

అల్టిమేట్ రేస్ - 2వ వారం
మీ రేసు కోసం శిక్షణ ఇవ్వండి!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1వ రోజు</p>	<p>బేర్ షాల్డర్ ట్యాప్స్</p>	<p>1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>పర్వతం- అధిరోహకులు చెయ్యండి</p>	<p>1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>గ్లోబల్ పర్వతారోహకుడు సవాలు</p>	<p>1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

పాలు అడ్డెట్ యొక్క రూపకాన్ని ఉపయోగించి జీవితం గురించి మనకు నేర్పిస్తూనే ఉన్నాడు. ఈ వారం శిక్షణ గురించి! మేము లక్ష్యరహితంగా జీవితాన్ని గడపకూడదు, కానీ రేసు చివరిలో బహుమతిని గెలుచుకోవడానికి శిక్షణను ప్రారంభించండి.

ఇది 1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

ఇది సులభం! ప్రత్యేక పరికరాలు లేవు. సరదాగా మరియు ఓపెన్ మైండ్!



బుక్లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

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 లీడర్బోర్డ్‌లో అగ్రస్థానానికి పెంచండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

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

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్‌ను నవీకరించడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

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

స్పార్ట్ స్పాట్లైట్

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



1 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



బేర్ షాల్డర్ ట్యాప్స్

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న చేతులు మరియు మోకాళ్లపైకి దిగండి. మీ 'ఎలుగుబంటి' స్థానాన్ని ఉంచుకుంటూ మీ భాగస్వామి భుజాన్ని మీ చేతితో తాకడానికి ప్రయత్నించండి. ఎవరైనా 11 షాల్డర్ ట్యాప్స్ చేరుకునే వరకు ఆడండి.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మీ రేసు కోసం శిక్షణ ఇవ్వండి

- మీరు దేనికోసం ఎప్పుడు కష్టపడి శిక్షణ పొందారు? అది ఎలా ఉన్నది?

1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 చదవండి.

యేసు అనుచరులు 'జీవితం' అనే రేసులో నడుస్తున్నారు.

- రేసులో శిక్షణ ఎందుకు ముఖ్యమైనది?

యేసు అనుచరులుగా శిక్షణ పొందడంలో మాకు సహాయపడే మార్గాల జాబితాను రూపొందించడానికి కలిసి పనిచేయండి. వీటిలో ప్రతి ఒక్కటి వేర్వేరు కాగితపు ముక్కలపై వ్రాసి, వాటిని మీ ఇల్లు / యార్డ్ చుట్టూ కోర్సు లేఅవుట్లో విస్తరించండి. ప్రతి 'మార్గం' ను మీరు దాటినప్పుడు దాన్ని అమలు చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ శిక్షణను మెరుగుపరచాల్సిన కాగితపు ముక్కకు తరలించండి. ప్రారంభ రేసు స్థానానికి చేరుకోండి మరియు ఈ వృద్ధి చెందడానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని కోరుతూ కొంత సమయం గడపండి. కోర్సును పూర్తి చేయడానికి కలిసి అమలు చేయండి.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



పర్వతారోహకులు ట్యాప్-అవుట్

10 పర్వతారోహకులు చేయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి. మీరు కుటుంబంగా 100 పూర్తి చేసే వరకు కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



శిక్షణ క్రమశిక్షణ తీసుకుంటుంది

- 1-10 స్కేల్లో, మీరు కట్టుబడి ఉన్న పనులను ఎంతవరకు పూర్తి చేశారో మీరే రేట్ చేయండి.

1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 చదవండి.

కొన్ని చర్యలను చేయండి మరియు పద్యాలను కలిసి పఠించండి.

- లక్ష్యం లేకుండా ఉండటానికి ఏమి అనిపిస్తుంది?
- శిక్షణ ప్రభావవంతంగా ఉండటానికి ఏది సహాయపడుతుంది?

శిక్షణ క్రమశిక్షణ తీసుకుంటుంది. ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించడం సహాయపడుతుంది.

యేసు కోసం కష్టపడి శిక్షణ పొందాలనే మీ నిబద్ధతను తెలియజేసే కుటుంబ 'వార్ క్రై' ను రూపొందించండి.

స్ప్రింట్స్ మరియు విల్గా రుడాల్ప్ గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: కుటుంబ బృందం హాడిల్లోకి ప్రవేశించండి, మీ యుద్ధ కేకను పఠించండి, ఆపై ఒకరినొకరు నిబద్ధత మరియు క్రమశిక్షణతో ఎదగాలని ప్రార్థించండి.



గ్రోబల్ పర్వతారోహకుడు సవాలు

- మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎంత మంది పర్వతారోహకులు చేయగలరు?

ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనంత ఎక్కువ పర్వతారోహకులను చేస్తాడు. కుటుంబం మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్లను ఇన్స్పిట్ చేయడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్ బోర్డ్ ను [చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



శాశ్వతమైన బహుమతి కోసం శిక్షణ

- మీకు ఏ బహుమతి అంటే ఎక్కువ? ఎందుకు?

1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 చదవండి. చర్చలను చేర్చండి.

- దాని గురించి పౌలు మాట్లాడే బహుమతి ఏమిటి?

ప్రతి వ్యక్తి రాబోయే 7 రోజులు 'యేసు శిక్షణ వ్యూహాన్ని అనుసరించడం' గురించి ఆలోచిస్తాడు. ఉదాహరణకు, ప్రతి ఉదయం ప్రార్థించండి. చార్జుల్ రాయండి. ప్రతిరోజూ ఎవరు వ్యూహం చేయగలరో చూడండి. ప్రతి వ్యక్తికి బహుమతిని ప్లాన్ చేయండి.

దేవునితో చాట్ చేయండి : యేసు అనుచరుడిగా ఉండటానికి కష్టపడుతున్న మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. మీరు ప్రతి వ్యక్తి కోసం ప్రార్థించేటప్పుడు మధ్యలో ఒకదానిపై ఒకటి మీ కుడి చేతులతో ఒక వృత్తంలో నిలబడండి. పై చేయి పైల్ ను చెంపదెబ్బ కొట్టినప్పుడు, AMEN అని అరవండి.

స్పింట్స్

విల్మా రుడాల్ప్ ఒక ఛాంపియన్ స్పింటర్, ఆమె ఎదుర్కొన్న ప్రతి అడ్డంకిని అధిగమించడానికి తీవ్రంగా శిక్షణ ఇచ్చింది.

ఆమె 1940 లలో ఒక ఆఫ్రికన్ అమెరికన్ కుటుంబంలో అకాలంగా జన్మించింది. 20 మంది సోదరులు మరియు సోదరీమణులతో, ఆమె ఛాంపియన్ రన్నర్ కావడానికి కొన్ని వనరులు ఉన్నాయి. చిన్నతనంలో ఆమె పోలియో బారిన పడింది మరియు లెగ్ కలుపులు ధరించాల్సి వచ్చింది. అయితే, ఆమెకు నమ్మశక్యంకాని సంకల్పం ఉంది. వైద్యులను ఆశ్చర్యపరిచిన ఆమె 12 ఏళ్ళ వయసులో పోలియోను అధిగమించి మళ్ళీ నడవడం ప్రారంభించింది. బలోపేతం కావడానికి, ఆమె అడ్లెటిక్సును చేపట్టింది. ఆశ్చర్యకరంగా, ఎనిమిది సంవత్సరాల తరువాత ఆమె రోమ్ లో జరిగిన 1960 సమ్మర్ ఒలింపిక్స్ కు వెళ్లి మూడు బంగారు పతకాలు సాధించింది!

విల్మా తన మనస్సును బహుమతిపై కేంద్రీకరించడం శిక్షణకు గొప్ప ప్రేరణ అని చూపించింది. "పోరాటం లేకుండా విజయం సాధించలేము!" ఆమె చెప్పింది.



<https://youtu.be/BYQXYVwa4YE>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడవడానికి మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

దీని నుండి మీ కుటుంబం ఏమి నేర్చుకోవచ్చు?



వారపు పదాలు

1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 (ఎన్ఐవి) వద్ద ఉచిత ఆన్లైన్ బైబిల్లో ఈ పదాలను మీరు కనుగొనవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - 1 కొరింథీయులు 9: 25-26

ఆటలలో పాల్గొనే ప్రతి ఒక్కరూ కఠినమైన శిక్షణ పొందుతారు. నిలిచి ఉండని కిరీటాన్ని పొందడానికి వారు దీన్ని చేస్తారు, కాని శాశ్వతంగా ఉండే కిరీటాన్ని పొందడానికి మేము దీన్ని చేస్తాము. అందువల్ల ఎవరైనా లక్ష్యం లేకుండా నడుస్తున్నట్లు నేను పరిగెత్తను; నేను బాక్సర్ గాలిని కొట్టినట్లు పోరాడను.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

సాధ్యమైనంతవరకు నడవండి. మీ
రెగ్యులర్ రోజులో నడక షెడ్యూల్ చేయండి.
మీరు దీన్ని ఏ సృజనాత్మక మార్గాల్లో
చేయవచ్చు? ఎప్పుడూ కారు లేదా బస్సు
తీసుకోకండి.



మరింత సమాచారం

మేము మీరు వేగంగా *family.fit* ఆనందించారు ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు. ఇది ఉచితం!

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తి ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు. ఇతరులతో పంచుకోండి.

[Family.fit YouTube® ఛానెల్‌లో](#) వీడియోలను కనుగొనండి
సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదినై, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



నిబంధనలు మరియు షరతులు

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.



family.fit

