

అల్టిమేట్ రేస్ - 6 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ఆందోళన ద్వారా పని!

www.family.fit



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

ఫిలిప్పీయులు
4: 6-7

అందరూ
ఆందోళన
చెందుతారు

ప్రతిదాని
గురించి
ప్రార్థించండి

చర్యలో శాంతి



వార్క్-అప్

వేడి లావాపై
నడుస్తోంది

నాయకుణ్ణి
అనుసరించండి

మిర్రర్ వార్క్-
అప్



కదలిక

సూపర్మాన్

సూపర్మాన్
వ్యతిరేకిస్తుంది

సూపర్మాన్
పట్టు



భాలెంజ్

బర్రీ పైమ్
భాలెంజ్

సోర్స్ ఛాలెంజ్

గ్లోబల్
సూపర్మాన్
సవాలు



అన్వేషించండి

వచనాలను
చదివి చింత
స్కేల్
చేయండి

వచనాలను
మళ్ళీ చదవండి
మరియు
'ధన్యవాదాలు'
పోస్టర్ చేయండి

వచనాలను
చదవండి
మరియు మైమ్
'ఆందోళన'
మరియు
'శాంతి'



ఫుట్

శీఘ్ర అంశం
పదాలు

మధ్యలో క్యాచ్

థాంక్స్ గివింగ్
టాస్

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.**

స్పర్డ్ స్పాట్లైట్

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.





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 రిపీట్ చేయండి.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఆందోళన చెందుతున్న సమయం గురించి మాట్లాడండి.

లోతుగా వెళ్ళండి: ఈ ఆందోళన యొక్క పరిణామాలు ఏమిటి? మీరు దీన్ని ఎలా ఎదుర్కొన్నారు?



సూపర్మ్యాన్



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి.

మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను మీకు సాధ్యమైనంతవరకు పెంచండి. 3 సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి.

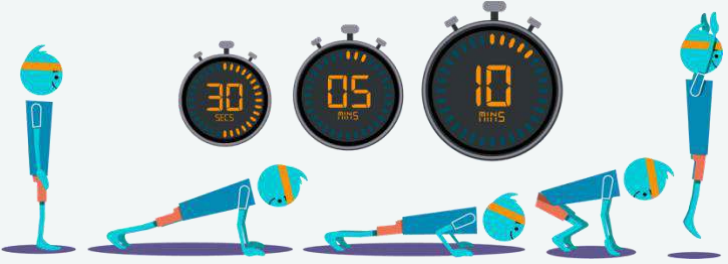
10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

కష్టపడండి: పునరావృత్తులు 20 కి పెంచండి.

బర్పి టైమ్ చాలెంజ్



మీ ఇల్లు లేదా యార్డ్లోని నాలుగు ప్రాంతాలను ఎంచుకోండి, అక్కడ మీరు అందరూ కలిసి బర్పిలు చేయవచ్చు. టైమర్ ను ప్రారంభించండి, మొదటి ప్రాంతానికి పరిగెత్తి 20 బర్పిలు చేయండి. రెండవ ప్రాంతంలో 15 బర్పిలు, మూడవ వద్ద 10 బర్పిలు మరియు నాల్గవ వద్ద ఐదు బర్పిలు పూర్తి చేయండి. టైమర్ ఆపు.

సులభంగా వెళ్లండి: ఒక ప్రాంతానికి బర్పిల సంఖ్యను 8,6,4 మరియు 2 కు తగ్గించండి.

కష్టపడండి: నాలుగు ప్రాంతాల మధ్య దూరాన్ని పెంచండి.



అందరూ ఆందోళన చెందుతారు

ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి .

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

పౌలు జీవిత రేసులో అతిపెద్ద సమస్యలలో ఒకటి - ఆందోళన. ఇది ఆలోచించే మరియు పనిచేసే మన సామర్థ్యాన్ని పరిమితం చేస్తుంది. ఇది మన జీవితాన్ని దోచుకుంటుంది. కృతజ్ఞత తెలుపుట తో ప్రార్థించడమే దీనికి పరిష్కారం. మేము యేసును విశ్వసించినప్పుడు, ఆందోళనను కలిగించే భయంతో వ్యవహరిస్తాము. ఇది జీవితాన్ని కొనసాగించడానికి మనకు శాంతిని ఇస్తుంది.

బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 4: 6-7

దేనినిగూర్చియు చింతపడకుడి గాని ప్రతి విషయములోను ప్రార్థన విజ్ఞాపనములచేత కృతజ్ఞతాపూర్వకముగా మీ విన్నపములు దేవునికి తెలియజేయుడి.అప్పుడు సమస్త జ్ఞానమునకు మించిన దేవుని సమాధానము యేసుక్రీస్తువలన

మీ హృదయములకును మీ తలంపులకును
కావలి యుండును.

'చింత స్కేల్' చేయడానికి పరిమాణం ప్రకారం 10
వస్తువులను మీ అంతస్తులో ఒక లైన్లో ఉంచండి.
ఆందోళన కలిగించే కొన్ని సాధారణ కార్యకలాపాలకు
పేరు పెట్టండి. ఉదాహరణకు, వైద్యుడి వద్దకు
వెళ్లడం లేదా క్రొత్త పాఠశాలలో ప్రారంభించడం.
ప్రతి వ్యక్తి ఆ కార్యచరణ గురించి వారి ఆందోళన
స్థాయిని చూపించడానికి వస్తువుల రేఖను
ఉపయోగిస్తాడు - చిన్న లేదా పెద్ద చింతలు.

ప్రతి వ్యక్తిని ఎక్కువగా ఆందోళన చేసే విషయాల
గురించి మాట్లాడండి.

ప్రతి ఒక్కరూ ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు, అది
మనలను పరిపాలించాల్సిన అవసరం లేదని పాలు
మనకు గుర్తుచేస్తాడు.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ 10 వస్తువులను
క్రాస్ ఆకారంలో మార్చండి. ఆందోళన
సమయాల్లో దేవుడు మీకు సహాయం చేస్తాడని
ప్రార్థించండి.



శీఘ్ర అంశం పదాలు

వృత్తంలో కూర్చోండి. దేశాలు, పేర్లు, క్రీడలు లేదా వస్తువులు వంటి అంశాలను ఎంచుకోండి. ఎవరో ఆపమని చెప్పే వరకు ఎవరో వారి వరుసలోని వర్ణమాల గుండా వెళతారు. ఎంచుకున్న అక్షరంతో మొదలయ్యే అంశంపై ఒక పదాన్ని త్వరగా చెప్పడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఎవరైనా పదం గురించి ఆలోచించలేనంత వరకు కొనసాగించండి, ఆపై కొత్త రౌండ్ ప్రారంభించండి. ప్రతి రౌండ్లో అంశాలను తిప్పండి.

ఐచ్చికం: దీన్ని పోటీగా చేయండి.



దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా

తరచుగా నీరు త్రాగాలి.



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

మీకు ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సర్కిల్లో చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడు మరియు సూచనలను కమ్యూనికేట్ చేయడానికి చేతి చప్పట్లు ఉపయోగిస్తాడు:

- ఒక చప్పట్లు - ఒక ప్లాంక్
- రెండు చప్పట్లు - రెండు పర్వతారోహకులు
- మూడు చప్పట్లు - మూడు స్కాప్లు

ఒక నిమిషం తర్వాత నాయకులను మార్చండి.



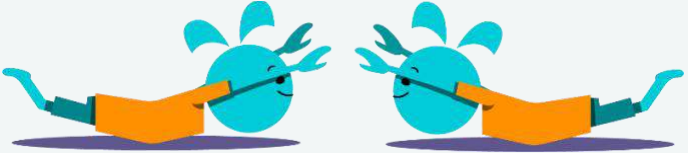
<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఆందోళన చెందుతున్నప్పుడు మీరు ఏమి ప్రార్థిస్తారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: ప్రార్థన మీ ఆందోళన స్థాయిలను ఎలా మారుస్తుందో గురించి మాట్లాడండి.

సూపర్మ్యాన్ వ్యతిరేకిస్తుంది



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి.

మీ కుడి చేయి మరియు ఎడమ కాలు మీకు వీలైనంతవరకు భూమికి దూరంగా ఉంచండి.

మూడు సెకన్లపాటు ఉంచి విశ్రాంతి తీసుకోండి.

వ్యతిరేక చేయి మరియు కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.

కష్టపడండి: పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



సోపర్ట్స్ చాలెంజ్

కుటుంబం కలిసి నడుస్తుంది. ఒక వ్యక్తి క్రీడను అరుస్తాడు - ఉదాహరణకు, ఫుట్ బాల్. అందరూ ఫుట్ బాల్ ఆడుతున్నట్లు నటిస్తూ తిరుగుతారు. విలువిద్య, సెన్నిస్ మరియు లాంగ్ జంప్ వంటి ఇతర క్రీడలతో కూడా అదే చేయండి.

సృజనాత్మకంగా ఉండు!



<https://youtu.be/D7rvj9lCaXM>



ప్రతిదాని గురించి ప్రార్థించండి

ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి .

ప్రతి పరిస్థితిని మనం దేవుని వద్దకు
తీసుకురాగలమని పౌలు చెప్పాడు. ఇది ఎందుకు
ఓదార్చునిస్తుంది?

మన సమస్యలను దేవుని వద్దకు
తీసుకువచ్చినప్పుడు, మన కృతజ్ఞతలు కూడా
తీసుకువస్తాము. థాంక్స్ గివింగ్ ఎందుకు అంత
ముఖ్యమైనది?

కాగితపు షీట్ తీసుకొని మధ్యలో పెద్ద 'థాంక్స్'
రాయండి. వెలుపల మీ వ్యక్తిగత ప్రార్థన
అభ్యర్థనలను దేవునికి జోడించండి.

వీల్ చైర్ రేసింగ్ మరియు డేనియల్ లీ గురించి
చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ 'థాంక్స్' పోస్టర్లో
పేర్కొన్న ప్రతి ఆందోళన కోసం మీరు
ప్రార్థిస్తున్నప్పుడు పట్టుకుని, పాస్ చేయడానికి
మృదువైన బొమ్మను కనుగొనండి.

వీల్ చైర్ రేసింగ్

వీల్ చైర్ రేసింగ్లో టోక్యో పారాలింపిక్స్కు డేనియల్ లీ సిద్ధమవుతున్నాడు. డేనియల్ ఎప్పుడూ అథ్లెట్ కాదు. అతను పెళ్ళుసైన ఎముక వ్యాధితో జన్మించాడు. అతను ఎముకలు విరిగిన సంఖ్యను కోల్పోయాడు. అతని కుటుంబానికి వీల్చైర్ కొనలేనందున అతన్ని పాఠశాలకు తీసుకెళ్లాల్సి వచ్చింది. ఇతర పిల్లలు అతన్ని ఆటపట్టించారు. అతను 14 సంవత్సరాల వయస్సులో ఉన్నప్పుడు అతని తండ్రి అకస్మాత్తుగా మరణించాడు. వీల్చైర్లో ఉన్నప్పటికీ, తన కుటుంబంలో ఉన్న ఏకైక వ్యక్తిగా సహాయం చేయాల్సిన బాధ్యత డేనియల్కు ఉంది. అతను ఆందోళనతో తినే బదులు, అతను దేవునిపై నమ్మకం ఉంచాడు మరియు మరింత స్వతంత్రుడయ్యాడు. అతను వండటం నేర్చుకున్నాడు మరియు తనను తాను స్థలం నుండి మరొక ప్రదేశానికి తీసుకువెళ్ళాడు. అతను బలంగా పెరిగి వీల్చైర్లో వేగంగా అయ్యాడు. చింతిస్తున్న పరిస్థితి పెరుగుదల మరియు బలం యొక్క ప్రాంతంగా మారింది.

అతను ఈ మతం ప్రకారం జీవిస్తున్నాడు, 'మనందరికీ జీవితంలో ఉత్తమమైన ప్రారంభం లేదు, కానీ మీరు ఎలా పూర్తి చేస్తారు అనేది నిజంగా ముఖ్యమైనది.'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికే మిమ్మల్ని
ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం డేనియల్ నుండి ఎలా
నేర్చుకోవచ్చు?





మధ్యలో క్యాచ్

మీరు ఒకదానికొకటి సురక్షితంగా విసిరే మూడు లేదా నాలుగు వస్తువులను సేకరించండి.

మూడు జట్లుగా విభజించండి, గది లేదా యార్డ్ యొక్క ప్రతి వైపు ఒకటి మరియు మధ్యలో ఒకటి. వెలుపల ఉన్న జట్లు వస్తువులను ఒకదానికొకటి విసిరివేస్తాయి, మధ్యలో ఉన్న జట్లు ఒక వస్తువును అడ్డగించి పట్టుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అన్ని వస్తువులు పట్టుబడిన తర్వాత, కొత్త బృందం మధ్యలో వస్తుంది.



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

ప్రతిబింబించండి: మీకు ఏ ఘానం బాగా నచ్చింది? ఒకటి మరొకటి కన్నా కష్టంగా ఉందా? ఎందుకు?

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

తరచుగా నీరు త్రాగాలి.

మన శరీరం ఎక్కువగా
నీటితో తయారవుతుంది

మరియు మనం

ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి
నిరంతరం నింపాల్సిన

అవసరం ఉంది. సగటు
పురుషులకు రోజుకు 3.7

లీటర్లు, మహిళలకు 2.7
లీటర్లు అవసరం.



మిర్రర్ వార్మ్-అప్

భాగస్వామితో నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి అధిక మోకాలు నడపడం, స్కావ్ట్లు, సూపర్మాన్, రౌండు తిరగడం వంటి చర్యలను నిర్ణయిస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి అద్దంలా పనిచేస్తూ చర్యలను అనుసరిస్తాడు.

60 సెకన్ల తర్వాత పాత్రలను మార్చుకోండి.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

'శాంతి' అనే పదాన్ని విన్నప్పుడు మీరు ఏమనుకుంటున్నారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: క్లిష్ట పరిస్థితుల్లో దేవుని శాంతి గురించి మీకు అవగాహన ఉన్న సమయం గురించి మాట్లాడండి.



సూపర్మ్యాన్ పట్టు



మీ తలపై (సూపర్మ్యాన్ లాగా) మీ చేతులు విస్తరించి ఉన్న నేలపై లేదా చాప మీద ముఖం పడుకోండి.

మీ చేతులు మరియు కాళ్ళను మీకు సాధ్యమైనంతవరకు పెంచండి. 10 సెకన్లపాటు ఉంచి 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

10 సార్లు చేయండి.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

సులభంగా వెళ్ళండి : 5 సెకన్లపాటు పట్టుకోండి.

గ్లోబల్ సూపర్మాన్ సవాలు

మీరు ఎంతకాలం సూపర్మాన్ హోల్డ్ చేయవచ్చు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు ఒక సూపర్మాన్ హోల్డ్ చేస్తాడు మరియు సమయం ముగిసింది (గరిష్టంగా 90 సెకన్లు). కుటుంబం మొత్తం కోసం 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?



చర్యలో శాంతి

ఫిలిప్పీయులకు 4: 6-7 చదవండి .

ఆందోళన, సంఘర్షణ మరియు ఆందోళన వంటి మైమ్ పదాలు. ఇప్పుడు శాంతి మరియు విశ్రాంతి వంటి మైమ్ పదాలు. మీరు ఏమి గమనించారు?

మేము తరచుగా శాంతిని సంఘర్షణ లేకపోవడం - నిష్క్రియాత్మక విషయం అని అనుకుంటాము. అయితే, పౌలు శాంతిని చురుకుగా వర్ణించాడు. ఇది మీ హృదయాన్ని మరియు మనస్సును కాపాడుతుంది.

మీ హృదయానికి, మనసుకు కాపలా ఎందుకు అవసరం?

ప్రస్తుతం మీరు దేని గురించి ఆందోళన చెందుతున్నారు? మీరు ఎలా చర్య తీసుకోవచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి : నిశ్శబ్ద సంగీతాన్ని ప్లే చేయండి. ఇప్పుడు మిమ్మల్ని చింతిస్తున్న దాని కోసం ప్రార్థించండి మరియు మీ జీవితంలో శాంతిని కలిగించడానికి దేవుణ్ణి అనుమతించండి.



థాంక్స్ గివింగ్ టాస్

ప్రతి ఒక్కరికి కాగితం ముక్క మరియు పెన్ను ఇవ్వండి. మీరు కృతజ్ఞతతో మరియు మీరు ఆందోళన చెందుతున్న ఏదో వ్రాయండి లేదా గీయండి. అప్పుడు కాగితాన్ని నలిపివేస్తుంది.

గది మధ్యలో చెత్త డబ్బా లేదా బుట్ట ఉంచండి. రెండు మీటర్ల దూరంలో ప్రారంభించి, నలిగిన బంతులను డబ్బాలోకి విసిరేయడానికి ప్రయత్నించండి, "నా ప్రార్థన విన్నందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు" అని అరుస్తూ. దీన్ని మరింత సవాలుగా చేయడానికి డబ్బా నుండి దూరాన్ని పెంచండి మరియు మళ్ళీ విసిరేయండి.

ఎవరు ఎక్కువ దూరం విసిరివేయగలరు?



<https://youtu.be/KGY3ekTMKIo>

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

క్రమం తప్పకుండా తాగునీటి
గురించి పిల్లలకు నేర్పండి.
దీన్ని మోడల్ చేయండి,
తద్వారా తల్లిదండ్రులు కూడా
ఇది చాలా ముఖ్యమైనదని వారు
భావిస్తారు. మీరు బయటకు
వెళ్ళినప్పుడు డ్రింక్ బాటిల్స్
తీసుకోండి.



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®](#) 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