

అల్టిమేట్ రేస్ - 3 వ వారం



కుటుంబం.ఫిట్ను సే.విశ్వాసం.సరదాగా



మీ బృందంతో
పరుగెత్తండి!

www.family.fit



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

1
కొరింథీయులు
12:12

ఒక శరీరం - చాలా
భాగాలు

మాకు జట్టు
అవసరం

మేము ఒక పెద్ద
జట్టు



వార్క్-అప్

నెలమీద పడండి

డాన్స్ మరియు
ప్రీజ్

మూలలు
లో వార్క్-అప్



కదలిక

స్కాట్లు

బ్యాక్ టు బ్యాక్
స్కాట్స్

వ్యతిరేక స్కాట్లు



థాలెంజ్

తబాటా

ఫ్యామిలీ స్కాట్
థాలెంజ్

గ్రోబల్ స్కాట్
థాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనాలను చదివి
కేక్ తయారు
చేయండి

వచనాలను
చదవండి మరియు
కాగితంపై
పిల్లవాడిని
కనుగొనండి

వచనాలను
చదవండి మరియు
కాలక్రమం
గీయండి



బ్యాట్

కలిసి మేము
వెళ్తాము

ట్రస్ట్ వాక్

నాకు మార్గం
చూపించు

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.**

స్పర్ట్ స్వాప్టెట్

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





నేలమీద పడండి

మీరు ఈ కార్యచరణ చేస్తున్నప్పుడు గది లేదా యార్డ్ చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడుగా. నాయకుడు మోచేయి, మోకాలి, వీపు లేదా చెవి వంటి శరీర భాగాన్ని గట్టిగా అరిచినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ ఆ శరీర భాగాన్ని నేలపై ఉంచాలి.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కుటుంబ సభ్యులందరికీ సాధారణమైన ఒక విషయం పేరు పెట్టడానికి మలుపులు తీసుకోండి, ఆపై ప్రతి సభ్యునికి ప్రత్యేకమైన ఒక విషయం.

లోతుగా వెళ్ళండి: వేరొకరి నైపుణ్యం మీకు పెద్ద సహాయంగా ఉన్న సమయం గురించి మాట్లాడండి.



1 వ రోజు కదలిక

సాగ్వట్లు



కుర్చీ ముందు నిలబడండి. మీ మోకాళ్ళను వంచు, తద్వారా మీరు కుర్చీపై తేలికగా కూర్చుంటారు. మళ్ళీ నిలబడండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. మూడు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

కష్టపడండి : ఐదు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



1 వ రోజు చాలెంజ్

తబాటా

తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

పర్వతారోహకులగా 20 సెకన్లపాటు చేయండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 20 సెకన్ల పాటు అక్కడికక్కడే పరుగెత్తండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను 20 సెకన్లలో పెంచండి.



1 వ రోజు

అన్వేషించండి

ఒక శరీరం - చాలా భాగాలు

బైబిల్ నుండి 1 కొరింథీయులకు 12:12
చదవండి .

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

ఈ వచనములో, మరియు అది కనుగొనబడిన
భాగంలో, మనమందరం ఒకే శరీరానికి - ఒక
జట్టుకు సేవ చేయడానికి వేర్వేరు బహుమతులు
మరియు సామర్థ్యాలు ఉన్నాయని పౌలు
గుర్తుచేస్తాడు. మనం ఒకరికొకరు ఎంత
ముఖ్యమో చూపించడానికి పౌలు మన
శరీరాలతో మనకున్న పరిచయాన్ని
ఉపయోగిస్తాడు. మేము ఒక జట్టుగా జీవిత
రేసును నడుపుతున్నాము!

బైబిల్ భాగం - 1 కొరింథీయులు 12:12
(NIV)

ఏలాగు శరీరము ఏకమైయున్నను అనేకమైన
అవయవములు కలిగియున్నదో, యేలాగు

శరీరముయొక్క అవ యవములన్నియు
అనేకములైయున్నను ఒక్కశరీరమై
యున్నవో, ఆలాగే క్రీస్తు ఉన్నాడు.

కుటుంబం ఆనందించే కేక్ తయారీకి
అవసరమైన పరికరాలు మరియు పదార్థాలను
సేకరించండి. వీటిని మీ టేబుల్ పై ఉంచి
చుట్టూ సేకరించండి.

'టీమ్ జీసస్' వేర్వేరు బహుమతులతో విభిన్న
సభ్యులతో తయారైందని పౌలుమనకు
చెబుతాడు. వస్తువులలో ఒకదాన్ని
పట్టుకోవటానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు
మీ బహుమతులు లేదా సామర్థ్యాలలో ఒకదాన్ని
వివరించండి.

మనమందరం జట్టుకు విభిన్న బహుమతులు
మరియు సామర్థ్యాలను తీసుకురావడం
ఎందుకు ముఖ్యం?

ఈ రోజు మీ కేక్ తయారు చేయగలరా?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు పేర్కొన్న
ప్రతి బహుమతిని ఒక్కొక్క కాగితంపై
రాయండి. అవన్నీ కంప్లైనర్ కు జోడించండి.
ఒకరి బహుమతుల కోసం దేవునికి
ధన్యవాదాలు.



కలిసి మేము వెళ్ళాము

ఒకదానికొకటి వరుసలో ఉండండి. రాగ్ లేదా నైలాన్ నిల్వను ఉపయోగించి, మీ ఇరువైపులా ఉన్న వ్యక్తికి చీలమండ వద్ద మిమ్మల్ని కట్టుకోండి. (ప్రతి చివరన ఉన్నవారు వారి బయటి పాదం లేకుండా ఉంటారు.)

ప్రారంభ స్థానం నుండి ముగింపుకు వీలైనంత వేగంగా వెళ్లడానికి ఒక జట్టు కలిసి పనిచేస్తుంది. మీరు కనెక్ట్ అయి ఉన్నారని నిర్ధారించుకోండి. విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతిసారీ వేగంగా పొందడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/Xg7y6okM3Ww>

ప్రతిబింబించండి: విజయవంతం కావడానికి మీకు ఏది సహాయపడింది?



దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా

రోజూ ఒకరినొకరు
క్షమించు.



డాన్స్ మరియు ఫ్రీజ్

కొన్ని అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ శరీరమంతా ఉపయోగించి నృత్యం చేస్తారు. సంగీతాన్ని ఆపడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఇది ఆగినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ స్తంభింపజేస్తారు మరియు తరువాత 10 స్పిడ్ స్కేటర్లు చేస్తారు (ఎదురుగా చేతితో మోకాలిని వంచి తాకండి).

ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఒంటరిగా చేయలేని కొన్ని కార్యకలాపాలు ఏమిటి?

మరింత లోతుగా వెళ్లండి: ఇతరులతో కలిసి పనిచేయడం ద్వారా మీరు పెద్దదాన్ని సాధించిన సమయం గురించి మాట్లాడండి.



బ్యాక్ టు బ్యాక్ స్క్వాట్స్



భాగస్వామితో వెనుకకు తిరిగి నిలబడండి. ఒకదానిపై ఒకటి మొగ్గుచూపుతూ 90 డిగ్రీల స్క్వాట్ స్థానానికి దిగండి. ఆ స్థానాన్ని కొనసాగించండి మరియు ఒక బంతిని ఒకదానికొకటి పాస్ చేయండి. మీరు 30 సెకన్లలో ఎన్నిసార్లు పాస్ చేయవచ్చో చూడండి.

విశ్రాంతి మరియు పునరావృతం.

మూడు రౌండ్లు చేయండి. ప్రతి రౌండ్లో బంతి పాస్ సంఖ్యను పెంచడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/czuu57xbnlk>



ఫ్యామిలీ స్క్వాట్ ఛాలెంజ్



ఒకరికి ఒకరు ఎదురుగా వృత్తంలో నిలబడండి. కుటుంబంగా 150 సార్లు స్క్వాట్లు చేయండి. ఒక వ్యక్తి విరామం కోసం సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు ప్రారంభించి, తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.



<https://youtu.be/TbDksRStAPw>

కష్టపడండి : ఫ్యామ్ వాచ్ ఉపయోగించండి. సవాలును పునరావృతం చేయండి మరియు మీ సమయాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నించండి.



మాకు జట్టు అవసరం

1 కొరింథీయులకు 12:12 మళ్ళీ చదవండి.

కాగితపు పెద్ద షీట్లో, మానవ శరీరం యొక్క చిత్రాన్ని గీయండి (చిన్నపిల్ల చుట్టూ జాడ). శరీర భాగాలు జట్టును ఎలా తయారు చేస్తాయనే దాని గురించి మాట్లాడండి.

ఒక భాగం పని చేయకపోతే శరీరానికి ఏమి జరుగుతుంది? (ఉదాహరణకు, కాళ్ళు, చేతులు, చెవులు)

శరీరానికి ప్రతి భాగం ఎందుకు అవసరం?

బైబిల్ ఫుట్ బాల్ గురించి మరియు ఆటగాళ్ళు జట్టుగా నైపుణ్యంగా ఎలా పని చేస్తారో చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రతి వ్యక్తి యొక్క బహుమతులు కుటుంబంలో బాగా ఉపయోగించవచ్చని ప్రార్థించండి.

బైండ్ ఫుట్ బాల్

బైండ్ ఫుట్ బాల్ అనేది ప్రతి జట్టులో ఐదుగురు ఆటగాళ్లతో ఫుట్ సల్ వంటి ఆట. ఇది దృష్టి లోపం ఉన్న అడ్లెట్ల కోసం రూపొందించబడింది. ఆటగాళ్ళు కళ్ళకు కట్టినట్లు ఉపయోగిస్తారు (గోలీ తప్ప), కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ ఆటను మొత్తం అంధత్వంతో ఆడుతారు. ఇది పారాలింపిక్స్ ('సమాంతర' ఒలింపిక్స్) లో భాగం.

ఇది చూడటానికి అత్యంత అద్భుతమైన జట్టు క్రీడలలో ఒకటి. ఇది అంత వేగం మరియు ఖచ్చితత్వంతో ఆడతారు, ఆటగాళ్ళు బంతిని చూడలేరని నమ్మడం కష్టం. ప్రేక్షకులు నిశ్శబ్దంగా ఉండాలి కాబట్టి ఆటగాళ్ళు బంతిని గుర్తించడానికి చిన్న గంటను వినవచ్చు. ప్రతి బృందం ఒకరితో ఒకరు బాగా సంభాషించుకోవాలి, తద్వారా ఇతర జట్టు సభ్యులు ఎక్కడ ఉన్నారో వారికి తెలుసు. ఇటీవలి ఈవెంట్లలో బ్రెజిల్ ఛాంపియన్ గా నిలిచింది.



<https://youtu.be/Jaws82WdcsM>



ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి
మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?
దీని నుండి మీ కుటుంబం ఏమి
నేర్చుకోవచ్చు?





ట్రస్ట్ వాక్

జంటగా పనిచెయుట. ఒక వ్యక్తి కళ్ళకు కట్టినట్లు, మరొకరు లక్ష్యాన్ని చేరుకోవడానికి సూచనలు ఇస్తారు. దీన్ని మరింత సవాలుగా మార్చడానికి కొన్ని అడ్డంకులను ఉంచండి. వీలైతే బయట చేయండి. కొంత సమయం తర్వాత పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/5z0dygBEYN> లు



దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

రోజూ ఒకరినొకరు క్షమించు.
మీతో పడుకోవటానికి ఆగ్రహం
మరియు కోపం తీసుకోకండి.
బాధ కలిగించే సంబంధాలను
వెంటనే మరియు
హృదయపూర్వకంగా
పరిష్కరించడానికి
ప్రయత్నించండి. దేవుని
సహాయం కోసం అడగండి.



కార్నర్స్ సన్నాహక



గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి.
ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని
చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు
తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.

1. 10 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
2. 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
3. 10 పర్వతారోహకులు
4. 10 సార్లు స్క్వాట్లు



<https://youtu.be/wjLIb-GaFjl>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ జీవితంలో మరియు విశ్వాసంలో ఎదగడానికి
మీకు ఎవరు సహాయం చేస్తారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఎదగడానికి ఎవరు
సహాయం చేస్తున్నారు?



వ్యతిరేక స్కావట్లు



భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న స్టాండ్. అదే సమయంలో స్కావట్స్ చేయండి. ప్రతి స్కావట్ దిగువన ఒకరికొకరు 'హై 10' చేతి చప్పట్లు ఇవ్వండి. 10 పునరావృత్తులు చేయండి.

ప్రతి చతికిలబడినప్పుడు, మీకు ఆనందం కలిగించే ఒక విషయం చెప్పే మలుపులు తీసుకోండి.

ఒక నిమిషం విశ్రాంతి తీసుకోండి మరియు భాగస్వాములను స్వాప్ చేయండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి లేదా స్కావట్లను వేగంగా చేయండి.



3 వ రోజు

గ్లోబల్ ఛాలెంజ్

గ్లోబల్ స్క్వాట్ ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని
స్క్వాట్లు చేయవచ్చు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో
వీలైనన్ని స్క్వాట్లు చేస్తాడు. కుటుంబం
మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ను ఇన్స్పైర్
చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

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

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్
ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



మేము ఒక పెద్ద జట్టు

1 కొరింథీయులకు 12:12 మళ్ళీ చదవండి.

మీరు యేసు గురించి మొదటిసారి విన్నారా?

యేసును నమ్మకంగా సేవ చేసిన కొంతమంది వ్యక్తులను మీరు పేరు పెట్టగలరా?

వేలాది సంవత్సరాలుగా యేసును అనుసరించిన బృందంలో మేము భాగం. ఇది పెద్ద జట్టు.

ఈ రోజు మీరు యేసు అనుచరుడిగా ఉండటానికి ముఖ్యమైన కారణాలలో ఒకటి ఏమిటి?

వచనాలను మళ్ళీ కలిసి చదవడం ద్వారా ముగించండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : పొడవైన స్క్రిప్ చేయడానికి కాగితపు కొన్ని ఇరుకైన కుట్లు చేరండి. మునుపటి వ్యక్తితో అనుసంధానించబడిన స్విక్ ఫిగర్ గీయడానికి మలుపులు తీసుకోండి మరియు గత మరియు ప్రస్తుత వ్యక్తుల పేర్లను వ్రాయండి. మీరు వ్రాస్తూ, గీస్తున్నప్పుడు, ప్రతి వ్యక్తికి దేవునికి ధన్యవాదాలు.



నాకు మార్గం చూపించు

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒకటి కళ్ళకు కట్టినది మరియు బంతిని కలిగి ఉంటుంది మరియు మరొకటి బకెట్ లేదా ఇలాంటిది.

రౌండ్ వన్లో, కళ్ళకు కట్టిన వ్యక్తి బంతిని ఎక్కడ ఉందో తెలియకుండా బకెట్ లోకి విసిరేందుకు మూడు ప్రయత్నాలు చేస్తాడు. బకెట్ ను రెండు మీటర్ల దూరంలో ఉంచండి.

రౌండ్ టూలో, కళ్ళకు కట్టిన వ్యక్తి బంతిని వారి భాగస్వామి చేత బకెట్ లోకి విసిరేస్తాడు. భాగస్వామి "నేను ఇక్కడ ఉన్నాను" లేదా "ఈ విధంగా" వంటి ఆదేశాలను ఇవ్వగలను. పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/xMsndNuiqVE>

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

తల్లిదండ్రులు చేయగలిగే
ముఖ్యమైన పని
ఏమిటంటే, విచ్చిన్నమైన
సంబంధాలను
చక్కదిద్దడానికి పిల్లలకు
నేర్పడం. తల్లిదండ్రులు
తప్పులు చేస్తారు మరియు
క్షమించండి ఎలా
చెప్పాలో మోడల్
చేయవచ్చు.



ఔర్మినాలజీ

ఒక సన్నాహక లోతుగా, మరియు రక్త పంపింగ్ శ్వాస, కండరాలు వెచ్చగా అందుతుంది అని ఒక సాధారణ చర్య. మీ సన్నాహక కార్యకలాపాల కోసం సరదాగా, అప్-ఔంపో 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