

अंतिम दौड़ - सप्ताह 1

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



जीवन एक दौड़ की तरह है!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

प्रेरितों
20:24

दूसरों की
भलाई के लिए
भागो

दौड़ को दौड़े
पूरा करने के
लिए

पुरस्कार जीतने
के लिए दौड़े



वार्म-अप

जमीन पर गिरा
देना

जंकयार्ड डॉग

संगीत पर हिले



हिले

बेसिक सिट-
अप्स

वेटेड
सिट-अप्स

रोटेशन के साथ
सिट-अप्स



चुनौती

टॉवर चैलेंज

क्रेजी क्लॉक

वैश्विक सिट-
अप चुनौती



खोजना

वचन पढ़ें और
3-पैर वाली
दौड़ दौड़े

वचन को फिर
से पढ़ें और
अपनी सांस
थामे

1 कुरिन्थियों
9:24 पढ़ें और
एक टावर
बनाये



खेलना

दलदल चाल

व्हीलबैरो बाधा
पाठ्यक्रम

पकड़े नहीं
जाओ

प्रारंभ करें

इस सप्ताह अन्दर या बाहर के लिए अपने परिवार सक्रिय होने में सहायता करें तीन मनोरंजन सत्रों के लिए:

- हर किसी को शामिल करें - कोई भी नेतृत्व कर सकता है!
- अपने परिवार के लिए अनुकूलित करें
- एक-दूसरे को प्रोत्साहित करें
- अपने आप को चुनौती दे
- अगर आपको दर्द है तो व्यायाम न करें

दूसरों के साथ **family.fit** साझा करें:

- सोशल मीडिया पर एक फोटो या वीडियो पोस्ट करें और टैग करें **#familyfit** या **@familyfitnessfaithfun** के साथ
- दूसरे परिवार के साथ **family.fit** करें

पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है।



इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारे नियमों और शर्तों से सहमत हैं

<https://family.fit/terms-and-conditions> विस्तृत रूप से वेबसाइट पर सम्पूर्ण जानकारी है। ये आपके द्वारा और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी संसाधनों को आपके उपयोग के लिए नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी इन नियमों और शर्तों को पूर्ण रूप से स्वीकार करते हैं। यदि आप इन नियमों और शर्तों या इन नियमों और शर्तों के किसी भी हिस्से से असहमत हैं, तो आपको इस संसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए।

सीजन 5 में नया क्या है



नया वैश्विक family.fit प्रतियोगिता

क्या आपका देश हमारी नई वैश्विक प्रतियोगिता जीत सकता है?

साप्ताहिक चुनौतियों में अंक जीते और हमारे अंतरराष्ट्रीय लीडरबोर्ड के शीर्ष करने के लिए अपने राष्ट्र को बढ़ावा दे।

हर हफ्ते एक नई चुनौती होगी।

अपने मित्रों और परिवार को शामिल करके अपने देश की मदद करें।

हर हफ्ते अपने परिवार के स्कोर को अपडेट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

स्पोर्ट स्पॉटलाइट

हर हफ्ते हम एक अलग खेल और एक प्रेरणादायक एथलीट पर ध्यान केंद्रित करेंगे जो इसे खेलता है। एथलीटों दौड़ खत्म करने के लिए मुश्किल समय में चुनौतियों पर काबू पाता है। हमें उम्मीद है कि ये कहानियां आपको जीवन की दौड़ के लिए प्रेरित करेगी।





जमीन पर गिरा देना

कमरे या यार्ड के चारों ओर भागे जब आप इस गतिविधि को करते हैं।

एक व्यक्ति लीडर है। जब लीडर कोहनी, घुटने, पीठ, या कान के रूप में कोई एक शरीर के अंग को जोर से चिल्लाता है, हर किसी को जमीन पर उस शरीर का हिस्सा रखना चाहिए।



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

आराम करें और एक साथ बात करें।

कुछ दौड़ के बारे में बात करें जिसे आपने पूरा किया।

गहराई में जाये: एक समय के बारे में बताएं जब आपने सोचा था कि दौड़ जीतना ही सबसे महत्वपूर्ण परिणाम नहीं था?



बेसिक सिट-अप्स



फर्श पर अपनी पीठ के बल लेटकर पैरों को झुकायें और पावों को जमीन पर मजबूती से रखें। अपने शरीर को घुटनों की ओर घुमाएं "सिट अप" करने के लिए। शुरुवाती स्थिति में लौटें।

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति सिट अप्स करता है जबकि दूसरे उनके पैरों को नीचे पकड़े रखते हैं। पाँच सिट-अप्स करें और स्थानों को स्वैप करें। पाँच राउंड करें।



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

आसान करें: तीन दौर पूरा करें।



टावर चैलेंज



जोड़ियों में काम करें प्रति जोड़ी छह कप के साथ। एक व्यक्ति सुपरमैन थमता है, जबकि अन्य पाँच सिट-अप्स करते हैं। प्रत्येक दौर के बाद एक कप से एक टावर बनाये। भूमिकाओं की अदलाबदली। तीन मिनट के लिए जारी रखें। आप कितने 6 कप टावरों का निर्माण कर सकते हैं? तीन मिनट के लिए आराम करें और पुनः प्रयास करें।



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>



दूसरों की भलाई के लिए भागे

बाइबल से प्रेरितों 20:24 पढ़ें।

यदि आपको बाइबल की आवश्यकता है, तो <https://bible.com> पर जाएं या अपने फोन पर बाइबल ऐप डाउनलोड करें।

प्रेरित पौलुस कहता है कि जीवन में यीशु की सेवा करना प्रतिस्पर्धा में दौड़ने की तरह है। पौलुस इस दौड़ में है। वास्तव में, यीशु के सभी अनुयायी एक ही दौड़ में हैं। हम जीवन को एक लंबी दौड़ के रूप में सोच कर यीशु का अनुसरण करने के बारे में बहुत कुछ सीख सकते हैं - एक मैराथन।

बाइबल वचन — प्रेरितों 20:24 (एनआईवी)

परन्तु मैं अपने प्राण को कुछ नहीं समझता: कि उसे प्रिय जानूं, वरन यह कि मैं अपनी दौड़ को, और उस सेवाकाई को पूरी करूं, जो मैं ने परमेश्वर के अनुग्रह के सुसमाचार पर गवाही देने के लिये प्रभु यीशु से पाई है।

कुछ तीन पैर वाली दौड़ दौड़ने के लिए एक जगह खोजें। जोड़ियों में एक तरफ खड़े हो जाये। प्रत्येक जोड़ी अपने अंदर के पैरों को एक साथ बांधने के लिए एक चीर या मोजा का उपयोग करें। अब भागे!

आपके दौड़ को दौड़ते समय आपके लिए कितना महत्वपूर्ण था आपके साथी के बारे में सोचने के लिए?

अपने जीवन की दौड़ के बारे में सोचें। दौड़ किस तरह का है?

प्रेरितों 20:24 को फिर से पढ़ें।

जीवन में पौलुस का मुख्य कार्य क्या था?

पौलुस ने जीवन की चीजों को दूसरों को यीशु का सुसमाचार को जानने में मदद करने की तुलना में कुछ भी नहीं माना।

परमेश्वर से चैट करें: अपने चीर या मोजे लें और एक-दूसरे को अपने सभी हाथों को एक साथ बांधने में मदद करें। आपको एक परिवार के रूप में जीवन की दौड़ को चलाने का अवसर देने के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें।



दलदल चाल

एक साथी खोजें और कागज की दो टुकड़े प्राप्त करें। सोचें की जमीन एक दलदल है और कागज के टुकड़े केवल सूखी भूमि हैं। कमरे या यार्ड में एक गंतव्य चुनें। एक व्यक्ति दूसरे व्यक्ति को दलदल में कदम रखने में मदद करने के लिए कागजों को फर्श पर रखता है और हिलाता है। स्थानों का अदलाबदली करें और सुरक्षित रूप से पार करने में दूसरे व्यक्ति का मार्गदर्शन करें। लक्ष्य तक सबसे तेजी कौन पहुंचा?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

प्रतिबिंबित करें:

क्या यह कठिन या आसान था?

आपको अपने लक्ष्य तक पहुंचने में क्या मदद मिली?



लंबे समय तक जीवित
रहने के लिए स्वास्थ्य
सुझाव
बहुत सारी सब्जियां खाएं।



जंकयार्ड डॉंग

एक व्यक्ति फर्श पर पैर आगे को फैलाकर और बाहों को बाजु फैलाकर बैठता है। दूसरे हाथ पर से, पैर पर से और दुसरे हाथ पर से कूदते हैं। हर कोई दो राउंड कूदता है और स्थानों को बदलता है, इसलिए हर किसी को कूदना मिलता है।



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

आराम करें और एक साथ बात करें।

क्या किसी के पास दौड़ पूरा करने का पदक, ट्रॉफी, प्रमाण पत्र या रिबन है? इसे लेकर आये और कहानी सुनाये।

गहराई में जाये: एक समय के बारे में बताये जब आपने कुछ छोड़ दिया और पूरा नहीं किये। ऐसा क्यों हुआ?



वेटेड सिट-अप्स



अपने घर के आसपास एक वस्तु का पता लगाएं जिसमें कुछ वजन है जैसे पानी की एक बोतल या एक बड़ी किताब।

अपनी छाती के करीब वजन पकड़े हुए 10 सिट-अप्स करें। बैठते समय अपने मूल को समझना सुनिश्चित करें।

आराम करें और दोहराएं।



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

आसान करें: वजन के बिना प्रदर्शन करें।

कठिन करें: पाँच राउंड करें।



क्रेजी क्लॉक

आपको एक प्लास्टिक की बोतल और संख्या 1 से 12 के संकेतों की आवश्यकता होगी।

संख्या को घड़ी के चेहरे की तरह जमीन पर रखें और बोतल को बीच में रखें।

बोतल स्पिन करने के लिए बारी ले। पूरे परिवार पुनरावृत्ति की संख्या करते हैं किसी भी कार्य के लिए जो वे चुनते हैं। (उदाहरण के लिए, सात स्कॉट्स या तीन सिट-अप्स।)

पांच मिनट के लिए खेलना हैं।



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

आसान करें: केवल तीन मिनट के लिए खेले।



दौड़ को दौड़े पूरा करने के लिए

पढ़ें प्रेरितों 20:24।

आप कब तक अपनी सांस पकड़ कर रख सकते हैं? प्रत्येक व्यक्ति एक समय का अनुमान लगाते है और अपने लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए बारी लेते है। प्रयास के दौरान परिवार के बाकी सदस्य हौसला बढ़ाते है। *सुरक्षित रहे!*

क्या आप लक्ष्य समय के नजदीक जाते समय और अधिक कठिन हो गया?

दौड़ को कभी कभी क्या मुश्किल बनाता है? हमें दौड़ में क्या रोक सकता है या देरी कर सकता है?

अगले पृष्ठ पर मैराथन और जॉन स्टीफन अखवारी के बारे में पढ़ें।

परमेश्वर से चैट करें: जब आपका परिवार इस सप्ताह दौड़ में दौड़ते है, दूसरों के साथ यीशु की कहानी साझा करने के अवसरों के बारे में बात

करें। एक साथ परमेश्वर से प्रार्थना करें कि आप को साहस और आत्मविश्वास दें।

मैराथन

1968 मेक्सिको ओलंपिक में, तंजानिया के जॉन स्टीफन अखवारी ने 42 किलोमीटर मैराथन को अच्छी तरह से शुरू किया। मंजिल के आधे रास्ते पर वह जोर से गिरा और उसके घुटने और कंधे टूट गए। क्या वह रुक गया और हार मान गया? नहीं, वह दौड़ते रखा, भले ही वह दौड़ नहीं जीत सका। वह भाग रहा था जब सूरज डूब रहा था और श्रृंखला अंधेरा हो गया। वह अकेले ही भाग रहा था। वह जब और अधिक नहीं भाग सका तो चलने लगा। विजेताओं को उनके पदक प्राप्त होने के बाद भी वह दौड़ते रहा। वह स्टेडियम में दौड़ा और फिनिश लाइन को पार किया वहां कुछ शेष दर्शकों ने उसकी सराहना की। वह दौड़ को पूरा करने के लिए भागा।



दौड़ पूरा होने के बाद उससे पूछा गया कि वह क्यों दौड़ रहा था जब उसे जीतने का कोई मौका नहीं था। उन्होंने उत्तर दिया, "मेरे देश ने मुझे 5000 मील की दूरी से बस दौड़ शुरू करने के लिए नहीं भेजा, उन्होंने मुझे 5000 मील की दूरी से इसे खत्म करने के लिए भेजा।"



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

यह कहानी आपको अपनी दौड़ दौड़ने के लिए कैसे प्रेरित करती है?

आपका परिवार जॉन स्टीफन अखवारी की तरह साहस और दृढ़ता कैसे दिखा सकते हैं?





व्हीलबैरो बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा कोर्स इकट्ठा करें जिसमें कुछ मोड़ शामिल हैं। एक 'व्हीलबैरो' दौड़ को जोड़ियों में काम करें पाठ्यक्रम में बढ़ने के लिए।

प्रत्येक टीम के समय का आकलन करें। स्थानों को स्वैप करें और इसे फिर से करें।



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

A top-down view of a black ceramic bowl filled with a variety of fresh and prepared ingredients. At the top, there are four golden-brown fried tofu strips (aburaage) topped with black sesame seeds. To the right, there are several slices of ripe avocado. Below the avocado are green edamame beans. At the bottom right, there are some white, shredded ingredients, possibly pickled daikon or onions. At the bottom, there are sliced carrots and cucumber sticks. On the left side, there are fresh green leafy vegetables, likely spinach or bok choy, and a pile of white bean sprouts. The bowl is set on a light-colored, textured surface. In the top right corner, a small portion of a blue and white patterned dish is visible.

लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

हर दिन बहुत सारी सब्जियां
खाएं। विशेषज्ञों का सुझाव है
कि प्रत्येक दिन पांच या अधिक
हिस्सा (मुट्टी) हों।



संगीत पर हिले



कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं। संगीत समाप्त होने तक इन चालों को दोहराएं:

- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- 5 स्काऊट
- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- सिर के ऊपर हाथ ताली के साथ 5 स्कॉट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

आराम करें और एक साथ बात करें।

दौड़ जीतने की कुंजी क्या है?

गहराई में जाये: कैसे यह जानना की वहाँ एक पुरस्कार है हमारी दौड़ को दौड़ने के लिए बदलता है?



रोटेशन के साथ सिट-अप्स



फर्श पर अपनी पीठ के बल लेटकर पैरों को झुकायें और पावों को जमीन पर मजबूती से रखें। अपने शरीर को अपने घुटनों की ओर मोड़ें सिट-अप्स के लिए फिर दाईं ओर मुड़ें और अपने दाहिने कूल्हे से दोनों हाथों से फर्श को स्पर्श करें। शुरुवात स्थिति में लौटे और बाईं ओर के लिए दोहराए।

छह पुनरावृत्तियों को पूरा करें, दाएं मोड़ के साथ तीन और बाएं मोड़ के साथ तीन।

पांच राउंड पूरा करें।

आसान करें: केवल तीन राउंड को पूरा करें।



वैश्विक सिट-अप चुनौती

90 सेकंड में आपका परिवार कितने बार सिट-अप्स कर सकते हैं?



परिवार के सदस्य के रूप में प्रत्येक 90 सेकंड में कई सिट-अप्स कर सकते हैं। परिवार के कुल स्कोर का मिश्रण करें।

अपने परिवार के स्कोर इनपुट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

कौन सा देश हमारे family.fit का चैंपियन हो जाएगा?



पुरस्कार जीतने के लिए दौड़े

बाइबल से 1 कुरिन्थियों 9:24 पढ़ें

बाइबिल वचन — 1 कुरिन्थियों 9:24 (एनआईवी)

क्या तुम नहीं जानते, कि दौड़ में तो दौड़ते सब ही हैं, परन्तु इनाम एक ही ले जाता है तुम वैसे ही दौड़ो, कि जीतो? इस तरह से भागे की पुरस्कार प्राप्त करने के लिए।

जीवन की दौड़ अन्य दौड़ से अलग है। यहाँ सिर्फ एक विजेता नहीं है। हर जो दौड़ते रहते हैं और दौड़ पूरा करते हैं, वे परमेश्वर के अनुमोदन और अनन्त जीवन का पुरस्कार पाते हैं। इसलिए, हमें जीवन की दौड़ को दौड़ने और अच्छी तरह से पूरा करने के लिए जारी रखना चाहिए।

हमारा जीवन कैसे एक लंबी दौड़ की तरह है?
आपको दौड़ दौड़ने में क्या मदद करता है?

एक टावर का निर्माण करने के लिए घर में आइटम खोजे। जब प्रत्येक टुकड़ा रखा जाता है, एक नाम दे जो हमें दौड़ दौड़ने के लिए और पुरस्कार जीतने में मदद करता है।

परमेश्वर से चैट करें: अपने स्थानीय समुदाय के बारे में सोचें। आशा की जरूरत अभी किसे है? इस व्यक्ति के साथ साथ 'भागने' की योजना बनाएं। उनके लिए एक साथ प्रार्थना करें।



पकड़े नहीं जाओ

एक व्यक्ति लीडर है। वे अपनी पीठ को बाकी परिवार के विरुद्ध रखते हैं। परिवार के अन्य सदस्यों एक व्यायाम करते हैं, जबकि लीडर उन्हें नहीं देख रहा होता है (हाई नी, स्किप्पिंग इन प्लेस, जंपिंग जैक, आदि)। जब लीडर पीछे की ओर मुड़ता है, तो हर किसी को फ्रीज होना है। अगर कोई हिलते हुए पकड़ा जाता है, तो वे नए लीडर बन जाते हैं।



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



माता-पिता के लिए टिप

बच्चों के लिए सब्जियां खाना मनोरंजन बनाये। उन्हें काटें और उन्हें अलग-अलग तरीकों से परोसे। आकार बनाएं और रंगों का उपयोग करें सब्जियों की व्यवस्था करने के लिए ताकि उन्हें खाने के लिए आकर्षक बनाये।

शब्दावली

एक **वार्म-अप** एक साधारण क्रिया है जो मांसपेशियों को गर्म करता है, गहरी सांस लेता है, और रक्त पम्पिंग करता है। मनोरंजन खेल, अप-टेम्पो संगीत आपके वार्म-अप गतिविधियों के लिए। 3-5 मिनट के लिए कार्यों की एक श्रृंखला करें।

वार्म-अप किए जाने के बाद **खिंचाव** से चोट लगने की संभावना कम होती है। धीरे से खिंचे — और पांच सेकंड के लिए थामे।

कार्यों का वीडियो देखा जा सकता है ताकि आप नए अभ्यास को सीख सकें और इसे अच्छी तरह से अभ्यास कर सकें। धीरे-धीरे तकनीक पर ध्यान केंद्रित करके शुरू करने से बाद में आप तेजी से और मजबूती से कर सकते हैं।

ऊर्जावान कार्यों के बाद **आराम करें और ठीक हो जाये**। यहाँ वार्तालाप करना बहुत अच्छा है। पानी पियें।

टैप आउट अगले व्यक्ति को व्यायाम पास करने का एक तरीका है। आप "टैप आउट" करने लिए विभिन्न तरीकों का चयन कर सकते हैं, उदाहरण के लिए, हाथ से ताली या सीटी। आप इसे करते हैं!

राउंड — कार्यों का एक पूरा सेट जो दोहराया जाएगा।

दोहराना — एक राउंड में कितनी बार एक कार्यों दोहराया जाएगा।

अधिक जानकारी

वेब और वीडियो

सभी सत्रों को [family.fit के वेबसाइट](#) पर देखें
सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



family.fit के लिए सभी वीडियो खोजें [family.fit](#)
[YouTube® channel](#) पर



family.fit के पांच चरण



प्रोमोशनल वीडियो

जुड़े रहें

हमें आशा है कि आपने family.fit की इस पुस्तिका का आनंद लिया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है।

आपको सभी family.fit का सत्र वेबसाइट पर मिलेंगे

<https://family.fit>।

वेबसाइट पर नवीनतम जानकारी है, आपके द्वारा प्रतिक्रिया देने के तरीके, और साथ जुड़े रहने के लिए सबसे अच्छी जगह है **family.fit**!

यदि आपने इसका आनंद लिया है, तो कृपया अन्य लोगों के साथ साझा करें जो भाग लेना पसंद कर सकते हैं।

यह संसाधन स्वतंत्र रूप से दिया जाता है और बिना किसी कीमत पर दूसरों के साथ साझा किया जाना है।

यदि आप एक साप्ताहिक ईमेल के रूप में family.fit प्राप्त करना चाहते हैं तो आप यहां सदस्यता ले सकते हैं:

<https://family.fit/subscribe/>।

यदि आप इसे एक अलग भाषा में अनुवाद करते हैं, तो कृपया info@family.fit पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



www.family.fit