

అల్టిమేట్ రేస్ - 10 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



పందెం ఒక యుద్ధం!

www.family.fit



	1వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
1 తిమోతి 6: 11-12	చెడు నుండి పారిపోండి	ఏది మంచిదో అనుసరించండి	నిత్యజీవాన్ని పట్టుకోండి
 వార్-అప్	సంగీతానికి తరలించండి	వేడి లావాపై నడుస్తోంది	స్టార్ ఫిష్
 కదలిక	వాల్ పుష్-అప్స్	మోకాలి పుష్- అప్స్	భాగస్వామి పుష్-అప్స్
 ఛాలెంజ్	పుష్-అప్ రిలే	అవరోధ మార్గము	గ్రోబల్ పుష్-అప్ ఛాలెంజ్
 అన్వేషించండి	వచనాలను చదవండి మరియు ట్యాగ్ పేజీ చేయండి	వచనాలను మళ్ళీ చదవండి మరియు నిధి వేట చేయండి	వచనాలను మళ్ళీ చదవండి మరియు మానవ గొలుసును సృష్టించండి
 3లబ్	ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రిలే	నైపుణ్యం యుద్ధం	సమురాయ్, నింజా మరియు సుమో

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 దేశం మా కొత్త ప్రపంచ పోటీని గెలుచుకోగలదా?

వారపు సవాళ్లలో పాయింట్లను గెలుచుకోండి మరియు మీ దేశాన్ని మా అంతర్జాతీయ లీడర్ బోర్డ్ లో అగ్రస్థానానికి చేర్చండి.

ప్రతి వారం కొత్త సవాలు ఉంటుంది.

మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొనడం ద్వారా మీ దేశానికి సహాయం చేయండి.

ప్రతి వారం మీ కుటుంబ స్కోర్ ను అప్ డేట్ చేయడానికి **ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్ బోర్డ్ ను **చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.**

క్రీడా స్పాట్ లైట్

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 మీకు స్పూర్తినిస్తాయని మేము ఆశిస్తున్నాము.





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>

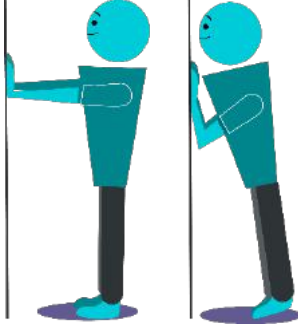
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఏదో మిమ్మల్ని వెంబడిస్తున్నప్పుడు లేదా మీరు దేనినైనా వెంబడిస్తున్నప్పుడు మీరు వేగంగా పరిగెత్తుతున్నారా?

లోతుగా వెళ్లండి: మీరు ఒక పరిస్థితి లేదా సమస్య నుండి పారిపోవాలనుకుంటున్న సమయాన్ని చెప్పండి.



వాల్ పుష్-అప్స్



ఒక గోడ వైపు చేతులు చాచి నిలబడండి. ముందుకు సాగండి, గోడపై అరచేతులను ఉంచండి, మోచేతులను వంచి, నిలబడి ఉన్న స్థానానికి వెనక్కి నెట్టండి.

10 వాల్ పుష్-అప్స్ మరియు విశ్రాంతి పూర్తి చేయండి. రిపీట్.

మరింత కష్టపడండి : మోకాలు లేదా కాలి నుండి పైకి నెట్టండి.



పుష్-అప్ రిలే



రెండు జట్లుగా విభజించి గదికి ఎదురుగా నిలబడండి. బొమ్మలు, చెంచాలు లేదా బంతులు వంటి 21 వస్తువులను మధ్యలో ఉంచండి.

ప్రతి జట్టు సభ్యులు కేంద్రానికి పరుగెత్తడానికి మలుపులు తీసుకుంటారు, ఐదు పుష్-అప్లు చేయండి, ఒక వస్తువును తీయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయడానికి తిరిగి పరుగెత్తండి. అన్ని వస్తువులను తీసే వరకు కొనసాగించండి.

ఏ జట్టు ఎక్కువగా సేకరించింది?



<https://youtu.be/dTqhZRONbCE>

సులభంగా వెళ్లండి : గోడపై పుష్-అప్లు చేయండి.



చెడు నుండి పారిపోండి

బైబిల్ నుండి 1 తిమోతి 6: 11-12
చదవండి .

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

ఈ మాటలు అపొస్తలుడైన పౌలు తన
మంచి స్నేహితుడు మరియు విద్యార్థి
తిమోతికి రాసిన లేఖలో రాశారు. తిమోతి
పౌలు కంటే చాలా చిన్నవాడు. వారు
కలిసి ప్రయాణించారు మరియు వివిధ
నగరాల్లో అనేక మంది విశ్వాసులకు సేవ
చేశారు. సలహా ఇవ్వడానికి మరియు
దైవభక్తిగల జీవితాన్ని ఎలా గడపాలి అనే
విషయాన్ని తిమోతికి బోధించడానికి
పౌలు ప్రతి అవకాశాన్ని కోరుకుంటాడు.

బైబిల్ వచనములు -1 తిమోతి 6: 11-12 (NIV)

దైవజనుడా, నీవైతే వీటివి విసర్జించి, నీతిని భక్తిని విశ్వాసమును ప్రేమను ఓర్పును సాత్వికమును సంపాదించుకొనుటకు ప్రయాసపడుము విశ్వాససంబంధమైన మంచి పోరాటము పోరాడుము, నిత్యజీవమును చేపట్టుము. దాని పొందుటకు నీవు పిలువబడి అనేక సాక్షులయెదుట మంచి ఒప్పుకోలు ఒప్పుకొంటివి.

ప్లే ట్యాగ్. ఒక వ్యక్తి 'ఇన్' లో ఉన్నాడు. 'ఇన్' లో ఉన్న వ్యక్తి మరొకరిని ట్యాగ్ చేసినప్పుడు, వారు ట్యాగర్ బృందంలో చేరతారు. (మీ కుటుంబం చిన్నది అయితే, మీరు మూడుసార్లు ట్యాగ్ చేయబడిన తర్వాత మాత్రమే ఇతర బృందంలో చేరతారు.) అందరూ ట్యాగ్ అయ్యే వరకు ఆడండి.

వచనాలను మళ్ళీ చదవండి. ఇది మనం కష్టపడాల్సిన విషయాల జాబితాను కలిగి

ఉంటుంది. మీరు వారి వ్యతిరేకతలను
పేర్కొనగలరా?

మేము తరచుగా చెడును తక్కువగా
అంచనా వేస్తాము మరియు దానిని
సులభంగా అడ్డుకోగలమని
అనుకుంటాము, కానీ అది మనల్ని
చిక్కుల్లో పడేస్తుంది. ఇది ఒక పోరాటం!
అందుకే పౌలు ఎల్లప్పుడూ చెడు నుండి
పారిపోమని ప్రోత్సహిస్తాడు. ఈ రోజు
నుండి మీరు పారిపోవడానికి ఏమి కావాలి?

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీరు

తప్పించుకోవలసిన చెడు యొక్క వ్యక్తిగత
జాబితాను వ్రాయండి. దేవుడు మీకు శక్తి
మరియు జ్ఞానాన్ని ప్రసాదించాలని
ప్రార్థించండి.



ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ రిలే

జంటగా పనిచెయుట. ఒక వ్యక్తి వాకర్, మరొకరు ఫ్లిప్-ఫ్లాప్ కదులుతారు. వాకర్ గది అంతటా నెమ్మదిగా నడుస్తాడు, అవతలి వ్యక్తి రెండు ఫ్లిప్-ఫ్లాప్లను కదిలిస్తాడు, కాబట్టి వాకర్ ఎల్లప్పుడూ ఫ్లిప్-ఫ్లాప్లో అడుగు పెడతాడు. పాత్రలను మార్చుకోండి.

వాకర్ చివరి రౌండ్లో కళ్ళు మూసుకోవచ్చు.



<https://youtu.be/dFu3aQ8zDWE>

ప్రతిబింబించండి :

వాకర్ కళ్ళు మూసుకున్నప్పుడు ఏమి జరిగింది?



దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా

దృఢంగా ఉండండి కానీ
దూకుడుగా ఉండకండి.



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.

మంచి డిటెక్టివ్ లేదా ట్రాకర్ లేదా వేటగాడు ఏ లక్షణాలను కలిగి ఉండాలి?

లోతుగా వెళ్లండి: మీరు జీవితంలో ఎక్కువగా సాధించాలనుకుంటున్న వాటిని పంచుకోండి.



మోకాలి పుష్-అప్స్



నేలమీద మోకాళ్ళతో ప్లాంక్ పొజిషన్లో ప్రారంభించండి. నిటారుగా వెనుకకు ఉంచి, మీ చేతులను వంచి మీ శరీరాన్ని తగ్గించండి, తద్వారా మీ ఛాతీ భూమిని తాకుతుంది. ప్రారంభ స్థానానికి వెనుకకు నెట్టండి.

8 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

సులభంగా వెళ్లండి: గోడపైకి నెట్టండి.

కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను పెంచండి.



అవరోధ మార్గము

అవరోధ మార్గమును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు లోపల లేదా వెలుపల ఉన్న స్థలాన్ని ఉపయోగించండి (ఉదాహరణకు, చెట్టు లేదా కుర్చీకి పరుగెత్తండి, మార్గం లేదా రగ్గుపైకి దూకుతారు మరియు మొదలైనవి). సృజనాత్మకంగా ఉండు! వీలైనంత త్వరగా అడ్డంకి కోర్సు ద్వారా వెళ్ళడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సమయం ఇవ్వండి.



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>



ఏది మంచిదో అనుసరించండి

1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి.

ఒక చిన్న నిధి వేటను నిర్వహించండి. ఒక వ్యక్తి కొన్ని సాధారణ ఆధారాలను దాచిపెట్టి, కుటుంబంలోని మిగిలిన వారిని 'నిధి'కి నడిపిస్తాడు.

పౌలు మనల్ని వెంబడించడానికి పిలిచే నిధి ఏమిటి? వీటిని అనుసరించడం 'విశ్వాసం యొక్క మంచి పోరాటం'. దీనికి ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణ మరియు నిరంతర ప్రయత్నం అవసరం.

ఈ విషయాలను మీ జీవితకాల సాధనగా చేసుకోవడం ఎందుకు విలువైనది?

జపాన్ లో జూడో గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: మీ కుటుంబాన్ని గీయండి. నీతి, దైవభక్తి, విశ్వాసం, ప్రేమ, ఓర్పు మరియు సౌమ్యతను కొనసాగించడానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.

జూడో

జూడో ఒక పోరాట క్రీడ, ఇక్కడ ఇద్దరు అడ్లెట్లు తమ ప్రత్యర్థి దిగుబడిని పొందడానికి ఒకరితో ఒకరు పోటీపడతారు. ఇది 1882 లో జపాన్ లో కనుగొనబడింది మరియు ఆశ్చర్యకరంగా, జ్యూడోలో జపాన్ అత్యంత విజయవంతమైన దేశం. వారు ఇతర దేశాల కంటే ఎక్కువ పతకాలు సాధించారు. వారు ఎందుకు అంత విజయవంతమయ్యారు?

జపనీస్ జూడో విద్యార్థులు చిన్నవయసులో ప్రారంభమై మాస్టర్ నుండి ప్రాథమిక జూడో కదలికలను నేర్చుకుంటారు. వారు ఆ కదలికలను వేలాది సార్లు సాధన చేస్తారు. అత్యుత్తమ ఒలింపియన్లు ఇప్పటికీ ప్రాథమిక కదలికలను అభ్యసిస్తారు కాబట్టి వారు పోరాట పోటీలో ఆటోమేటిక్ గా మారతారు. అత్యధిక స్కోరింగ్ కదలికను 'ఇప్పన్' అని పిలుస్తారు, ఇక్కడ ప్రత్యర్థి వారి వీపుపైకి నెట్టబడుతుంది.

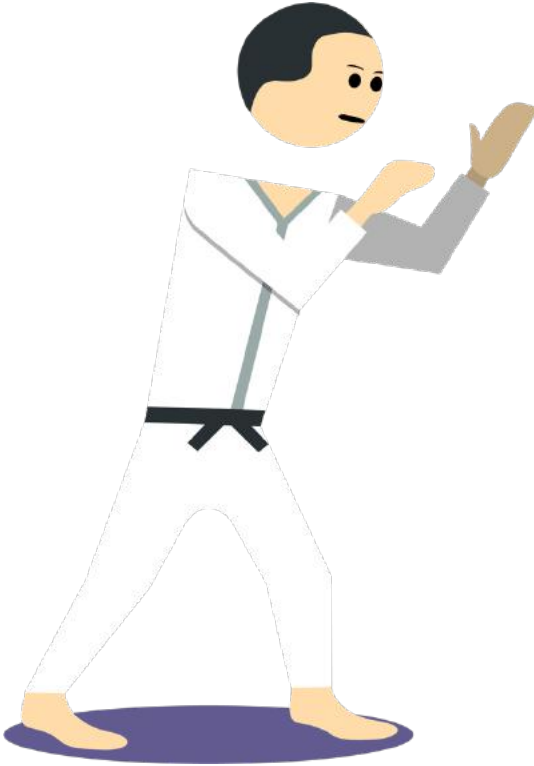
వారు 'పరిపూర్ణతకు పునరావృతం' అనే ఆలోచనను అనుసరిస్తారు. జూడో స్పూర్తి మరియు జపాన్ స్పూర్తి ఒకేలా ఉన్నాయి. అవి కనెక్ట్ అయ్యాయి !



<https://youtu.be/ET3rM0c8Uh0>

మీ స్వంత జాతిని నడపడానికి ఈ కథ మీకు
ఎలా స్పూర్తినిస్తుంది?

మీ కుటుంబం పునరావృతం చేయాల్సిన
అవసరం ఎక్కడ ఉంది?





నైపుణ్యం యుద్ధం

రెండు జట్లను ఏర్పాటు చేయండి. ప్రతి జట్టు నైపుణ్యాల కోసం పోటీపడటానికి ఒక ప్రతినిధిని ఎంచుకుంటుంది. మీ కుటుంబం చిన్నది అయితే, ప్రతి వ్యక్తి ప్రతి నైపుణ్యంలో పోటీ పడవచ్చు మరియు వారి పాయింట్లను లెక్కించవచ్చు.

వీటిని ప్రయత్నించండి: అత్యధిక జంప్, పొడవైన శ్వాసను పట్టుకోండి, బిగ్గరగా చప్పట్లు కొట్టండి, ఒక పాదంపై పొడవైనది, హులా హూప్ పొడవైనది ... మీ స్వంతం చేసుకోండి!

యుద్ధంలో ఎవరు గెలిచారో చూడటానికి పాయింట్లను లెక్కించండి.



<https://youtu.be/VV0RLgWHeXc>

A young girl with curly hair and a man are shown in profile, looking at each other. The girl is on the left, and the man is on the right. They are both wearing light-colored t-shirts. The background is a bright, slightly blurred indoor setting.

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

దృఢంగా ఉండండి కానీ
దూకుడుగా ఉండకండి.
ఇతరులను కించపరచకుండా
మీ ఆలోచనలను
వ్యక్తపరచండి. సానుకూలంగా
ఉండండి. ఒకరిపై ఒకరు
ఆరోపణలు చేయడం లేదా
ఎగతాళి చేయడం
మానుకోండి.



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.



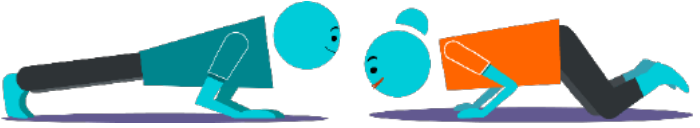
<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి. మీరు ఏదైనా చేసిన సుదీర్ఘ సమయం ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్లండి: 10 సంవత్సరాలలో మిమ్మల్ని మీరు ఎలా ఊహించుకుంటారు? మీరు ఏమి చేస్తారు?



భాగస్వామి పుష్-అప్లు



మంచి పుష్-అప్ యొక్క కీ మీ శరీరాన్ని సరళ రేఖలో ఉంచడం మరియు మీ మోచేతులు మీ వైపుకు దగ్గరగా ఉంచడం.

నేలపై మీ మోకాళ్ళతో మరియు మీ చేతులతో మీ భుజాలకు అనుగుణంగా నేలపై మీ భాగస్వామిని ఎదుర్కోండి. అదే సమయంలో పుష్-అప్ చేయండి, ఆపై ఒకదానికొకటి 'హై పైప్' ఇవ్వండి.

10 పూర్తి చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/AZnZ7xXamO0>



గ్లోబల్ పుష్-అప్ ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని పుష్-అప్లు చేయగలదు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యులు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని పుష్-అప్లను చేస్తారు. కుటుంబ మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ని నమోదు చేయడానికి [ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

మీ దేశం యొక్క పురోగతిని చూడటానికి వారపు లీడర్బోర్డ్ను [చూడటానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.](#)

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఛాంపియన్స్ అవుతుంది?



నిత్యజీవాన్ని పట్టుకోండి

చేతులు కలపండి మరియు మానవ గొలుసును సృష్టించండి. ఒక చివర ఉన్న వ్యక్తి స్థిరమైన వస్తువును తాకుతాడు. మీ గొలుసు విచ్చిన్నం కాకుండా చేరుకోగల సుదూర స్థానం ఏమిటి?

1 తిమోతి 6: 11-12 చదవండి.

నిత్యజీవము ఎలా ఉంటుందో మీరు ఎప్పుడైనా ఊహించారా? దీనికి ఆరంభం మరియు ముగింపు లేదు ... ఇది పరిపూర్ణమైనది!

నిత్యజీవితాన్ని జీవనాడిలా పట్టుకోవాలని పౌలు మనల్ని ఎందుకు కోరుతున్నాడు? అంతకంటే ఎక్కువ - దాని కోసం పోరాడటానికి. నిత్యజీవాన్ని అంత విలువైనదిగా చేసేది ఏమిటి?

దేవునికి చాట్ చేయండి : మీరు ఎవరితో నిత్యజీవము గడపాలనుకుంటున్నారు? మీరు విడిపోవడానికి ఇష్టపడని వారందరి గురించి ఆలోచించండి. ఒక్కొక్కరి కోసం ఒక రాయి లేదా బటన్ ను సేకరించి, వాటి కోసం పేరు పెట్టి ప్రార్థించండి.



సమురాయ్, నింజా మరియు సుమో

సమురాయ్, నింజా మరియు సుమో అనే మూడు వేర్వేరు పాత్రల కోసం ఒక సాధారణ చర్యను రూపొందించండి. ఒకరికొకరు ఎదురుగా నిలబడి నాయకుడిని ఎన్నుకోండి.

నాయకుడితో సహా అందరూ రహస్యంగా నటించడానికి ఒక పాత్రను ఎంచుకుంటారు. 3 లెక్కింపులో, ప్రతి ఒక్కరూ వారు ఎంచుకున్న పాత్ర కోసం చర్య చేస్తారు. నాయకుడితో సమానమైన పాత్ర ఉన్న ఎవరైనా ఒక పాయింట్ పొందుతారు. ఐదు పాయింట్లకు మొదటి వ్యక్తి గెలుస్తాడు.

నాయకులను మార్చుకుని మళ్ళీ ఆడండి.



<https://youtu.be/VOSEtmEtljw>



తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

చిన్న వయస్సు నుండే
సంఘర్షణను
పరిష్కరించడానికి పిల్లలకు
నేర్పండి. దీనికి నిరంతర
సాధన అవసరం.
సంబంధాలకు విలువ
ఇవ్వండి, వేధింపులను
ఆపండి మరియు గౌరవాన్ని
నేర్పండి.

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