

అల్టిమేట్ రేస్ - 9 వ వారం

family.fit

కుటుంబం.ఫిట్ నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ఇతరులను ప్రేమించండి  
మరియు క్షమించండి!

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



1వ రోజు

2 వ రోజు

3 వ రోజు

కొలోస్సయులు  
3: 13-14

ఒకదానితో  
ఒకటి  
భరించాలి

దేవుడు క్షమించినట్లు  
క్షమించు

ప్రేమ ఐక్యతను  
తెస్తుంది



వార్మ్-అప్

ఆర్మ్ సర్కిల్స్  
మరియు శరీర  
ఆకారాలు

మోకాలి ట్యాగ్

బర్ప్ రిలే



కదలిక

రవుండుకొట్టుట

నెమ్మదిగా  
రవుండుకొట్టుట

బరువుతో  
రవుండుకొట్టుట



ఛాలెంజ్

బాటిల్ స్పిన్

ప్లాంక్ మరియు  
రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్

గ్లోబల్  
రవుండుకొట్టుట  
ఛాలెంజ్



అన్వేషించండి

వచనం చదివి  
ప్రజలను నేల  
నుండి ఎత్తండి

వచనం చదవండి  
మరియు మీరే గీయండి  
మరియు  
ప్రతిబింబించండి

వచనం  
చదవండి  
మరియు  
కుటుంబంగా  
కనెక్ట్ అవ్వండి



బిల్లు

తిరిగి  
చెల్లించండి

గూడును దోచుకోండి

మానవ  
యంత్రం

# 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.





## ఆర్మ్ సర్కిల్స్ మరియు శరీర ఆకారాలు

**ఆర్మ్ సర్కిల్స్:** ఒక వృత్తంలో నిలబడి, ప్రతి చేయి కదలికలో 15 ని పూర్తి చేయండి. చిన్న వృత్తాలు ముందుకు, చిన్న వృత్తాలు వెనుకకు, పెద్ద వృత్తాలు ముందుకు, పెద్ద వృత్తాలు వెనుకకు.

**శరీర ఆకారాలు:** ముఖం కింద పడుకోండి, చేతులు ఓవర్ హెడ్ మరియు అరచేతులు ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉంటాయి. గడియారం చేతుల మాదిరిగా మీ చేతులను ప్రతి నిర్మాణంలోకి తరలించండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఎవరైనా మీ పట్ల అసహనానికి గురైనప్పుడు మీకు ఎలా అనిపిస్తుందో పంచుకోండి.

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు ఎవరితో సహనంతో ఉండటానికి కష్టపడతారు? వారితో భరించడం కష్టమయ్యే వారు ఏమి చేస్తారు?



## భాగస్వామి రవుండుకొట్టుట



హిప్స్ మీద చేతులతో నేరుగా నిలబడండి. మీ ముందు మోకాలి 90 డిగ్రీల వద్ద వంగిపోయే వరకు ఒక కాలుతో ముందుకు సాగండి మరియు మీ తుంటిని తగ్గించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

ఒకదానికొకటి ఎదురుగా ఉన్న జతలలో రౌండ్లు కొట్టుటను ప్రాక్టీస్ చేయండి. నెమ్మదిగా మరియు జాగ్రత్తగా ప్రారంభించండి. ప్రతి రౌండ్ మధ్య 30 సెకన్ల విరామంతో 10 పునరావృత్తులు మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

**కష్టపడండి** : పునరావృత్తాల సంఖ్యను పెంచండి.



## బాటిల్ స్పిన్

దిగువ ఆరు కదలికల కోసం లేబుల్‌లను వ్రాయండి (కార్డుకు ఒకటి) మరియు స్కిల్‌లో ఉంచండి. ఒక వ్యక్తి ఒక సీసాను తిప్పాడు మరియు అది సూచించే కదలికను చేస్తాడు. తదుపరి కుటుంబ సభ్యునికి నొక్కండి.

సవాలు: కుటుంబంగా 100 కదలికలు.

- 5 రౌండ్ల కొట్టుట
- 5 సార్లు స్కావ్ట్లు
- 5 బర్పలు
- 5 స్పిడ్ స్కేటర్లు
- 5 సూపర్మాన్లు
- 10 పర్వతారోహకులు



<https://youtu.be/jlN3vU6NmeE>

**కష్టపడండి** : మొత్తం కదలికల సంఖ్యను 150 లేదా 200 కి పెంచండి.





## ఒకదానితో ఒకటి భరించాలి

కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి .

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

భిన్నంగా జీవించమని పౌలు యేసు విశ్వాసులను సవాలు చేశాడు. మనం "ఒకరినొకరు భరించుకోవాలి." ఇతరులు మన యెడల విఫలమైనప్పుడు లేదా తప్పు చేసినప్పుడు మనకు అవసరమైన సహనాన్ని ఇది వివరిస్తుంది. మనమందరం ప్రతిరోజూ తప్పులు చేస్తాము మరియు మనందరికీ క్షమాపణ అవసరం. మనమందరం ఇతరులను కూడా క్షమించాలి. క్షమ అనేది ప్రేమ మరియు ఐక్యత యొక్క గుండె వద్ద ఉంది.

## బైబిల్ భాగం - కొలోస్సయులు 3: 13-14 (NIV)

ఎవడైనను తనకు హానిచేసినని యొకడనుకొనిన యెడల ఒకని నొకడు సహించుచు ఒకని నొకడు క్షమించుడి, ప్రభువు మిమ్మును క్షమించినలాగున మీరును క్షమించుడి. వీటన్నిటిపైన పరిపూర్ణతకు అను బంధమైన ప్రేమను ధరించుకొనుడి.

ప్రతి వ్యక్తిని చిన్న వ్యక్తితో ప్రారంభించి, అతి పెద్దవారికి పని చేయడం ద్వారా మిగిలిన వ్యక్తిని నేల నుండి ఎత్తివేస్తారు.

ఇతరుల బరువును భరించడం ఎలా అనిపించింది? ఒకదానితో ఒకటి భరించడం అంటే ఏమిటి?

మన చుట్టూ ఉన్నవారి వైఫల్యాలను మనమందరం భరించాలి మరియు వారు మన వైఫల్యాలను కూడా భరించాలి.

ఇతరులను బాగా భరించడానికి మీరు ఏ వైఖరిని పెంచుకోవాలి?

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** మీ

కుటుంబంలోని ఇతరుల కోసం ప్రార్థించండి. వారి తప్పులను మరియు వైఫల్యాలను మీరు దయతో భరించగలరని ప్రార్థించండి. ప్రతి వ్యక్తికి ధన్యవాదాలు చెప్పండి.



## తిరిగి చెల్లించండి

భాగస్వామి ఎదురుగా నిలబడండి. ఒక వ్యక్తి 'ఎ', మరొకరు 'బి'. ప్లేయర్ A ప్లేయర్ B ని తాకింది (ఉదాహరణకు, భుజం ట్యాప్). ప్లేయర్ B ఆ చర్యను తిరిగి A కి పునరావృతం చేస్తుంది మరియు రెండవ చర్యను జోడిస్తుంది (ఉదాహరణకు, భుజం ట్యాప్ మరియు హెడ్ టచ్). ఒక ఆటగాడు క్రమాన్ని సరిగ్గా గుర్తుంచుకోలేనంత వరకు చర్యలను జోడించడం కొనసాగించండి.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

### ప్రతిబింబించండి :

ఇది కష్టమేనా లేదా సులభమా?

ఇది క్షమించరానిది ఎలా ఉంటుంది?



దీర్ఘకాలం  
జీవించడానికి ఆరోగ్య  
చిట్కా  
నెమ్మదిగా తినండి.



## మోకాలి ట్యాగ్

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

భాగస్వాములను మార్చండి మరియు మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.

ఇప్పుడు మరింత ముందుకు వెళ్లి, మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ అందరి మోకాళ్ళను తాకే ప్రయత్నం చేయండి.



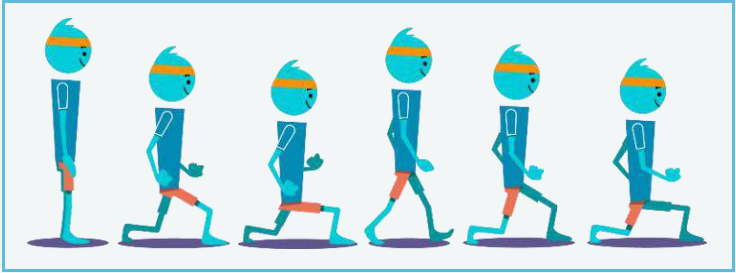
<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

క్షమాపణ అడగడానికి ఏమి అనిపిస్తుంది?

**లోతుగా వెళ్ళండి:** మీరు ఒకరికీ అన్యాయం చేసినప్పుడు క్షమించబడటం ఎలా అనిపిస్తుంది?

## నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట



నెమ్మదిగా రవుండుకొట్టుట అభ్యాసం చేయండి.  
ఠంపోపై దృష్టి పెట్టండి.

మీ వెనుక మోకాలి భూమిని తాకే వరకు మీ  
తుంటిని నెమ్మదిగా తగ్గించేటప్పుడు ఒక కాలుతో  
ముందుకు సాగండి మరియు ఐదుకు  
లెక్కించండి. త్వరగా నిలబడండి. మరొక కాలు  
కోసం రిపీట్ చేయండి. ఒక తాబేలు, కుందేలు  
కాదు!

ఒక కాలుకు ఐదు సార్లు చేయండి.



<https://youtu.be/SYLI-rMJ8cg>

**సులభంగా వెళ్లండి** : మీరు మీ మోకాలిని నేలకే  
తగ్గించినప్పుడు మూడుకు లెక్కించండి.



## ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్



భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉండగా, మరొకరు రవుండుకొట్టుట చేస్తారు. ప్రతి కాలు మీద 10 భోజనాల తర్వాత స్థలాలను మార్చండి. నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.

**సులభంగా వెళ్ళండి:** ప్రతి కాలు మీద ఐదు భోజనాలు చేయండి.

**కష్టపడండి:** మీ భోజనాలకు బరువులు జోడించండి.



## దేవుడు క్షమించినట్లు క్షమించు

కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి .

క్షమ అంటే ఏమిటి?

ఈ ప్రశ్నలను గుర్తుచేసేందుకు ప్రతి వ్యక్తి మూడు బాణాలతో కాగితపు షీట్ మీద వారి చిత్రాన్ని గీస్తారు:

- 1) మీ నుండి దూరంగా ఉన్న బాణం - నను క్షమించాల్సిన వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా?
- 2) మీ వైపు చూపే బాణం - నేను క్షమించాల్సిన వ్యక్తి ఎవరైనా ఉన్నారా?
- 3) పైకి చూపే బాణం - నన్ను క్షమించటానికి నాకు దేవుడు అవసరమా?

ఈ ప్రశ్నలను ప్రతిబింబించండి మరియు ప్రతిదానికి ఒక ఉదాహరణను పంచుకోండి.

రువాండాన్ సిట్టింగ్ వాలీబాల్ జట్టు గురించి చదవండి.

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** మీ కాగితాన్ని తీసుకొని దాని గురించి దేవునితో మాట్లాడటానికి కొంత సమయం గడపండి.



# సిట్టింగ్ వాలీబాల్

మీరు శత్రువుల నుండి జట్టు సభ్యులకు ఎలా వెళ్తారు?

రువాండా సిట్టింగ్ వాలీబాల్ జట్టు 2012 లండన్ ఒలింపిక్స్ లో పోటీ పడింది. వారు ఒక ఆట గెలవకపోయినా, వారు తమ జట్టులో క్షమ మరియు ప్రేమ యొక్క అద్భుతమైన శక్తిని ప్రదర్శించారు.

1990 లలో రువాండా టుట్సిస్ మరియు హుటస్ అనే రెండు తెగల మధ్య భయంకరమైన అంతర్యుద్ధానికి గురైంది. 2012 పారాలింపిక్ జట్టులోని ఇద్దరు వాలీబాల్ ఆటగాళ్ళు, డొమినిక్ బిజిమానా మరియు జీన్ రుకోండో, అంతర్యుద్ధంలో ల్యాండ్ మైన్ల నుండి కాళ్ళు కోల్పోయారు. ఒకరు హుటు, మరొకరు టుట్సి. ఒకరినొకరు ద్వేషించడానికి వారికి మంచి కారణం ఉంది, కానీ బదులుగా సహచరులు మరియు స్నేహితులు అయ్యారు. వారు తమ మొత్తం జట్టుకు ఐక్యతను కలిగించడానికి సహాయపడ్డారు.

వారు క్షమించగలరు మరియు  
క్షమించగలరు కాబట్టి వారు తమ జీవితాలను  
పునర్నిర్మించారు.

ఈ కథ మీ స్వంత రేసును నడపడానికి  
మిమ్మల్ని ఎలా ప్రేరేపిస్తుంది?

మీ కుటుంబం క్షమాపణను తదుపరి ఫ్రాయికి  
ఎలా తీసుకొళ్లగలదు?





## గూడును దోచుకోండి

మధ్యలో ఒక కంపైనర్లో ఒక వ్యక్తికి అనేక బంతులు లేదా జత సాక్స్ ఉంచండి. ఇది అన్ని ఆటగాళ్ళ నుండి సమాన దూరం గా ఉండాలి. ప్రతి వ్యక్తి వారి ముందు 'గూడు' (చిన్న కంపైనర్) కూడా ఉంటుంది. ఐదు నిమిషాలు పైమర్ సెట్ చేయండి.

“వెళ్ళండి” లో ప్రతి ఒక్కరూ మధ్యకు పరిగెత్తుతారు మరియు వారి గూడు కోసం ఒక వస్తువును పట్టుకుంటారు. అన్ని 'నిధి' పోయే వరకు కొనసాగించండి. ఆటగాళ్ళు ఒకరి గూళ్ళను ఒకదానికొకటి దొంగిలించగలరు కాని వారి స్వంతదానిని రక్షించుకోలేరు. ఐదు నిమిషాల చివరిలో వారి గూడులో ఎక్కువ 'నిధి' ఉన్న వ్యక్తి గెలుస్తాడు.



<https://youtu.be/S19OODh8hEw>



## దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

నెమ్మదిగా తినండి. మీరు  
తినడం మందగించి, ప్రతి  
నోరు ఎక్కువగా నమిలితే  
మీరు తక్కువ తింటారని  
మరియు మంచి అనుభూతి  
చెందుతారని నిపుణులు  
సూచిస్తున్నారు.



## బర్పి రితే



10 మీటర్ల పొడవు గల కోర్సును ఏర్పాటు చేయండి.

ఈ రితేను జంటగా చేయండి. ప్రతి జతలో ఒక వ్యక్తి కోర్సు యొక్క ల్యాప్‌ను బర్పిలు మరియు లాంగ్ జంప్‌లు చేస్తూ, మరొక వ్యక్తి సూపర్ లైన్ ప్రారంభ రేఖ వద్ద ఉంచుతాడు. స్థలాలను ట్యాగ్ చేసి స్వాప్ చేయండి.

ఒక్కొక్కటి నాలుగు నుంచి ఆరు ల్యాప్‌లు చేయండి.



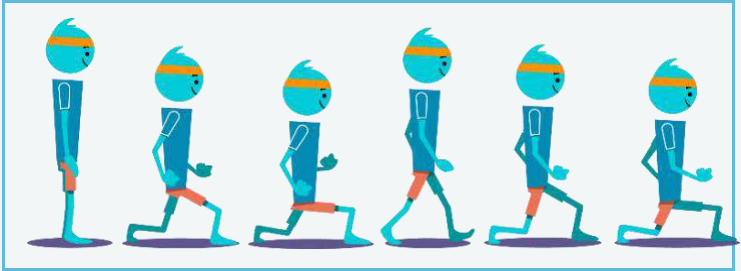
[https://youtu.be/sYD7\\_9DTdH0](https://youtu.be/sYD7_9DTdH0)

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీకు ఇష్టమైన కుటుంబ సమయం ఎంత?

**లోతుగా వెళ్ళండి :** మీ కుటుంబంలో ప్రేమ ఎక్కడ పనిచేస్తుందో మీరు చూస్తారు?

## బరువుతో రవుండుకొట్టుట



రవుండుకొట్టుటకి బరువు జోడించండి. పుస్తకంతో బ్యాక్‌ప్యాక్ ధరించండి లేదా మీ చేతుల్లో వాటర్ బాటిల్స్ పట్టుకోండి. ప్రతి వ్యక్తికి సరైన పరిమాణ బరువులు కనుగొనడానికి సృజనాత్మకంగా ఆలోచించండి. సరైన టెక్నిక్ ఉంచాలని గుర్తుంచుకోండి.

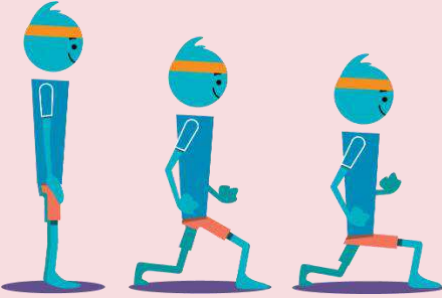
10 పునరావృతాల యొక్క రెండు సెట్లను పూర్తి చేయండి. సెట్ల మధ్య 30 సెకన్లు విశ్రాంతి తీసుకోండి.

**కష్టపడండి :** ఎక్కువ సెట్లు చేయండి లేదా ఎక్కువ బరువును మోయండి.



## గ్లోబల్ రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎన్ని రవుండులు చేయవచ్చు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో వీలైనంత ఎక్కువ రవుండులు చేస్తాడు. 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?

## ప్రేమ ఐక్యతను తెస్తుంది

కొలోస్సయులు 3: 13-14 చదవండి .

సర్కిల్లో చేతులు పట్టుకుని, ప్రతి గదిలోకి వెళ్లే మీ ఇంటి చుట్టూ ఒక కోర్సును నడపండి. మీరే సమయం. అన్ని సమయాల్లో కనెక్ట్ అయి ఉండండి.

ఇది సులభం కాదా? ఎందుకు లేదా ఎందుకు కాదు?

ఐక్యత కష్టం. మనం ఒకరితో ఒకరు బాగా జీవించాలనుకుంటే, మన అన్ని సంబంధాలలో స్వేచ్ఛగా ప్రవహించే క్షమాపణ అవసరం. మేము ప్రేమను చూపించే ముఖ్యమైన మార్గం ఇది. మరియు ప్రజలను ఒకచోట చేర్చే ప్రేమ మార్గం. మీరు కుటుంబంగా ప్రేమలో ఎలా ఎదగగలరు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** ఈ రోజు మీరు ఎవరికి ఎక్కువ ప్రేమను చూపించగలరు? వారు ప్రేమించటం కష్టం మరియు మీకు అన్యాయం చేసినప్పటికీ వారిని ప్రేమించే శక్తిని ఇవ్వమని దేవుడిని అడగండి.





## మానవ యంత్రం

కుటుంబంగా, మీ శరీరాలను మాత్రమే ఉపయోగించి మీరు నిర్మించాలనుకుంటున్న యంత్రాన్ని నిర్ణయించండి (కారు, విమానం లేదా కదిలే భాగాలు ఏదైనా కావచ్చు). ప్రతి వ్యక్తి యంత్రంలో కదిలే భాగం అయి ఉండాలి. మీరు కుటుంబంగా కలిసి వెళ్లాలి మరియు పని చేయాలి.

ఇది చేయటం కష్టమేనా? ఏమి కష్టం? ప్రతి సభ్యుడు వారి కదలిక చేసినప్పుడు, యంత్రం పని చేసిందా?

ఆనందించండి! ఇది పని చేయకపోతే, ఆపివేయండి మరియు మీరు దీన్ని ఎలా బాగా పని చేయవచ్చునే దాని గురించి మాట్లాడండి.

రిఫ్రిజిరేటర్ తయారుచేసే కుటుంబంతో ఈ క్రొత్త వీడియోను తనిఖీ చేయండి.



<https://youtu.be/PUpAPyd4uDw>

## తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

ఆహారం మరియు  
సంబంధాలు విలువైన  
కుటుంబ సమయాలను  
భోజన సమయాలను  
ముఖ్యమైనదిగా చేసుకోండి.  
మంచి సంభాషణలు మరియు  
సరదా కథల ప్రదేశంగా  
మార్చండి. సంభాషణ  
అంశాలలో పిల్లలు కూడా  
ముందడుగు వేయనివ్వండి.

## 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](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



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