

అల్టిమేట్ రేస్ - 11 వ వారం

family.fit

కుటుంబం. ఫిట్నెస్. విశ్వాసం. సరదాగా



మీరు నేర్చుకున్నవన్నీ
గుర్తుంచుకోండి!

www.family.fit



	1వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
2 తిమోతి 3: 14-15	అతి ముఖ్యమైనది గుర్తుంచుకోండి	సరైన వ్యక్తుల నుండి నేర్చుకోండి	నిజమైన జ్ఞానం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది?
 వార్క-అప్	చేతి తాకింది	బేర్ షాల్డర్ ట్యాప్స్	డాన్స్ మరియు ఫ్రీజ్
 కదలిక	ప్రాథమిక సిట్-అప్లు	సిట్-అప్ సర్కిల్	భ్రమణాలతో సిట్-అప్లు
 భాలెంజ్	సెకస్టు పెంచడం	అవును మరియు కాదు!	గ్రోబల్ సిట్-అప్ భాలెంజ్
 అన్వేషించండి	వచనాలు చదవండి మరియు ముఖ్యమైన పాఠాల జాబితాను రూపొందించండి	వచనాలు మళ్ళీ చదవండి మరియు మనం విశ్వసించదగిన వ్యక్తులను జాబితా చేయండి	వచనాలు మళ్ళీ చదవండి మరియు పరిశుద్ధాత్మ సహాయం గురించి చర్చించండి
 బుట్ట	లోపలికి దూకు, బయటకు దూకు	ఇది ఏమిటి?	సీక్యెన్స్ మెమరీ

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.

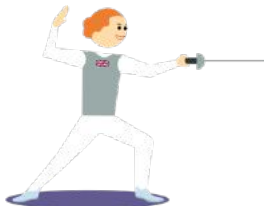
మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులు పాల్గొనడం ద్వారా మీ దేశానికి సహాయం చేయండి.

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.





చేతి తాకింది

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న పుష్-అప్ స్థానంలో నిటారుగా నిలబడండి. మీరు మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు అవతలి వ్యక్తి చేతులను తాకడానికి ప్రయత్నించండి.

60 సెకన్లలో మీరు ఎన్ని టచ్లు చేయవచ్చు?



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ప్రారంభించినదాన్ని మీరు గుర్తుంచుకోగలరా - కానీ తర్వాత వదులుకున్నారా? ఏమి తప్పు జరిగింది?

లోతుగా వెళ్లండి: స్నేహితుడిని

కొనసాగించడానికి ప్రోత్సహించడానికి మీరు ఏ సలహా ఇస్తారు?



ప్రాథమిక సిట్-అప్లు



కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి.
 "కూర్చుని" ఉండటానికి మీ శరీరాన్ని మీ మోకాళ్ల
 వైపు వంకరగా. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్ళు.

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి సిట్-
 అప్ చేయగా, మరొకరు వారి పాదాలను క్రిందికి
 పట్టుకుంటారు. ఐదు సిట్-అప్లు చేసి, స్థలాలను
 మార్చుకోండి.

ఐదు రౌండ్లు చేయండి.

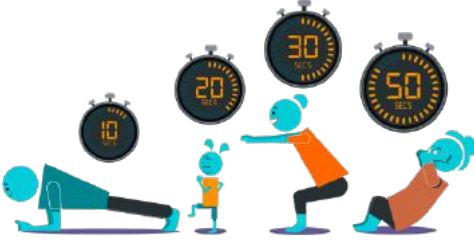


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

మరింత కష్టపడండి : పునరావృతాల సంఖ్యను 10 కి
 పెంచండి.



సెకన్లు పెంచడం



గడియారాన్ని కనుగొని, ఇచ్చిన సమయానికి క్రింది కదలికలను చేయండి:

- 10 సెకన్లు - ప్లాంక్
- 20 సెకన్లు - అధిక మోకాళ్ళతో నడుస్తుంది
- 30 సెకన్లు - స్కాట్స్
- 40 సెకన్లు - ఎలుగుబంటి క్రాల్ గది చుట్టూ చేయండి
- 50 సెకన్లు - సిట్-అప్స్
- 60 సెకన్లు - విశ్రాంతి

మూడు రౌండ్లు చేయండి. విశ్రాంతి సమయంలో మీకు కృతజ్ఞతలు తెలిపే కొన్ని విషయాలను పంచుకోండి.



అతి ముఖ్యమైనది గుర్తుంచుకోండి

బైబిల్ నుండి 2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి.

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

ఈ వచనాలు తిమోతికి పాలు యొక్క చివరి జ్ఞాన పదాలు - అతను మార్గనిర్దేశం చేసిన యువ నాయకులలో ఒకరు. మనం నమ్మదగిన వ్యక్తుల నుండి బాగా నేర్చుకుంటే, మనం ఒత్తిడికి గురైనప్పుడు ఆ పాఠాలను వర్తింపజేయగలుగుతాము.

బైబిల్ వచనాలు-2 తిమోతి 3: 14-15 (NIV)

క్రీస్తు యేసునందుంచవలసిన విశ్వాసముద్వారా రక్షణార్థమైన జ్ఞానము నీకు కలిగించుటకు శక్తిగల పరిశుద్ధలేఖనములను బాల్యమునుండి నీ వెరుగుదువు గనుక, నీవు నేర్చుకొని రూఢియని తెలిసికొన్నవి

యెవరివలన నేర్చుకొంటివో ఆ సంగతి తెలిసికొని, వాటియందు నిలుకడగా ఉండుము.

మంచి అద్దెట్లు తమ కోచ్ వారికి ఏమి నేర్పించారో గుర్తుంచుకోవాలి ఎందుకంటే వారు ఎల్లప్పుడూ సహాయం చేయడానికి ఉండరు. పౌలు తిమోతి యొక్క 'కోచ్', కానీ అతను తిమోతిని మళ్లీ చూడలేడని అతనికి తెలుసు. అందువల్ల అతను తిమోతికి తాను నేర్చుకున్న విషయాలను గుర్తుపెట్టుకోవాలని, తద్వారా అతను జీవితంలో ట్రాక్లో ఉంటాడు.

జీవితం గురించి తిమోతి పౌలు నుండి ఏమి నేర్చుకుంటున్నాడు అని మీరు అనుకుంటున్నారు? దేవుని గురించి?

ఒక కుటుంబంగా, 'గుర్తుంచుకోవలసిన ముఖ్యమైన విషయాల జాబితాను రూపొందించండి, తద్వారా మేము ట్రాక్లో ఉంటాం'.

దేవుడితో చాట్ చేయండి: ప్రతి వ్యక్తి గుర్తుంచుకోవలసిన జాబితాలో కష్టతరమైన విషయం ఎన్నుకోండి. రాబోయే వారంలో ఈ విషయాలను గుర్తుంచుకోవడానికి సహాయం కోసం ప్రార్థించండి.



లోపలికి దూకు, బయటకు దూకు

సూచనలు ఇచ్చే మధ్యలో ఉన్న నాయకుడితో చేతులు పట్టుకొని సర్కిల్లో నిలబడండి.

మొదటి రౌండ్ - నాయకుడు 'జంప్ ఇన్' అని చెప్తాడు మరియు ప్రతి ఒక్కరూ చర్యను అరుస్తూ లోపలికి దూకుతారు. 'జంప్ అవుట్', 'రైట్ జంప్' మరియు 'లెఫ్ట్ జంప్' వంటి ఇతర సూచనలతో రిపీట్ చేయండి.

రెండవ రౌండ్ - ప్రతి ఒక్కరూ నాయకుడు చెప్పినదానికి విరుద్ధంగా చెబుతారు (ఉదాహరణకు నాయకుడు 'జంప్ ఇన్' అని చెప్పినప్పుడు బయటకు దూకుతారు).

మూడవ రౌండ్ - ప్రతి ఒక్కరూ నాయకుడు చెప్పిన చర్య చేస్తారు కాని దీనికి విరుద్ధంగా అరుస్తారు.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>



దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా
ప్రతిరోజూ మీ శరీరాన్ని
కదిలించండి.



బేర్ షాల్డర్ ట్యాప్స్

భాగస్వామి ఎదుర్కొంటున్న చేతులు మరియు మోకాళ్లపైకి దిగండి. మీ 'ఎలుగుబంటి' స్థానాన్ని ఉంచేటప్పుడు మీ భాగస్వామి భుజాన్ని మీ చేతితో తాకడానికి ప్రయత్నించండి. ఎవరైనా 11 షాల్డర్ ట్యాప్స్ను చేరుకునే వరకు ఆడండి.



https://youtu.be/r_09KUsKpK0

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి. మీరు కలిగి ఉన్న ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడు లేదా కోచ్ ఎవరు? వాటిని అంత మంచిగా చేసింది ఏమిటి?

లోతుగా వెళ్లండి: మేము సమాచారాన్ని పొందే వివిధ మార్గాలను జాబితా చేయండి. ఇది నమ్మదగినదని మనకు ఎలా తెలుసు?



సిట్-అప్ సర్కిల్



ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న వృత్తంలో కూర్చోండి. ఒక్కొక్కటిగా ఒక కుటుంబంగా 50 సిట్-అప్లు చేయండి.

25 సిట్-అప్ల తర్వాత, కుటుంబం లేదా గది లేదా తోట అంతటా మార్కర్కు తిరిగి వెళ్లండి. నెమ్మదిగా రన్నర్ యొక్క వేగంతో పరుగెత్తండి. మళ్ళీ సిట్-అప్లను ప్రారంభించండి.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

కష్టపడండి : సిట్-అప్ల సంఖ్యను పెంచండి.



అవును మరియు కాదు!

నాయకుడిని ఎన్నుకోండి మరియు కొంత సంగీతం ఉంచండి. నాయకుడు 'అవును' లేదా 'లేదు' అని చెప్పే వరకు నృత్యం చేయండి లేదా కదలిక చేయండి.

నాయకుడు 'అవును' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ చతికిలబడతారు. డ్యాన్స్ కు తిరిగి వెళ్ళు. నాయకుడు 'నో' అని చెప్పినప్పుడు అందరూ సిట్-అప్ చేస్తారు. నాయకుడు మాట్లాడే వరకు డ్యాన్స్ చేస్తూ ఉండండి.

నాయకుడిగా మలుపులు తీసుకోండి.



https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ

సులభంగా వెళ్ళండి : మూడు నిమిషాలు మాత్రమే ఆడండి.



సరైన వ్యక్తుల నుండి నేర్చుకోండి

2 తిమోతి 3: 14-15 చదవండి.

మనకు బోధించే వారిని విశ్వసించగలగడం ఎందుకు ముఖ్యం?

పౌలు తిమోతికి బాగా నేర్పించాడు - ఈ లేఖలో పాల్ ఇంతకు ముందు పేర్కొన్న అతని అమ్మమ్మ లోయిస్ మరియు తల్లి యూనీస్ లాగే. పాల్, లోయిస్ మరియు యునిస్ లకు ఉమ్మడిగా ఏమి ఉంది?

మరొక జాబితాను తయారు చేయండి: 'మాకు బాగా నేర్పడానికి మనం విశ్వసించగల వ్యక్తులు'. ఫోటోలను జోడించండి. ఈ వ్యక్తులలో ప్రతి ఒక్కరిని విశ్వసనీయమైనదిగా చేసే వాటి గురించి మాట్లాడండి.

సరసమైన ఆటలో ఫెన్సింగ్ మరియు జూడీ గిన్నిస్ పాఠం గురించి చదవండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: జాబితాలో ఉన్న వ్యక్తుల కోసం దేవునికి ధన్యవాదాలు. ఒక కుటుంబంగా, ఈ వారం ప్రతి వ్యక్తికి కృతజ్ఞతలు చెప్పడానికి ఒక ప్రత్యేక మార్గాన్ని కనుగొనండి.

ఫెన్సింగ్

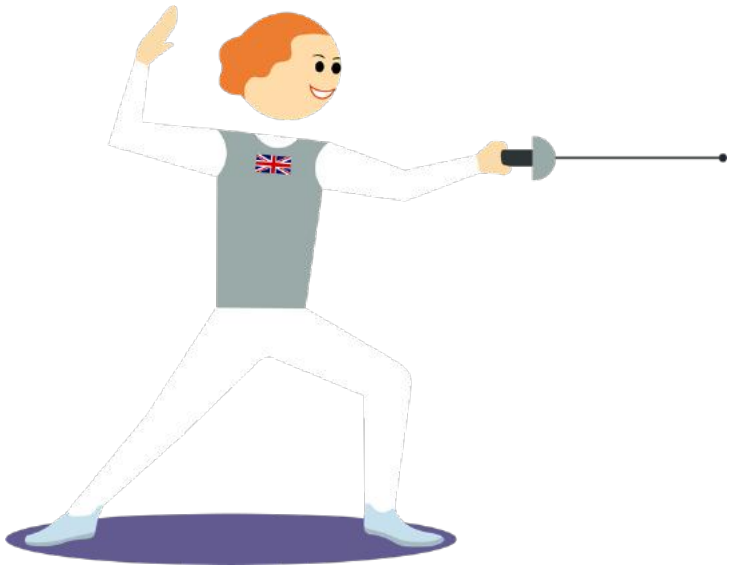
ఫెన్సింగ్ అనేది ఇద్దరు ఆటగాళ్ల మధ్య పోరాట క్రీడ. ప్రతి ఆధునిక ఒలింపిక్స్ లో ప్రదర్శించబడే ఐదు క్రీడలలో ఇది ఒకటి. (మిగిలినవి అథ్లెటిక్స్, సైక్లింగ్, స్విమ్మింగ్ మరియు జిమ్నాస్టిక్స్.)

బ్రిటిష్ ఫెన్సర్, జూడీ గిన్నిస్, 1932 లాస్ ఏంజిల్స్ ఒలింపిక్స్ లో ఆస్ట్రేలియా యొక్క ఎల్లెన్ ప్రీస్ పై వ్యక్తిగత ఫెన్సింగ్ బంగారు పతకాన్ని గెలుచుకున్నాడు. చివరి బంగారు పతకం పోటీ ముగింపులో, ఆమె తప్పిన స్పర్శల కోసం ఆమె ప్రత్యర్థి స్కోర్ కు జోడించాల్సిన రెండు పాయింట్లను ఆమె న్యాయమూర్తులకు గుర్తు చేసింది. న్యాయమూర్తులు స్కోరు షీట్లను నవీకరించారు మరియు ఎల్లెన్ ప్రీస్ బంగారు పతకం మరియు జూడీ గిన్నిస్ రజతం గెలుచుకున్నట్లు ప్రకటించారు.

జూడీ గిన్నిస్ క్రీడ యొక్క పునాది
సరసమైన ఆట అని గుర్తుంచుకున్నాడు -
కేవలం గెలవడమే కాదు. ఆమె తన
బంగారు పతకాన్ని కోల్పోయింది కానీ
అందరి నుండి గౌరవాన్ని పొందింది.

మీ స్వంత జాతిని నడపడానికి ఈ కథ
మీకు ఎలా స్పూర్తినిస్తుంది?

జూడీ గిన్నిస్ నుండి మీ కుటుంబం ఏమి
నేర్చుకోవచ్చు?





ఇది ఏమిటి?

ప్రతి ఒక్కరూ ఒక వస్తువును కనుగొని ఒక వృత్తంలో కలిసి కూర్చుంటారు. ఒక వ్యక్తి తన వస్తువును పట్టుకుని, పక్కన ఉన్న వ్యక్తిని, "ఇది ఏమిటి?" ఉదాహరణకు, అది వాటర్ బాటిల్ అయితే, మొదటి వ్యక్తి "వాటర్ బాటిల్" అని చెప్పగలడు. వారు తదుపరి వ్యక్తిని, "ఇది ఏమిటి?"

ప్రతిస్పందించే వ్యక్తి అదే విషయం చెప్పలేడు (లేదా నీరు లేదా బాటిల్ ఉపయోగించండి). వారు 'దాహం తీర్చడం' వంటి వస్తువును వివరించే మరొక మార్గాన్ని కనుగొనాలి. సర్కిల్ చుట్టూ వెళ్లి మీరు ఎంత సృజనాత్మకంగా ఉంటారో చూడండి. ప్రతి వ్యక్తి తన వస్తువుతో ఒక మలుపు తీసుకుంటాడు.



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

ప్రతిరోజూ మీ శరీరాన్ని
కదిలించండి. వ్యాయామం
చేయడానికి సమయాన్ని
షెడ్యూల్ చేయండి, దానిని
అవకాశానికి వదిలివేయవద్దు.
నడక అనేది అత్యుత్తమ
కదలిక కాబట్టి దీన్ని మీ
దినచర్యలో ఒక సాధారణ
భాగంగా చేసుకోవడానికి ప్లాన్
చేయండి.



డాన్స్ మరియు ఫ్రీజ్

కొన్ని అప్-టెంపో సంగీతాన్ని ఉంచండి. ప్రతి ఒక్కరూ తమ శరీరమంతా ఉపయోగించి నృత్యం చేస్తారు. సంగీతాన్ని ఆపడానికి మలుపులు తీసుకోండి. ఇది ఆగినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరూ స్తంభింపజేస్తారు మరియు తరువాత 10 స్పీడ్ స్కేటర్లు చేస్తారు (ఎదురుగా చేతితో మోకాలిని వంచి తాకండి).

ప్రతి ఒక్కరూ భారీగా ఊపిరి పీల్చుకునే వరకు రిపీట్ చేయండి.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ప్రసిద్ధులు లేదా తెలివైనవారు లేదా ప్రజాదరణ పొందినవారు లేదా ధనవంతులు కావాలా? ఎందుకు?

లోతుగా వెళ్లండి: మీకు తెలిసిన తెలివైన వ్యక్తి గురించి ఆలోచించండి. వారిని తెలివైనవారిగా చేసేది ఏమిటి?



భ్రమణంతో సిట్-అప్లు



కాళ్ళు వంగి, కాళ్ళతో నేలపై గట్టిగా పడుకోండి. మీ శరీరాన్ని మీ మోకాళ్ల వైపు కూర్చోబెట్టి, ఆపై కుడి వైపుకు తిప్పండి మరియు మీ కుడి తుంటి ద్వారా రెండు చేతులతో నేలను తాకండి. ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి వెళ్లి ఎడమ వైపు పునరావృతం చేయండి.

ఆరు పునరావృతులు పూర్తి చేయండి, మూడు కుడి ట్విస్ట్తో మరియు మూడు ఎడమ ట్విస్ట్తో. ఐదు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.

సులభంగా వెళ్లండి : మూడు రౌండ్లు మాత్రమే పూర్తి చేయండి.

గ్లోబల్ సిట్-అప్ ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని సిట్-అప్లు చేయగలదు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనన్ని సిట్-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?



నిజమైన జ్ఞానం ఎక్కడ నుండి వస్తుంది?

బైబిల్ నుండి 2 తిమోతి 3: 14-15
చదవండి.

మనం జ్ఞానాన్ని ఎక్కడ కనుగొనగలం?

కొన్నిసార్లు బైబిల్ని అర్థం చేసుకోవడం కష్టం, కానీ యేసు పరిశుద్ధాత్మ 'మీకు అన్ని విషయాలు నేర్పుతుంది మరియు నేను చెప్పిన ప్రతి విషయాన్ని మీకు గుర్తు చేస్తుంది' అని వాగ్దానం చేసింది.

మాకు సహాయం చేయమని మనం అతనిని ఎలా అడగవచ్చు? రక్షణ కోసం యేసును విశ్వసించడం ఎందుకు తెలివైనది?

ట్రాక్లో ఉండడానికి పాలు సలహా:

1. అతి ముఖ్యమైన విషయాలను గుర్తుంచుకోండి
2. సరైన వ్యక్తుల నుండి నేర్చుకోండి
3. బైబిల్లో జ్ఞానాన్ని కనుగొనండి.

దేవునికి చాట్ చేయండి : రక్షణ మరియు దైవిక జీవనం కోసం సత్యానికి మూలం - అతని వాక్యాన్ని మాకు ఇచ్చినందుకు దేవునికి ధన్యవాదాలు. అవగాహన తీసుకురావడానికి పరిశుద్ధాత్మను అడగండి.



సీక్వెన్స్ మెమరీ

ప్రతి ఒక్కరూ మూడు లేదా అంతకంటే ఎక్కువ విభిన్న వ్యాయామ కదలికలను ఒక క్రమంలో ఆలోచించే నాయకుడిని ఎదుర్కొంటారు (ఉదాహరణకు, జంపింగ్ జాక్స్, జాగింగ్). నాయకుడు కదలికల క్రమాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు మరియు ఇతరులు వీలైనంత త్వరగా దినచర్యను సరైన క్రమంలో అనుకరిస్తారు. మొదట క్రమాన్ని సరిగ్గా పూర్తి చేసిన వారు తదుపరి నాయకుడవుతారు.



<https://youtu.be/376um0LNpsxk>

కష్టపడండి: ఈ క్రమంలో మరిన్ని కదలికలను చేర్చండి.



తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

కుటుంబ జీవితంలో క్రమం తప్పకుండా కదిలే మరియు వ్యాయామం చేయండి. కలిసి చేయండి మరియు సరదాగా చేయండి. చిన్న వయస్సు నుండే ప్రారంభించండి. మీ ఆరోగ్యకరమైన ఎంపికలను పిల్లలకు చూపించండి.

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