

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 2



परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



अपनी दौड़ के लिए प्रशिक्षण करें!

www.family.fit



दिन 1

दिन 2

दिन 3

1 कुरिन्थियों
9:25-26

अपनी दौड़ के
लिए प्रशिक्षण

प्रशिक्षण
अनुशासन को
लेता है

अनन्त पुरस्कार
के लिए प्रशिक्षण



वार्म-अप

बेअर शोल्डर
टाप्स

गर्म लावा पर
भागना

भालू और केकड़ा
चाल



हिले

माउंटेन-
क्लाइंबर्स

पर्वतारोही टैप-
आउट

ट्विस्टेड -
पर्वतारोही



चुनौती

झाड़ंग लॉट

सिट-अप चैलेंज

ग्लोबल -
पर्वतारोही चैलेंज



खोजना

वचन पढ़ें और
एक सूची बनाएं

वचन को फिर से
पढ़ें और क्रियाएं
करें और एक
भजन

वचन को फिर से
पढ़ें और लक्ष्य
निर्धारित करें



खेलना

गेंद चलते रहना है

महान कागज
प्रतियोगिता

दुनिया भर के
टेबल टेनिस

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 दें
- 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
- दुसरे 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।





बेअर शोल्डर टाप्स

एक साथी का सामना करते हुए हाथों और घुटनों पर निचे जाये। अपनी 'भालू' स्थिति को 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 एक साथ बात करें।

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

गहराई से जाये: लोगों को वास्तव में कठिन प्रशिक्षण देने के लिए क्या प्रेरित करता है?



माउंटेन-क्लाइंबर्स



जमीन पर हाथ और पैर रखे और अपने पूरे शरीर को सीधे एक प्लांक की तरह रखें। आपका एक घुटना अपनी कोहनी की ओर ले जाएं और फिर पैर को प्रारंभिक स्थिति में वापस ले जाएं। दूसरे पैर के साथ दोहराएँ।

30 बार दोहराना है। गति और प्रवाह का निर्माण करें।



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

कठिन करें: दो राउंड पूरा करें।



डाइंग लॉट

एक कंटेनर में कागज के कम से कम 10 टुकड़े रखें, प्रत्येक पर एक अलग कार्य लिखा हो: 10 सिट-अप्स, 5 पुश-अप, 15 जंपिंग जैक, हग ईच्च पर्सन, 'हाई फाइव' प्रत्येक व्यक्ति, प्रत्येक व्यक्ति के लिए एक गिलास पानी लाए, 20 सेकंड का हाई नी, 20 सेकंड का प्लांक, 15 सेकंड का सुपरमैन।

बारी लेकर चिट्ठीयां डाले और उस पर कार्य करें। आप किसी अन्य व्यक्ति के कार्य में मदद करने के लिए चुन सकते हैं, और यदि आप एक अतिरिक्त चुनौती चाहते हैं तो आप भी एक से अधिक बार चिट्ठीयां उठाने के लिए चुन सकते हैं। तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>



अपनी दौड़ के लिए प्रशिक्षण

बाइबल से **1 कुरिन्थियों 9:25-26** पढ़ें।

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

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 बैठिकाने नहीं, मैं भी इसी रीति से मुक्कों से लड़ता हूँ, परन्तु उस की नाईं नहीं जो हवा पीटता हुआ लड़ता है।

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।



गेंद चलते रहना है

चुनौती यह है की बिना छुए एक छोटी सी गेंद को कमरे या यार्ड के एक तरफ से दूसरे तरफ स्थानांतरित करना है। सफल होने के लिए आपको एक साथ काम करना होगा।

गेंद के साथ यात्रा करने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को फोल्ड कार्डबोर्ड या एक मजबूत पत्रिका का एक टुकड़ा पकड़ता है। खड़ा करे और अपने पत्रिकाओं से ढांपे ताकि गेंद नीचे रोल कर सके। गेंद रोलिंग करना शुरू करें। जब गेंद अपनी पत्रिका से गुजरता है तो लाइन के सामने भागकर तैयार हो जाओ ताकि गेंद को फिर से प्राप्त कर सके। हमेशा गेंद को पत्रिकाओं पर बढ़ना जारी रखें। कोशिश करें मनोरंजन के लिए।



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

प्रतिबिंबित करें:

आपको सफल होने में क्या मदद मिली?

An elderly woman with grey hair and glasses, wearing a yellow and black patterned top and yellow pants, is walking down a concrete step. A young girl with long dark hair and a pink flower in it, wearing a white dress with a floral pattern and red shoes, is walking up the same step. They are outdoors on a pier or dock with white railings and masts of boats in the background under a clear blue sky.

लंबे समय तक जीवित
रहने के लिए स्वास्थ्य
सुझाव
जितना संभव हो उतना चलें।



गर्म लावा पर भागना

सारे जगह पर चारों ओर फैलाओ। एक लीडर का चयन करें। जब लीडर कहता है "गर्म लावा" हर कोई जितना जल्दी हो सके तेजी से मौके पर ही भागते है। जब लीडर कहता है "रुको" हर कोई स्कॉट्स करते है। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

आराम करें और एक साथ बात करें।

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

गहराई में जाये: लोगों का हार मानने के पीछे के कुछ कारण?



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>

आसान करें: पांच करें और फिर अगले व्यक्ति को टैप करें।

कठिन करें: अपने लक्ष्य के रूप में 150 या 200 सेट करें।



सिट-अप चैलेंज



एक दूसरे देखते हुए एक सर्कल में बैठे। एक परिवार के रूप में 50 सिट-अप्स करें। ब्रेक की आवश्यकता होने पर एक व्यक्ति शुरू करता है और अगले व्यक्ति को टैप करता है।"

50 सीट-अप के बाद, एक परिवार के रूप में लक्ष तक भागे और वापस आये। सबसे धीमी धावक की गति के साथ भागे। फिर से सिट-अप्स शुरू करें।

50 के तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



प्रशिक्षण अनुशासन को लेता है

1 कुरिन्थियों 9:25-26 फिर से पढ़ें।

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। 'सख्त प्रशिक्षण' शब्द के बारे में बात करें और यीशु के अनुयायी के रूप में आपके जीवन के लिए इसका क्या अर्थ है।

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।

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। उन्होंने 12 साल की उम्र में पोलियो पर विजय प्राप्त की, डॉक्टरों को आश्चर्यचकित कर दिया, 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 गईं 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?





महान कागज प्रतियोगिता

हर किसी को कागज का एक टुकड़ा दें। इस पर लिखें कि आपकी खुशी को क्या दूर करती है। तीन अलग-अलग प्रतियोगिताओं के लिए कागज का प्रयोग करें।

1. एक कागज का हवाई जहाज बनाये और इसे दूर तक उड़ाए। प्रत्येक व्यक्ति को अंक दें।
2. पेपर विमान को एक गेंद में पेंच दे। प्रत्येक व्यक्ति सभी गेंदों को पांच मीटर दूर बाल्टी में फेंकते है। देखें कि उच्चतम कुल कौन प्राप्त कर सकता है।
3. सबसे ज्यादा पेपर बॉल को ढूँढने की कोशिश करें। एक से शुरू करें, फिर दो और आगे।

उच्चतम समग्र स्कोर किसका है?

An elderly woman with short grey hair and glasses is walking on a concrete pier. She is wearing a yellow and black patterned top and yellow pants. A young girl with long dark hair and a pink bow is walking beside her, holding her hand. She is wearing a white dress with a floral pattern and a pink bow in her hair. The background shows a clear blue sky and the masts of boats in the distance.

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।



भालू और केकड़ा चाल

भालू पुरे कमरे में चलता है और केकड़ा वापस चला आता है। पांच लैप्स करें।

भालू चाल — पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरा नीचे कर चले।

केकड़ा चाल — पैर और हाथ फर्श पर रखकर चेहरे उप्पर कर चले।



<https://youtu.be/ynPJIYUIYW0>

आराम करें और एक साथ बात करें।

आपने कौन से पुरस्कार जीते हैं? क्या आपके पास अभी भी वो है?

गहराई में जाये: कौन सा पुरस्कार आपके लिए सबसे ज्यादा मायने रखता है? क्यों?



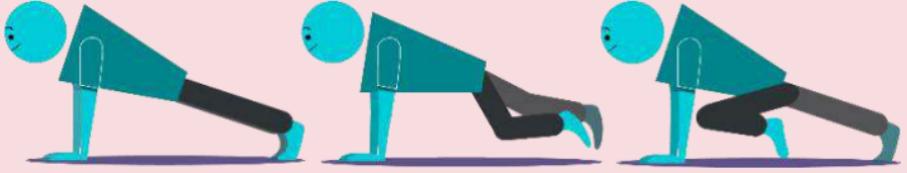
द्विस्ट माउंटेन-क्लाइम्बर्स

10 'द्विस्ट' पर्वतारोहियों का प्रदर्शन करें।
कोशिश करें और पहुँचाने की कोशिश करें
दाहिने घुटने को बाएं हाथ की ओर तक, और
फिर बाएं घुटने को दाहिने हाथ की ओर ले जाएं।
धीरे-धीरे शुरू करें, फिर गति और प्रवाह बढ़ाएं।
तीन राउंड करें।

कठिन करें: राउंड की संख्या बढ़ाएं या
पर्वतारोहियों को तेजी से 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 है। 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?



अनन्त पुरस्कार के लिए प्रशिक्षण

पढ़ें 1 कुरिन्थियों 9:25-26। क्रियाएँ जोड़ें।

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 है।

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।



दुनिया भर के टेबल टेनिस

एक मेज के चारों ओर खड़े हो जाये। एक व्यक्ति "नेट" पर से एक गेंद को हिट करता है और दूसरा व्यक्ति उसे वापस करता है। आगे बढ़ते रहें ताकि प्रत्येक व्यक्ति की बारी आये - बल्ले को अगली पंक्ति में पास करें। एक परिवार के रूप में लगातार 10 हिट करने की कोशिश करें, फिर 20।

नोट्स: रचनात्मकता का उपयोग करें! रैकेट के बजाय प्लास्टिक लिड्स/प्लेट्स या फ्लिप फ्लॉप का उपयोग करें। नेट के बजाय आप किताबें या टॉयलेट पेपर रोल का उपयोग कर सकते हैं।



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

माता-पिता के लिए टिप

बच्चों को हर दिन सक्रिय होना सीखने में मदद करें। बाहर खेले। उनके साथ खेले क्योंकि वे आपके शामिल होने से प्यार करते हैं। एक साथ खोजते रहे। यात्रा के लिए स्वस्थ स्नैक्स लें।



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