

అల్టిమేట్ రేస్ - 2వ వారం



కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



మీ రేసు కోసం సిక్షణ
ఇవ్వండి!

www.family.fit



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

1
కొరింథీయులు
9: 25-26

మీ రేసు కోసం
శిక్షణ ఇవ్వండి

శిక్షణ క్రమశిక్షణ
తీసుకుంటుంది

శాశ్వతమైన
బహుమతి కోసం
శిక్షణ



వార్క్-అప్

బేర్ షాల్టర్
ట్యాప్స్

వేడి లావాపై
నడుస్తోంది

ఎలుగుబంటి
మరియు పీత
నడక



కదలిక

పర్వతాలను
ఎక్కేవారు

పర్వతం-
అధిరోహకులు
నొక్కండి

వక్రీకృత
పర్వతం-
అధిరోహకులు



ధాలెంజ్

డ్రాయింగ్

సిట్-అప్
సవాలు

గ్లోబల్ పర్వతం-
అధిరోహకుల
సవాలు



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదివి జాబితా
చేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
చర్యలు
మరియు
శ్లోకాన్ని
తయారు
చేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు
లక్ష్యాలను
నిర్దేశించుకోండి



బంతిని
కదిలించండి

గొప్ప కాగితపు
పోటీ

ప్రపంచము
చుట్టూ టేబుల్
టెన్నిస్

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 పాల్గొంటున్న 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.**

స్పర్డ్ స్పాట్లైట్

ప్రతి వారం మేము వేరే క్రీడపై మరియు దానిని ఆడే స్ఫూర్తిదాయకమైన అథ్లెట్ పై దృష్టి పెడతాము. రేసును

పూర్తి చేయడానికి అద్దెట్లు కష్ట సమయాల్లో సవాళ్లను
అధిగమిస్తారు. మీ జీవిత రేసును నడపడానికి ఈ కథలు
మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.





బేర్ షాల్డర్ ట్యాప్స్

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



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి. మీరు దేనికోసం ఎప్పుడు కష్టపడి శిక్షణ పొందారు? అది ఎలా ఉన్నది?

లోతుగా వెళ్ళండి: కష్టపడి శిక్షణ ఇవ్వడానికి ప్రజలను ఏది ప్రేరేపిస్తుంది?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా నిటారుగా ఉంచండి. ఒక మోకాలిని మీ మోచేతుల వైపుకు కదిలించి, ఆపై ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి కదలండి. ఇతర కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

30 పునరావృత్తులు చేయండి. వేగం మరియు పటిమను పెంచుకోండి.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

కష్టపడండి : రెండు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



డ్రాయింగ్

ఒక కంటైనర్‌లో కనీసం 10 ముక్కల కాగితాలను ఉంచండి, ఒక్కొక్కటి దానిపై వేరే పని రాస్తారు: 10 సిట్-అప్‌లు, 5 పుష్-అప్‌లు, 15 జంపింగ్ జాక్‌లు, ప్రతి వ్యక్తిని కౌగిలించుకోవడం, ప్రతి వ్యక్తిని 'హై ఫైవ్', ఒక గ్లాసు నీరు పొందండి ప్రతి వ్యక్తికి, 20 సెకన్ల ఎత్తైన మోకాలు, 20 సెకన్ల ప్లాంక్, 15 సెకన్ల సూపర్మ్యాన్.

మా గీయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు దానిపై పని చేయండి. మరొక వ్యక్తికి వారి పనికి సహాయపడటానికి మీరు ఎంచుకోవచ్చు మరియు మీకు అదనపు సవాలు కావాలంటే మీరు ఒకటి కంటే ఎక్కువసార్లు గీయడానికి ఎంచుకోవచ్చు. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



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



1 వ రోజు

అన్వేషించండి

మీ రేసు కోసం శిక్షణ ఇవ్వండి

బైబిల్ నుండి 1 కొరింథీయులకు 9: 25-26
చదవండి .

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

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

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.

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.



బంతిని కదిలించండి

ఒక చిన్న బంతిని తాకకుండా గది లేదా యార్డ్ యొక్క ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు తరలించడం సవాలు. విజయవంతం కావడానికి మీరు కలిసి పనిచేయవలసి ఉంటుంది.

ప్రతి వ్యక్తి బంతి వెంట ప్రయాణించడానికి మడతపెట్టిన కార్టోర్డ్ లేదా ధృఢ నిర్మాణంగల పత్రికను కలిగి ఉంటాడు. మీ మ్యాగజైన్లను వరుసలో ఉంచండి మరియు అతివ్యాప్తి చేయండి, తద్వారా బంతి వాటిని క్రిందికి తిప్పగలదు. బంతి రోలింగ్ ప్రారంభించండి. బంతి దాటినప్పుడు మీ పత్రిక మళ్లీ బంతిని స్వీకరించడానికి సిద్ధంగా ఉండటానికి లైన్ ముందు పరుగెత్తుతుంది. బంతిని పత్రికల క్రింద కదులుతూ ఉండండి. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/U7aWD8EnkP4>

ప్రతిబింబించండి:

విజయవంతం కావడానికి మీకు ఏది సహాయపడింది?



దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా
వీలైనంత వరకు
నడవండి.



వేడి లావాపై నడుస్తోంది

స్థలం చుట్టూ విస్తరించండి. నాయకుడిని ఎంచుకోండి. నాయకుడు "హాట్ లావా" అని చెప్పినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ తమకు వీలైనంత వేగంగా అక్కడికక్కడే నడుస్తారు. నాయకుడు "ఆపండి" అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపేట్ చేయండి.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

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

లోతుగా వెళ్ళండి: ప్రజలు

వదులుకోవడానికి కొన్ని కారణాలు ఏమిటి?



పర్వతారోహకులు ట్యాప్-అవుట్



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



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

సులభంగా వెళ్లండి: ఐదు చేయండి మరియు తరువాత వ్యక్తికి నొక్కండి.

కష్టపడండి : మీ లక్ష్యంగా 150 లేదా 200 ని సెట్ చేయండి.



సిట్-అప్ సవాలు



ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న వృత్తంలో కూర్చోండి. కుటుంబంగా 50 సార్లు సిట్-అప్లు చేయండి. ఒక వ్యక్తి విరామం అవసరమైనప్పుడు ప్రారంభించి, తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.

50 సిట్-అప్ల తరువాత, కుటుంబంగా మార్కర్కు మరియు వెనుకకు పరిగెత్తండి. నెమ్మదిగా రన్నర్ యొక్క వేగంతో పరుగెత్తండి. మళ్ళీ సిట్-అప్లను ప్రారంభించండి.

50 సార్లు మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ZCTfXccNIWg>



అన్వేషించండి

శిక్షణ క్రమశిక్షణ
తీసుకుంటుంది

1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 మళ్ళీ చదవండి.

కొన్ని చర్యలను చేయండి మరియు పద్యాలను కలిసి పరిచండి.

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. 'కరినమైన శిక్షణ' అనే పదం గురించి మరియు యేసు అనుచరుడిగా మీ జీవితానికి అర్థం ఏమిటి.

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

స్పింటర్

విల్మా రుడాల్ఫ్ 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. ఆమె 12 ఏళ్ళకు పోలియోను అధిగమించింది, వైద్యులను ఆశ్చర్యపరిచింది మరియు 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 నడపడానికి మిమ్మల్ని
ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

దీని నుండి మీ కుటుంబం ఏమి నేర్చుకోవచ్చు?





గొప్ప కాగితపు పోటీ

ప్రతి ఒక్కరికి కాగితం ముక్క ఇవ్వండి.
దానిపై మీ ఆనందాన్ని తీసివేసేదాన్ని
రాయండి. మూడు వేర్వేరు పోటీలకు
కాగితాన్ని ఉపయోగించండి.

1. కాగితపు విమానం తయారు చేసి, దానిని
మరింత దూరం ఎగరండి. ప్రతి వ్యక్తికి
పాయింట్లు ఇవ్వండి.
2. కాగితపు విమానాన్ని బంతిగా పైకి
లేపండి. ప్రతి వ్యక్తి అన్ని బంతులను
ఐదు మీటర్ల దూరంలో ఉన్న బకెట్‌లోకి
విసిరేస్తాడు. ఎవరు ఎక్కువ మొత్తాన్ని
పొందవచ్చో చూడండి.
3. చాలా కాగితపు బంతులను
మోసగించడానికి ప్రయత్నించండి.
ఒకదానితో ప్రారంభించండి, తరువాత
రెండు మరియు మొదలైనవి.

మొత్తంమీద అత్యధిక స్కోరు ఎవరు?



దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

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



ఎలుగుబంటి మరియు పీత నడక

ఎలుగుబంటి గది అంతటా నడుస్తుంది
మరియు పీత వెనుకకు నడుస్తుంది. ఐదు
ల్యాప్లు చేయండి.

బేర్ వాక్ - నేలపై కాళ్ళు మరియు
చేతులతో ముఖం క్రిందికి నడవండి.

పీత నడక - నేలపై కాళ్ళు మరియు
చేతులతో ముఖం పైకి నడవండి.



<https://youtu.be/ynPJlYUIYW0>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఏ బహుమతులు గెలుచుకున్నారు?
మీరు ఇంకా వాటిని కలిగి ఉన్నారా?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీకు ఏ బహుమతి
అంటే ఎక్కువ? ఎందుకు?



వక్రీకృత పర్వతారోహకులు

10 'వక్రీకృత' పర్వతారోహకులను
జరుపుము. ప్రయత్నించండి మరియు
కుడి మోకాలిని ఎడమ చేయి వైపుకు, ఆపై
ఎడమ మోకాలిని కుడి చేయి వైపుకు
చేరుకోండి. నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి,
ఆపై వేగం మరియు పటిమను పెంచండి.
మూడు రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి
లేదా పర్వతారోహకులను వేగంగా
చేయండి.

గ్లోబల్ 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 స్కోర్ను ఇన్స్పిట్
చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి
వారపు లీడర్బోర్డ్ను చూడటానికి ఇక్కడ
క్లిక్ చేయండి.

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్
ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



శాశ్వతమైన బహుమతి కోసం శిక్షణ

1 కొరింథీయులకు 9: 25-26 చదవండి.

చర్యలను జోడించండి.

దాని గురించి పౌలు మాట్లాడే బహుమతి ఏమిటి?

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

దేవునితో చాట్ చేయండి : యేసు

అనుచరులుగా ఉండటానికి కష్టపడుతున్న మీకు తెలిసిన వ్యక్తుల గురించి ఆలోచించండి. మీరు ప్రతి వ్యక్తి కోసం ప్రార్థించేటప్పుడు మధ్యలో ఒకదానిపై ఒకటి మీ కుడి చేతులతో ఒక వృత్తంలో నిలబడండి. పై చేయి పైల్ను చెంపదెబ్బ కొట్టినప్పుడు, AMEN అని అరవండి.

ప్రపంచము చుట్టూ టేబుల్ టెన్నిస్

ఒక టేబుల్ చుట్టూ నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి బంతిని "నెట్" పై కొట్టాడు మరియు మరొక వ్యక్తి దానిని తిరిగి ఇస్తాడు. ప్రతి వ్యక్తికి ఒక మలుపు ఉండేలా కదలకుండా ఉండండి - బ్యాట్‌ను తదుపరి వరుసకు పంపండి. కుటుంబంగా వరుసగా 10 హిట్స్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి, తరువాత 20.

గమనికలు : సృజనాత్మకతను ఉపయోగించండి! రాకెట్లకు బదులుగా ప్లాస్టిక్ మూతలు / ప్లేట్లు లేదా ఫ్లిప్ ఫ్లాప్‌లను వాడండి. నెట్‌కు బదులుగా మీరు పుస్తకాలు లేదా టాయిలెట్ పేపర్ రోల్స్ ఉపయోగించవచ్చు.



<https://youtu.be/K1spCxyJoOY>

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

ప్రతిరోజూ చురుకుగా
ఉండటానికి పిల్లలను
నేర్చుకోవడంలో
సహాయపడండి. బయట
ఆడండి. వారితో
ఆడుకోండి ఎందుకంటే
వారు మిమ్మల్ని కూడా
పాల్గొనడానికి
ఇష్టపడతారు. కలిసి
అన్వేషించండి.
ప్రయాణానికి
ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్
తీసుకోండి.



ఔర్మినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-టెంపో 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 వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



www.family.fit