

అల్టిమేట్ రేస్ - 12 వ వారం

family.fit

ఫ్యామిలీ.ఫిట్ నెస్.విశ్వాసం.సరదాగా



ముగింపుకు పరుగెత్తండి!

www.family.fit



	1వ రోజు	2 వ రోజు	3 వ రోజు
2 తిమోతి 4: 7-8	ముగింపుకు పరుగెత్తండి	మీ బహుమతిని తెలుసుకోండి	అనుభవాన్ని పంచుకోండి
 వార్-అప్	కార్నర్స్ సన్నాహక	నేలకి వదలండి	జంక్యార్డ్ కుక్క
 కదలిక	పర్వతాలను ఎక్కేవారు	వక్రీకృత పర్వతారోహకులు	పర్వతారోహకులు ట్యాప్ అవుట్
 ఛాలెంజ్	ఎవరు వేగంగా ఉన్నారు?	ఫ్యామిలీ ఫిట్ ముగింపు	గ్లోబల్ పర్వతారోహకుడు నవాలు
 అన్వేషించండి	వచనాలను చదవండి మరియు అడ్డంకి కోర్సును అమలు చేయండి	వచనాలను మళ్లీ చదవండి మరియు కిరీటాన్ని తయారు చేయండి	వచనాలను మళ్లీ చదవండి మరియు ప్రోత్సాహక గమనికలు రాయండి
 3ల	మీకు ఏమి తెలుసు?	పొడవైన లైన్	నిధి వేట

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.





కార్నర్స్ సన్నాహక



గది మూలలను 1-4 సంఖ్యలతో లేబుల్ చేయండి. ప్రతి వ్యక్తి వేరే మూలలో మొదలై వేరే సన్నాహక పని చేస్తాడు. గది చుట్టూ తదుపరి సంఖ్యకు తరలించండి. రెండు రౌండ్లు చేయండి.

1. 10 సార్లు జంపింగ్ జాక్స్
2. 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
3. 10 పర్వతారోహకులు
4. 10 సార్లు స్కాట్లు



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjl>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

మీరు ఏ రేసు/పోటీని గెలవాలనుకుంటున్నారు?

లోతుగా వెళ్లండి: మీరు గెలిచినా ఓడినా రేసు నుండి మీరు ఏ పాఠాలు నేర్చుకుంటారు?



పర్వతాలను ఎక్కేవారు



చేతులు మరియు కాళ్ళు నేలపై ఉంచండి మరియు మీ శరీరమంతా ఒక ప్లాంక్ లాగా నిటారుగా ఉంచండి. ఒక మోకాలిని మీ మోచేతుల వైపుకు కదిలించి, ఆపై ప్రారంభ స్థానానికి తిరిగి కదలండి. ఇతర కాలుతో పునరావృతం చేయండి.

30 పునరావృత్తులు చేయండి. వేగం మరియు పటిమను నిర్మించండి.



<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

కష్టపడండి : రెండు రౌండ్లు పూర్తి చేయండి.



ఎవరు వేగంగా ఉన్నారు?



ప్రతి వ్యక్తి కింది ప్రతి కదలికలలో 10 ని
పూర్తి చేయడానికి తీసుకునే మొత్తం
సమయాన్ని కొలవండి:

- 10 పర్వతారోహకులు
- 10 సిట్-అప్స్
- 10 పుష్-అప్స్
- 10 రౌన్డ్స్ కొట్టుట

ప్రతి 10 కదలికల తరువాత, తదుపరి
వ్యక్తి బాధ్యతలు స్వీకరించడానికి
నొక్కండి.

సులభంగా వెళ్లండి: ప్రతి కదలికలో ఐదు
చేయండి.

కష్టపడండి: రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి.



ముగింపుకు పరుగెత్తండి

బైబిల్ నుండి 2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి.

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

తన జీవితాన్ని వెనక్కి తిరిగి
 చూసుకుంటే, పౌలు తనని దేవుడు
 అడిగిన దానిని పూర్తి చేశాడు. అతను
 ఇప్పుడు తన పరలోకపు బహుమతిని
 అందుకోవడానికి ఎదురు చూస్తున్నాడు.
 మన స్వంత 'పరుగు' అంతటా
 విశ్వాసాన్ని ఉంచుకుంటే మనం కూడా
 ఈ బహుమతిని పొందగలమని
 తెలుసుకోవడం ద్వారా మా ప్రోత్సాహం
 వస్తుంది.

బైబిల్ వాక్యం-2 తిమోతి 4: 7-8 (NIV)

మంచి పోరాటము పోరాడితిని, నా పరుగు కడ ముట్టించితిని, విశ్వాసము కాపాడుకొంటిని. ఇకమీదట నా కొరకు నీతికిరీట ముంచబడియున్నది. ఆ దినమందు నీతిగల న్యాయాధి పతియైన ప్రభువు అది నాకును, నాకు మాత్రమే కాకుండ తన ప్రత్యక్షతను అపేక్షించు వారికందరికిని అనుగ్రహించును.

రోజువారీ వస్తువులను ఉపయోగించి మీ ఇల్లు, తోట లేదా బహిరంగ ప్రదేశంలో అడ్డంకి కోర్సును ఏర్పాటు చేయండి. మీరు ప్రతి ఒక్కరికి మలుపు వచ్చిన తర్వాత, మీకు ఏ బిట్లు సులభంగా లేదా మరింత కష్టంగా అనిపించాయి మరియు ఎందుకు అనే దాని గురించి మాట్లాడండి.

ఎలా మెరుగుపరచాలో ఒకరికొకరు సలహా ఇవ్వండి. వెళ్లి, మీరు నేర్చుకున్న వాటిని వర్తింపజేయగలరా అని చూడండి.

విశ్వాసం ఉంచడం ద్వారా పౌలు తన
జీవిత 'పరుగు' గురించి ఏమి
నేర్చుకున్నాడని మీరు
అనుకుంటున్నారు?

విశ్వాసాన్ని కాపాడుకోవడం మన జీవిత
పరుగులో ఎందుకు ముఖ్యమైనది
కావచ్చు?

దేవునికి చాట్ చేయండి: విశ్వాసం
ఉంచడానికి మరియు రేసును పూర్తి
చేయడానికి దేవుని సహాయం కోసం
ప్రార్థించండి.



మీకు ఏమి తెలుసు?

అందరికీ పెన్ మరియు కాగితం ఇవ్వండి.
 మూడు రౌండ్లు ఆడండి. ప్రతి రౌండ్కు 45
 సెకన్లలో మీకు వీలైనన్ని సమాధానాలు
 ఇవ్వండి:

1. వివిధ క్రీడలు
2. క్రీడా షోటీలో మీరు కనుగొనగల
విషయాలు
3. దేవుని గురించి మీకు తెలిసిన
విషయాలు

మీ స్పందనలు పంచుకోండి.

విజేత అత్యంత సరైన సమాధానాలు
 ఉన్న వ్యక్తి.

ప్రతిబింబిస్తుంది:

ఏ రౌండ్ సులభం? ఎందుకు?

దేవుని గురించి మీరు ఏమి కనుగొన్నారు?



దీర్ఘకాలం
జీవించడానికి ఆరోగ్య
చిట్కా

కొత్త విషయాలు
నేర్చుకోవడం ద్వారా మీ
మనస్సును చురుకుగా
ఉంచండి.



నేలకి వదలండి

మీరు ఈ కార్యకలాపం చేస్తున్నప్పుడు గది లేదా యార్డ్ చుట్టూ పరుగెత్తండి.

ఒక వ్యక్తి నాయకుడుగా. నాయకుడు మోచేయి, మోకాలి, వీపు లేదా చెవి వంటి శరీర భాగాన్ని అరచినప్పుడు, ప్రతి ఒక్కరూ ఆ శరీర భాగాన్ని నేలపై ఉంచాలి.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ప్రజలు గెలవడానికి ఎందుకు ఇష్టపడతారు?

లోతుగా వెళ్లండి: మీరు ఎవరికైనా ఇవ్వగల ఉత్తమ బహుమతి ఏమిటి?



వక్రీకృత పర్వతారోహకులు

10 'వక్రీకృత' పర్వతారోహకులు చేయండి.
 ప్రయత్నించండి మరియు కుడి
 మోకాలిని ఎడమ చేయి వైపు, ఆపై ఎడమ
 మోకాలిని కుడి చేయి వైపుకు చేరుకోండి.
 నెమ్మదిగా ప్రారంభించండి, ఆపై వేగం
 మరియు పటిమను పెంచండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

కష్టపడండి : రౌండ్ల సంఖ్యను పెంచండి
 లేదా పర్వతారోహకులు వేగంగా చేయండి.



ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ముగింపు



మేము నేర్చుకున్నవన్నీ కలిగి ఉన్న
సవాలుతో సీజన్‌ను పూర్తి చేయండి!

జంటగా ఈ కదలికలను వీలైనంత వేగంగా
పూర్తి చేయండి, కానీ మంచి సాంకేతికతతో:

- 20 సెకన్ల పలకలు మరియు
సూపర్మ్యాన్
- 20 బర్పిలు, డిప్స్, స్పిడ్ స్కేటర్లు,
రౌండ్లు, పుష్-అప్స్, సిట్-అప్స్,
పర్వతారోహకులు, స్కావట్లు.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.

టైమర్ ఉపయోగించడం మర్చిపోవద్దు!
మీ స్కోర్‌ను గత సీజన్‌తో పోల్చండి.



<https://youtu.be/XXhZ720PzfE>



మీ బహుమతిని తెలుసుకోండి

2 తిమోతి 4: 7-8 మళ్ళీ చదవండి.

కిరీటం చేయడానికి గృహోపకరణాలను ఉపయోగించండి. నీతి 'అనే పదానికి అర్థం ఏమిటి? ఒక నిర్వచనాన్ని చూడండి.

పౌలు ఉత్సాహంగా ఉన్నందుకు ఇది బహుమతి అని మీరు ఎందుకు అనుకుంటున్నారు? అలాంటి బహుమతిని పొందడానికి పౌలు ఏమి చేసి ఉండవచ్చు అనే దాని గురించి మాట్లాడండి.

మనము 'విశ్వాసాన్ని నిలబెట్టుకున్నప్పుడు' దేవుడు మనకు ఇచ్చే ప్రతిఫలాలను గుర్తుచేసేందుకు మీ కిరీటాన్ని మీ ఇంట్లో ఎక్కడో ఉంచండి.

నీల్ లౌ మరియు ఇలియట్ ముజాజీ
గురించి చదవండి.

దేవుడితో చాట్ చేయండి: టీమ్ వర్క్,
కమ్యూనికేషన్, ప్రోత్సాహం మరియు
విశ్వాసం పెంపొందించుకోవడం కోసం
మన ఇళ్లలో మరియు కుటుంబాలలో
మనం కోరుకునే రివార్డుల కోసం
ప్రార్థించండి.

స్పింట్స్

ఒకటి కంటే ఎక్కువ విజేతలు
ఉండవచ్చు! నీల్ లౌ మరియు ఇలియట్
ముజాజీ 100 మీటర్ల పోటీదారులు. వారు
2000 సిడ్నీ పారాలింపిక్స్ లో పోటీ
పడుతున్నారు ఎందుకంటే వారిద్దరూ
చిన్న వయసులో విద్యుత్ ప్రమాదాలలో
చేయి విచ్చేదనం పొందారు. వారు తమ
జీవితాలను పునర్నిర్మించినప్పుడు వారు
మంచి స్పింట్స్ అయ్యారు మరియు
అంతర్జాతీయ పోటీలో ఎదిగారు. నీల్
ఫేవరెట్ గా పోటీకి వెళ్లాడు కానీ హీట్స్ లో
లెగ్ క్రాంప్ ఉంది, అతని రేసులో చివరి
స్థానంలో నిలిచింది మరియు ఫైనల్ కు
దూరమైంది. ఇలియట్ తన వేడిని
అమలు చేసి గెలిచాడు. అతను ఫైనల్
కోసం మూడవ స్థానంలో ఉన్నాడు. ఫైనల్
పోటీ ముగింపు, కానీ ఇలియట్
ప్రపంచంలోనే అత్యంత వేగవంతమైన
T46 స్పింట్ గా విజయం సాధించింది.

అయితే, అత్యంత ఆశ్చర్యకరమైన విషయం ఏమిటంటే, ప్రపంచంలోని అత్యంత కఠినమైన పోటీలో ఇవి ముఖ్యమైనవి మరియు జీవితాన్ని నిర్వచించే రేసులు అయితే, ఇద్దరూ గొప్ప బహుమతి ఇంకా రావాల్సి ఉందని భావించారు. వారిద్దరూ జీవితంలోని గొప్ప రేసులో విజేతలు అవుతారు, వారి బహుమతిగా దేవునితో శాశ్వతత్వాన్ని పూర్తి చేస్తారు.



<https://youtu.be/qYVYLbI0ELc>

మీ స్వంత రేసుని నడపడానికి ఈ కథ మీకు ఎలా స్ఫూర్తినిస్తుంది?
దీని నుండి మీ కుటుంబం ఏమి నేర్చుకోవచ్చు?





పొడవైన లైన్

రెండు జట్లుగా విభజించండి. ప్రతి ఒక్కరూ 10 వస్తువులను (దుస్తులు, పుస్తకాలు, బూట్లు మొదలైనవి) సేకరించడానికి రెండు నిమిషాలు అనుమతించండి. ప్రతి జట్టు తమ వస్తువులతో చేయగలిగే పొడవైన గీతను తయారు చేయాలి. వస్తువులు ఎండ్ టు ఎండ్ టచ్ చేయాలి. ఏ జట్టు పొడవైన లైన్ చేయగలదు?

మీరు ఇంకా ముందుకు వెళ్లగలరా? మరిన్ని వస్తువులను సేకరించడానికి పరిగెత్తకుండా మీ లైన్ పొడవుగా చేయడానికి మీరు ఇంకా ఏమి ఉపయోగించవచ్చు? సృజనాత్మకంగా ఉండు!



<https://youtu.be/s3cqvxHWRIw>

దీర్ఘకాలం జీవించడానికి ఆరోగ్య చిట్కా

మీ మనస్సును చురుకుగా
ఉంచండి. కొత్త విషయాలు
నేర్చుకుంటూ ఉండండి: కొత్త
క్రీడలు, కొత్త ఆలోచనలు, కొత్త
నైపుణ్యాలు. విస్తృతంగా
చదవండి. అధికారికంగా లేదా
అనధికారికంగా నేర్చుకోండి.
ఉద్దేశపూర్వకంగా ఉండండి
మరియు మీరు నేర్చుకుంటున్న
వాటిని పంచుకోండి.



జంక్యార్డ్ కుక్క

ఒక వ్యక్తి నేలమీద కాళ్ళు ముందు వైపుకు మరియు చేతులు వైపుకు వస్తాడు.

ఇతరులు చేయి, కాళ్ళు మరియు రెండవ చేయిపైకి దూకుతారు. ప్రతిఒక్కరూ రెండు రౌండ్లు దూకి స్థలాలను మారుస్తారు, కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరూ దూకడం జరుగుతుంది.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

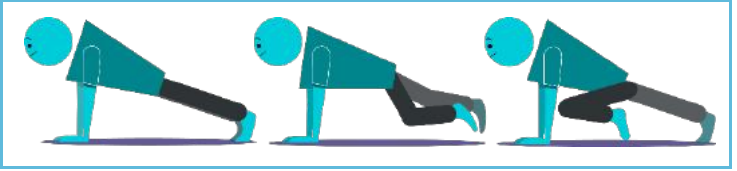
విశ్రాంతి మరియు కలిసి మాట్లాడండి.

ఇతర వ్యక్తులతో పంచుకోవడానికి మీకు ఇష్టమైన జ్ఞాపకం ఏమిటి?

మరింత లోతుగా వెళ్లండి: మనం చేసిన వాటిని లేదా మనం ఎక్కడ ఉన్నామో మానవులకు ఎందుకు పంచుకోవాలి?



పర్వతారోహకులు ట్యాప్ అవుట్



10 పర్వతారోహకులు చేయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి. మీరు కుటుంబంగా 100 పూర్తి చేసే వరకు కొనసాగించండి.



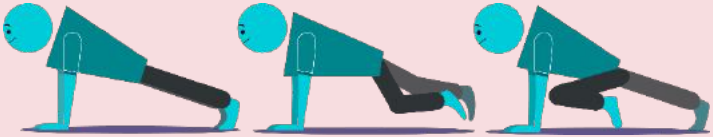
<https://youtu.be/ZNx5leoyKa8>

సులభంగా వెళ్లండి: ఐదు చేయండి మరియు తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.



గ్లోబల్ పర్వతారోహకుడు సవాలు

మీ కుటుంబం 90 సెకన్లలో ఎంత మంది
పర్వతారోహకులు చేయగలరు?



ప్రతి కుటుంబ సభ్యుడు 90 సెకన్లలో
వీలైనంత ఎక్కువ మంది
పర్వతారోహకులు చేస్తారు. కుటుంబ
మొత్తం కోసం స్కోర్లను కలపండి.

మీ కుటుంబ స్కోర్ని నమోదు
చేయడానికి ఇక్కడ క్లిక్ చేయండి.

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

ఏ దేశం మా ఫ్యామిలీ.ఫిట్ ఛాంపియన్స్
అవుతుంది?



మీ అనుభవాన్ని పంచుకోండి

2 తిమోతి 4: 7-8 చదవండి.

పౌలు తన పరలోకపు బహుమతి మనకు కూడా అందుబాటులో ఉందని గుర్తు చేయడం ఎందుకు ముఖ్యం?

కార్డులు, స్టిక్కీ నోట్లు లేదా కాగితపు స్లిప్లపై, మీరు ఎవరితోనైనా పంచుకోవాలనుకునే కొన్ని సాధారణ ప్రోత్సాహక వాక్యాలు, గ్రంథ పద్యం లేదా విశ్వాస అనుభవాన్ని రాయండి.

పొరుగువారికి లేదా స్నేహితుడికి బట్వాడా చేయండి.

దేవుడితో చాట్ చేయండి : మీ సంఘంలోని ఇతరులతో విశ్వాసం మరియు శుభవార్త అనుభవాలను పంచుకునే అవకాశాల కోసం ప్రార్థించండి. వారు బహిరంగంగా మరియు వినడానికి ఇష్టపడతారు మరియు ఫలితంగా సానుకూలంగా ప్రభావితమవుతారని ప్రార్థించండి.



నిధి వేట

ఈ వారం బైబిల్ వాక్యం, 2 తిమోతి 4: 7-8, ఆరు భాగాలుగా విభజించి, ప్రతి భాగాన్ని వేరే కాగితంపై రాయండి.

ఒక వ్యక్తి ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ కాగితాలను దాచిపెడతాడు. మిగిలిన కుటుంబాలు పేపర్లను కనుగొనడానికి పరుగెత్తుతాయి. వాక్యం చేయడానికి కాగితాలను కలపండి మరియు కలిసి చెప్పండి.

తల్లిదండ్రుల కోసం చిట్కా

జీవితకాల అభ్యాస ప్రేమను
కనుగొనడంలో పిల్లలకు
సహాయపడండి. మీరు
ఎల్లప్పుడూ

నేర్చుకుంటున్నారని మరియు
మీరే పెరుగుతున్నారని వారికి
చూపించండి. భోజన సమయాల్లో
మరియు నిద్రవేళలో
ప్రతిఒక్కరికీ కొత్త ఆలోచనలను
పంచుకునే అవకాశం ఇవ్వండి.



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