



കൂടുംബം. ശാരീരികക്ഷമത. വിശ്വാസം. വിനോദം



എങ്ങനെ യെരും ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം?

എകാന്തതക്കെതിരെയുള്ള ഫലപ്രദമായ
മരുന്ന്!

നമ്മുടെ കൂടുംബത്തെ ആരോഗ്യവും ക്ഷമതയും
ഉള്ളവരായി മാറ്റാൻ, തമിൽ ദൃശ്യമായ ബന്ധം
പുലർത്താൻ, മികച്ച വ്യക്തിപ്രകാരം ഉള്ളവരാക്കി
മാറ്റാൻ നമുക്ക് പരിശേഖിക്കാം.

WEEK
2

www.family.fit





ശാരീരിക ക്ഷമതയ്ക്ക് നിങ്ങളുടെ കൂടുംബത്തിന്റെ
ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെ മുഖ്യ പ്രാധാന്യം
കൊടുക്കാൻ കഴിയും:

വ്യായാമത്തെ വിനോദമാക്കി മാറ്റുക

- തമിൽ സജീവമായിരിക്കുക
- കളികൾ കളിക്കുക
- കൂടുംബത്തിലെ എല്ലാ അംഗങ്ങളെയും പങ്കെടുപ്പിക്കുക
- വീടിന്റെ അകവും പുറവും ഉപയോഗിക്കുക
- സർപ്പിന്തമക്കര പുലർത്തുകയും അനുഭവങ്ങൾ പാഠങ്ങൾ ആക്കി മാറ്റുകയും ചെയ്യുക

ആഴയിൽ കുറച്ചു
സമയം
വ്യായാമത്തിനായി
മാറ്റിവെക്കുക
എല്ലാവർക്കും
അനുയോജ്യമായ
സമയം കാണ്ടത്തി
പങ്കാളിത്തം
ഉറപ്പുവരുത്തുക





പരസ്യരം വെള്ളുവിളിക്കുക

- കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ കഴിവിനും, പ്രായത്തിനും, ആരോഗ്യത്തിനും അനുസരിച്ച് വിവിധ തരത്തിലുള്ള വെള്ളുവിളികളും മത്സരങ്ങളും ക്രമീകരിക്കുക.
- പരസ്യരം ബഹുമാനിക്കുക
- വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ മറുള്ളവരെ മനസ്സിലാക്കുക
- തികച്ചും സഞ്ജന്യമായ **family.fit** മറുള്ളവർക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുക.
- ഏതെങ്കിലും വ്യായാമമുറകൾ നിങ്ങൾക്കു ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അത് തുടരാതിരിക്കുക.
- രോഗികൾ നിർബന്ധമായും വ്യായാമങ്ങളിൽ നിന്നും വിട്ടു നിൽക്കണം. **family.fit** ന് മുമ്പും പിന്നും കൈകൾ കൂടുകുക.

വ്യക്തിപരമായി ഒരു ലക്ഷ്യം നിശ്ചയിക്കുക.

ദിനവും നേട്ടങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും താരതമ്പ്യം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

സമ്മതപത്രം

ഈ ബുക്ക് ലെറ്റ് നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

<https://family.fit/terms-and-conditions/> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നിബന്ധനകളും ഉപാധികളും നിങ്ങൾ അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമങ്ങളിൽ പങ്കുചേരുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും ഉപാധികളും പൂർണ്ണമായും പാലിക്കാൻ തയ്യാറാണെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. ഇതിൽ പഠനത്തിരിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും നിബന്ധനകൾ അംഗീകരിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ദയവായി ഈ പ്രതി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.



രണ്ടാമത്തെ ആഴ്ച

തീം: ദൈവസ്ഥലവായിരിക്കാം

എങ്ങനെ നമ്മുകൾ പരിശീലിക്കാം?

ഒരു കൂടുംബമെന്ന നിലയിൽ, ആഴ്ചയിൽ 3 ദിവസം കൂറച്ച് ശാരീരിക വ്യാധാമം ചെയ്യുക (ആഴ്ചയിൽ ഓരോക്കൽ എങ്കിലും ചെയ്യുന്നത് നല്ലതായിരിക്കും). നിങ്ങൾക്ക് ഈ കൂടുതൽ തവണ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, മറ്റ് തരത്തിലുള്ള വ്യാധാമങ്ങളും ചെയ്യുക - നടത്തം, ജോഗിംഗ്, സവാരി, സ്കേറ്റീംഗ് അല്ലെങ്കിൽ നീന്തൽ.

ഈ ആഴ്ചയിലെ തീം “എങ്ങനെ ദൈവസ്ഥല ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം” എന്നതാണ്. ചുവടെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ഓരോ ഘട്ടങ്ങളും തീം വിശകലനം ചെയ്യുന്നതിന് നമ്മു സഹായിക്കും.

ഓരോ സെക്ഷനും സാഹസികത നിന്തുന്ന **7 ഘട്ടങ്ങൾ** ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ്.

ഓരോ ഘട്ടത്തിലും **3 അവസരങ്ങൾ** വീതം ഉണ്ട്. **3 ദിവസത്തെ** വ്യാധാമത്തിനിടയിൽ ഓർക്കുക: കൂടുംബത്തിലെ ആർക്ക് വേണുമെങ്കിലും ഹോംടുത്ത് സാഹസികത നിന്തുന്ന മറ്റാരു ഘട്ടത്തിലേക്ക് നിങ്ങളെ നയിക്കാവുന്ന താണ്.

**കൂടുംബം
മുഴുവൻ
സന്തോഷിക്കേണ്ട!**

family.fit രേഖാചിത്രങ്ങൾ



1. ലഭ്യ - വ്യാധാമം

2. സംസാരിക്കുക

3. ചലിക്കുക

4. വെള്ളവിളിക്കുക

5. കണ്ണെത്തുക

6. പ്രാർത്ഥിക്കുക

7. കളിക്കുക



Step 1 | ലഭ്യ- വ്യായാമം

ശരീരം മുഴുവൻ ചലിപ്പിക്കുക **5 min**

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ലഭ്യ വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക.

**DAY
1**

സംഗീതത്തോടൊപ്പം ലഭ്യ വ്യായാമം

ഉയർന്ന താളത്തിലുള്ള സംഗീതത്തോടൊപ്പം താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്നത് പരിശീലിക്കുക

(5 പ്രാവശ്യം):

- 20 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്ത് നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ഓടുക
- 5 പ്രാവശ്യം സ്ക്രപ്പറ്റ് ചെയ്യുക
- 20 പ്രാവശ്യം ഹൈ നീസിൽ ഓടുക
- 5 പ്രാവശ്യം “നിലത്തേക്കും-ആകാശത്തേക്കും” എന്ന വ്യായാമം ചെയ്യുക.

കാണുക **Warm-up video.**

**DAY
2**

സംഗീതത്തോടൊപ്പം ലഭ്യ വ്യായാമം

ആദ്യത്തെ ദിവസത്തെ വ്യായാമം ആവർത്തിക്കുക

**DAY
3**

ഒരു പാട്ടിനൊപ്പം വ്യത്തിയാക്കുക

ഉയർന്ന താളത്തിലുള്ള സംഗീതത്തോടൊപ്പം, നിലത്ത് ചിതറി കിടക്കുന്ന കളിപ്പാടങ്ങളും പേപ്പറുകളും മറ്റ് അവശിഷ്ടങ്ങളും പെറുക്കി കളയുക. നാലു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ വളരെ വേഗത്തിൽ ഇത് ചെയ്യു തീർക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



ലൂട്ട് 2 | ഒരുമിച്ചിരുന്ന് സംസാരിക്കുക

വിശ്രമം, അതോടൊപ്പം സംസാരിക്കുക **5 min**

വിശ്രമിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം ചുവരട
കൊടുത്തിരിക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം
കണ്ണടത്താൻ ശ്രമിക്കുക

**DAY
1**

ചർച്ച ചെയ്യുക

എന്താണ് നിങ്ങളെ ഭയപ്പെടുത്തുന്നത്?

ഭയപ്പെടുത്തുന്ന സമയങ്ങളിൽ, നിങ്ങൾ
എങ്ങനെ ദെരൂരുപ്പടാൻ ശ്രമിച്ചു?

**DAY
2**

ചർച്ച ചെയ്യുക

ഭയപ്പെട്ടിരുന്ന സമയത്ത് താങ്കൾ
ആരെയെങ്കിലും സഹായിച്ചേക്കിൽ,
അല്ലെങ്കിൽ താങ്കൾ ഭയപ്പെട്ടിരുന്ന
സമയത്ത് താങ്കളെ ആരെങ്കിലും
സഹായിച്ചു എങ്കിൽ അതിനെ കുറിച്ച്
വിശദമാക്കുക.

എക്കനായി ദെരൂരുവാൻ
ആയിരിക്കുന്നതും, മറ്റാരാളോട് കൂടെ
ദെരൂരുവാൻ ആയിരിക്കുന്നതും
തമിലുള്ള വ്യത്യാസത്തെ കുറിച്ച് ചർച്ച
ചെയ്യുക.

**DAY
3**

ചർച്ച ചെയ്യുക

ഈന്നോ, ഈ ആഴ്ചയോ,
എന്തിനുവേണ്ടിയാണ് നിങ്ങൾക്ക്
ദെരൂരു വേണ്ടത്?

ഒരു കൂടുംബമെന്ന നിലയിൽ ഇതിനെ
ഒരുമിച്ച് അഭിമുഖീകരിക്കാനും
നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ ദെരൂരു
കണ്ണടത്താനുമുള്ള വഴികളെക്കുറിച്ച്
പിന്തിക്കാമോ?



ലെട്ടം 3 | പരിശീലനക്കുക

ചലിച്ചുകൊണ്ട് സിറ്റ് അപ്പ് ചെയ്യുക **5 min**

ശരീരത്തിലെ പ്രധാന പ്രേരികളെ സഹായിക്കുന്ന സിറ്റ് അപ്പ് പറിക്കുകയും പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

**DAY
1**

സിറ്റ് അപ്പ് പരിശീലിക്കുക

കാണുക Sit-up Video.

വളരെ സാവധാനത്തോടും ശ്രദ്ധയോടും ജോഡിയായി തിരിഞ്ഞു പരിശീലിക്കുക.

**DAY
2**

സിറ്റ് അപ്പ് സും - സ്ക്രാട്ട് സും

ജോഡികളായി തിരിഞ്ഞ് ഓരോരുത്തർ സിറ്റ് അപ്പ് ചെയ്യുക

5 സിറ്റ് അപ്പ് കൾക്ക് ശേഷം 5 സ്ക്രാട്ട് എന രീതിയിൽ അത്വു പ്രാവശ്യം തുടരുക.

**DAY
3**

വിവിധതരത്തിലുള്ള സിറ്റ് - അപ്പ് കൾക്ക് പരിചയപ്പെടാം

കാണുക Scaled sit-ups.

ങ്ങളിലും പരിശീലിക്കുക.

—ക്രമത്തിൽ ചെയ്യുക

—കൈകകൾക്കൊണ്ട് സിറ്റ് അപ്പ്

ചെയ്യുക



പ്രാം 4 | വെല്ലുവിളി

കുടുംബമായി വെല്ലുവിളികൾ

സ്റ്റീകരിക്കുക 10 min

അനോന്യം വെല്ലുവിളികൾ ഉയർത്തുന്നത്
കുടുതൽ ആവേശം പകരും.

**DAY
1**

കുടുംബമായുള്ള വെല്ലുവിളി

അനോന്യം കാണുന്ന രീതിയിൽ
വ്യത്താകൃതിയിൽ ഇരിക്കുക. എല്ലാ
കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി, ഓഡി
മടുക്കുന്നോൾ തൊട്ടുത്ത ആൾ എന്ന
നിലയിൽ മൊത്തം 50 സിറ്റ് അപ്പ്‌സ്
ചെയ്യുക.

50 സിറ്റ് അപ്പ്‌സ് പുർത്തിയായി
കഴിഞ്ഞാൽ എല്ലാവരും കുട
വ്യത്തത്തിന്റെ നടുവിലേക്ക് ഓടി
വരികയും തിരികെ പോവുകയും
വീണ്ടും സിറ്റ് അപ്പ്‌സുകൾ ചെയ്യാൻ
തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുക. 3 പ്രാം
ആവർത്തനിക്കുക.

**DAY
2**

കളർ റിലേ

കുടുംബമായി ഇഞ്ചുപ്പട ഒരു നിറം
തിരഞ്ഞെടുക്കുക ആ നിറത്തിലുള്ള
അഞ്ച് സാധനങ്ങൾ ഓരോന്നായി
എടുത്തു കൊണ്ടുവരികയും തിരികെ
കൊണ്ടുവക്കു കയ്യും ചെയ്യുക. വിജയിയെ
അഭിനന്ധിക്കുക.

**DAY
3**

കുടുംബമായുള്ള വെല്ലുവിളി

ഒന്നാം ദിവസം മുതൽ ഉള്ള
പ്രവർത്തനികൾ അഞ്ചുവട്ടം ചെയ്യാൻ
ശ്രമിക്കുക.



ലേഡം 5 | വിശകലനം ചെയ്യുക

രഹസ്യം ബൈബിൾ വിശകലനം ചെയ്യുക 5 min

മർക്കോസ് സുവിശ്വഷം നാലാം അദ്ദോധനയ്ക്കിൽ
നിന്നും എനിക്ക് എങ്ങനെ യെരും
ഉണ്ടാക്കിയെടുക്കാം എന്ന് ചിന്തിക്കുക

**DAY
1**

രഹസ്യം വായിച്ചു ചർച്ച ചെയ്യുക

നിങ്ങളും ആ ബോട്ടിലുണ്ടായിരുന്നു
എന്ന് ചിന്തിക്കുക ...

എങ്കിൽ നിങ്ങൾ എന്തായിരിക്കും
അപ്പോൾ ചിന്തിക്കുക?

യേശുവിനെ കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്ത്
ചിന്തിക്കും?

അതുപോലെ ഈ നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിൽ എത്രക്കുറെ പ്രശ്നങ്ങളെ
നിങ്ങൾ ഈ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നുണ്ട്?

**DAY
2**

പുനർവ്വായനയ്ക്ക് ശ്രദ്ധം ചർച്ച ചെയ്യുക

ഈ കമ ഒരു നാടകമായി അഭിനയിക്കുക.
ജീവിതത്തിൽ പ്രതിസന്ധികൾ
വരുപോൾ നിങ്ങൾ ആരെയാണ്
ആശയിക്കുന്നത്?

ഈ കമയുടെ സന്ദേശം എന്ത്?

**DAY
3**

വേദ വചനം വീണ്ടും വായിക്കുക

വരുന ദിവസങ്ങളിൽ കൂടുതൽ
യെരും ആവശ്യമുള്ള
സാഹചര്യങ്ങൾ എത്രക്കുയാണെന്ന്
എഴുതുക. എഴുതിയ പേപ്പർ ചുരുട്ടി
കളണ്ടശ്രദ്ധം യെരും നൽകുന്ന
തൊവത്തേതാട് വിശ്വാസത്തോട്
പ്രാർത്ഥിക്കുക

ബൈബിൾ കുറച്ച് കമ്മീഷൻ

വിശ്വാസ വേദപൂർണ്ണകത്തിലെ മർക്കോസിന്റെ
സുവിശേഷത്തിൽ ഉള്ള നാലാം അദ്ധ്യായത്തിലെ
യേശുവിന്റെ അമൃദവമാണ് ചുവടെ
കൊടുത്തിരിക്കുന്നത്. ഈതുപോലെ കുടുതൽ
കമകൾ വായിക്കുവാൻ സന്ദർഭിക്കുക
BibleGateway (or download the **Bible App**).

Optional video | Jesus calms the storm

അമൃ സന്യായായയപ്പോൾ: “നാം
അക്കരെക്കു പോക” എന്നു യേശു
അവരോടു പറത്തു. അവൻ പുരുഷാരത്തെ
വിട്ടു, താൻ പടക്കിൽ ഇരുന്ന പാടെ
യേശുവിനെ കൊണ്ടുപോയി; മറ്റു
ചെറുപടക്കുകളും കുടെ ഉണ്ടായിരുന്നു;
അപ്പോൾ വലിയ ചുഴലിക്കാറു ഉണ്ടായി:
പടക്കിൽ തിര തളളിക്കയെന്നുകൊണ്ടു
അതു മുങ്ങുമാറായി. അവൻ അമരത്തു
തലയണ വെച്ചു ഉരങ്ങുകയായിരുന്നു;
അവൻ അവനെ ഉണ്ടിത്തി: ഗുരോ, തെങ്ങൾ
നശിച്ചുപോകുന്നതിൽ നിന്നക്കു വിചാരം
ഇല്ലയോ എന്നു പറത്തു. അവൻ എഴുന്നേറ്റു
കാറ്റിനെ ശാസിച്ചു, കടലിനോടു:
“അനങ്ങാതിരിക്കു, അടങ്ങുക” എന്നു
പറത്തു; കാറ്റു അമർന്നു, വലിയ ശാന്തത
ഉണ്ടായി. പിനെ അവൻ അവരോടു:
“നിങ്ങൾ ഇങ്ങനെ ഭീരുക്കശേ ആകുവാൻ
എന്തു? നിങ്ങൾക്കു ഇപ്പോഴും
വിശ്വാസമില്ലയോ” എന്നു പറത്തു. അവൻ
വളരെ ഭയപ്പെട്ടു: കാറ്റും കടലും കുടെ
ഇവനെ അനുസരിക്കുന്നുവാല്ലോ; ഇവൻ
ആർ എന്നു തമ്മിൽ പറത്തു!”

(Mark 4:35-41 NIRV)



ലെംഗ് 6 | പ്രാർത്ഥന

പ്രാർത്ഥനയും വിശ്രമവും 5 min

ചുറ്റുപാടിലേക്കു നോക്കാനും മറ്റൊരുവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കാനും സമയമെടുക്കുക.

**DAY
1**

പേശികൾക്ക് അയവ് വരുത്തുന്നതിനോടൊപ്പം പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക

കാണുക **video on stretching**

അതോടൊപ്പം ചില വ്യായാമങ്ങൾ പരിശീലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ തന്ന മറ്റൊരുവർക്ക് വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

**DAY
2**

സുഹൃത്തുകൾക്കും അയൽവാസികൾക്കും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക

കൂടുംബ സുഹൃത്തുകളെല്ലായും അയൽവാസികളെല്ലായും ഓർക്കുക. അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക. അവരെ ദൈര്ଘ്യപ്പെടുത്താൻ വിളിക്കുകയോ മെസേജ് അയക്കുകയോ ചെയ്യുക

**DAY
3**

പാചകവും പ്രോഷണവും

എല്ലാവരും ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ഒരു ഭാസ് ശുദ്ധമായ വെള്ളം നിരീക്ഷിക്കുക.

അത് ശുദ്ധമാണ്, സൗജന്യമാണ് ഒപ്പം ധാരാളമായുണ്ട്.

എന്തുകൊണ്ടാണ് വെള്ളം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് ഇതു മാത്രം പ്രാധാന്യം എന്ന് ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ടോ

കാരണം നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ നല്ലാരു ഭാഗവും വെള്ളമാണ് നഷ്ടപ്പെട്ട

ജലാംശത്തിന്റെ അത്രയും നാം ദിനവും കൂടിക്കേണ്ടതായിട്ടുണ്ട് ഒരു ദിവസം എത്ര ഭാസ് വെള്ളം നാം കൂടിക്കാറുണ്ട്?



ലേഖ 7 | രൂമിച്ച് കളിക്കുക

കുടുംബമായി കളിക്കൾ കളിക്കുക 5 min

ശരിയായ വെള്ളവിളികൾ ഉയർത്തുന്ന കളികളും, ചാപല്പും, വേഗത, ഹൃദയസംബന്ധിയായ തുടങ്ങിയ വ്യായാമങ്ങളും ശാന്തമായ കളികളും ചേർന്ന് കളിക്കുക.

**DAY
1**

റിലേ

ആദ്യം റിലേ പോയിന്റ് കൾ
അടയാളപ്പെടുത്തുക

ഓരോരുത്തരായി വ്യത്യസ്തരീതിയിൽ
ഓടുക

(ഒരു വശത്തേക്ക് ചെരിഞ്ഞ് ഓടിയോ,
പിരക്കോട്ട് ഓടിയോ, ചാടിയോ...)

മികച്ച സമയം അടയാളപ്പെടുത്തുക.

കാണുക **Relay video.**

**DAY
2**

കളിക്കൾ കളിക്കുക

സാധാരണയായി കളിക്കുന്ന
എത്തങ്കിലുമൊരു പോർഡ് ഗൈംി
കളിക്കുക.

**DAY
3**

നിഞ്ചു കോഴ്സ്

കളിക്കാനായി ലളിതമായ ഒരു ശ്രേണി
തയ്യാറാക്കാം. പീടിനകത്തു പുറത്തോ ഉള്ള
സ്ഥലം ഇതിനായി

തിരഞ്ഞെടുക്കാം. മരത്തിലേക്ക്/
കസ്റ്ററയിലേക്ക് ഓടുക, മേശയുടെയോ

മരുതെങ്കിലും സാധനങ്ങളുടെയോ

അടിയിലുടെ ഇംഗ്ലെഷ് പോകുക....

സർഗാത്മകമായി ചിലതു കൂട്ടി ചേർക്കുക.

പരമാവധി വേഗത്തിൽ ശ്രേണി

പുർത്തിയാക്കുക. സ്റ്റോൺ്റ് വാച്ച് ഉപയോഗിച്ച്

സമയം കുറിച്ച് വെക്കുക. കാണുക **Ninja Video.**

പദ്ധതി

- ലൗലു വ്യായാമം (**warm-up**) വ്യായാമത്തിന് മുൻ്ന് ശരീരത്തിലെ മസിലുകളെ ഉണർത്താനും ശരിയായി ശ്രദ്ധിക്കാനും രക്തസമർദ്ദം ക്രമീകരിക്കാനുള്ള പ്രവർത്തി ഉയർന്ന തലത്തിലുള്ള സംഗീതത്തോട് ചേർന്ന് മുന്ന് മുതൽ അഞ്ച് മിനിറ്റ് ലളിതമായ വ്യായാമങ്ങൾ ചെയ്യാൻ ശരീരത്തെ തയ്യാറാക്കുക.
- വ്യായാമങ്ങൾ (**Workout**) വീഡിയോകളിൽ കാണിച്ചിരിക്കുന്ന പുതിയതും പഴയതുമായ വ്യായാമങ്ങൾ വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ ശരീരത്തിന് കൂടുതൽ വേഗതയും ആരോഗ്യം ലഭിക്കും.
- പേശികൾക്ക് ഉള്ള വ്യായാമം(**Stretches**)ലൗലു വ്യായാമത്തിന്റേഷം പേശികൾക്ക് ഉള്ള വ്യായാമം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ മുറിവുകളും വേദനകളും വരാതിരിക്കും. ഓരോ വ്യായാമവും മെഡിറ്റേഷൻ 5 സെക്കന്റീൾ വീതം ചെയ്യുക
- ഓരോ വ്യായാമത്തിനു ശേഷവും
 - ഉറർജ്ജസ്പലരാകാൻ വിശ്രമം
 - നല്ലതാൺ.വിശ്രമ
 - തോടൊപ്പം സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക
- ടാപ് ഓട്ട്(**Tap out**)ചെയ്യുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന വ്യായാമത്തിന് തുടർച്ച മറ്റാരാൾക്ക് കൈമാറുന്ന രീതിയാണിത്. (കൈകൾ അടിച്ചോ, വിസിൽ അടിച്ചോ, ചുണ്ടിക്കാണിച്ചോ...)





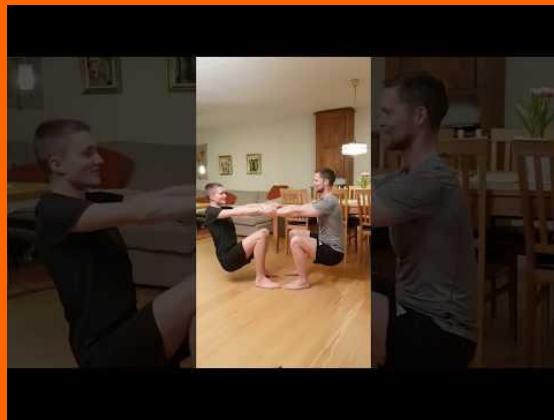
Video links

Find all the videos for family.fit at <https://family.fit/> or at the **family.fit YouTube® channel**

family.fit promo video



family.fit video



family.fit mobile video



ദയവായി ബന്ധം പുലർത്തി കൊണ്ടിരിക്കുക

family.fit ന്റെ ആദ്യ ബുക്കൗറ്റ് നിങ്ങൾ
ആസ്പദിച്ചു എന്ന് തന്മേഖല
വിശ്വസിക്കുന്നു. ലോകത്തിലെ വിവിധ
ഭാഗത്തുള്ള ആളുകൾ സ്വന്തമായാണ് ആയി
ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തിയാണിത്. <https://family.fit>
എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ ഇതിന്റെ പുതിയ
വീഡിയോകൾ കാണാൻ
കഴിയും. നിങ്ങളുടെ ആശയങ്ങളും
അഭിപ്രായങ്ങളും പങ്കുവെക്കാനും, പുതിയ
സുഹൃത്തുക്കളെ സ്വീച്ചിക്കാനും ഈ
വെബ്സൈറ്റ് ഉപകാരിപ്പിച്ചും. ഈ സംരംഭം
തികച്ചും സൗജന്യമായതിനാൽ
സൗജന്യമായി മറ്റുള്ളവർക്കും
പങ്കുവയ്ക്കുക. മറ്റു ഭാഷകളിലേക്ക് ഈ
പ്രതി മൊഴി മാറ്റം ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ,
ദയവായി info@family.fit എന്ന അഭ്യന്തരിൽ
മെയിൽ ചെയ്യുക

വളരെ നന്ദി.

family.fit കുടുംബം



Web: www.family.fit
Email: info@family.fit