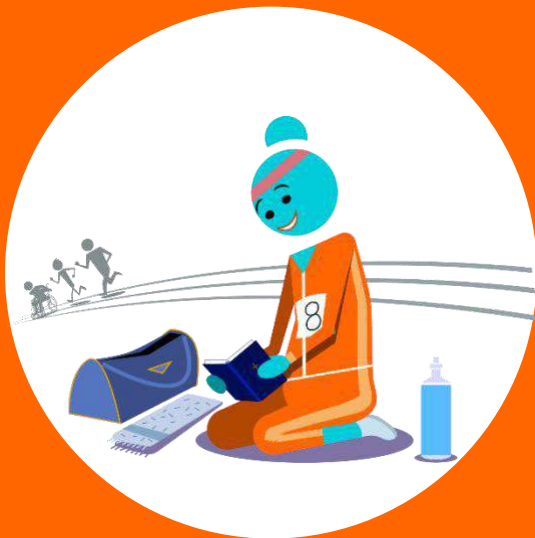


అల్టిమేట్ రేస్ - 7 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



మీ మనస్సును
కేంద్రీకరించండి!

www.family.fit



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

ఫిలిప్పీయులు
4: 8

నిజం లేదా
అబద్ధాలు?

మనోహరమైన
దానిపై దృష్టి
పెట్టండి

ప్రశంసించటానికి
అర్హమైనది
ఏమిటి?



వార్క్-అప్

నేలమీద
పడండి

సంగీతానికి
తరలించండి

మోకాలి ట్యాగ్



కదలిక

చైర్ డిప్స్

కాలు తో డిప్స్

లెగ్ రెజెస్ తో
స్ట్రెప్స్ డిప్స్



భాలెంజ్

స్ప్రింట్
పోటీ

కప్ రిలే
నింపండి

గ్లోబల్ డిప్
భాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనం
చదివి ఒక
గ్లాసు నీటి
గురించి
చర్చించండి

వచనం
చదవండి
మరియు
మీరు
చూసేదాన్ని
చర్చించండి

వచనం
చదవండి
మరియు మీ
పుట్టినరోజు
గుర్తుంచుకోండి



బ్లక్

రెండు
సత్యాలు
మరియు
అబద్ధం

మెమరీ గేమ్

మీరు
ఆరాధించేదాన్ని
మైమ్ చేయండి

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.





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.

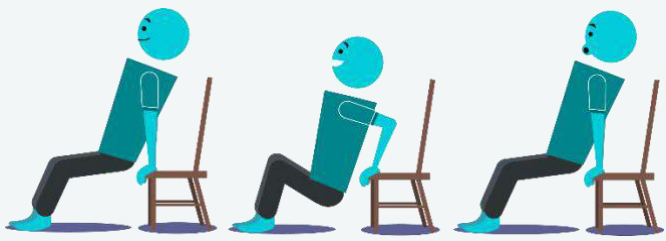
మీకు నిజం తెలియదని ఎవరైనా మీకు ఎప్పుడు చెప్పారు? మీరు ఏమి చేసారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీరు ఎప్పుడు అబద్ధంలో చిక్కుకున్నారు?



1 వ రోజు కదలిక

చైర్ డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. పాదాలను నేలపై ఉంచండి.



5-10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/VfhAazNUNlo>

కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



స్పింట్ ఫోటీ

అందరూ ప్రారంభ పంక్తిలో నిలుస్తారు. ఒక వ్యక్తి 'వెళ్ళు' అని అరుస్తాడు మరియు నాయకుడు 'ఆపు' అని అరిచే వరకు కుటుంబం 10 సెకన్ల పాటు తిరుగుతుంది. అందరూ వారు ఉన్న చోట ఆగుతారు. ప్రతి ఒక్కరూ ఒకే దూరం నడపలేరు - అది సరే.

విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై చుట్టూ తిరగండి మరియు ప్రారంభ రేఖను ఎదుర్కోండి. నాయకుడు 'వెళ్ళు' అని అరుస్తున్నప్పుడు, అందరూ తిరిగి వెనక్కి పరిగెత్తుతారు. పంక్తిలో మొదటిది గెలుస్తుంది.



నిజం లేదా అబద్ధాలు?

బైబిల్ నుండి ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి .

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

మన మనసులు చాలా శక్తివంతమైనవి. మన మనసులపై దృష్టి పెట్టడానికి మనం అనుమతించే విషయంలో జాగ్రత్తగా ఉండాలని అపొస్తలుడైన పౌలు ప్రోత్సహిస్తాడు. మంచి మరియు సానుకూలమైన విషయాలతో మన మనసులను నింపమని ఆయన మనకు గుర్తుచేస్తాడు. మన రేసులో మనమందరం పని చేయాల్సిన సవాలు ఇది!

బైబిల్ భాగం - ఫిలిప్పీయులు 4: 8 (NIV)

మెట్టుకు సహోదరులారా, యే యోగ్యతయైనను మెప్పైనను ఉండినయెడల, ఏవి సత్యమైనవో, ఏవి మాన్యమైనవో, ఏవి న్యాయమైనవో, ఏవి పవిత్రమైనవో, ఏవి రమ్యమైనవో, ఏవి ఖ్యాతిగలవో, వాటిమీద ధ్యాన ముంచుకొనుడి.

ఒక గ్లాసును నీటితో సగం మార్గంలో నింపండి.
కప్పులో ఎంత నీరు ఉందో వివరించడానికి ప్రతి
వ్యక్తిని అడగండి. సగం పూర్తి లేదా సగం ఖాళీగా
ఉందా? (రెండూ నిజం.)

మనం ఏమి ఆలోచిస్తున్నామో తనిఖీ చేయమని
పౌలు ప్రోత్సహిస్తాడు. మేము తరచుగా ప్రతికూల
ఆలోచనలో చిక్కుకుంటాము, ముఖ్యంగా కష్ట
సమయాల్లో. మన ఆలోచనను కొలవడానికి దేవుణ్ణి
సంతోషపెట్టే విషయాల జాబితాను పౌలు మనకు
అందిస్తాడు.

మీరు ఆలోచించే విధానం గురించి గ్లాసు నీటికి మీ
సమాధానాలు ఏమి చెబుతాయి?

మీ ఆలోచనలో మీరు ఎలా నిజాయితీగా మరియు
సానుకూలంగా ఉండగలరో చర్చించండి.

దేవునికి చాల్ చేయండి: యేసు ద్వారా ఆయన
తన సత్యాన్ని మనకు చూపించినందుకు దేవునికి
ధన్యవాదాలు. సత్యాన్ని గ్రహించి, ఆయనను
మెప్పించే విషయాలపై ఆలోచించడంలో మీకు
సహాయం చేయమని ఆయనను అడగండి.



రెండు సత్యాలు మరియు అబద్ధం!

ప్రతి వ్యక్తి రెండు నిజమైన ప్రకటనలు మరియు ఒక అబద్ధంతో ముందుకు వస్తాడు. అబద్ధం నమ్మదగినదని మరియు సత్యాలు స్పష్టంగా లేవని నిర్ధారించుకోండి. మీ మాడు స్టేట్‌మెంట్‌లను భాగస్వామ్యం చేయడానికి మలుపులు తీసుకోండి. కుటుంబం ఏ ప్రకటనపై వారు అబద్ధమని భావిస్తారు.

చిన్న పిల్లల కోసం మీరు "నేను __ ను ఇష్టపడుతున్నాను (వారు ఇష్టపడే రెండు విషయాలతో నింపండి మరియు వారు ఇష్టపడనిది)".

ప్రతిబింబించండి : అబద్ధం చెప్పడం కష్టమేనా? కుటుంబ సభ్యుడి గురించి మీరు కొత్తగా నేర్చుకున్నారా?



దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా

భోజనం మధ్య
అల్పాహారం మానుకోండి.



సంగీతానికి తరలించండి



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

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్కావ్ట్లు
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్కావ్ట్లు



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఇటీవల చూసిన ఏదో చెప్పండి అది మనోహరంగా ఉంది.

లోతుగా వెళ్ళండి: మీకు ఎప్పుడు ప్రతికూలమైన అభిప్రాయం ఉంది, కానీ అది నిజంగా మంచి మరియు మనోహరమైనదని గ్రహించారు?



కాలు తో డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



కష్ట రిలే నింపండి

ఒక కుర్చీని ఉపయోగించి, ప్రతి వ్యక్తి మూడు డిప్స్ చేసిన తరువాత ఒక చెంచా ఉపయోగించి ఒక గాజులోకి నీటిని తీయడానికి ఒక మార్కర్ కు పరిగెత్తుతాడు. కొనసాగించడానికి తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయండి. గాజు నిండినంత వరకు రిలేలో కొనసాగండి.

మూడు డిప్స్ = ఒక చెంచా.



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

కష్టపడండి: స్పూన్ ఫుల్ కు డిప్స్ సంఖ్యను వెంచండి.



మనోహరమైన దానిపై దృష్టి పెట్టండి

పిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి.

కాగితపు ముక్కను మధ్యలో ఒక చిన్న లేఖనంతో పట్టుకోండి. మీరు ఏమి చూస్తారు? మీరు అగ్లీ స్కైబుల్ చూడవచ్చు లేదా సంభావ్యతతో కూడిన కాగితాన్ని చూడవచ్చు.

చిన్న లోపాలపై దృష్టి పెట్టడానికి మనం ఎందుకు ఆకర్షిస్తాము? ఒకరి పాత్రలోని మంచితనం వంటి మనోహరమైన మరియు అద్భుతమైన వాటిని చూడటానికి మనం ఉపరితలం క్రింద చూడటం నేర్చుకోవాలి.

బయటి ప్రదర్శనల కంటే లోతుగా ఎలా చూడవచ్చు మరియు లోపలి పాత్రపై దృష్టి పెట్టవచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ ఇంటి చుట్టూ రాళ్ళు లేదా నత్త గుండ్లు వంటి సహజ వస్తువులను సేకరించి వాటిలో ప్రతి దాని గురించి మనోహరమైనదాన్ని కనుగొనండి. ఒకరికొకరు మనోహరంగా ఉన్నందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు.

జిమ్నాస్టిక్స్

ఫాబియన్ హంబాచెన్ ఒక జర్మన్ జిమ్నాస్ట్, అతను పురుషుల క్షితిజ సమాంతర బార్ పై పోటీ పడ్డాడు. అతను 2004 ఏథెన్స్ ఒలింపిక్స్ లో మొదటిసారి పోటీ పడినప్పుడు, అతను పోటీలో 7వ స్థానంలో నిలిచాడు. అతను తన 16 సంవత్సరాల కెరీర్ లో పట్టుదలతో దృష్టి సారించడం ద్వారా ప్రతికూలతపై దృష్టి పెట్టడం కంటే శిక్షణ పొందాడు. అతను ప్రతి తదుపరి ఒలింపిక్స్ లో జిమ్నాస్టిక్స్ పోటీ పడ్డాడు మరియు ప్రతిసారి క్షితిజ సమాంతర బార్ పోటీలో తన స్థానాన్ని మెరుగుపరుచుకున్నాడు. అతను 2008 బీజింగ్ ఒలింపిక్స్ లో కాంస్య పతకాన్ని, 2012 లండన్ ఒలింపిక్స్ లో రజత పతకాన్ని, చివరకు, 2016 రియో ఒలింపిక్స్ లో బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు.

ఇది 'ఒక కల నిజమైంది' అని బంగారు పతకం అందుకున్న తర్వాత చెప్పారు.

అతను 2003 లో మొదటిసారి పోటీ చేసినప్పటి నుండి తన కలను వెంటాడటం ఆపలేదు.



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి మిమ్మల్ని
ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం ఫాబియన్ హంబాచెన్ వంటి ధైర్యం
మరియు పట్టుదలను ఎలా చూపించగలదు?





మెమరీ గేమ్

ఇది మెమరీ గేమ్. ప్రతి కుటుంబ సభ్యునికి రెండు కాగితాలు అవసరం. రెండు పేజీలలో ఒకే వస్తువును గీయండి. ఈ రౌండ్ కోసం ఊహించడానికి ఒకరిని ఎంచుకోండి. ప్రతి ఒక్కరికి రెండు వేర్వేరు చిత్రాలు ఉండేలా పేజీలను షపుల్ చేయండి. ప్రతి ఒక్కరూ వారి చిత్రాలను పట్టుకున్న వరుసలో యాదృచ్ఛికంగా నిలుస్తారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ క్రమాన్ని మార్చుకుంటూ, వారి డ్రాయింగ్లను దాచిపెడుతున్నప్పుడు అందరి డ్రాయింగ్లను ఊహించేవాడు చుట్టూ తిరుగుతాడు. అప్పుడు ఊహించేవాడు బహిర్గతం చేయడానికి ఒక చిత్రాన్ని ఎంచుకుంటాడు మరియు మ్యాచింగ్ చిత్రాన్ని ఎవరు పట్టుకున్నారో గుర్తుంచుకోవాలి. తప్పు ఉంటే, మళ్ళీ ప్రారంభించండి. విజయవంతమైతే, క్రొత్త అంచనాతో ఆడండి.



<https://youtu.be/P92YNScLbT4>

దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా

భోజనం మధ్య
అల్పాహారం మానుకోండి.

కొన్నిసార్లు మనకు
ప్రతికూలంగా
అనిపించినప్పుడు,
మనకు మంచి
అనుభూతిని

కలిగించడానికి 'కంఫర్ట్'
ఆహారాన్ని తింటాము. ఈ
అలవాటు తరచుగా
బరువు పెరగడానికి
దారితీస్తుంది మరియు
మన బాధాకరమైన
ఆలోచనల వెనుక ఉన్న
సమస్యలతో
వ్యవహరించడాన్ని
నివారిస్తుంది.



మోకాలి ట్యాగ్

జంటగా పోటీపడండి. మీ చేతులు మరియు శరీర స్థితితో మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు 60 సెకన్లలో మీ ప్రత్యర్థి మోకాళ్ళను మీకు వీలైనన్ని సార్లు తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

భాగస్వాములను మార్చండి.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

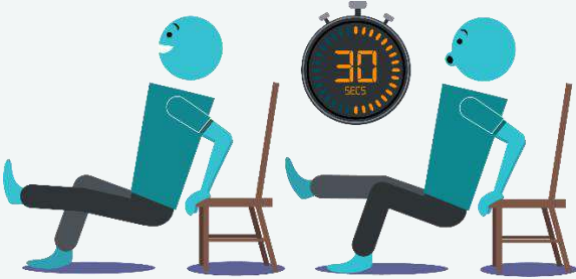
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీ కుటుంబంలోని ప్రతి వ్యక్తి గురించి మీరు ఏమి ఆరాధిస్తారు?

లోతుగా వెళ్ళండి: మీ గురించి మీరు ఏమి ఆరాధిస్తారు?



కాలు తో డిప్స్



మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

మీరు 30 సెకన్లలో ఎన్ని చేయవచ్చు?

పునరావృతం చేయండి మరియు మీ సంఖ్యను పెంచడానికి ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

కష్టపడండి : సమయ పరిమితిని 60 సెకన్లకు పెంచండి.

గ్లోబల్ డిప్ ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని ముంచవచ్చు?



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

మీ కుటుంబ స్కోర్ను ఇన్స్పిట్ చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

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

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



ప్రశంసించటానికి అర్హమైనది ఏమిటి?

ఫిలిప్పీయులకు 4: 8 చదవండి.

ప్రశంసించదగిన విషయాలపై దృష్టి పెట్టాలని బోధనతో పౌలు తన జాబితాను ముగించాడు.

మీ పుట్టినరోజు గురించి ఆలోచించండి. మీ ప్రత్యేక రోజున జరుపుకోవడం మరియు ప్రశంసించడం ఎలా అనిపిస్తుంది?

ఏ అద్భుతమైన లేదా ప్రశంసనీయమైన విషయాల గురించి మనం ఆలోచిస్తూ ఉండవచ్చు?

యేసు ప్రశంసలకు అర్హుడు. కలిసి, మీరు యేసును స్తుతించగల విషయాల జాబితాను రూపొందించండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : యేసు మాదిరిని అనుసరించే మీ సమాజంలోని వ్యక్తుల కోసం ప్రార్థించండి మరియు దేవునికి ధన్యవాదాలు. మీ సంఘానికి వారి ఉదాహరణకి ధన్యవాదాలు చెప్పడానికి కార్డ్ చేయండి.



మీరు ఆరాధించేదాన్ని మైమ్ చేయండి

మీ కుటుంబంలోని ప్రతి వ్యక్తి గురించి మీరు మెచ్చుకునే కనీసం ఒక విషయం కాగితపు ముక్కలపై రాయండి. బహుశా వారు మంచి విద్యార్థి, మంచి ఫుట్ బాల్ ప్లేయర్, మంచి కుక్, ఎల్లప్పుడూ ఇతరులకు సహాయం చేయడం మరియు మొదలైనవి. పేపర్లను బుట్టలో ఉంచండి.

ఇద్దరు వ్యక్తులు బుట్ట నుండి ఒక కాగితాన్ని తీసుకొని మైమ్ చేస్తారు. ఇతరులు ఆరాధించబడినదాన్ని మరియు దానిని సూచించిన వ్యక్తిని ఊహించాలి.

ప్రతిబింబించండి: మీరు ఆరాధించబడిన వ్యక్తిగా ఉన్నప్పుడు మీకు ఎలా అనిపించింది? ఇది మీరేనని మీకు తెలుసా?

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

భోజనం మధ్య
అల్పాహారం మానుకోండి.
పండ్లు, కూరగాయలు
వంటి ఆరోగ్యకరమైన
ప్రత్యామ్నాయాలను
అందించండి. మీ
పిల్లలకు ఆరోగ్యకరమైన
ఆహారాన్ని తినడం
మోడల్.

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