

حتمی دوڑ — ہفتہ 11

# family.fit

خاندان - فٹنس - ایمان - تفریح...



جو کچھ آپ نے سیکھا ہے اسے یاد رکھیں!

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



3 دن

2 دن

1 دن

حقیقی حکمت کہاں سے آتی ہے؟

صحیح لوگوں سے سیکھیں

سب سے اہم کو یاد رکھیں

2 ٹیمٹھیس 3:  
15-14

ڈانس اور منجمد

بینر شولڈر ٹیپس

باتھ چھوتا ہے



وآرم اپ

گردش کے ساتھ سٹ اپس

سٹ اپ دائرہ

بنیادی سٹ اپس



حرکت کریں

گلوبل سٹ اپس چیلنج

ہاں اور نہیں!

سیکنڈ میں اضافہ کرنا



چیلنج

آیت کو دوبارہ پڑھیں اور روح القدس کی مدد پر بات چیت کریں

آیت کو دوبارہ پڑھیں اور ان لوگوں کی فہرست بنائیں جن پر ہم اعتماد کر سکتے ہیں۔

آیت پڑھیں اور اہم اسباق کی فہرست بنائیں



تلاش کریں

باد داشت کا تسلسل

یہ کیا ہے؟

اندر کود، باہر کود



کھیلیں

# شروع کرنا

اس ہفتے کے اندر یا باہر تین تفریحی سیشنوں کے ذریعہ اپنے گھر والے کو فعال رہنے میں مدد کریں:

- سب کو شامل کریں - کوئی بھی قیادت کر سکتا ہے!
- آپ اپنے خاندان کے مطابق تبدیلی کر سکتے ہیں
- ایک دوسرے کی حوصلہ افزائی کریں
- اپنے آپ کو چیلنج کریں
- اگر یہ درد کا سبب بنتا ہے تو ورزش مت کریں

دوسروں کے ساتھ **family.fit** شیئر کریں.

- سوشل میڈیا پر تصویر یا ویڈیو پوسٹ کریں اور **familyfit#** یا **familyfitnessfaithfun@** کے ساتھ ٹیگ کریں۔

- کسی دوسرے خاندان کے ساتھ **family.fit** کریں

کتابچہ کے آخر میں مزید معلومات ہیں۔



اس وسائل کو استعمال کرنے سے پہلے اہم معاہدہ

آپ اس مواد کا استعمال کرنے سے پہلے ہماری شرائط سے اتفاق کریں جو کہ ویب سائٹ <https://family.fit/terms-and-conditions> پر تفصیل سے درج ہیں۔ یہ آپ اور اُن کی جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کرتے ہیں ان وسائل کے استعمال کے لیے پابندی کروائیں گی۔ برائے مہربانی اس بات کی یقین دہانی کریں کہ آپ اور وہ سب جو آپکے ساتھ مل کر ورزش کریں ان تمام شرائط کے پابند ہو نگے۔ اگر آپ ان شرائط و ضوابط یا ان شرائط و ضوابط کے کسی بھی حصہ سے متفق نہیں ہیں تو آپ کو اس وسائل کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

سیزن 5 میں نیا کیا ہے



## نیا عالمی family.fit مقابلہ

کیا آپ کی قوم ہمارا نیا عالمی مقابلہ جیت سکتی ہے؟  
ہفتہ وار چیلنجوں میں پوائنٹس جیتیں اور اپنے ملک کو ہمارے  
بین الاقوامی لیڈر بورڈ کے اوپر لائیں۔  
ہر ہفتہ ایک نیا چیلنج ہوگا۔

اپنے دوستوں اور خاندان کو شامل کر کے اپنے ملک کی مدد  
کریں۔

ہر ہفتہ اپنے خاندان کے سکور کو اپ ڈیٹ کرنے کے لئے [یہاں](#)  
[کلک](#) کریں۔

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو  
دیکھنے کے لیے [یہاں کلک](#) کریں۔

## اسپورٹس کی روشنی

ہر ہفتہ ہم ایک مختلف کھیل اور اسے کھیلنے والے ایک متاثر کن  
کھلاڑی پر توجہ مرکوز کریں گے۔ کھلاڑی دوڑ ختم کرنے کے  
لئے مشکل وقت میں چیلنجوں پر غلبہ پاتے ہیں۔ ہمیں امید ہے  
کہ یہ کہانیاں آپ کو اپنی زندگی کی دوڑ دوڑنے میں حوصلہ  
افزائی کریں گی۔





## ہاتھ چھوتا ہے

ایک پارٹنر کا سامنا کرتے ہوئے پُش اپ پوزیشن میں کھڑے ہو جائیں۔ اپنے ہاتھوں کی حفاظت کرتے ہوئے دوسرے شخص کے ہاتھوں کو چھونے کی کوشش کریں۔

آپ 60 سیکنڈ میں کتنی بار ہاتھوں کو چھو سکتے ہیں؟



<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کیا آپ کو کچھ یاد ہے جسے آپ نے شروع کیا تھا - لیکن پھر چھوڑ دیا؟ کیا غلط ہوا؟

**گہرائی میں جائیں:** آپ کسی دوست کو آگے بڑھنے کی ترغیب دینے کے لیے کیا مشورہ دیں گے؟



## بنیادی سٹ اپس



ٹانگوں کو موڑ کر اور پیروں کو فرش پر مضبوطی سے رکھ کر اپنی کمر کے بل لیٹ جائیں۔ ”سٹ اپ“ کرنے کے لئے اپنے جسم کو گھٹنوں کی طرف موڑیں۔ شروع کرنے والی پوزیشن میں واپس جائیں۔

ایک پارٹنر کے ساتھ کام کریں۔ ایک شخص سٹ اپس کرتا ہے جبکہ دوسرا اُسکے پاؤں پکڑ کر رکھتا ہے۔ پانچ اٹھک بیٹھک کریں اور مقامات تبدیل کریں۔ پانچ راؤنڈ کریں۔

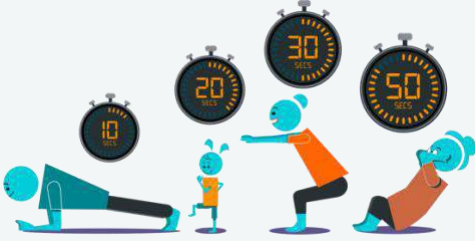


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

مشکل بنائیں: تعداد میں 10 تک اضافہ کریں۔



## سیکنڈ میں اضافہ کرنا



ایک گھڑی تلاش کریں اور دیئے گئے وقت کے لئے مندرجہ ذیل حرکات کو سرانجام دیں:

- 10 سیکنڈ — پلانک
- 20 سیکنڈ — اونچے گھٹنوں کے ساتھ ایک جگہ پر دوڑنا
- 30 سیکنڈ — اسکوآتس
- 40 سیکنڈ — کمرے کے ارد گرد ریچھ کی طرح رینگیں
- 50 سیکنڈ — سیٹ اپس
- 60 سیکنڈ — آرام

تین راؤنڈ کریں۔ آرام کے وقت کچھ ایسی چیزوں کا اشتراک کریں جن کے لئے آپ شکر گزار ہیں۔





سب سے اہم کو یاد رکھیں

بائبل میں سے **2 تیمتھیس 3: 14 - 15** پڑھیں۔

اگر آپ کو بائبل کی ضرورت ہے تو  
<https://bible.com> پر جائیں یا اپنے فون پر بائبل  
 ایپ ڈاؤن لوڈ کریں۔

یہ آیات پولوس کے تیمتھیس کے لیے حکمت کے تعلق  
 سے حتمی الفاظ ہیں — وہ اُن نوجوان رہنماؤں میں  
 سے ایک تھا جس کی نے رہنمائی کی تھی۔ اگر ہم قابل  
 اعتماد لوگوں سے اچھی طرح سیکھتے ہیں تو ہم ان  
 اسباق کو اس وقت لاگو کر سکیں گے جب ہم خود کو  
 دباؤ میں پائیں گے۔

بائبل کا حوالہ — **2 تیمتھیس 3: 14 - 15**

مگر تُو اُن باتوں پر جو تُو نے سیکھی تھیں اور جن  
 کا یقین تجھے دلایا گیا تھا یہ جان کر قائم رہ کہ تُو  
 نے انہیں کِن لوگوں سے سیکھا تھا۔ اور تُو بچپن  
 سے اُن پاک نوشتوں سے واقف ہے جو تجھے مسیح  
 یسوع پر ایمان لانے سے نجات حاصل کرنے کے  
 لئے دانائی بخش سکتے ہیں۔

اچھے کھلاڑیوں کو یاد رکھنا ہو گا کہ ان کے کوچ نے انہیں کیا سکھایا ہے کیونکہ وہ ہمیشہ مدد کرنے کے لئے وہاں نہیں رہیں گے۔ پولوس تیمتھیس کا 'کوچ' رہا ہے، لیکن وہ جانتا ہے کہ شاید وہ تیمتھیس کو دوبارہ نہ دیکھ سکے۔ اس لیے وہ تیمتھیس پر زور دیتا ہے کہ وہ جو کچھ سیکھا ہے وہ یاد رکھے تاکہ وہ زندگی میں ٹریک پر رہے۔

آپ کے خیال میں تیمتھیس پولوس سے زندگی کے بارے میں کیا سیکھ رہا ہے؟ خدا کے بارے میں؟

ایک خاندان کے طور پر، 'یاد رکھنے کے لئے اہم چیزوں کی ایک فہرست بنائیں تاکہ ہم ٹریک پر رہیں'!

**خدا سے بات کریں:** ہر شخص کو انتخاب کرنے دیں کہ فہرست میں سب سے مشکل چیز کیا ہے جسے ان کو یاد رکھنا ہو گا۔ آئندہ ہفتہ ان باتوں کو ذہن میں رکھنے کے لیے مدد کی دعا مانگیں۔



## اندر کود، باہر کود

ایک رہنما کے ساتھ ہاتھ پکڑے ہوئے دائرے میں کھڑے ہو جائیں رہنما ہدایات دے گا۔

**پہلا دور** - رہنما کہتا ہے کہ 'اندر کود' اور ہر کوئی یہی کہتا ہے اور اندر چھلانگ لگاتا ہے۔ دیگر ہدایات جیسے، 'باہر کود'، 'دائیں کود' اور 'بائیں کود' کے ساتھ دہرائیں۔

**دوسرا دور** - ہر کوئی کہتا ہے اور رہنما کے برعکس کرتا ہے (مثال کے طور پر جب رہنما کا کہنا ہے کہ 'باہر کود' تو ہر کوئی 'اندر کود' کرے گا)۔

**تیسرا راؤنڈ** - ہر کوئی رہنما کے کہنے کے مطابق کرے گا لیکن اس کے برعکس بولے گا۔



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

An elderly woman with glasses and a young girl are walking on a concrete pier. The woman is wearing a yellow and black patterned top and yellow pants. The girl is wearing a white dress with a floral pattern and a pink bow in her hair. They are walking towards the camera. In the background, there are white railings and a clear blue sky.

لمبی زندگی گزارنے کے لئے  
صحت کی تجویز

ہر روز اپنے جسم کو حرکت دیں۔



## بیئر شولڈر ٹیپس

ساتھی کا سامنا کرتے ہوئے ہاتھوں اور گھٹنوں کے بل نیچے جھکیں۔ اپنے "ریچھ" کی حیثیت کو برقرار رکھتے ہوئے اپنے ساتھی کے کندھے کو اپنے ہاتھ سے چھونے کی کوشش کریں۔ اس وقت تک کھیلیں جب تک کہ کوئی 11 بار کندھوں کو چھو نہ لے۔



[https://youtu.be/r\\_09KUsKpK0](https://youtu.be/r_09KUsKpK0)

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

آپ کے پاس اب تک کا بہترین استاد یا کوچ کون ہے؟  
ان کو کس چیز نے اتنا اچھا بنا دیا؟

**گہرائی میں جائیں:** معلومات حاصل کرنے والے  
مختلف طریقوں کی فہرست کریں۔ ہم کیسے جانتے ہیں  
کہ یہ قابل اعتماد ہے؟



## سٹ اپ دائرہ



ایک دوسرے کے سامنے ایک دائرے میں بیٹھیں۔ ایک خاندان کے طور پر 50 سٹ اپس کریں، ایک ایک کر کے۔

25 سٹ اپس کے بعد، پورا خاندان کمرے یا باغ کے ایک نشان کی طرف دوڑے اور واپس آئے۔ سب سے سست رنر کی رفتار سے دوڑیں۔ پھر دوبارہ سٹ اپس کریں۔



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

مشکل بنائیں: سٹ اپس کی تعداد میں اضافہ کریں۔



## ہاں اور نہیں!

ایک رہنما کا انتخاب کریں اور کچھ موسیقی لگائیں۔ اس وقت تک ڈانس کریں یا کوئی ورزش کریں جب تک کہ رہنما "ہاں" یا "نہیں" کہے۔ جب رہنما کہتا ہے کہ 'ہاں' سب ایک ساتھ اسکوآٹ کرتے ہیں۔ پھر سے ڈانس شروع کر دیں۔ جب لیڈر کہتا ہے 'نہیں' تو ہر کوئی سٹ اپ کرتا ہے۔ جب تک قائد نہ بولے، ناچتے رہیں۔

باری باری رہنما بنیں۔



[https://youtu.be/Al\\_Ga9Ic-LQ](https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ)

آسان بنائیں: صرف تین منٹ کے لئے کھیلیں۔



## صحیح لوگوں سے سیکھیں

2 تیمتھیس 3: 14 - 15 پڑھیں۔

ہمیں سکھانے والے لوگوں پر اعتماد کرنا ضروری ہے؟

پولوس نے تیمتھیس کو اچھی طرح سکھایا — جیسا کہ اُس کی دادی لوئیس اور ماں یونیکے نے جس کا ذکر پولوس نے اس خط کے آغاز میں کیا۔ پولوس، لوئیس اور یونیکے نے کونسی چیز مشترک تھی؟ ایک اور فہرست بنائیں: 'وہ لوگ جن پر ہم بھروسہ کر سکتے ہیں کہ وہ ہمیں اچھی طرح سکھائیں!'۔ تصاویر شامل کریں۔ ان میں سے ہر ایک کو جو چیز قابل اعتماد بناتی ہے اس کے بارے میں بات کریں۔ فینسنگ اور منصفانہ کھیل میں جوڈی گنیز کے سبق کے بارے میں پڑھیں۔

خدا سے بات کریں: فہرست میں شامل لوگوں کے لئے خدا کا شکر ادا کریں۔ ایک خاندان کے طور پر، اس ہفتہ ہر شخص کا شکریہ ادا کرنے کا ایک خاص طریقہ تلاش کریں۔



# فینسنگ

فینسنگ دو کھلاڑیوں کے درمیان ایک جنگی کھیل ہے۔ یہ پانچ کھیلوں میں سے ایک ہے جسے ہر جدید اولمپکس میں نمایاں کیا گیا ہے۔ (دوسری ایتھلیٹکس، سائیکلنگ، تیراکی اور جمناستکس ہیں)۔

برطانوی فینسر، جوڈی گنیز، 1932 لاس اینجلس اولمپکس میں آسٹریا کی ایلین پریس کے خلاف انفرادی فینسنگ میں سونے کا تمغہ جیتنے کی پوزیشن میں تھی۔ فائنل گولڈ میڈل مقابلے کے اختتام پر، اس نے ججوں کو دو پوائنٹس یاد دلا دیے جنہیں ان کے مخالف کے اسکور میں شامل کرنے کی ضرورت تھی۔ ججوں نے اسکور شیٹس کو اپ ڈیٹ کیا اور اعلان کیا کہ ایلین پریس نے سونے کا تمغہ جیت لیا ہے اور جوڈی گنیز نے چاندی کا۔

جوڈی گنیز کو یاد آیا کہ کھیل کی بنیاد منصفانہ کھیل ہے — صرف جیتنا ہی نہیں۔ اس نے اپنا طلائی تمغہ کھو دیا لیکن ہر ایک سے عزت حاصل کی۔

کس طرح یہ کہانی آپ کو اپنی دوڑ دوڑنے کے لئے حوصلہ افزائی دیتی ہے؟

جوڈی گنیز سے آپ کا خاندان کیا سیکھ سکتا ہے؟





## یہ کیا ہے؟

ہر کوئی کسی چیز کو ڈھونڈتا ہے اور دائرے میں ایک ساتھ بیٹھتا ہے۔ ایک شخص اپنی چیز پکڑتا ہے اور اپنے آگے شخص سے پوچھتا ہے کہ یہ کیا ہے؟ مثال کے طور پر، یہ ایک پانی کی بوتل ہے تو پہلا شخص، "پانی کی بوتل" کہہ سکتا ہے۔ پھر وہ آگے شخص سے پوچھتے ہیں کہ یہ کیا ہے؟ جواب دینے والا شخص ایک ہی بات نہیں کہہ سکتا (یا پانی یا بوتل استعمال کر سکتا ہے)۔ انہیں چیز کو بیان کرنے کا ایک اور طریقہ اختیار کرنا چاہیے، جیسے 'پلاس بجھانا'۔ دائرہ مکمل کریں اور دیکھیں کہ آپ کس طرح تخلیقی ہو سکتے ہیں۔ ہر شخص اپنی چیز کے ساتھ باری لیتا ہے۔



<https://youtu.be/undDYrAH4N8>



## لمبی زندگی گزارنے کے لئے صحت کی تجویز

ہر روز اپنے جسم کو حرکت دیں۔  
ورزش کرنے کا وقت طے کریں ،  
اسے صرف موقع پر نہ چھوڑیں۔  
چہل قدمی ایک بہترین قسم ہے لہذا  
اسے اپنے روز مرہ کے معمول کا  
حصہ بنانے کی منصوبہ بندی  
کریں۔



## ڈانس اور منجمد

تیز ٹیمپو کی موسیقی لگائیں۔ ہر کوئی اپنے پورے جسم کا استعمال کرتے ہوئے رقص کرتا ہے۔ باری باری موسیقی بند کریں۔ موسیقی بند ہونے پر سب رُک جائیں گے اور 10 سیپڈ سکیٹرز کریں گے (جھکنا اور مخالف ہاتھ سے گھٹنوں کو چھونا)۔

جب تک ہر ایک بھاری سانس لے رہا ہو اسے دہرائیں۔



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

آرام کریں اور ایک ساتھ بات کریں۔

کیا آپ مشہور یا عقلمند یا مقبول یا امیر بننا پسند کریں گے؟ کیوں؟

**گہرائی میں جائیں:** ایک دانشمند شخص کے بارے میں سوچیں جسے آپ جانتے ہیں۔ انہیں کونسی چیز عقلمند بناتی ہے؟

## گردش کے ساتھ سٹس اپ کریں



ٹانگوں کو موڑ کر اور پیروں کو فرش پر مضبوطی سے رکھ کر اپنی کمر کے بل لیٹ جائیں۔ اپنے جسم کو اپنے گھٹنوں کی طرف موڑ کر سٹ اپس کریں پھر دائیں طرف مڑیں اور اپنے دائیں ہپ کی طرف سے دونوں ہاتھوں سے فرش کو چھوئیں۔ واپس شروع کرنے والی پوزیشن پر جائیں اور بائیں جانب کے لئے دوبارہ کریں۔

چھ راؤنڈ مکمل کریں، تین دائیں اور تین بائیں کے ساتھ۔

پانچ راؤنڈ مکمل کریں۔

آسان بنائیں: صرف تین راؤنڈ مکمل کریں۔

## گلوبل سٹ اپس چیلنج

90 سیکنڈ میں آپ کا خاندان کتنے سٹ اپس کر سکتا ہے؟



90 سیکنڈ میں خاندان کا ہر رکن جتنے سٹ اپس کر سکتا ہے کرے۔ خاندان کا ٹوٹل اسکور اکٹھا کریں۔

اپنے خاندان کا سکور ان پٹ کرنے کے لئے یہاں کلک کریں

اپنے ملک کی ترقی کو دیکھنے کے لیے ہفتہ وار لیڈر بورڈ کو دیکھنے کے لئے یہاں کلک کریں۔

کون سا ملک ہمارے family.fit کا چیمپئن ہو گا؟



## حقیقی حکمت کہاں سے آتی ہے؟

بائبل میں سے 2 تیمتھیس 3: 14 - 15 پڑھیں۔

ہم حکمت کہاں تلاش کر سکتے ہیں؟

کبھی کبھار بائبل کو سمجھنا مشکل ہوتا ہے، لیکن یسوع نے وعدہ کیا کہ پاک روح 'آپ کو تمام باتیں سکھائے گا اور جو کچھ میں نے کہا ہے اُس کی یاد دلائے گا'۔

ہم کیسے اُس سے اپنی مدد کرنے کے لیے کہہ سکتے ہیں؟ کیوں نجات کے لیے یسوع پر بھروسہ کرنا عقلمندی ہے؟

ٹریک پر رہنے کے لئے پولوس کا مشورہ:

1. سب سے اہم چیزیں یاد رکھیں
2. صحیح لوگوں سے سیکھیں
3. بائبل میں سے حکمت تلاش کریں۔

خُدا سے بات کریں: ہمیں اپنا کلام دینے کے لیے خُدا کا شکر ادا کریں جو — نجات اور دیندار زندگی گزارنے کے لیے سچائی کا منبع ہے۔ پاک روح سے سمجھانے کے لیے کہیں۔



## باد داشت کا تسلسل

ہر کوئی ایک ایسے رہنما کی طرف دیکھے گا جو ایک ترتیب میں تین یا اس سے زیادہ مختلف ورزش کی نقل و حرکت کے بارے میں سوچتا ہے (مثال کے طور پر ، جمپنگ جیکس ، لانگز ، ٹھلنا)۔ قائد ورزش کی ترتیب کا مظاہرہ کرتا ہے اور دوسرے درست ترتیب میں جتنی جلدی ممکن ہو نقالی کرتے ہیں۔ جو بھی ترتیب کو سب سے پہلے مکمل کر لے گا وہ اگلا رہنما بن جائے گا۔



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

**مشکل بنائیں:** تسلسل میں زیادہ نقل و حرکت شامل کریں۔



## والدین کے لئے تجویز

گھومنے پھرنے اور ورزش کو  
خاندانی زندگی کا باقاعدہ حصہ  
بنائیں۔ یہ ایک ساتھ کریں اور اسے  
تفریح بنائیں۔ ابتدائی عمر سے  
شروع کریں۔ بچوں کو اپنے  
صحت مند فیصلے دکھائیں۔

## اصطلاحات

وارم اپ سادہ ورزش ہوتی ہے جسکے ذریعہ پٹھوں کو گر مایا جاتا ہے۔ اس کے دوران لمبے سانس لئے جاتے ہیں اور یہ خون کے بہاؤ کو مناسب کرتا ہے۔ وارم اپ کے دوران ہلکی موسیقی لگائیں اور ہنسی مذاق اور مزہ کریں۔ 3-5 منٹ کے لئے مختلف قسم کی نقل و حرکت کریں۔

کھچاؤ کا عمل اگر وارم اپ کے بعد کیا جائے تو اس سے چوٹ لگنے کے امکانات بہت کم رہ جاتے ہیں۔ آہستہ آہستہ عضلات / جوڑوں میں کھچاؤ لائیں اور اسی حالت میں 5 سیکنڈز تک رہیں۔

اس طرح کی جسمانی ورزش کو ویڈیو کے ذریعہ دیکھا جا سکتا ہے اور وہاں سے نئے انداز بھی سیکھے جا سکتے ہیں۔ شروع میں صرف طریقہ کار پر زیادہ توجہ دیں چاہے حرکت اتنی تیزی سے نہ ہو پائے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ اس میں مہارت حاصل کرنے کے بعد اس میں تیزی آتی جائے گی۔

سخت اور پُر جوش ورزش کرنے کے بعد تھوڑا وقفہ لیں اور توانائی بحال کریں۔ اس دوران گفتگو کرنا بڑا مفید ہو گا۔ پانی کا گھونٹ لیں۔

دوسرے لوگوں کو ورزش کے انداز میں تبدیلی کرنے کے لئے کوئی اشارہ استعمال کریں۔ آپ اشاروں کے لئے مختلف انداز مثلاً ہاتھوں سے تالی بجانا، سیٹی بجانا، انگلیوں سے بندوق کا انداز قائم کرنا یا آنکھ جھپکنا اپنائے جا سکتے ہیں۔ اس طرح آپ دوستانہ ماحول قائم کر سکتے ہیں۔

گول — حرکات کا ایک مکمل سیٹ جو دہرایا جائے گا۔

دہرائی — ایک چکر میں کتنی بار ایک حرکت دہرائی جائے گی۔

مزید معلومات

## ویب اور ویڈیوز

[family.fit](#) ویب سائٹ پر تمام سیشن حاصل کریں۔

ہمیں یہاں سوشل میڈیا پر تلاش کریں:



تمام ویڈیوز [family.fit YouTube® channel](#) سے تلاش کریں۔



family.fit پانچ مراحل



پروموشنل ویڈیو

## رابطہ میں رہیں

ہم اُمید کرتے ہیں کہ آپکو family.fit کا یہ کتابچہ پسند آیا ہو گا دنیا بھر سے مختلف رضاکاروں نے اسے تیار کرنے میں مدد کی ہے۔

آپ family.fit کے تمام حصے ہماری ویب سائٹ <https://family.fit> پر تلاش کر سکتے ہیں۔

اس ویب سائٹ پر جدید ترین معلومات درج ہوگی۔ وہ طریقے بھی ہیں جن سے آپ ہمیں اپنی قیمتی رائے بھی دے سکتے ہیں اور اس کے ذریعہ آپ family.fit سے تعلق بھی برقرار رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ اس سے لطف اندوز ہوئے ہیں تو اس کے متعلق اپنے دوستوں اور جاننے والوں کو بھی بتائیں ہو سکتا ہے وہ بھی اس میں شامل ہونا چاہیں۔

یہ مواد بالکل مفت ہے اور دوسروں کو بھی مفت دیا جائے۔

اگر آپ ہفتہ وار ای میل کے طور پر family.fit حاصل کرنا چاہتے ہیں تو آپ یہاں سبسکرائب کر سکتے ہیں:

[./https://family.fit/subscribe](https://family.fit/subscribe)

اگر آپ اسکا اپنی زبان میں ترجمہ کریں تو ہمیں [info@family.fit](mailto:info@family.fit) پر ای میل کریں تاکہ یہ دوسروں تک

بھی پہنچ سکے۔

آپکا شکر یہ۔

family.fit ٹیم



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