

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 2
अपनी दौड़ के लिए प्रशिक्षण करें!

family.fit
fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन
को विकसित करने में मदद करने के लिए।



www.family.fit

यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	 सक्रिय बने 4 मिनट	 आराम करें और बात करें 3 मिनट
दिन 1	बेअर शोल्डर टाप्स	1 कुरिनथियों 9:25-26 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	पर्वतारोही टैप आउट	1 कुरिनथियों 9:25-26 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	ग्लोबल माउंटेन- क्लाइंबर चैलेंज	1 कुरिनथियों 9:25-26 पढ़ें और चर्चा करें

पौलुस हमें एक एथलीट के रूपक का उपयोग करके जीवन के बारे में सिखाना जारी रखता है। इस सप्ताह केवल प्रशिक्षण के बारे में है! हमें बिना किसी उद्देश्य के जीवन को नहीं जीना चाहिए, बल्कि दौड़ के अंत में पुरस्कार जीतने के लिए प्रशिक्षण शुरू करना चाहिए।

यह बाइबल में पाया जाता है **1 कुरिनथियों 9:25-26**।

यह आसान है! कोई विशेष उपकरण नहीं। बस मनोरंजन और एक खुले दिमाग की भावना है!



पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है। कृपया नियमों और शर्तों को पढ़ें।

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 स्पाॅटलाइट

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।



दिन 1

सक्रिय बने



बेअर शोल्डर टाप्स

एक साथी का सामना करते हुए हाथों और घुटनों पर निचे जाये। अपने 'भालू' की स्थिति बनाये रखते हुए अपने साथी के कंधे को अपने हाथ से छूने की कोशिश करें। जब तक कोई 11 कंधे टाप्स तक ना पहुँचे खेलते रहे।



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

आराम करें और बात करें



अपनी दौड़ के लिए प्रशिक्षण

- आपने किसी चीज़ के लिए कड़ी मेहनत कब की थी? यह कैसा था?

पढ़ें 1 कुरिन्थियों 9:25-26।

यीशु के अनुयायी 'जीवन' नामक दौड़ में दौड़ रहे हैं।

- दौड़ के लिए प्रशिक्षण महत्वपूर्ण क्यों है?

उन तरीकों की एक सूची के लिए एक साथ मिलकर काम करें जो हमें यीशु के अनुयायियों के रूप में प्रशिक्षित करने में मदद करते हैं। इनमें से प्रत्येक को कागज के अलग-अलग टुकड़ों पर लिखें और उन्हें अपने घर/यार्ड के चारों ओर एक कोर्स लेआउट में फैलाएं। पाठ्यक्रम चलाने के लिए बारी ले प्रत्येक 'रास्ता' को कॉल करे जब आप इसे पार करते हैं।

परमेश्वर से चैट करें: कागज के टुकड़े पर जाएं जहां आपको अपने प्रशिक्षण में सुधार करने की आवश्यकता है। शुरुआती दौड़ की स्थिति में जाये और परमेश्वर से पूछते हुए कुछ समय बिताएं की इस में बढ़ने में आपकी मदद करें। पाठ्यक्रम को एक साथ चलाएं समाप्त करने के लिए।

दिन 2

सक्रिय बने



माउंटेन-क्लाइम्बर्स टैप-आउट

10 पर्वतारोहियों करें और अगले व्यक्ति को टैप करें। जारी रखें जब तक आप एक परिवार के रूप में 100 पूरा ना कर लिया हो।



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

आराम करें और बात करें



प्रशिक्षण अनुशासन को लेता है

- अपने आप को रेट करें 1-10 के पैमाने पर, कि आप अपने द्वारा किए गए कार्यों को कितनी अच्छी तरह पूरा करते हैं।

पढ़ें 1 कुरिन्थियों 9:25-26।

कुछ क्रियाएं करें और वचनों को एक साथ याद करें।

- लक्ष्यहीन होने यह कैसा महसूस होता है?
- प्रशिक्षण प्रभावी होने में क्या मदद करता है?

प्रशिक्षण अनुशासन को लेता है। एक दूसरे को प्रोत्साहित करने से मदद मिलती है।

एक परिवार 'युद्ध रोना' बनाये जो यीशु के लिए कड़ी मेहनत करने के लिए आपकी प्रतिबद्धता बताता है।

स्प्रिंट और विल्मा रूडोल्फ के बारे में पढ़ें।

परमेश्वर से चैट करें: एक परिवार में इक्कठा करें टीम हडल, अपना युद्ध रोना याद करना, और फिर एक दूसरे के लिए प्रतिबद्धता और अनुशासन में बढ़ने के लिए प्रार्थना करें।



ग्लोबल माउंटेन-क्लाइंबर चैलेंज

- 90 सेकंड में आपका परिवार कितने पर्वतारोही कर सकता है? परिवार के प्रत्येक सदस्य 90 सेकंड में जितने पर्वतारोही कर सकते हैं उतना 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](#)।

आराम करें और बात करें



अनन्त पुरस्कार के लिए प्रशिक्षण

- आप के लिए कौन सा पुरस्कार सबसे ज्यादा महत्वपूर्ण है? क्यों? पढ़ें 1 कुरिन्थियों 9:25-26। क्रियाएं शामिल करें।
- पौलुस कौन से पुरस्कार के विषय बात करता है जो हमेशा के लिए बना रहेगा?

प्रत्येक व्यक्ति अगले 7 दिनों के लिए 'निम्नलिखित यीशु प्रशिक्षण रणनीति' के बारे में सोचते हैं। उदाहरण के लिए, हर सुबह प्रार्थना करना। इसे एक चार्ट पर लिखिए। देखें कि हर दिन रणनीति कौन कर सकता है। प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक पुरस्कार की योजना बनाएं।

परमेश्वर से चैट करें: उन लोगों के बारे में सोचें जिन्हें आप जानते हैं जो यीशु के अनुयायी बनने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। जब आप प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्रार्थना करते हैं तो बीच में एक दूसरे के ऊपर अपने दाहिने हाथों को रखकर एक सर्कल में खड़े हो जाये। जब शीर्ष हाथ ढेर को थप्पड़ मारता है, आमीन चिल्लाओ।

द स्प्रिंट

विल्मा रूडोल्फ एक चैंपियन धावक थी जिन्होंने अपने सामने आने वाली हर बाधा को दूर करने के लिए कड़ी मेहनत की थी।

वह 1940 के दशक में एक अफ्रीकी अमेरिकी परिवार में समय से पहले पैदा हुई थी। 20 भाइयों और बहनों के साथ, चैंपियन रनर बनने में उनकी मदद करने के लिए कुछ संसाधन थे। एक बच्चे के रूप में उसको पोलियो ने अनुबंधित किया और पैर ब्रेसिज़ पहनना पड़ा। हालांकि, उसके पास अविश्वसनीय दृढ़ संकल्प था।

डॉक्टरों को आश्चर्य में डाला, जब उसने 12 साल की उम्र में पोलियो पर विजय प्राप्त की और फिर से चलना शुरू कर दिया। मजबूत होने के लिए, उसने एथलेटिक्स को चुना। आश्चर्यजनक रूप से, आठ साल बाद वह रोम में 1960 ग्रीष्मकालीन ओलंपिक में गई और तीन स्वर्ण पदक जीते!

विल्मा ने दिखाया कि पुरस्कार पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अपने दिमाग को प्रशिक्षण करना बहुत प्रेरणा है। "संघर्ष के बिना विजय नहीं हो सकती है!" उसने कहा।



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

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

आपका परिवार इससे क्या सीख सकता है?



सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबल में यहाँ पर पा सकते हैं [1 कुरिन्थियों 9:25-26](#) (एनआईवी)।

बाइबल वचन — 1 कुरिन्थियों 9:25-26 (एनआईवी)

खेल में प्रतिस्पर्धा करने वाले हर कोई सख्त प्रशिक्षण से गुजरता है। वे तो एक मुरझाने वाले मुकुट को पाने के लिये यह सब करते हैं, परन्तु हम तो उस मुकुट के लिये करते हैं, जो मुरझाने का नहीं। इसलिये मैं तो इसी रीति से दौड़ता हूँ, परन्तु बेठिकाने नहीं, मैं भी इसी रीति से मुक्कों से लड़ता हूँ, परन्तु उस की नाई नहीं जो हवा पीटता हुआ लड़ता है।

लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

जितना संभव हो उतना चलें। अपने नियमित दिन में चलने का समय निर्धारित करें। आप इसे किस रचनात्मक तरीके से कर सकते हैं? हमेशा कार या बस का उपयोग ना करें।



अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने *तेजी से family.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ्त है!

आप सम्पूर्ण family.fit सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। इसे दूसरों के साथ साझा करें

वीडियो को [family.fit यूट्यूब® चैनल](#) पर खोजें

सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



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



नियम और शर्तें

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।



family.ft