

అల్టిమేట్ రేస్ - 5 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



లక్ష్యాన్ని నొక్కండి!

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



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

ఫిలిప్పీయులకు  
3: 12-14

కొనసాగించండి

వెనక్కి తిరిగి  
చూడకండి

ముగింపు  
రేఖపై దృష్టి  
పెట్టండి



వార్క్-అప్

స్టార్ ఫిష్

నాయకుణ్ణి  
అనుసరించండి

నేలమీద  
పడండి



కదలిక

బర్పీ తయారీ

బర్పీలను  
ప్రాక్టీస్  
చేయండి

బర్పీ బాల్  
టాస్



ఛాలెంజ్

ఆటల సవాలు

బర్పీ పాచికల  
సవాలు

గ్లోబల్ బర్పీ  
ఛాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు చిన్న  
పనుల కోసం  
టైమర్లను  
సెట్ చేయండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
పరధ్యానాల  
జాబితాను  
రాయండి

వచనాలను  
చదవండి  
మరియు  
ముగింపు  
రేఖను  
చేయండి



ఫ్లో

టవర్ రేసును  
నిర్మించండి

మెట్ల రాళ్లు

బోస్  
స్వీకరించారు

# 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.





## స్టార్ ఫిష్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి కాళ్ళు వేరుగా ఉన్న ప్లాంక్ పొజిషన్లోకి వస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి కాళ్ళపైకి దూకుతాడు, ఒక సమయంలో ఒక కాలు మరియు ప్రారంభానికి తిరిగి వస్తాడు. 10 సార్లు పునరావృతం చేసి, ఆపై స్థలాలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

బైక్ తొక్కడం నేర్చుకోవడానికి మీకు ఎంత సమయం పట్టింది? మీరు ప్రయత్నిస్తూనే ఉండటానికి కారణమేమిటి?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు ఎప్పుడు వదులుకోవాలనుకుంటున్నారో, కానీ ముందుకు సాగాలని నిర్ణయించుకున్నారా?



## బర్పి తయారీ



ఒక బర్పి యొక్క భాగం నేల నుండి నెట్టడం. 5 పుష్-అప్లు మరియు 10 స్క్వాట్ల మూడు రౌండ్లు చేయండి. ఈ కదలికలు బర్పి వరకు నిర్మించడానికి మీకు సహాయపడతాయి.

రౌండ్ల మధ్య విశ్రాంతి.

**కష్టపడండి:** పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



## ఆటల సవాలు

ప్రతి ఒక్కరూ ఒక రేఖకు ఎదురుగా పడుకుంటారు. ఒక వ్యక్తి క్రీడ పేరును అరుస్తాడు - ఉదాహరణకు, బాస్కెట్ బాల్. అందరూ గదికి అవతలి వైపు పరుగెత్తుతారు మరియు వారు వెళ్ళేటప్పుడు బంతిని బౌన్స్ చేసినట్లు నటిస్తారు, తరువాత మళ్ళీ పడుకుంటారు. క్రీడను పిలవడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఇతరులు వీటిని కలిగి ఉండవచ్చు:

**లాంగ్ జంప్ :** కప్ప-జంప్ అవతలి వైపు.

**ఈత :** ఈత కదలికలతో మరొక వైపుకు పరుగెత్తండి.

సృజనాత్మకంగా ఉండు! ఆనందించండి!



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





## కొనసాగించండి

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి .

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

జీవితంలో పౌలు ప్రధాన లక్ష్యం క్రీస్తును నిజంగా తెలుసుకోవడం, తన జీవితంలో క్రీస్తు శక్తిని అనుభవించడం మరియు ఆయనలాగే మారడం. పౌలు ఇంకా తన లక్ష్యాన్ని చేరుకోలేదని తెలుసు, కానీ ఒక రేసులో అడ్లెట్ లాగా, అతను ముగింపు రేఖ వైపు పరుగెత్తాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. పౌలు మాదిరిగా, మనం కూడా లక్ష్యం వైపు నొక్కాలి.

### బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 3: 12-14

ఇదివరకే నేను గెలిచితి ననియైనను, ఇదివరకే సంపూర్ణ సిద్ధి పొందితిననియైనను నేను అనుకొనుటలేదు గాని, నేను దేని నిమిత్తము క్రీస్తు యేసుచేత పట్టబడితిన్ దానిని పట్టుకొనవలెనని పరుగెత్తు చున్నాను. సహౌదరులారా, నేనిదివరకే

పట్టుకొని యున్నానని తలంచుకొనను. అయితే ఒకటి చేయుచున్నాను; వెనుక ఉన్నవి మరచి ముందున్న వాటికొరకై వేగిరపడుచు క్రీస్తు యేసునందు దేవుని ఉన్నతమైన పిలుపునకు కలుగు బహుమానమును పొందవలెనని, గురి యొద్దకే పరుగెత్తుచున్నాను.

మీరు రోజంతా త్వరగా చేయాలనుకునే పనుల కోసం టైమర్లను సెట్ చేయడానికి ప్రయత్నించండి. ఉదాహరణకు, మీ దంతాల మీద రుద్దడం కోసం 2 నిమిషాల టైమర్ను సెట్ చేయండి మరియు విందు సమయంలో 'ఔక్కాలజీ లేదు' కోసం 15 నిమిషాల టైమర్ను సెట్ చేయండి.

టైమర్ ఆగిపోయే వరకు కొనసాగించడం కష్టమేనా?

జీవితంలో మీ కొన్ని చిన్న లక్ష్యాలు ఏమిటి? జీవితంలో మీ పెద్ద లక్ష్యానికి అనుగుణంగా చిన్న లక్ష్యాలను కలిగి ఉండటం ఎందుకు ముఖ్యం?

**దేవునికి చాట్ చేయండి** పౌలు లాగా ప్రార్థించండి, మీరు ఇంకా రాలేదని గుర్తుంచుకోండి, కానీ జీవిత రేసులో కొనసాగాలి.



## టవర్ రేసును నిర్మించండి

రెండు జట్లుగా విభజించండి. ప్రతి బృందం ఇంటి చుట్టూ ఎనిమిది వస్తువులను ఒక టవర్ నిర్మించడానికి ఉపయోగిస్తుంది.

సాధ్యమైనంత ఎత్తైన టవర్ను నిర్మించడానికి రేసును కలిగి ఉండండి. రిలేగా చేయండి.

ప్రత్యామ్నాయంగా, బలమైన టవర్, చాలా సృజనాత్మక టవర్, విశాలమైన టవర్ మరియు ఒకే వస్తువులను ఉపయోగించి ప్రతిసారీ వేర్వేరు సవాళ్లను సెట్ చేయండి.



<https://youtu.be/aitvZweGZUg>

దీర్ఘకాలం  
జీవించడానికి ఆరోగ్య  
చిట్కా

పర్యావరణ ఆరోగ్యానికి  
మంచి నిర్ణయాలు  
తీసుకోండి.





## నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి ఒక్కరూ ఎంచుకున్న నాయకుడిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ ఒక చిన్న జాగ్ కోసం వెళ్ళండి. ప్రతి గది లేదా ప్రదేశానికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి. నాయకుడు కదలికలను మార్చగలడు - వైపు దశలు, అధిక మోకాలు మరియు మొదలైనవి. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



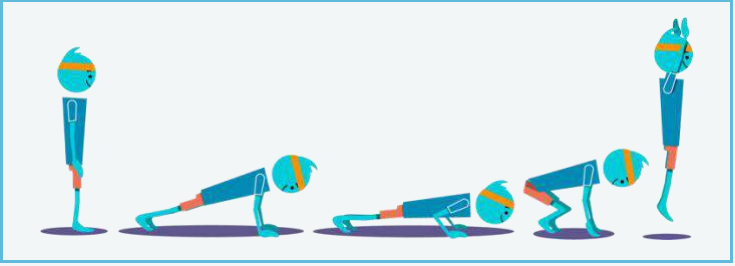
<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కోసం గత సంవత్సరం ఎలా ఉంది? ఇది విజయవంతమైందని మీకు అనిపిస్తుందా?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీ జీవితంలో ఏ విజయం లేదా వైఫల్యం మీకు ఎప్పటికప్పుడు గుర్తుందా?

## బర్పిలను ప్రాక్టీస్ చేయండి



నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి మరియు సరైన పద్ధతిని ఉపయోగించండి. నేలపై పుష్-అప్ చేయడానికి నిటారుగా నిలబడి ప్లాంక్ స్థానానికి వెళ్లండి. మీ పాదాలను దూకి పాక్షిక స్కాప్ట్ చేయండి. అప్పుడు గాలిలోకి దూకి, మీ తలపై చప్పట్లు కొట్టండి. ఒక ద్రవ కదలికలో దీన్ని చేయడానికి ప్రయత్నించండి.

మూడు బర్పిలు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఐదు రౌండ్లు చేయండి.

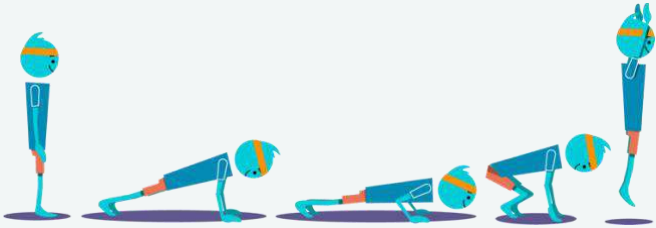


<https://youtu.be/Q tH IRNJc0>

**సులభంగా వెళ్లండి :** రెండు రౌండ్లు మాత్రమే చేయండి.



## బర్పి పాచికల సవాలు



మీకు ఒక గిన్నెలో 1-6 సంఖ్య గల పాచికలు లేదా చిన్న కాగితాలు అవసరం.

ఒక వృత్తంలో నిలబడి పాచికలు తిప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి లేదా కాగితపు ముక్కను ఎంచుకుని సూచించిన బర్పిల సంఖ్య చేయండి. మీ కుటుంబం కోసం మొత్తం బర్పిల సంఖ్యను జోడించండి. మీ స్కోరు ఎంత?

నాలుగు రౌండ్లు చేయండి లేదా నాలుగు నిమిషాలు ఆడండి.



<https://youtu.be/wOLk2y8sjml>

**సులభంగా వెళ్ళండి: రెండు రౌండ్లు చేయండి.**



## వెనక్కి తిరిగి చూడకండి

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి .

ఒక అథ్లెట్ ఒక రేసులో ఎందుకు వెనుకకు చూడకూడదు?

యేసు అనుచరులను రేసును నడపకుండా నిరోధించే లేదా పరధ్యానం కలిగించే కొన్ని విషయాల జాబితాను కలిసి రాయండి. అప్పుడు, కాగితం తీసుకొని చెత్తలో వేయండి.

వెనక్కి తిరిగి చూసుకోకుండా పౌలు ఎందుకు ఎదురు చూస్తున్నాడు?

టేబుల్ టెన్నిస్ మరియు జోసెఫిన్ మదీనా గురించి చదవండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** మీ కుటుంబానికి దాని చరిత్రలో విజయం లేదా వైఫల్యం కథ ఉందా? గత విజయాలపై విశ్రాంతి తీసుకోవడానికి మీరు ప్రలోభాలకు గురికావద్దని లేదా మీరు రేసును నడుపుతున్నప్పుడు గత వైఫల్యాల వల్ల నిరుత్సాహపడవద్దని ప్రార్థించండి.



# శేబుల్ సెన్నిస్

జోసెఫిన్ మదీనా చిన్న తనంలో పోలియో బారిన పడింది, ఇది ఆమె కాళ్ళ పెరుగుదలను ప్రభావితం చేసింది. తన జాతీయ జట్టు కోసం పోటీ చేసిన ఆమె తండ్రి శేబుల్ సెన్నిస్ నేర్చుకోవడానికి ప్రేరణ పొందింది. ఆమె ఆటలో చాలా మంచిగా మారింది, ఆమె కూడా జాతీయ జట్టుకు ఎంపికైంది. అయితే, ఆమెకు వైకల్యం ఉన్నందున పోటీ చేయలేనని తరువాత చెప్పబడింది. ఆట పట్ల ఆమె అభిరుచి మరియు సంకల్పం బలంగా ఉంది. ఆమె తన లక్ష్యాన్ని వదులుకోవడానికి నిరాకరించింది. ఆమె శేబుల్ సెన్నిస్ ఆడుతూ పారాలింపిక్ జట్టులో చేరింది, చివరికి 2016 లో రియో డి జనీరోలో కాంస్య పతకాన్ని గెలుచుకుంది.

“మీ లక్ష్యాలను సాధించడంలో వైకల్యం అడ్డంకి కాదని నేను నిరూపించాలనుకుంటున్నాను. ఇది మీ జీవితంలో విజయాన్ని సాధించడంలో ఒక సాధనం మాత్రమే. ”



<https://youtu.be/W8TO0OsT4I>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి  
మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం జోసెఫిన్ నుండి ఎలా  
నెర్చుకోవచ్చు?





## మెట్ల రాళ్ళు

రెండు 'స్టెప్పింగ్ స్టోన్స్' మీద నిలబడి గది యొక్క ఒక వైపు నుండి మరొక వైపుకు వెళ్ళడానికి ఒక బృందంగా పని చేయండి. 'స్టెప్పింగ్ స్టోన్స్' ఒక టవల్, టీ-షర్టు, చాప, దిండు లేదా మరేదైనా కావచ్చు. సమతుల్యతకు ఒకరికొకరు సహాయపడటం ద్వారా భూమిని తాకడం మానుకోండి.

ఈ కార్యచరణ చేయడానికి కొంత సమయం కేటాయించండి మరియు మీ కుటుంబం విజయవంతం అవుతుందో లేదో చూడండి. మీకు స్థలం ఉంటే, దీన్ని బయట ప్లే చేయండి.



<https://youtu.be/Qo9PRHcq82M>

### ప్రతిబింబం :

విజయవంతం కావడానికి మీకు ఏది సహాయపడింది?

# దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

పర్యావరణానికి మంచి  
నిర్ణయాలు తీసుకోండి. ప్లాస్టిక్  
వాడకాన్ని తగ్గించాలని  
లక్ష్యంగా పెట్టుకోండి. ప్లాస్టిక్  
వ్యర్థాలను జాగ్రత్తగా  
పారవేయండి, కనుక ఇది మన  
పిల్లలకు పర్యావరణ  
సమస్యగా మారదు. ఒంటరిగా  
మేము ప్రతి ప్రపంచ  
సమస్యను పరిష్కరించలేము,  
కాని మనం ప్రతి ఒక్కరూ  
స్థానికంగా ఏదైనా చేయగలం.





## 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>

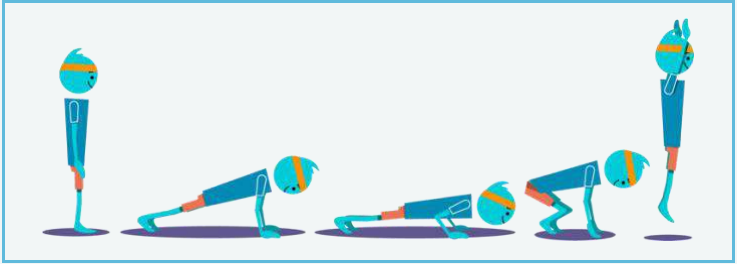
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

కష్టమైన పనిని పూర్తి చేసినందుకు మీకు ఏ బహుమతి ఇవ్వబడింది?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మిగతా సంవత్సరానికీ మీకు లక్ష్యం ఉందా? మీరు దానిపై ఎలా దృష్టి పెడతారు?



## బర్పి బాల్ టాస్



భాగస్వామిని ఎదుర్కొంటున్న రెండు మూడు మీటర్ల దూరంలో నిలబడండి. ఒక బంతిని ఒకదానికొకటి పడకుండా విసిరేయండి. మీలో ఒకరు బంతిని పడేస్తే, తదుపరి రౌండ్ కు వెళ్లేముందు ఐదు బర్పిలు చేయండి.

- రౌండ్ 1: బలహీనమైన చేతితో విసిరి పట్టుకోండి
- రౌండ్ 2: ఒక పాదంలో నిలబడండి
- రౌండ్ 3: ఒక కన్ను మూసుకోండి
- 4 వ రౌండ్: మీ వెనుకభాగంలో వేయండి

**సులభంగా వెళ్లండి :** బంతిని పడటానికే రెండు బర్పిలు చేయండి.

## గ్లోబల్ బర్ప్ ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని బర్ప్లు చేయవచ్చు?



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

మీ కుటుంబ స్కోర్ను ఇన్పుట్ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

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

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



## ముగింపు రేఖపై దృష్టి పెట్టండి

ఫిలిప్పీయులకు 3: 12-14 చదవండి .

కాగితపు పొడవైన స్ట్రీప్లో, మనం చివరి వరకు ఆయనను అనుసరిస్తూ ఉంటే యేసు మనకు ఇస్తానని వాగ్దానం చేసినదాన్ని రాయండి.

ముగింపు రేఖపై దృష్టి పెట్టడం మన లక్ష్యాలను సాధించడంలో ఎందుకు సహాయపడుతుంది?

ఈ కాగితపు ముక్కను ముగింపు రేఖగా మార్చండి మరియు జీవితంలో మా అతిపెద్ద లక్ష్యంపై దృష్టి పెట్టాలని గుర్తుంచుకోవడానికి కుటుంబంగా దాని ద్వారా నడపండి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** 'దేవుడు మనలను పిలిచిన బహుమతిని గెలుచుకోవాలనే లక్ష్యం వైపు' నొక్కడం ఇతరులకు ఉదాహరణగా ఉండటానికి దేవుని సహాయం కోసం ప్రార్థించండి.





## బోస్ స్వీకరించారు

'జాక్' గా ఉపయోగించటానికి బంతిని మరియు వ్యక్తికి మూడు ముక్కల కాగితాన్ని కనుగొనండి. కాగితాన్ని బంతుల్లో నలిపివేసి, ప్రతి మూడు సెట్లను వేరే రంగుతో గుర్తించండి. నేలపై ప్రారంభ పంక్తిని తయారు చేసి, 'జాక్' ను మీ నుండి దూరంగా ఉంచండి. మీ బంతులను 'జాక్'కు దగ్గరగా పొందడం ఆట యొక్క లక్ష్యం. బంతులను తప్పక గాలిలోకి విసిరేయాలి, చుట్టకూడదు. రేఖ వెనుక అడుగులతో, ఒకేసారి ఒక బంతిని విసిరేందుకు మలుపులు తీసుకోండి. విజేత 'జాక్'కు దగ్గరగా ఎక్కువ బంతులను కలిగి ఉన్నాడు.

బోస్ అనేది స్పెషల్ ఒలింపిక్ క్రీడల క్రీడ, ఇది మేధో మరియు శారీరక వైకల్యాలున్న పిల్లలు మరియు పెద్దలకు.



<https://youtu.be/vKevfVIX9cg>

# తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

రీసైక్లింగ్ గురించి పిల్లలకు  
నేర్పండి. ఇంట్లో వేర్వేరు  
వ్యర్థాల కోసం డబ్బాలను  
స్పష్టంగా లేబుల్ చేయండి.  
సమీపంలో ఉన్న సహజ  
అరణ్యాన్ని కనుగొని, దానిని  
శుభ్రంగా మరియు ప్లాస్టిక్  
మరియు వ్యర్థాలు లేకుండా  
ఉంచడానికి సహాయపడండి.



## ఔర్కినాలజీ

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®](#) [చానెల్లో](#) 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)