

అల్టిమేట్ రేస్ - 4 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



రేసులో ఇతరులకు విలువ  
ఇవ్వండి!

[www.family.fit](http://www.family.fit)



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

ఫిలిప్పీయులు  
2: 3-4

మీరే సేవ  
చేస్తున్నారా?

ఇతరులకు  
మొదటి స్థానం  
ఇవ్వండి

యేసు  
ఇతరులకు  
మొదటి స్థానం  
ఇచ్చాడు



వార్క్-అప్

తోక పట్టుకోండి

చేతి తాకింది

సంగీతానికి  
తరలించండి



కదలిక

ప్రాథమిక  
స్టాంక్

అప్-డౌన్  
పలకలు

అడ్డం పలకలు



భాలెంజ్

నవ్వు స్టాంక్  
భాలెంజ్

సిట్-అప్ /  
పుష్-అప్  
టాబాటా

గ్లోబల్ స్టాంక్  
భాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనం  
చదవండి  
మరియు  
'అవును'  
మరియు 'లేదు'  
ఆట

వచనం  
చదవండి  
మరియు ఒక  
వరుసలో  
నిలబడండి

ఫిలిప్పీయులను  
చదవండి  
2: 3-5, చర్చించి  
జాబితా  
చేయండి



బిల్

ఆల్చనల  
కూజా

ఇవ్వడం  
మంచిది

పది వరకు  
లెక్కపెట్టు

# మొదలు అవు

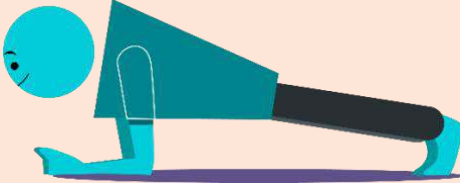
మూడు సరదా సెషన్లతో ఈ వారం లోపల లేదా వెలుపల చురుకుగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి సహాయం చేయండి:

- 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 పాయింట్లను 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.**

## స్పార్ట్ స్వాప్టైట్

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.





## తోక పట్టుకోండి

ప్రతి ఒక్కరూ తమ ప్యాంటు వెనుక భాగంలో 'తోక'గా ఉంచి కండువా లేదా చిన్న టవల్ ధరిస్తారు. మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ, మీకు వీలైనన్ని తోకలను సేకరించడం లక్ష్యం. మీరు మీ తోకను కోల్పోతే, ఐదు పుష్-అప్లు చేసి ఆట కొనసాగించండి. ఆనందించండి.



<https://youtu.be/goixt6sB2E> లు

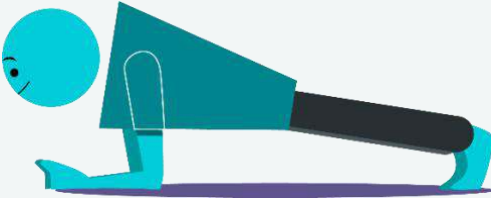
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

"నేను కోరుకుంటున్నాను..." లేదా "నేను కోరుకోవడం లేదు..." అని మీరు ఎప్పుడు చెప్పారు?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు మాట్లాడటానికే లేదా వినడానికే ఎక్కువ సమయం గడుపుతున్నారా?



## ప్రాథమిక ప్లాంక్



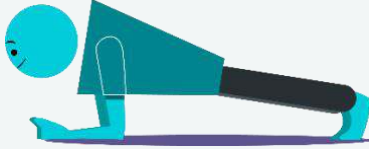
చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా నిటారుగా ఉంచండి. మీ మోచేతులపై ఐదు సెకన్ల పాటు మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వండి.

20 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

**కష్టపడండి :** పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



## ప్లాంక్ నవ్వు సవాలు



గడియారం లేదా ఫోన్ తో సమయం ముగిసినప్పుడు కుటుంబ సభ్యులు ఒక ప్లాంక్ చేయడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు.

ఇతర కుటుంబ సభ్యులు నవ్వింపకుండా ఉండటానికి ఫన్నీ ముఖాలను తయారు చేస్తారు.

ఎక్కువ సేపు ప్లాంక్ చేస్తున్నవ్యక్తి గెలుస్తాడు.



<https://youtu.be/2-rIndJRjpE>

**కష్టపడండి :** మరొక రౌండ్ చేయండి లేదా మీ సమయాన్ని మెరుగుపరచడానికి ప్రయత్నించండి.





## మీరే సేవ చేస్తున్నారా?

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-4 బైబిల్ నుండి  
చదవండి .

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

పౌలు ఫిలిప్పీలోని చర్చికి ప్రేమ లేఖ రాస్తున్నాడు. అతను రోమ్ జైలు నుండి వ్రాస్తున్నాడు. అతని మాటలు ప్రోత్సాహకరంగా మరియు ప్రత్యక్షంగా ఉంటాయి, కోచ్ ఆట కోసం జట్టును సిద్ధం చేస్తున్నట్లు. ఇతరులను విలువ కట్టడం గురించి మాట్లాడుతాడు.

### బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 2: 3-5 (NIV)

స్వార్థపూరిత ఆశయం లేదా ఫలించని అహంకారం నుండి ఏమీ చేయవద్దు. బదులుగా, వినయంతో మీ కంటే ఇతరులను విలువైనదిగా చేసుకోండి, మీ స్వంత ప్రయోజనాలను చూడటం కాదు, మీలో ప్రతి

ఒక్కరూ ఇతరుల ప్రయోజనాలను  
చూసుకోవాలి. <sup>5</sup> ఒకరితో ఒకరు మీ  
సంబంధాలలో, క్రీస్తు యేసు మాదిరిగానే  
మనస్తత్వం కలిగి ఉండండి.

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-4 చదవండి.

వచనాలలోని విభిన్న పదబంధాల అర్థం  
ఏమిటో చర్చించండి. "మీరు అవును లేదా కాదు  
అని చెప్పలేరు" యొక్క శీఘ్ర ఆట ఆడండి.  
తదుపరి వ్యక్తికి ప్రశ్నలు అడగడానికి సర్కిల్  
చుట్టూ మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతిసారీ వారు  
'అవును' లేదా 'లేదు' అని సమాధానం ఇస్తారు  
(లేదా తల ఊపుతారు).

ఒకరిని 'అవును' లేదా 'లేదు' అని చెప్పడంలో  
మీరు విజయం సాధించినప్పుడు మీకు ఎలా  
అనిపించింది? అవతలి వ్యక్తి ఎలా భావించాడని  
మీరు అనుకుంటున్నారు?

పౌలు ఇలా అన్నాడు: "స్వార్థపూరిత ఆశయం  
లేదా ఫలించని అహంకారం నుండి ఏమీ  
చేయవద్దు." దీని అర్థం ఏమిటి?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** "నేను మీ కోసం  
ఎలా ప్రార్థించగలను?" అని అడిగిన తర్వాత  
ప్రతి వ్యక్తి తరువాతి వ్యక్తి కోసం ప్రార్థిస్తూ  
సర్కిల్ చుట్టూ మళ్లీ మలుపులు తీసుకోండి.



## ఆలోచనల కూజా

ఈ వారంలో కుటుంబంలో మరొకరు ఇతరులతో చేయాలనుకునే సరదా కార్యచరణ గురించి ఆలోచించండి. ఉదాహరణకు, స్పోర్ట్స్ లేదా బోర్డ్ గేమ్, ఫ్యామిలీ మూవీ నైట్ లేదా పిక్నిక్ ఆడండి. గుర్తుంచుకో, మీరు ఏమి అనుకుంటున్నాను లేదు కానీ ఏమి కుటుంబంలో ఎవరైనా అలా అనుకుంటాను. ప్రతి వ్యక్తి తమ ఆలోచనను కాగితంపై వ్రాసి ఒక కూజాలో పడవేస్తారు.

ప్రతి రోజు కుటుంబంగా చేయడానికి ఒక సూచనను ఎంచుకోండి మరియు కార్యచరణ కోసం రూపొందించబడిన వ్యక్తిని ess హించండి.

### ప్రతిబింబించండి :

ఎంచుకున్న దానితో మీరు సంతోషంగా ఉన్నారా? ఎందుకు లేదా ఎందుకు కాదు?



దీర్ఘకాలం  
జీవించడానికి ఆరోగ్య  
చిట్కా  
కలిసి భోజనం తినండి.



## చేతి తాకింది

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న పుష్ అప్ స్థానంలో నిటారుగా నిలబడండి. మీరు మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి చేతులను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

60 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని టచ్లు చేయవచ్చు?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

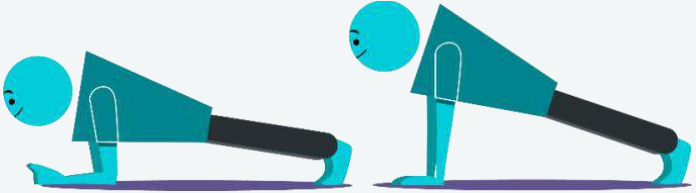
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు నిజంగా ఆసక్తి కలిగించే విషయాలను మీ కుటుంబ సభ్యులతో పంచుకోండి.

**మరింత లోతుగా వెళ్లండి:** కుటుంబంలోని ఇతరులు భాగస్వామ్యం చేయని మీకు ఏ ఆసక్తులు ఉన్నాయి?



## అప్-డౌన్ పలకలు



మీ మోచేతులు మరియు కాలిపై ప్లాంక్ పొజిషన్లో మీ శరీరంతో సరళరేఖలో ప్రారంభించండి. మీ బరువును మార్చండి మరియు పైకి యెత్తండి, తద్వారా మీ చేతులకు మద్దతు తీసుకోండి- ఎడమ చేతి మరియు కుడి చేతి. అప్పుడు మోచేతులకు తిరిగి వెళ్ళండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/enZlwtIYOi0>

**సులభంగా వెళ్ళండి :** అదే పద్ధతిని మీ మోకాళ్ల నుండి (మీ కాలికి బదులుగా) లేదా కుర్చీపై ఉంచండి.

**కష్టపడండి :** నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



## సిట్-అప్ / పుష్-అప్ టాబాటా



తబాటా సంగీతం వినండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 సెకన్ల పాటు సిట్-అప్లు చేయండి,  
తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.  
20 సెకన్ల పాటు పుష్-అప్స్ చేయండి, తరువాత  
10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది  
రోండ్లు చేయండి.

**కష్టపడండి :** పునరావృతాల సంఖ్యను 20  
సెకన్లలో పెంచండి.



## ఇతరులను మీ ముందు ఉంచండి

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-4 చదవండి.

ఇతరులకు విలువ ఇవ్వడం మరియు వారి ప్రయోజనాలను మీ ముందు ఉంచడం ఎందుకు మంచిది?

ఒక మార్గంలో ఎదురుగా నిలబడి, ముందు ఉన్న వ్యక్తి యొక్క భుజాలపై మీ చేతులు ఉంచండి. వారికి భుజం మసాజ్ ఇవ్వండి. ఇప్పుడు తిరగండి మరియు ఇతర దిశను ఎదుర్కోండి మరియు మీ ముందు కొత్త వ్యక్తిని మసాజ్ చేయండి.

ఈ కార్యచరణ గురించి మీరు ఏమి గమనించారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రతి వ్యక్తి కుటుంబంలోని మరొక సభ్యుని యొక్క ఆసక్తిని పేర్కొంటాడు మరియు ఆ వ్యక్తి కోసం ప్రార్థిస్తాడు.



# పోల్ వార్ట్

పోల్ వార్టింగ్ అనేది సాహసోపేతమైన మరియు విస్మయం కలిగించే క్రీడ. దిగువ ఉన్న చాపపై బార్ మరియు భూమిని క్లియర్ చేయడానికి అనువైన పోల్ చివర 5 మీటర్ల ఎత్తు వరకు పోటీదారులు తమను తాము ఎగరవేస్తారు.

1936 ఒలింపిక్స్ లో పోల్ వార్ట్ పోటీలో ఒక అమెరికన్ మరియు ఇద్దరు జపనీస్ పోటీదారులు మాత్రమే ఉన్నారు. చివరికి, జపాన్కు చెందిన ఇద్దరు అథ్లెట్లు, షుహీ నిషిదా మరియు సుయో ఓ, రజతం మరియు కాంస్య పతకాల కోసం పోటీ పడ్డారు. వారిద్దరూ ఒకే ఎత్తుకు దూకారు. వారు సన్నిహితులు మరియు వారు గౌరవాన్ని పంచుకునేందుకు పోటీని ఆపగలరా అని అడిగారు. పోటీ తప్పక సాగుతుందని అధికారులు తెలిపారు. తరువాత, సమీక్ష తరువాత, ఒకరికి రజత పతకం, మరొకటి కాంస్య పతకం లభించింది. కానీ వారికి సృజనాత్మక పరిష్కారం ఉంది. వారు పతకాలను సగానికి తగ్గించి, సగం వెండి మరియు సగం కాంస్య రెండు కొత్త వాటిని తయారు చేశారు. వారు 'స్నేహం యొక్క పతకాలు' అని పిలువబడ్డారు.



<https://youtu.be/RE2LqC73KsQ>

ఈ కథ మీకు ఎలా స్పూర్తినిస్తుంది?

మీ కుటుంబం ఇతరులకు ఎలా మొదటి స్థానం  
ఇవ్వగలదు?



family.fit





## ఇవ్వడం మంచిది

ప్రతి వ్యక్తికి 5-7 చిన్న రాళ్ళు (లేదా విత్తనాలు లేదా కాగితపు బంతులు) అవసరం. కలిసి ఒక వృత్తంలో నిలబడండి. మీ ఎడమ చేతిలో చిన్న వస్తువులను పట్టుకోండి. ఆట ప్రారంభమైనప్పుడు ప్రతి వ్యక్తి తమ చేతిలో నుండి ఒక రాయిని తీసుకొని మరొక వ్యక్తి చేతిలో ఉంచుతారు. 2-3 నిమిషాలు ఆడండి. ఆట వేగంగా వస్తుంది.

విజేత తక్కువ సంఖ్యలో రాళ్ళు ఉన్న వ్యక్తి ఎందుకంటే ఈ ఆటలో 'స్వీకరించడం కంటే ఇవ్వడం మంచిది'.

### ప్రతిబింబించండి :

ఈ ఆట ఎంత కష్టమైంది?

మీరు దీన్ని ఎలా ఆచరణలో పెట్టవచ్చు మరియు ఈ వారంలో ఇతరులకు ఎక్కువ ఇవ్వగలరు?



<https://youtu.be/CNd60n05UYw>

## దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

కలిసి భోజనం తినండి.  
సంబంధాలు ముఖ్యమైనవి  
మరియు బిజీగా ఉన్న  
కుటుంబం ప్రతిరోజూ కనెక్ట్  
అయ్యే మార్గాలను కనుగొనాలి.  
కుటుంబ భోజనం తిరిగి కనెక్ట్  
చేయడానికి, ఒకరినొకరు  
విలువైనదిగా మరియు  
ఆలోచనలను  
పంచుకోవడానికి అనువైన  
ప్రదేశం.



## సంగీతానికి తరలించండి



కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను పునరావృతం చేయండి:

- 20 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్కాప్లు
- 20 సార్లు ఎత్తైన మోకాలు పరిగెత్తండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్కాప్లు



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

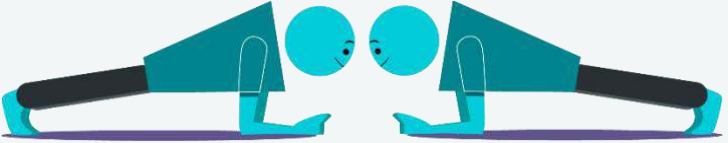
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ సంఘంలో మీరు చూస్తున్న కొంతమంది వ్యక్తులు ఎవరు?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** ఇటీవల మిమ్మల్ని ఎవరు ప్రేరేపించారు?



## అద్దం పలకలు



జంటగా పనిచేయుట. భాగస్వామి  
ఎదుర్కొంటున్న ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి  
ప్రవేశించండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి అద్దం  
అవుతుంది మరియు మరొకరు చేసే ప్రతిదాన్ని  
కాపీ చేయాల్సి ఉంటుంది. ప్రతి ప్లాంక్ను  
కనీసం 20 సెకన్లపాటు పట్టుకోండి. విశ్రాంతి  
మరియు పునరావృతం. ఆనందించండి.

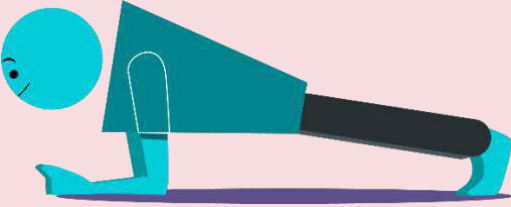


<https://youtu.be/TgnD L Pk50>

**కష్టపడండి:** సమయాన్ని రౌండ్కు ఒక  
నిమిషానికే పెంచండి.

## గ్లోబల్ ప్లాంక్ ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం ఎన్ని సెకన్ల పాటు నిరంతర ప్లాంక్ చేయవచ్చు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు గరిష్టంగా 90 సెకన్ల పాటు ఒక ప్లాంక్ చేస్తారు. కుటుంబం మొత్తం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ను ఇన్సుల్ట్ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

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

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



## యేసు ఇతరులకు మొదటి స్థానం ఇచ్చాడు

ఫిలిప్పీయులకు 2: 3-5 చదవండి.

5 వ వచనంలో, మనం ఇతరులకు ఎందుకు మొదటి స్థానం ఇవ్వాలి అని పౌలు చెబుతున్నాడు - ఎందుకంటే యేసు అలా చేశాడు. ఇతరులకు ఎలా విలువ ఇవ్వాలో యేసు మనకు చూపించాడు. ఆయన మనస్తత్వం మనకు అవసరం. యేసు మనస్తత్వాన్ని చర్చించండి.

మీ సంఘంలో మరింత విలువైనదిగా భావించాల్సిన వ్యక్తుల జాబితాను రూపొందించండి. యేసులాగే మీరు వారిని ఎలా చూడగలరు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** సమాజంలోని ప్రతి వ్యక్తిని యేసు ఎలా చూస్తాడో ఊహించుకోండి. జాబితాలో ఒకటి లేదా అంతకంటే ఎక్కువ మంది వ్యక్తులను ఎన్నుకోండి మరియు వారి కోసం ప్రార్థించండి.





## పది వరకు లెక్కపెట్టు

తలలు వంచి, కళ్ళు మూసుకుని ఒక వృత్తంలో నిలబడండి. ఒక బృందంగా, క్రమంలో 10 కి లెక్కించండి (1, 2, 3 ... 9, 10) కానీ వరుసగా సర్కిల్ చుట్టూ వెళ్లవద్దు. ఇద్దరు ఆటగాళ్ళు ఒకే సమయంలో ఒకే నంబర్ కు కాల్ చేస్తే, మళ్ళీ 1 నుండి లెక్కించడం ప్రారంభించండి. ఇది విజయవంతం కావడానికి కొన్ని ప్రయత్నాలు పడుతుంది.

పునరావృతం చేయండి, కానీ ఈసారి కళ్ళు మూసుకుని గది యొక్క వివిధ భాగాలలో నిలబడండి. 20 కి లెక్కించడానికి ప్రయత్నించండి.

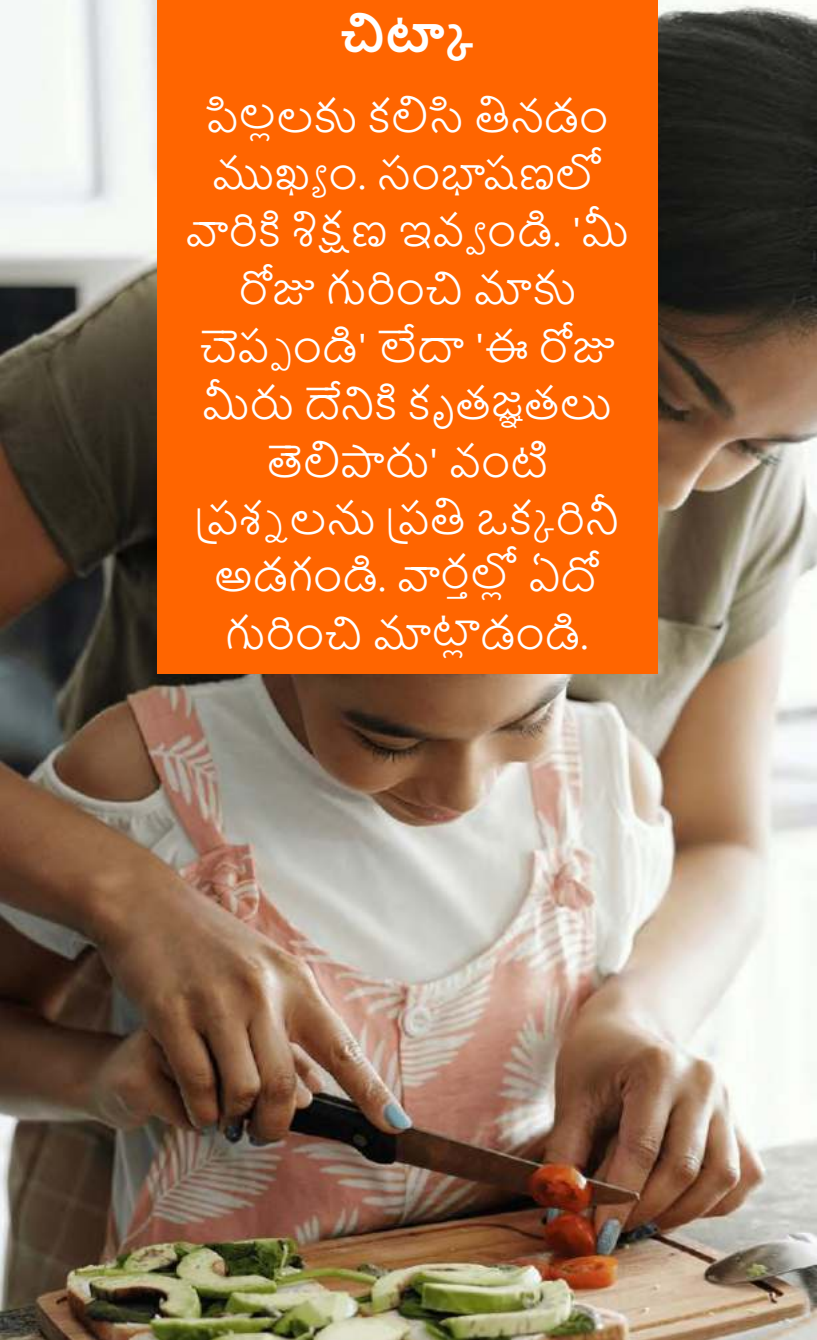
**ప్రతిబింబించండి :**

మీరు సవాలును ఎలా కనుగొన్నారు?

మళ్ళీ ప్రారంభించకుండా 10 కి చేరుకోవడానికి మీరు ఏమి చేయాలి?

# తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

పిల్లలకు కలిసి తినడం  
ముఖ్యం. సంభాషణలో  
వారికి శిక్షణ ఇవ్వండి. 'మీ  
రోజు గురించి మాకు  
చెప్పండి' లేదా 'ఈ రోజు  
మీరు దేనికి కృతజ్ఞతలు  
తెలిపారు' వంటి  
ప్రశ్నలను ప్రతి ఒక్కరినీ  
అడగండి. వార్తల్లో ఏదో  
గురించి మాట్లాడండి.



# 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](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



[www.family.fit](http://www.family.fit)