

తెలివి గా పెరుగుట - 6 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



ఉపవాసం ద్వారా
పెరగండి !

www.family.fit



1 వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

మత్తయి
6: 16-18

ఉపవాసానికి
కారణం

ఉపవాసానికి
మార్గం

ఉపవాసం యొక్క
ఫలితం



వార్మ్-అప్

మోకాలి
ట్యూగ్

సంగీతానికి
తరలించండి

చక్రాల మరియు
అంగుళాల పురుగు



కదలిక

ప్రాథమిక
ఫ్లాంక్

అప్-డౌన్
పలకలు

అద్దం పలకలు



చాలెంజ్

కథ గోడ

హట్ సీట్

ఫ్లాంక్ మరియు
రవుండుకొట్టుట చాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదివి
ప్రశ్నలకు
సమాధానం
ఇవ్వండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
ముఖాలను
తయారు
చేయండి

వచనాలను చదవండి
మరియు ప్రకటన
చేయండి



కానీ

నవ్వు
ఆపుకోండి

బోస్
స్వీకరించారు

కుటుంబ పోటీ

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 **amilfamilyfitnessfaithfun** తో ట్యాగ్ చేయండి
- మరొక కుటుంబంతో ఫ్యామిలీ.ఫిట్ చేయండి

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.

ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన బిస్పందం

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.



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 మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.

ఇప్పుడు మరింత ముందుకు వెళ్లి, మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ అందరి మోకాళ్ళను తాకే ప్రయత్నం చేయండి.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

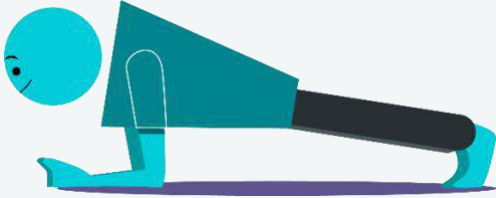
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు తినకుండా ఎక్కువ కాలం వెళ్ళిన సమయం ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీ జీవితంలో మీరు ఎప్పుడు దేవుని పట్ల ఎక్కువ భక్తి కలిగి ఉన్నారు?



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.

సులభంగా వెళ్లండి : మీ మోకాళ్ల నుండి (మీ కాలికీ బదులుగా) అదే పద్ధతిని ఉంచండి.

కష్టపడండి : 30 సెకన్ల పాటు ప్లాంక్ పట్టుకోండి.



కథ గోడ

గోడ లాగా ఒక నిమిషం కలిసి కూర్చోండి. అడుగుల భుజం-వెడల్పుతో గోడకు వెనుకకు వాలు. మీ మోకాలు లంబ కోణాలలో వంగిపోయే వరకు క్రిందికి జారండి. తల మరియు పైభాగాన్ని గోడకు వ్యతిరేకంగా ఉంచండి.

గోడపై కూర్చున్నప్పుడు, ఒక ఆహ్లాదకరమైన కథను లేదా జరిగిన మంచిని పంచుకోండి. మీ బాధను చూపవద్దు. చిరునవ్వుతో కలిసి ఆనందించండి.

30 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.



<https://youtu.be/QHExbDkBW3k>

సులభంగా వెళ్లండి: వాల్ సిట్ను 30 సెకన్లకు తగ్గించండి.



ఉపవాసానికి కారణం

బైబిల్ నుండి **మత్తయి 6: 16-18** చదవండి.

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

తన అనుచరులు తమ ప్రార్థన మరియు దేవుని పట్ల భక్తిలో భాగంగా ఎప్పటికప్పుడు ఉపవాసం ఉంటారని యేసు ఊహిస్తాడు. ఉపవాసం మంచి పద్ధతి అయితే, మనకు సరైన ఉద్దేశ్యాలు ఉండాలి.

బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 16-18 (NIV)

“మీరు ఉపవాసము చేయునప్పుడు వేషధారులవలె దుఃఖముఖులై యుండకుడి; తాము ఉపవాసము చేయుచున్నట్లు మనుష్యులకు కనబడవలెనని వారు తమ ముఖము లను వికారము చేసికొందురు; వారు తమ ఫలము పొంది యున్నారని నిశ్చయముగా మీతో చెప్పుచున్నాను. ఉపవాసము

చేయుచున్నట్టు మనుష్యులకు
కనబడవలెనని కాక, రహస్యమందున్న నీ
తండ్రికే కనబడవలెనని, నీవు ఉపవాసము
చేయునప్పుడు నీ తల అంటుకొని, నీ
ముఖము కడుగుకొనుము. అప్పుడు
రహస్యమందు చూచుచున్న నీ తండ్రి నీకు
ప్రతిఫలమిచ్చును. "

"ఎందుకు మీరు... (నిద్ర, షాపింగ్, క్రీడ ఆడటం
మరియు మొదలైనవి)?" అనే ప్రశ్న
అడగడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

ఉపవాసం ఎలా చేయాలో యేసు ఈ
సూచనలు ఎందుకు ఇచ్చాడు?

సాంప్రదాయకంగా, ఉపవాసం ఆహారం
లేకుండా వెళ్తుంది, కానీ ఆహారం లేదా
నిద్రను కోల్పోవటానికి ఇది సరిపోదు. మనం
కూడా దేవునికి అంకితం చేసి ఆయనను
ఆరాధించాలి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ఏదైనా లేకుండా
వెళ్ళడం మన ప్రాధాన్యతలను తనిఖీ చేసే
మార్గం. మీరు కొంతకాలం లేకుండా
వెళ్ళగలిగేదాన్ని దేవుడు వెల్లడిస్తాడని
ప్రార్థించండి. ఆయనతో మీ సంబంధాన్ని
మరింతగా పెంచుకోవడానికి దీనిని
ఉపయోగించండి.



నవ్వు ఆపుకోండి

వృత్తంలో కూర్చోండి. ఒక సమయంలో ఇతరులను తాకకుండా నవ్వుడానికి ప్రయత్నిస్తారు. ఉదాహరణకు, నవ్వించు ముఖాలను తయారు చేయండి, జోకులు చెప్పండి మరియు మొదలైనవి. నవ్వుడం కాదు లక్ష్యం. రెండు నిమిషాల తరువాత, లేదా ఎవరైనా నవ్వుతుంటే, ప్రజలను నవ్వించే ప్రయత్నంలో ప్రతి ఒక్కరూ కనీసం ఒక మలుపు వచ్చేవరకు పాత్రలను మార్చండి.



<https://youtu.be/PYHhsURn-MY>

అనుసరణ :

కుటుంబంలో ఎవరైనా దృష్టి లోపం ఉంటే, ముఖాలు తయారు చేయకుండా జోకులు లేదా కథలు చెప్పండి.



ఆరోగ్య చిట్కా
బాగా తిను.



సంగీతానికి తరలించండి



కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను పునరావృతం చేయండి:

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్కావ్ట్లు
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్కావ్ట్లు



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

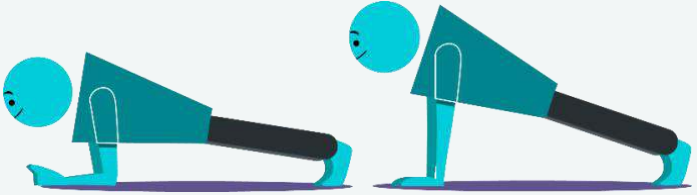
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఇతరులు చూడటానికి మన ముఖాలను ఏ విధాలుగా మార్చుకుంటాము?

లోతుగా వెళ్ళండి: మనం కనిపించే విధానం ఎందుకు ముఖ్యమైనది?



అప్-డౌన్ పలకలు



మీ మోచేతులు మరియు కాలిపై ప్లాంక్ పొజిషన్లో మీ శరీరంతో సరళ రేఖలో 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/enZlwtIYOi0>

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

కష్టపడండి : రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



హాట్ సీట్

ఒక వ్యక్తి చతికలబడును కలిగి ఉండగా,
మిగతా అందరూ 30 జంపింగ్ జాక్లు
చేస్తారు. 20 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి
తీసుకోండి, ఆపై తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.
నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

సులభంగా వెళ్లండి: జంపింగ్ జాక్ల
సంఖ్యను లేదా రౌండ్ల సంఖ్యను
తగ్గించండి.



ఉపవాసానికి మార్గం

మత్తయి 6: 16-18 చదవండి.

మీ ముఖాన్ని ఉపయోగించడం ద్వారా భావన లేదా భావోద్వేగాన్ని ప్రదర్శించడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

మన హృదయాలలో ఉన్నదాన్ని దాచడానికి మన ముఖాలను లేదా రూపాన్ని ఎలా ఉపయోగించవచ్చు?

ఈ వచనాలు మనకు ఉపవాసం మరియు ఏదైనా లేకుండా వెళ్ళడానికి ఎంచుకుంటే, మనం దిగులుగా ఉన్న ముఖాలను ధరించకూడదు మరియు స్పష్టంగా చెప్పలేము. మన ఉద్దేశాలను ఇతరుల నుండి దాచవచ్చు, కాని దేవుని నుండి కాదు.

దేవునితో చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబం లేకుండా వెళ్ళగలిగే దాని గురించి మరియు ఎంతకాలం చర్చించండి మరియు అంగీకరించండి. రహస్యంగా చూసే మా తండ్రితో మీ సంబంధాన్ని బలోపేతం చేయడానికి దేవుడు ఈ సమయాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని ప్రార్థించండి.



బోస్ స్వీకరించారు

'జాక్' గా ఉపయోగించటానికి బంతిని మరియు వ్యక్తికి మూడు ముక్కల కాగితాన్ని కనుగొనండి. కాగితాన్ని బంతుల్లో నలిపివేసి, ప్రతి మూడు సెట్లను వేరే రంగుతో గుర్తించండి. నేలపై ప్రారంభ పంక్తిని తయారు చేసి, 'జాక్' ను మీ నుండి దూరంగా ఉంచండి. మీ బంతులను 'జాక్'కు దగ్గరగా పొందడం ఆట యొక్క లక్ష్యం. బంతులను తప్పక గాలిలోకి విసిరేయాలి, చుట్టకూడదు. రేఖ వెనుక అడుగులతో, ఒకేసారి ఒక బంతిని విసిరేందుకు మలుపులు తీసుకోండి. విజేత 'జాక్'కు దగ్గరగా ఎక్కువ బంతులను కలిగి ఉన్నాడు.

బోస్ లేదా బోస్ బాల్ అనేది ప్రత్యేక ఒలింపిక్ క్రీడల క్రీడ, ఇది మేధో మరియు శారీరక వైకల్యాలున్న పిల్లలు మరియు పెద్దలకు.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

ప్రతిబింబించండి :

ఈ ఆట గురించి ఏమి కష్టం? గెలవడానికి మీకు చాలా బలం అవసరమా?

జీవితంలో, మన బలాన్ని ఎలా నియంత్రించాలో నేర్చుకున్నప్పుడు విజయం తరచుగా వస్తుంది.



ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

మీ కుటుంబానికి పండ్లు,
కాయలు మరియు
విత్తనాలు వంటి
ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్
సరఫరా చేయండి.



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 బ్యాక్ తో ప్లాంక్ పొజిషన్ లో ఉండే వరకు మీ చేతులను బయటకు నడవండి. అప్పుడు మీ పాదాలను మీ చేతులకు దగ్గరగా మడవండి.

10 మీటర్లు రిపీట్ చేయండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

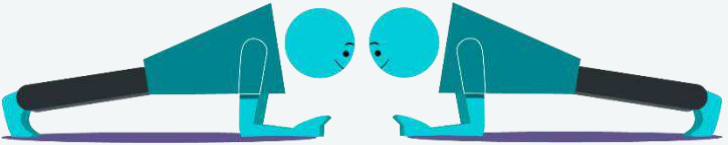
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ప్రజలు బహిరంగ ప్రకటనలు చేయడం మీరు విన్న సమయాల గురించి మాట్లాడండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: ప్రకటనను నమ్మదగినదిగా చేస్తుంది?



అడ్డం పలకలు



జంటగా పనిచెయుట. భాగస్వామి
ఎదుర్కొంటున్న ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి
ప్రవేశించండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి అడ్డం
అవుతుంది మరియు మరొకరు చేసే
ప్రతిదాన్ని కాపీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రతి
ప్లాంక్ను కనీసం 20 సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.
విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.
ఆనందించండి.



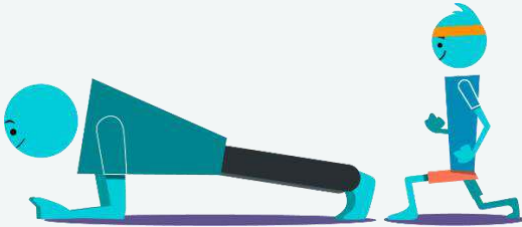
<https://youtu.be/TgnD L Pk50>

సులభంగా వెళ్లండి : మీ మోకాళ్ల నుండి (మీ
కాలికి బదులుగా) అదే పద్ధతిని ఉంచండి.

కష్టపడండి: మీరు ప్రతి ప్లాంక్ను పట్టుకునే
సమయాన్ని పెంచండి.



ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్



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.



ఉపవాసం యొక్క ఫలితం

మత్తయి 6: 16-18 చదవండి.

కుర్చీపై నిలబడటానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు మీరు ఈ రోజు చేయబోయే ఒక పనిని ప్రకటించండి. చాలా సార్లు మనం ఏమి చేయబోతున్నామో ప్రకటించాల్సిన అవసరం లేదు - మేము దీన్ని చేస్తాము!

ఉపవాసం ఉన్నవారు నిశ్శబ్దంగా మరియు రహస్యంగా చేయాలని యేసు స్పష్టం చేస్తున్నాడు.

సరైన కారణాల వల్ల ఉపవాసం ఉన్నవారికి యేసు ఏమి వాగ్దానం చేస్తాడు?

దేవునితో చాట్ చేయండి : మీ సమాజంలో స్థిరమైన ప్రార్థన అవసరమని ఆలోచించండి. 'లేకుండా వెళ్లడం' ద్వారా మీరు సృష్టించిన ప్రదేశాలలో ఈ వారం మీ ప్రార్థన యొక్క కేంద్రంగా చేసుకోండి.



కుటుంబ పోటీ

ఏ కుటుంబ సభ్యుడు ఈ క్రింది వాటిని చేయవచ్చు?

- నిలబడి ఉన్న స్థానం నుండి పొడవైన జంప్
- ఒక కాలు మీద నిలబడి ఎక్కువ సమయం
- రెప్పపాటు లేకుండా ఎక్కువ సమయం
- మీ పూర్తి పేరును ఒకే శ్వాసలో చెప్పండి
- పొడవైనదిగా బంతిని చుక్కలుగా వేయండి
- పొడవైన ప్లాంక్ లేదా చతికలబడు

మీ స్వంతంగా చేసుకోండి.

ఆనందించండి!

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

మీ ప్రతి పిల్లలకు మరియు టీనేజ్ పిల్లలకు బాధ్యతలతో సాధారణ ఉద్యోగాలు ఇవ్వండి. ఇది వారు చేయగలిగేది అని నిర్ధారించుకోండి మరియు వారు చేసినప్పుడు వాటిని ప్రశంసించండి!

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