



परिवार तंदुरुस्ती विश्वास मजजा

family fitness.faith.fun



मी आभारी आहे का?

विलगीकरणाच्या दिवसांसाठी लस
तुमच्या कुटूंबाला तंदुरुस्त आणि निरोगी राहाण्यासाठी मदत
करा, जोडलेले राहा, आणि चारिन्य सवंधन करा.

आठवडा 5



www.family.fit



तंदुरुस्तीला तुमच्या कुटूंबाचा महत्वाचा भाग कसा कराल

ते मजेदार करा

- एकत्र क्रियाशील राहा
- खेळ खेळा
- कुटूंबातील सर्वांना सहभागी करा.
- आत किंवा बाहेर जा
- निर्मातीक्षम असा आणि तुमच्या जवळ जे आहे त्यामध्ये भागवा.

आठवड्या मध्ये काही वेळेला व्यायाम करा. सर्वांना सोयीची होईल अशी वेळ शोधा.





एकमेकांना आव्हान द्या. क्षमता,
आकार आणि वयानुसार वेगवेगळ्या
आव्हानांना मूळा द्या ..
एकमेकांचा आदर करा.

वैयक्तिक ध्येय ठरवा.
सुधारणांची तुमच्या
वैयक्तिक ध्येयासोबत
तुलना करा.

- क्रियाशिल राहून ऐका.
- **family.fit!** वाटा. ते
मोफत आहे.
- असे व्यायाम करू नका ज्यामुळे
वेदना होतील किंवा सध्याची वेदना
आणखी वाईट होईल.
- जर तुम्ही आजारी असाल तर व्यायाम करू नका.
family.fit. आधी आणि नंतर हात धुवा.

हे साधन वापरण्या आधी महत्वाचा करार
हे साधन वापरण्याकडून तुम्ही आमच्या अटी आणि नियम मान्य करीत
आहात ज्या <https://family.fit/terms-and-conditions/> येथे
तपशिलवार दिलेल्या आहेत. या अटी आणि नियम तुम्हाला
आणि तुमच्यासोबत व्यायाम करणा—यांना लागू पडतात. कृपया
खातरी करा की तुम्ही आणि तुमच्यासोबत व्यायाम करणारे याचा
पूर्णतः स्विकार करत आहेत. जर तुम्ही या अटी आणि
नियमांसोबत किंवा यातील एखाद्या भागासोबत सहमत नसाल तर
तुम्ही ही साधने वापरू नयेत.

हा आठवडा

ध्येय : आभारी असा

हे कसे कार्य करते

कुटूंब म्हणून आठवड्यामध्ये 3 दिवस काही व्यायाम करा (जरी एक दिवस केलेला व्यायामहि उपयुक्त आहे). जर तुम्ही आणखी जास्त वेळा व्यायाम करू शकत असाल तर, दुस—या प्रकारचा व्यायामहि करा — चालणे, हळू धावणे, सायकल चालविणे, स्केटिंग किंवा पोहणे

family.fit चे प्रत्येक आठवड्यासाठी ध्येय असते. या

आठवड्यातील केद्रबिदु आभारी असणे हा आहे. खालील प्रत्येक पायरी तुम्हाला हे ध्येय एकत्रपणे पडताळण्यासाठी मदत करील.

प्रत्येक सत्र 7 पाय—यांच्या साहसाने बनलेले आहे
प्रत्येक पायरीसाठी 3 पर्याय आहेत, ज्यासाठी 3 दिवसांचा व्यायाम कार्यक्रम दिलेला आहे.

आठवण ठेवा की
कुटुंबातील कोणीहि फोन
उचलून साहसातील
वेगवेगळ्या पाय—यांमध्ये
मार्गदर्शन करू शकतो.
एकत्र आनंद घ्या!

family.fit च्या 7

पाय—या



1. हळूवार सुरुवात



2. बोलणे



3. हालचाल



4. आव्हान



5. पडताळणी



6. प्रार्थना



7. खेळ



पायरी 1 | हळूवार सुरुवात

पूर्ण भारीराची हालचाल सुरु करा. 5 मिनीटे

संपूर्ण शरीराच्या खालील हळूवार हालचाली करा

दिवस
1

हालचाल करा

चित्रफिती मध्ये दाखविल्या प्रमाणे हालचाल करा.
(जागेवर चालणे, पाय लांबविणे, खांदे रुंद करणे
इत्यादी)

पाहा warm-up video 1

दिवस
2

संगिता प्रमाणे हालचाल करा

- ठेक्यातील संगितानूसार 6 व्यायाम करा.
- डावी आणि उजवीकडे 10 उडया
 - जागेवर 10 उडया
 - बाजूला 10 वेळा ताण घ्या.
 - पायांना 10 वेळा ताण घ्या.
 - 10 वेळा बाजूला ताण घ्या (दुसरा प्रकार)
 - खांदे आणि मानेला 10 वेळा ताण घ्या.

पाहा up video2

दिवस
3

हालचाल करा

पहिल्या दिवसाची कृति पुन्हा करा



पायरी 2 | एकत्र बोला

विश्रांती घ्या आणि संभाशणास सुरुवात करा. 5

मिनीटे

एकत्र बसा किंवा उभे राहा आणि लहानसे संभाषण सुरु करा.
तुम्हाला सुरुवात करता यावी म्हणून येथे काही प्रश्न दिलेले आहेत.

दिवस
1

चर्चा करा

आज तुम्ही कशासाठी आभारी आहात?

तुम्ही आज कोणाला आभारी आहोत असे म्हटले
आहे का.....कशासाठी?

जर आभार मानले नसतील तर, तुम्ही कोणाचे आणि
केव्हा आभार मानू शकता याची योजना करा.

दिवस
2

चर्चा करा

कुटूंब या नात्याने, वर्णमालेतील प्रत्येक वर्णानूसार
तुम्ही ज्यासाठी आभार मानले पाहिजेत त्यांचा विचार
करा,

तुम्ही असे दोनदा करू शकता का?

दिवस
3

चर्चा करा

असे काही प्रसंग आहेत का जेव्हा तुम्ही आभार
मानन्यास विसरलात?

असे काही प्रसंग आहेत का जेव्हा कोणीतरी तुमचे
आभार मानले नाहीत, जेव्हा तुम्हाला वाटले की
त्यांनी तुमचे आभार मानायला हवे होते?

तेव्हा तुम्हाला कसे वाटले?



पायरी 3 | हालचाल करा

हालचाल आणि प्लॅक करा 5 मिनीटे

खांदा आणि हाताच्या महत्वाच्या स्नायुंना मदत क्हावी म्हणून प्लॅक व्यायाम शिका आणि त्याचा सराव करा.

दिवस
1

plank चा सराव करा

प्लॅक पाहा आणि या हालचालीचा जोडी जोडीने सराव करा. हळू आणि काळजीपूर्वक सुरुवात करा.
[**video**](#) पाहा

दिवस
2

प्लॅक तबाटा

तुमच्या समोर वस्तु ठेवा आणि प्लॅकच्या स्थितीमध्ये या. तुमचा उजवा हात त्या वस्तुपर्यंत न्या आणि वस्तुला स्पर्श करा आणि मग डाव्या हाताने तसेच करा. 20 सेकंद ही कृति जेवढया जास्त वेळा करता येईल तेवढया वेळा करा आणि मग 10 सेकंद विश्रांती घ्या. असे 8 फे—या होईपर्यंत पुन्हा पुन्हा करा. तुम्ही किती वेळा वस्तुला स्पर्श करता ते मोजा

[**video**](#) पाहा

दिवस
3

कठीण प्लॅक

प्लॅक जॅक्स – प्लॅक स्थितीमध्ये असतांना, तुमचे पाय बाजूला करून उडी मारा आणि मग ते पुन्हा जूळवा.

[**video**](#) पाहा.



पायरी 3 | आव्हान

कौटूंबिक आव्हानामध्ये हालचाल करा. 10 मिनीटे

एकमेकांना आव्हान दिल्यामुळे तुम्हाला उर्जा मिळण्यास मदत होते.

दिवस
1

कौटूंबिक आव्हान

आपले तोंड खाली आणि डोके मध्यभागी ठेउन गोल तयार करा. प्रत्येक जण प्लॅक करीत असतांना, प्रत्येक व्यक्ति पाळीपाळीने प्राण्याचे नाव घेर्झेल. कुटूंब या नात्याने 15 नावे घेतल्यावर, 20 सेकंद विश्रांती घ्या. पुढील 4 फे—यांमध्ये खालील प्रकारची नावे घ्या : रंग, प्रसिध्द लोक, आणि शहरे.

[video](#) पाहा

दिवस
2

एका मिनीटाचे आव्हान

प्लॅक स्थितीमध्ये जोडीदारा समोर उभे राहा. सुरु करा म्हटल्यावर एकमेकांना हात उंचावून, प्रथम उजव्या हाताने आणि नंतर डाव्या हाताने टाळी घ्या, जोवर तुम्ही 20 वेळेला तसे करीत नाही. 60 सेकंद आराम करा. 6 फे—या करा

[video](#) पाहा

दिवस
3

प्लॅक आणि उडी मारणा—या जँकची भाभार्यत

एक व्यक्ती प्लॅक करते तेव्हा इतर जण 10 वेळ जँक उडया मारतील. बदल करण्यासाठी दुस—याला स्पर्श करा. 20 सेकंद आराम करा आणि पुन्हा सुरुवात करा. 6 फे—या करा.

[video](#) पाहा



पायरी 5 | पडताळणी करा

पवित्र भास्त्राचा सोबत अभ्यास करा. 5 मिनीटे

लूक 17 मधील सत्य गोष्ट वाचून (पुढील पान), येशुने काही लोकांना बरे करून, आपण तेव्हाच आभार मानावे याबाबत काय शिकविले आहे हे पाहा आणि जीवन प्रश्नावर उहापोह करा – “मी आभारी आहे का?”

दिवस
1

एकत्र वाचा आणि चर्चा करा

गोष्टीतील माणसे आजारी होते आणि त्यांना खेडयाच्या बाहेर राहावे लागत होते.

ही गोष्ट येशुबाबत काय सांगते?

येशुने ब–या केलेल्या लोकांपैकी तुम्ही एक असता तर तुम्हाला कसे वाटले असते त्याचे वर्णन करा.

दिवस
2

पुन्हा एकत्र वाचा आणि एकत्र चर्चा करा

पाळीपाळीने, ब–या झालेल्या लोकांचा अभिनय करा, स्वतःला येशुच्या पायावर झोकून द्या (कुटूंबातील एखाद्या सदस्याच्या पायावर) तुम्ही कसे आभार मानाल? बाकीचे 9 जण वापस का आले नाहीत?

दिवस
3

पुन्हा वाचा आणि एकत्र चर्चा करा

जेथे तुम्ही राहाता, तेथे असे काही लोक गट आहेत का ज्यांना बहिष्कृत वागणूक दिली जाते? येशु त्यांना कसा प्रतिसाद देर्इल? अशा लोकांना कुटूंब या नात्याने तुम्ही कसा दयाळूपणा दाखविला आहे? या लोक गटाला दयाळूपणा दाखविण्यासाठी, कुटूंब म्हणून तुम्ही काहीतरी करू शकता का?

आभारी असण्याबाबत गोष्ट

पवित्र शास्त्रातील लूक 17 मधील येशुची गोष्ट खाली दिली आहे. जर तुम्हाला गोष्ट वाचावयाची असेल तर पवित्र शास्त्रामध्ये वाचा किंवा **BibleGateway** ला भेट घ्या (**Bible App** download करा).

मग असे झाले की, तो यरुशलेमेकडे चालला असता शोमरोन व गालील ह्यामधून गेला. आणि तो एका गांवात जात असता कुष्टरोग असलेले दहा पुरुष त्याला भेटावयास आले. ते दूर उभे राहून मोठमोठयाने ओरडून म्हणाले, अहो येशू गुरुजी, आम्हावर दया करा. त्याने त्यांस पाहून म्हटले, तुम्ही जाऊन स्वतःस ‘याजकांना दाखवा’. मग असे झाले की, ते जाता जाता शुद्ध झाले. त्यातील एक जण आपण बरे झालो आहों असे पाहून मोठयाने देवाचा महिमा वर्णीत आला; आणि येशूचे आभार मानून त्याच्या चरणावर पालथा पडला; हा तर शोमरोनी होता. तेव्हा येशूने म्हटले, दहाचे दहा शुद्ध झाले होते ना? मग नऊजण कोठे आहेत? ह्या परकवावाचून देवाचे गौरव करावयास परत आलेले असे कोणी आढळले नाहीत काय? तेव्हा त्यानें त्याला म्हटले, ऊठ, जा, तुझ्या विश्वासाने तुला बरे केले आहे.”
लूक 17:11–19

प्रार्थना करा आणि आराम करा. 5 मिनीटे

बाहेर पाहण्यासाठी वेळ घ्या आणि इतरांसाठी प्रार्थना करा.

दिवस
1

आभारी क्षण

शांत राहा आणि वैयक्तिकरीत्या विचार करा की
तुम्ही कशासाठी आभारी आहात.
कुटूंबातील प्रत्येक सदस्यासाठी तुम्ही का आभारी
आहात याबाबत सांगा.
या गोष्टींबाबत एकत्रपणे देवाचे आभार माना.

दिवस
2

इतरांसाठी प्रार्थना करा

आजारी आणि नाकारण्यात येत असलेल्या अशा
काही लोकांचा विचार करा. अशी काही नावे
कागदावर लिहा, त्यांच्याबाबत रूपरेषा लिहा आणि
प्रत्येकासाठी प्रार्थना करा.
भिंतीवर तो कागद लावा, यासाठी की प्रार्थना
करण्याची आठवण राहावी.

दिवस
3

प्रार्थना करा आणि धावा

एका मिनीटाची वेळ लावा, आणि मग घरातील
सर्वजण, ज्यासाठी तुम्ही आभारी आहात अशी
घरातील वस्तु घेऊन येतील.
थोडक्यात स्पष्ट करा की (कोणसाठी किंवा)
कशासाठी तुम्ही आभारी आहात आणि त्या आभारांचे
प्रार्थनेमध्ये रूपांतर करा.



पायरी 7 | एकत्र खेळा

कुंटूब म्हणून खेळ खेळा 5 मिनीटे

सक्रिय आव्हानाने सोबत खेळा मज्जा करा!

दिवस
1

कागदी चेंडूचे वर्तूळ

कुटुंबातील प्रत्येक सदस्य एकाच कागदावर ते कशासाठी आभारी आहेत, ते लिहीतील कागदाला चेंडूचा आकार घ्या आणि गोलाकार उभे राहा. कागदी चेंडू मग दुस—याकडे फेका, त्यांना व्यायाम करावयास सांगा (ताण देणे, पाय मुडपणे, जागेवर धावणे इत्यादि). प्रत्येक जण 10 वेळा असे करतील.

[video](#) पाहा.

दिवस
2

पकडले जाऊ नका

एक व्यक्ती 'कर्णधार' हातो. तो कुटुंबातील बाकीच्या सदस्यांकडे पाठ करतो. कर्णधार पाहात नसतांना बाकीच्या सदस्यांनी व्यायाम करावयाचा आहे. (गुडघे उंचावणे, जागेवर दोरीच्या उडया मारणे, जँक उडया इत्यादि). जेव्हा कर्णधार वळून मागे पाहातो तेव्हा सर्वांनी व्यायाम करणे थांबवावे. जर कोणी हालचाल करतांना दिसला तर ती व्यक्ती नविन कर्णधार हाईल.

[video](#) पाहा.

दिवस
3

पटावरील खेळ

गंमत म्हणून पटावरील खेळ शांतपणे खेळा.

परिभाशा

- **Warm up** एक सोपी कृति आहे ज्याकडून स्नायू गरम होतात, दीर्घ श्वास घेतला जातो आणि रक्त प्रवाहित होते. तुमच्या वार्म अप साठी मजेदार, ठेका असलेले संगित वाजवा. 3 ते 5 मिनीटे वेगवेगळ्या कृति करा.
- **Workout** हालचाली चित्रफितीमध्ये पाहाता येतील, तुम्ही नविन व्यायाम शिकाल आणि त्याची चांगल्या प्रकारे तालीम कराल. सुरुवातीला हळूहळू तंत्र शिकण्याकडे लक्ष केंद्रित करा, त्यामुळे नंतर तुम्हाला वेग घेण्यास आणि मजबूत होण्यास मदत मिळेल.
- **Stretches** जर तुम्ही Warm up नंतर Stretches केले तर ईंजा होण्याची शक्यता कमी आहे. Stretches करण्यासाठी कमी वेगवान संगिताचा वापर करा. हळूवार खाली वाका आणि पाच सेकंद तसेच राहा.
- **Rest** उत्साहपूर्ण हालचाली केल्या नंतर आराम करा आणि थकवा दूर करा. संभाषण केले तर चांगले होईल.
- **Tap out** ही दूस—या व्यक्तीकडे व्यायाम पध्दत देण्याचा मार्ग आहे. Tap out साठी तुम्ही वेगवेगळ्या पध्दती वापरू शकता, उदाहरणार्थ, टाळी बंदूक करणे, शिट्टी मारणे, हाताच्या बोटांची काय करावयाचे ते तुम्ही ठरवा.





कृपया आमच्या संपर्कात असा

आम्ही आशा बाळगतो की Family.fit ही पहिली पुस्तिका तुम्हाला आवडली असेल. संपूर्ण जगातील स्वयंसेवकांनी ही एकत्र केली आहे. Family.fit चे नविन कार्यक्रम तुम्हाला <https://family.fit> वर पाहाता येतील.

या संकेत स्थळावर अद्यावत माहिती देण्यात आली आहे, तुम्ही तुमचे अनुभव किंवा सूचना त्यावर टाकू शकता आणि या जागेकडून तुम्ही family.fit च्या संपर्कामध्ये राहू शकता.

जर तुम्हाला हे आवडले असेल तर तुमच्या अशा मित्रांना आणि इतरांना याबाबत सांगा ज्यांना यामध्ये सहभागी व्हायला आवडेल.

ही सामग्री मोफत देण्यात आलेली आहे आणि तुम्ही सुध्दा इतरांना ती मोफत घावी, त्यासाठी कोणतीहि किंमत घेऊ नयें अशी अपेक्षा आहे.

जर तुम्ही या पुस्तिकेचे आपल्या भाषेमध्ये भाषांतर केले असेल, तर त्याबाबत संकेत स्थळावर माहिती टाका किंवा info@family.fit वर इमेल करा, यासाठी की इतरांना त्याची माहिती देता यावी.

आभारी आहोत.

The family.fit team



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