

అల్టిమేట్ రేస్ - 1వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్ నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



జీవితం ఒక పరుగు  
లాంటిది!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

అపొ.  
కార్యములు  
20:24

ఇతరుల  
మంచి కోసం  
పరుగెత్తండి

రేసును  
ముగింపు  
వరకు అమలు  
చేయండి

బహుమతి  
గెలవడానికి  
పరుగెత్తండి



వార్క్-అప్

నేలమీద  
పడండి

జంక్యార్డ్ కుక్క

సంగీతానికి  
తరలించండి



కదలిక

ప్రాథమిక సిట్-  
అప్లు

బరువు  
సిట్-అప్లు

భ్రమణాలతో  
సిట్-అప్లు



ఛాలెంజ్

టవర్ ఛాలెంజ్

క్రేజీ  
గడియారం

గ్లోబల్ సిట్-అప్  
సవాలు



అన్వేషించండి

వచనం చదివి  
3 కాళ్ల రేసును  
నడపండి

వచనం  
చదవండి  
మరియు మీ  
శ్వాసను  
పట్టుకోండి

1  
కొరింథీయులకు  
9:24 చదవండి  
మరియు ఒక  
టవర్ చేయండి



ఫుట్బాల్

చిత్తడి నడక

చక్రాల అడ్డంకి  
కోర్సు

చిక్కుకోకండి

# 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 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.

# సీజన్ 5 లో కొత్తది ఏమిటి



## కొత్త గ్లోబల్ ఫ్యామిలీ.ఫిట్ పోటీ

మీ కొత్త ప్రపంచ పోటీని మీ దేశం గెలవగలదా?

వారపు సవాళ్లలో పాయింట్లను గెలుచుకోండి మరియు మీ దేశాన్ని మా అంతర్జాతీయ లీడర్ బోర్డ్ లో అగ్రస్థానానికి పెంచండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులను పాల్గొనడం ద్వారా మీ దేశానికి సహాయం చేయండి.

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్ ను నవీకరించడానికి **ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్ బోర్డ్ ను **చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

## స్పార్ట్ స్వాప్టెట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్పూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్ పై దృష్టి పెడతాము. పరుగును పూర్తి చేయడానికి అథ్లెట్లు కష్ట సమయాల్లో సవాళ్లను అధిగమిస్తారు. మీ జీవిత రేసును నడపడానికి ఈ కథలు మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.





## నేలమీద పడండి

మీరు ఈ కార్యచరణ చేస్తున్నప్పుడు గది లేదా యార్డ్ చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడుగా. నాయకుడు మోచేయి, మోకాలి, వీపు లేదా చెవి వంటి శరీర భాగం పేరు గట్టిగా అరిచినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ ఆ శరీర భాగాన్ని నేలపై ఉంచాలి.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు పోటీ చేసిన కొన్ని జాతుల గురించి మాట్లాడండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** రేసును గెలవడం చాలా ముఖ్యమైన ఫలితం కాదని మీరు అనుకున్న సమయం చెప్పండి?



## ప్రాథమిక సిట్-అప్లు



కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి.  
"కూర్చుని" ఉండటానికి మీ శరీరాన్ని మీ మోకాళ్ల  
వైపు వంకరగా. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి సిట్-  
అప్స్ చేయగా, మరొకరు వారి పాదాలను క్రిందికి  
పట్టుకుంటారు. ఐదు సిట్-అప్లు చేసి, స్థలాలను  
మార్చుకోండి.

ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**సులభంగా వెళ్లండి** : మూడు రౌండ్లు పూర్తి  
చేయండి.

## టవర్ ఛాలెంజ్



జతకి ఆరు కప్పులతో జతలలో పని చేయండి. ఒక వ్యక్తి సూపర్మాన్ కలిగి ఉండగా, మరొకరు ఐదు సిట్-అప్స్ చేస్తారు. ప్రతి రౌండ్ తరువాత ఒక టవర్ నిర్మించడానికి ఒక కప్పు. పాత్రలను మార్చుకోండి. మూడు నిమిషాలు కొనసాగించండి. మీరు ఎన్ని 6 కప్పుల టవర్లు నిర్మించగలరు? మూడు నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>





## ఇతరుల మంచి కోసం పరుగెత్తండి

బైబిల్ నుండి అపొస్తలుల కార్యములు 20:24  
చదవండి .

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

అపొస్తలుడైన పౌలు యేసును సేవించే జీవితం ఒక పరుగులో పోటీ చేయడం లాంటిదని చెప్పాడు. పౌలు ఈ పరుగులో ఉన్నాడు. నిజానికి, యేసు అనుచరులందరూ ఒకే పరుగులో ఉన్నారు. మారథాన్ - జీవితాన్ని సుదీర్ఘ రేసుగా ఆలోచించడం ద్వారా యేసును అనుసరించడం గురించి మనం చాలా నేర్చుకోవచ్చు.

### బైబిల్ భాగం - అపొస్తలుల కార్యములు 20:24

అయితే దేవుని కృపాసువార్తనుగూర్చి సాక్ష్యమిచ్చుటయందు నా పరుగును, నేను ప్రభువైన యేసువలన పొందిన పరిచర్యను, తుదముట్టింపవలెనని నా ప్రాణమును నాకెంత మాత్రమును ప్రీయమైనదిగా ఎంచుకొనుటలేదు.

కొన్ని మూడు కాళ్ల రేసులను నడపడానికి స్థలాన్ని కనుగొనండి. పక్కగా జతలుగా నిలబడండి. ప్రతి జత వారి లోపలి కాళ్లను కట్టివేయడానికి ఒక రాగ్ లేదా మేజోళ్ళును ఉపయోగించండి. ఇప్పుడు రన్!

మీరు మీ రేసును నడుపుతున్నప్పుడు మీ భాగస్వామి గురించి ఆలోచించడం ఎంత ముఖ్యమైనది?

మీ జీవిత రేసు గురించి ఆలోచించండి. రేసు ఎలా ఉంటుంది?

అపొస్తలుల కార్యములు 20:24 మళ్ళీ చదవండి.

జీవితంలో పాలు చేసిన ప్రధాన పని ఏమిటి?

యేసు సువార్తను తెలుసుకోవటానికి ఇతరులకు సహాయపడటంతో పోల్చితే పాలు జీవిత విషయాలను ఏమీ పరిగణించలేదు.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ రాగ్స్ లేదా మేజోళ్ళు తీసుకోండి మరియు మీ చేతులన్నిటినీ కట్టివేయడానికి ఒకరికొకరు సహాయపడండి. కుటుంబంగా కలిసి జీవిత రేసును నడిపేందుకు మీకు అవకాశం ఇచ్చినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు.



## చిత్తడి నడక

భాగస్వామిని కనుగొని, రెండు కాగితపు కాగితాలను పొందండి. భూమి ఒక తడి నేల అని నటిస్తారు మరియు కాగితపు పలకలు మాత్రమే పొడి భూమి. గది లేదా యార్డ్ అంతటా గమ్యాన్ని ఎంచుకోండి. ఒక వ్యక్తి చిత్తడి మీదుగా అడుగు పెట్టడానికి ఒక వ్యక్తి కాగితాలను నేలపై ఉంచాడు మరియు కదిలిస్తాడు. స్థలాలను మార్చిడి చేసి, ఎదుటి వ్యక్తిని సురక్షితంగా మార్గనిర్దేశం చేయండి. వేగంగా లక్ష్యాన్ని చేరుకున్నది ఎవరు?



<https://youtu.be/aoi295pLhHl>

### ప్రతిబింబించండి :

ఇది కష్టమేనా లేదా సులభం కాదా?

మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి మీకు ఏది సహాయపడింది?



దీర్ఘకాలం  
జీవించడానికి ఆరోగ్య  
చిట్కా

కూరగాయలు చాలా తినండి.



## జంక్యార్డ్ కుక్క

ఒక వ్యక్తి నేలమీద కాళ్ళు ముందు వైపుకు మరియు చేతులు వైపుకు వస్తాడు. ఇతరులు చేయి, కాళ్ళు మరియు రెండవ చేయిపైకి దూకుతారు. ప్రతిఒక్కరూ రెండు రౌండ్లు దూకి స్థలాలను మారుస్తారు, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దూకడం జరుగుతుంది.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

రేసును పూర్తి చేయడానికి ఎవరైనా పతకం, ట్రోఫీ, సర్టిఫికేట్ లేదా రిబ్బన్ కలిగి ఉన్నారా? దాన్ని పొందండి మరియు కథ చెప్పండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు ఏదో ఒక పనిని వదులుకోకపోయినా చెప్పండి. ఇది ఎందుకు జరిగింది?



## వెయిట్ సిట్-అప్స్



మీ ఇంటి చుట్టూ నీటి బాటిల్ లేదా పెద్ద పుస్తకం వంటి బరువు ఉన్న వస్తువును కనుగొనండి.

మీ ఛాతీకి దగ్గరగా బరువును పట్టుకొని 10 సిట్-అప్స్ చేయండి. సిట్-అప్ చేసేటప్పుడు మీ కోర్ ని బలంగా చేయండి.

విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

**సులభంగా వెళ్ళండి:** బరువు లేకుండా ప్రదర్శించండి.

**కష్టపడండి :** ఐదు రౌండ్లు చేయండి.



## 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 స్కావ్ట్లు లేదా మూడు సిట్-అప్లు.)

ఐదు నిమిషాలు ఆడండి.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

**సులభంగా వెళ్లండి** : మూడు నిమిషాలు మాత్రమే ఆడండి.



## రేసును ముగింపు వరకు అమలు చేయండి

అపొస్తలుల కార్యములు 20:24 చదవండి.

మీరు ఎంతసేపు మీ శ్వాసను ఆపుకోగలరు? ప్రతి వ్యక్తి ఒక సమయాన్ని అంచనా వేస్తాడు మరియు వారి లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ప్రయత్నిస్తాడు. మిగిలిన కుటుంబ సభ్యులు ఈ ప్రయత్నంలో ఉత్సాహంగా ఉన్నారు. సురక్షితంగా ఉండండి!

మీరు లక్ష్య సమయానికి చేరుకున్నప్పుడు ఇది మరింత కష్టమైందా?

ఏది కొన్నిసార్లు రేసును కష్టతరం చేస్తుంది? మనల్ని ఏది ఆపవచ్చు లేదా రేసులో ఆలస్యం చేయవచ్చు?

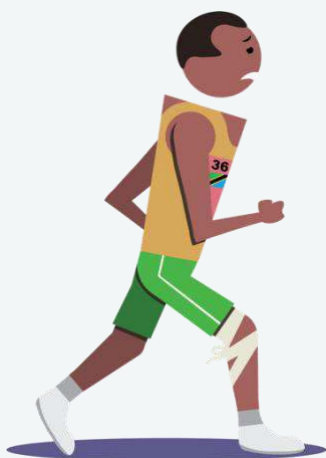
మారథాన్ మరియు జాన్ స్టీఫెన్ అఖ్వారీ గురించి తదుపరి పేజీలో చదవండి.

**చేవునితో చాట్ చేయండి:** ఈ వారం మీ కుటుంబం రేసులో నడుస్తున్నప్పుడు, యేసు కథను ఇతరులతో పంచుకునే అవకాశాల గురించి మాట్లాడండి. మీకు ధైర్యం మరియు విశ్వాసం ఇవ్వడానికి భగవంతుడి కోసం కలిసి ప్రార్థించండి.



# మారథాన్

1968 మెక్సికో ఒలింపిక్స్ లో టాంజానియాకు చెందిన జాన్ స్టేఫెన్ అఖ్వారి 42 కిలోమీటర్ల మారథాన్ ప్రారంభించాడు. సగం మార్క్ వద్ద అతను భారీగా పడి మోకాలి మరియు భుజాలు స్థానభ్రంశం జరిగింది. అతను ఆగిపోయాడా? లేదు, అతను రేసును గెలవలేకపోయినప్పటికీ, అతను నడుస్తూనే ఉన్నాడు. సూర్యుడు అస్తమించడంతో అతను పరిగెత్తాడు మరియు చీకటిగా ఉంది. అతను ఒంటరిగా పరిగెత్తాడు. అతను ఇకపై పరుగెత్తలేనప్పుడు నడిచాడు. విజేతలు వారి పతకాలు పొందిన తరువాత అతను పరిగెత్తాడు. అతను స్టేడియంలోకి మరియు ముగింపు రేఖకు అడ్డంగా పరిగెత్తాడు, మిగిలిన కొద్దిమంది ప్రేక్షకులు ప్రశంసించారు. అతను రేసును పూర్తి చేయడానికి పరిగెత్తాడు.



రేసు తరువాత అతను గెలిచే అవకాశం లేనప్పుడు ఎందుకు పరిగెడుతున్నాడు అని అడిగారు. అతను సమాధానం చెప్పాడు, "రేసును ప్రారంభించడానికి నా దేశం నాకు 5000 మైళ్ళు పంపలేదు, వారు దాన్ని పూర్తి చేయడానికి 5000 మైళ్ళు పంపారు."



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం జాన్ స్ట్రేఫెన్ అఖ్వారీ వంటి ధైర్యం మరియు పట్టుదలను ఎలా చూపించగలదు?





## చక్రాల అడ్డంకి కోర్సు

కొన్ని మలుపులు ఉన్న అడ్డంకి కోర్సును సమీకరించండి. 'వీల్ బారో' రేస్ లో కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి జంటగా పని చేయండి.

ప్రతి జట్టుకు సమయం. స్థలాలను మార్చుకోండి మరియు మళ్ళీ చేయండి.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

A top-down view of a dark-colored bowl filled with a variety of ingredients. At the top, there are several pieces of golden-brown fried chicken (karaage) coated in a light batter and sprinkled with black sesame seeds. Below the chicken, there is a bed of white rice. To the left, there are fresh green leafy vegetables, likely spinach, and a pile of white bean sprouts. To the right, there are sliced avocado pieces and a pile of green edamame beans. At the bottom, there are sliced carrots and sliced cucumbers. In the top right corner, a small blue and white patterned dish is partially visible, containing a dark liquid, likely soy sauce.

## దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతిరోజూ చాలా కూరగాయలు తినండి. ప్రతిరోజూ ఐదు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ సేర్విస్ (హ్యాండిల్స్) కలిగి ఉండాలని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.



## 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.

రేసు గెలవడానికి కీలకం ఏమిటి?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** బహుమతి ఉంటుందని తెలుసుకోవడం మీరు రేసులో పరుగెత్తే విధానాన్ని ఎలా మారుస్తుంది?



## భ్రమణంతో సిట్-అప్లు



కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి. కూర్చునేందుకు మీ శరీరాన్ని మీ మోకాళ్ల వైపుకు వంకరగా, ఆపై కుడి వైపుకు తిప్పండి మరియు మీ కుడి హిప్ ద్వారా రెండు చేతులతో నేలను తాకండి. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్లి, ఎడమ వైపు పునరావృతం చేయండి.

ఆరు పునరావృతులు పూర్తి చేయండి, మూడు కుడి మలుపుతో మరియు మూడు ఎడమ మలుపుతో.

ఐదు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

**సులభంగా వెళ్లండి :** మూడు రౌండ్లు మాత్రమే పూర్తి చేయండి.

## గ్లోబల్ సిట్-అప్ సవాలు

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని సిట్-అప్లు చేయవచ్చు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని సిట్-అప్లు చేస్తాడు. కుటుంబం మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ను ఇన్పుట్ చేయడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్బోర్డ్ను [చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



## బహుమతి గెలవడానికి పరుగెత్తండి

బైబిల్ నుండి 1 కొరింథీయులకు 9:24 చదవండి.

### బైబిల్ భాగం - 1 కొరింథీయులు 9:24 (NIV)

పందెపు రంగమందు పరుగెత్తువారందరు పరుగెత్తుదురుగాని యొక్కడే బహుమానము పొందునని మీకు తెలియదా? అటువలె మీరు బహుమానము పొందునట్లుగా పరుగెత్తుడి. బహుమతి పొందే విధంగా పరుగెత్తండి.

జీవిత జాతి ఇతర జాతుల నుండి భిన్నంగా ఉంటుంది. ఒక్క విజేత కూడా లేడు. పరుగెత్తటం మరియు రేసును ముగించే వారందరూ, దేవుని ఆమోదం మరియు నిత్యజీవ బహుమతిని గెలుస్తారు. అందువల్ల, అథ్లెట్ లాగా, మనం జీవిత రేసును నడిపించడంలో పట్టుదలతో ఉండాలి మరియు బాగా పూర్తి చేయాలి.

మీ జీవితం సుదీర్ఘ జాతి ఎలా ఉంటుంది?

రేసును నడపడానికి మీకు ఏది సహాయపడుతుంది?

టవర్ నిర్మించడానికి ఇంట్లో వస్తువులను కనుగొనండి. ప్రతి భాగాన్ని ఉంచినప్పుడు, రేసును



నడపడానికి మరియు బహుమతిని గెలుచుకోవడానికి మాకు సహాయపడే ఒక మార్గాన్ని పేరు పెట్టండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** మీ స్థానిక సంఘం గురించి ఆలోచించండి. ప్రస్తుతం ఎవరికి ఆశ అవసరం? ఈ వ్యక్తితో కలిసి 'అమలు చేయడానికి' ఒక ప్రణాళిక చేయండి. కలిసి వారి కోసం ప్రార్థించండి.



## చిక్కుకోకండి

ఒక వ్యక్తి నాయకుడు. వారు మిగిలిన కుటుంబానికి తిరిగి వెళతారు. నాయకుడు కనిపించనప్పుడు ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ఒక వ్యాయామం చేస్తారు (అధిక మోకాలు, స్టానంలో దాటవేయడం, జాక్స్ జంపింగ్ మరియు మొదలైనవి). నాయకుడు చుట్టూ తిరిగినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ స్తంభింపజేయాలి. ఎవరైనా కదులుతున్నట్లయితే, వారు కొత్త నాయకుడవుతారు.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>



## తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

కూరగాయలు తినడం పిల్లలకు సరదాగా చేయండి. వాటిని కత్తిరించి వివిధ మార్గాల్లో సేవ చేయండి. కూరగాయలను తినడానికి ఆకర్షణీయంగా ఉండేలా ఆకారాలు తయారు చేసి రంగులను వాడండి.

## ఔర్కినాలజీ

ఒక **సన్నాహక** లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-ఔంపో 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](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



[www.family.fit](http://www.family.fit)