మీడియా ఖాతాలను
మూసివేయండి.

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