

द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 5

family.fit

परिवार. तंदरुस्ती. विश्वास. मनोरंजन



लक्ष्य तक बने रहो!

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



दिन 1

दिन 2

दिन 3

फिलिप्पियो  
3:12-14

चलते रहो

पीछे मत देखो

फिनिश लाइन  
पर ध्यान दें



वार्म-अप

स्टारफिश

लीडर का  
पालन करें

जमीन पर गिरा  
देना



हिले

बर्पी की तैयारी

बर्पी का  
अभ्यास करें

बर्पी बॉल टॉस



चुनौती

खेल चैलेंज

बुर्पी डाइस  
चुनौती

ग्लोबल बर्पी  
चैलेंज



खोजना

वचन पढ़ें और  
छोटे कार्यों के  
लिए टाइमर  
सेट करें

वचन को फिर  
से पढ़ें और  
विचलित करने  
वाली चीजों की  
एक सूची लिखें

वचन को फिर  
से पढ़ें और एक  
समापन रेखा  
बनाएं



खेलना

एक टावर  
निर्माण का दौड़

स्टेपिंग स्टोन्स

बोसी  
अनुकूलित

# 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 दे
- 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
- दूसरे 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।





## स्टारफिश

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति पैरों के साथ एक प्लांक की स्थिति में हो जाता है। दूसरा व्यक्ति पैरों पर कूदता है, एक समय में एक पैर और शुरुआत में लौटता है। 10 बार दोहराएं और फिर स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

आराम करें और एक साथ बात करें।

बाइक चलाना सीखने में आपको कितना समय लगा? आपको क्या कोशिश करते रहने दिया?

**गहराई में जाये:** आपको आखिरी बार हार गए की तरह कब महसूस हुआ, लेकिन आगे बढ़ने का निर्णय लिया?



## बर्पी की तैयारी



एक बर्पी का हिस्सा जमीन से धक्का दिया गया है। 5 पुश-अप और 10 स्क्वाट्स के तीन राउंड करें। ये कार्य आपको एक बर्पी को बनाने में मदद करेंगे।

राउंड के बीच आराम करें।

**कठिन करें:** पुनरावृत्ति की संख्या बढ़ाएं।



## खेल चैलेंज

हर कोई एक पंक्ति में नीचे सिर डालकर लेटते है। एक व्यक्ति एक खेल का नाम चिल्लाता है - उदाहरण के लिए, बास्केटबॉल। हर कोई कमरे के दूसरी तरफ दौड़ते है और एक गेंद को उछालने का नाटक करते है जैसे वे जाते हैं, वे फिर से लेट जाते हैं। एक खेल का नाम बोलने के लिए बारी ले। अन्य में शामिल हो सकते हैं:

**लंबी कूद:** मेंढक की तरह दूसरी तरफ कूदो।

**तैराकी :** तैराकी कार्यों के साथ दूसरी तरफ दौड़ें।

रचनात्मक बने! मनोरंजन करें!



<https://youtu.be/c-pXM76f3-c>





## चलते रहो

फिलिप्पियों 3:12-14 बाइबल से पढ़ें।

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

पौलुस का जीवन में मुख्य लक्ष्य वास्तव में मसीह को जानना है, अपने जीवन में मसीह की शक्ति का अनुभव करना, और अधिक उसके समान बनना है। पौलुस जानता है कि वह अभी भी अपने लक्ष्य तक नहीं पहुंचा है, लेकिन दौड़ में एक खिलाड़ी की तरह, वह समापन रेखा की ओर दौड़ने के लिए दृढ़ है। पौलुस की तरह, हमें भी लक्ष्य की ओर भागते रहना चाहिए।

**बाइबल वचन — फिलिप्पियों 3:12-14**  
**(एनआईवी)**

यह मतलब नहीं, कि मैं पा चुका हूं, या सिद्ध हो चुका हूं: पर उस पदार्थ को पकड़ने के लिये दौड़ा

चला जाता हूं, जिस के लिये मसीह यीशु ने मुझे पकड़ा था। हे भाइयों, मेरी भावना यह नहीं कि मैं पकड़ चुका हूं। लेकिन एक बात मैं करता हूं: जो बातें पीछे रह गई हैं उन को भूल कर, आगे की बातों की ओर बढ़ता हुआ, निशाने की ओर दौड़ा चला जाता हूं, ताकि वह इनाम पाऊं, जिस के लिये परमेश्वर ने मुझे मसीह यीशु में ऊपर बुलाया है।

उन चीजों के लिए टाइमर सेट करने का प्रयास करें जिन्हें आप दिन भर जल्दी से करना पसंद करते हैं। उदाहरण के लिए, अपने दांतों को ब्रश करने के लिए 2-मिनट का टाइमर सेट करें और रात के खाने के समय 15 मिनट का टाइमर सेट करें 'नो टेक्नोलॉजी' के लिए।

क्या टाइमर बंद होने तक जारी रखना मुश्किल था?

जीवन में आपके कुछ छोटे लक्ष्य क्या हैं?

जीवन में आपके बड़े लक्ष्य के लिए छोटे लक्ष्यों को गठबंधन करना क्यों महत्वपूर्ण है?

**परमेश्वर से चैट करें:** प्रार्थना करें कि पौलुस की तरह, आपको याद रखना है कि आप अभी तक नहीं आए हैं, लेकिन जीवन की दौड़ में चलते रहने की जरूरत है।



## एक टावर निर्माण का दौड़

दो टीमों में विभाजित करें। प्रत्येक टीम घर के चारों ओर से आठ वस्तुओं को ढूंढते हैं जिससे एक टावर बना सके।

सबसे ऊंची टावर बनाने की कोशिश की एक दौड़ करें। इसे रिले के रूप में करें।

वैकल्पिक रूप से, अलग चुनौतियों हर बार सेट करें एक ही वस्तुओं का उपयोग करके, जैसे सबसे मजबूत टॉवर, सबसे रचनात्मक टॉवर, व्यापक टॉवर, और इस रूप में।



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

लंबे समय तक जीवित  
रहने के लिए स्वास्थ्य  
सुझाव

पर्यावरण के स्वास्थ्य के लिए  
अच्छे निर्णय लें।





## लीडर का पालन करें

घर या यार्ड के चारों ओर एक छोटे दौड़ के लिए जाये, जबकि हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करते है। हर कमरे या जगह में जाने की कोशिश करें। लीडर कार्यों को बदल सकते हैं — बाजु कदम, उच्च घुटनों और इसके जैसे। लीडर्स की अदलाबदली करें।



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

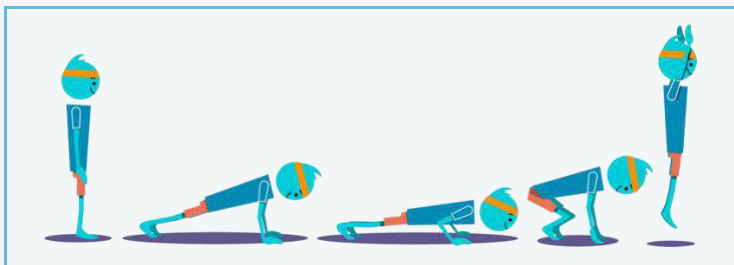
आराम करें और एक साथ बात करें।

पिछले साल आपके लिए कैसा था? आपको क्या लगता है कि यह सफल था या नहीं?

**गहराई में जाये:** समय-समय पर आपको अपने जीवन में कौन सी सफलता या विफलता याद है?



## बर्पी का अभ्यास करें



धीरे-धीरे शुरू करें और सही तकनीक का उपयोग करें। सीधे खड़े हो जाओ और प्लांक की स्थिति में जाएं फर्श पर पुश-अप करने के लिए। अपने पैरों से अन्दर कूदो और एक आंशिक स्कॉट करें। फिर हवा में छलांग लगाये और अपने सिर के ऊपर ताली बजाये। इसे एक तरल कार्य में करने की कोशिश करें।

तीन बर्पी करें फिर आराम करें। पांच राउंड करें।



[https://youtu.be/Q\\_tH\\_IRNJc0](https://youtu.be/Q_tH_IRNJc0)

**आसान करें:** केवल दो राउंड करें।



## बुर्पी डाइस चुनौती



आपको डाइस या छोटे कागज़ के टुकड़े 1-6 गिने गए कटोरे में आवश्यकता होगी।

एक सर्कल में खड़े हो जाये और डाइस रोल करने के लिए बारी ले या कागज के एक टुकड़े का चयन करें और संकेत किया गया बुर्पी की संख्या करें। अपने परिवार के लिए बुर्पी की कुल संख्या जोड़ें। आपका स्कोर क्या है?

चार राउंड करें या चार मिनट के लिए खेलते रहे।



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

**आसान करें:** दो राउंड करें।



## पीछे मत देखो

पढ़ें फिलिप्पियों 3:12-14।

एक एथलीट दौड़ में पीछे क्यों नहीं दिखना चाहिए? साथ में कुछ चीजों की एक सूची लिखें जो यीशु के अनुयायियों को दौड़ दौड़ने से रोकने या विचलित कर सकती हैं। फिर, कागज ले लो और कूड़ेदान में फेंक दो।

पौलुस पीछे देखने के बजाय आगे क्यों दिखता है? टेबल टेनिस और जोसेफिन मदीना के बारे में पढ़ें।

**परमेश्वर से चैट करें:** क्या आपके परिवार के इतिहास में सफलता या विफलता की कहानी है? प्रार्थना करें कि आप पिछली सफलताओं पर नहीं लुभाएंगे भरोसा करने के लिए या पिछली विफलताओं से हतोत्साहित नहीं होंगे क्योंकि आप दौड़ दौड़ते हैं।



# टेबल टेनिस

जोसेफिन मदीना एक बच्चे के रूप में पोलियो से पीड़ित थी जो उसके पैरों की वृद्धि को प्रभावित किया था। वह अपने पिता द्वारा टेबल टेनिस सीखने के लिए प्रेरित थीं जिन्होंने अपनी राष्ट्रीय टीम के लिए प्रतिस्पर्धा किया। वह खेल में इतनी अच्छी हो गई कि उन्हें राष्ट्रीय टीम के लिए भी चुना गया था। हालांकि, उसे बाद में बताया गया कि वह प्रतिस्पर्धा नहीं कर सकती उसकी विकलांगता के वजह से। खेल के लिए उनका जुनून और दृढ़ संकल्प मजबूत रहा। उसने अपना लक्ष्य छोड़ने से इनकार कर दिया। उन्होंने टेबल टेनिस खेलना जारी रखा और पैरालंपिक टीम में शामिल हो गईं, अंततः 2016 में रियो डी जेनेरो में कांस्य पदक जीतते हुए।

“मैं सिर्फ यह साबित करना चाहता हूं कि विकलांगता आपके लक्ष्यों को प्राप्त करने में बाधा नहीं है। यह आपके जीवन में सफलता पाने में सिर्फ एक साधन है।”



[https://youtu.be/ W8TO0OsT4I](https://youtu.be/W8TO0OsT4I)

यह कहानी आपको अपनी दौड़ दौड़ने के लिए कैसे प्रेरित करती है?

आपका परिवार जोसेफिन से कैसे सीख सकता है?





## स्टेपिंग स्टोन्स

केवल दो 'स्टेपिंग स्टोन' पर खड़े होकर कमरे के एक तरफ से दूसरी तरफ जाने के लिए एक टीम के रूप में काम करें। एक 'स्टेपिंग स्टोन' एक तौलिया, टी-शर्ट, चटाई, तकिया या कुछ और हो सकता है। संतुलन के लिए एक दूसरे की मदद करके जमीन को छूने से बचें।

इस गतिविधि को करने के लिए समय की मात्रा निर्धारित करें और देखें कि क्या आपका परिवार सफल हो सकता है।

यदि आपके पास जगह है, तो इसे बाहर खेले।



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### प्रतिबिंबित करें:

आपको सफल होने में क्या मदद मिली?

## लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

पर्यावरण के लिए अच्छे निर्णय लें। प्लास्टिक के उपयोग में कटौती करने का लक्ष्य रखें। प्लास्टिक कचरे का सावधानी से निपटारा करें ताकि यह हमारे बच्चों के लिए एक पर्यावरणीय समस्या न बन जाए। हम अकेले हर वैश्विक समस्या को ठीक नहीं कर सकते, लेकिन हम प्रत्येक स्थानीय स्तर पर कुछ कर सकते हैं।





## जमीन पर गिरा देना

कमरे या यार्ड के चारों ओर भागे जब आप इस गतिविधि को करते हैं।

एक व्यक्ति लीडर है। जब लीडर कोहनी, घुटने, पीठ, या कान के रूप में कोई एक शरीर के अंग को जोर से चिल्लाता है, हर किसी को जमीन पर उस शरीर का हिस्सा रखना चाहिए।



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

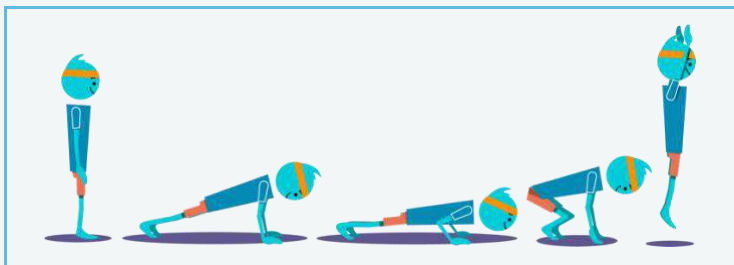
आराम करें और एक साथ बात करें।

एक कठिन काम खत्म करने के लिए आपको किस इनाम का वादा किया गया है?

**गहराई में जाये:** क्या आपके पास पुरे साल के लिए एक लक्ष्य है? आप इस पर कैसे ध्यान केन्द्रित करेगे?



## बर्पी बॉल टॉस



जोड़ियाँ आमने सामने दो से तीन मीटर के दूरी में खड़े रहे। एक गेंद को एक दूसरे के तरफ बिना गिराए फेंकना है। यदि आप में से कोई गेंद को छोड़ देता है, तो अगले दौर में जाने से पहले पांच बर्पी करें।

- दौर 1: सबसे कमजोर हाथ से फेंके और पकड़ें
- दौर 2: एक पैर पर खड़े हो जाये
- दौर 3: एक आंख बंद करें
- गोल 4: अपनी पीठ पर लेटे

**आसान करें:** गंद को छोड़ने के लिए दो बर्फी  
करें।

## ग्लोबल बर्पी चैलेंज

90 सेकंड में आपका परिवार कितने बर्पी कर सकते हैं?



परिवार के प्रत्येक सदस्य 90 सेकंड में जितने बर्पी चाहे उतना कर सकते हैं। 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?





## फिनिश लाइन पर ध्यान दें

पढ़ें फिलिप्पियों 3:12-14 ।

कागज की एक लंबी पट्टी पर, लिखिए कि यीशु हमें क्या देने का वादा करता है अगर हम अंत तक उनका अनुसरण करते रहें।

समापन लाइन पर ध्यान केंद्रित करने से हमें अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद क्यों मिलती है?

कागज के इस टुकड़े को एक समापन लाइन में बनाएं और जीवन में हमारे सबसे बड़े लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित करने के लिए याद रखने के लिए परिवार के रूप में इसके माध्यम से भागे।

**परमेश्वर से चैट करें:** परमेश्वर की मदद के लिए प्रार्थना करें कि दूसरों को आगे बढ़ने के लिए एक उदाहरण बनें 'उस लक्ष्य की ओर भागना है पुरस्कार के लिए जिसके लिए परमेश्वर ने हमें बुलाया है।



## बोसी अनुकूलित

एक गेंद का पता लगाएं एक 'जैक' के रूप में उपयोग करने के लिए और प्रति व्यक्ति कागज के तीन टुकड़े। पेपर को गेंदों जैसे बनाये और एक अलग रंग के साथ तीन के प्रत्येक सेट को चिह्नित करें। फर्श पर एक सीधी लाइन बनाएं और 'जैक' को आप से दूर रोल करें। खेल का उद्देश्य अपनी गेंदों को 'जैक' के सबसे करीब लाना है। गेंदों को हवा में फेंक दिया जाना चाहिए, लुढ़काना नहीं है। लाइन के पीछे पैरों के साथ, एक समय में एक गेंद फेंकने के लिए बारी ले। विजेता एक है जो गेंदों को 'जैक' के सबसे नज़दीकी लाता है।

बोक्से विशेष ओलंपिक खेलों का एक खेल है जो बौद्धिक और शारीरिक विकलांग बच्चों और वयस्कों के लिए है।



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

## माता-पिता के लिए सुझाव

बच्चों को रीसाइक्लिंग के बारे में सिखाएं। घर पर विभिन्न कचरे के लिए स्पष्ट रूप से डिब्बे लेबल करें। एक प्राकृतिक जंगल का पता लगाएं और इसे साफ और प्लास्टिक और कचरे से मुक्त रखने में मदद करें।



## 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](mailto:info@family.fit) पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



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