



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನನ್ನ ಜೀವನವು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಸದೃಢ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು,
ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಮತ್ತು ಗುಣಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು
ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ವಾರ

12

www.family.fit





ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ
ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ:

ಅದನ್ನು ಮಜವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ

- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ
- ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ
- ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ
- ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿರಿ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾದ
ಸಮಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ.

ಎರಡು ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳು

#1: ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು
ಕುಟುಂಬ.ಫಿಟ್ ಅನ್ನು
ಆನಂದಿಸುವ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಿರಿ
ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ
ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ .#ಫ್ಯಾಮಿಲಿ
ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿ

#2: ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಓದದೆ ಇರುವ
ಒಂದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು
ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ .ಜೂಮ್ ಅಥವಾ
ವಾಟ್ಸಾಪ್ ವೀಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು
ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ.



ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕಿ

- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಸವಾಲನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿರಿ
- ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸಿ
- ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ
- Family.fit ಅನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ !ಇದು ಉಚಿತ.
- ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ .Family.fit ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಮುಖ ಒಪ್ಪಂದ

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು <https://family.fit/terms-and-conditions/> ಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ . ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ .ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.



ಈ ವಾರ

ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ: ಶಿಸ್ತು

ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ (ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹಾಯಕರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. (!ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇತರ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿ - ನಡೆಯುವುದು, ನಿಧಾನ ಓಡುವುದು, ಸವಾರಿ, ಸ್ವೇಟಿಂಗ್, ಅಥವಾ ಈಜು.

ಪ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರ ಗಮನವು ಶಿಸ್ತು. ಕೆಳಗಿನ

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವು ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಯು ಏಳು ಹಂತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಾಹಸವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದು, ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಫೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ ಸಾಹಸಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ನಡಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ!

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ಪ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ನ ಏಳು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು



1. ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



2. ಮಾತಾಡಿರಿ



3. ಚಲಿಸಿರಿ



4. ಸವಾಲುಗೊಳಿಸಿರಿ



5. ಅನ್ವೇಷಿಸಿರಿ



6. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ



7. ಆಟವಾಡಿರಿ



ಹಂತ 1: ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕೆಳಗಿನ ಇಡೀ ದೇಹ ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ

ದಿನ 1 - ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಎಲ್ಲರೂ ಕೋಣೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಮೂಲೆಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಓಡುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕರ್ಣರೇಖೆಯ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಓಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಿ

ಪರಸ್ಪರ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಸಾಲು.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆ ಜಿಗಿದು ಮಾರ್ಗಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿ ಸಾಗಿರಿ.

ಮಾರ್ಗಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಹಿಂಬದಿ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಾರಂಭ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಿರಿ.

ಒಮ್ಮೆ ಜಿಗಿದು ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಗೆ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಗಿರಿ.

ಪುನಃ ಜಿಗಿದು ಮಾರ್ಗಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿಂಬದಿ ಜಾಗಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಿಂತಿರುಗಿರಿ ಮತ್ತು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ದಿನ 1ರಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಮೊಣಕಾಲು ಬಗ್ಗಿಸಿ
ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.



ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು
ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಎಂದಾದರೂ ಕ್ರೀಡೆ, ಶಾಲೆ, ಕೆಲಸ ಅಥವಾ ಸ್ನೇಹಕ್ಕಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಯಶಸ್ಸು ಬಂದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು? ನೀವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಕುಟುಂಬ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ :ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ನಡೆಯುವುದು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಹೊಸ ಪಾಕವಿಧಾನವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು. ನೀವು ಅವರ ಕಡೆಗೆ ಹೇಗೆ 'ವಾಲಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು'? ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾರು ಏಕಚಿತ್ತದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವರು?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ನೀವು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ನೀವು ವಿಚಲಿತರಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಕೆಲವು ತ್ಯಾಗಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಸರಿಸಿ ಮತ್ತು ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 1 - ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಂದ, ನಡೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಪಾದಗಳಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ನೆಗೆಯಿರಿ ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸರಳ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಹತ್ತಿರ ಪಾದಗಳಿಂದ ನಡಿಯಿರಿ ಅಥವಾ ಜಿಗಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಎದ್ದುನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಿ.

ಐದು ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮೂರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳು

ಐದು ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ. ನೀವು 50 ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸುವವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳು

ಒಂದು ಜೋಡಿ ಐದು ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಜೋಡಿಗೇ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ. ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು 90 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಡೌನ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ಕೆಳಗಿನ ಆರು ಚಲನೆಗಳಿಗೆ ಲೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ) ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಡ್‌ಗೆ ಒಂದು (ಮತ್ತು ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದು ಸೂಚಿಸುವ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ.

ಸವಾಲು : ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 120 ಚಳುವಳಿಗಳು. ಐದು ಲುಂಜ್‌ಗಳು, ಐದು ಡೌನ್-ಅಫ್‌ಗಳು, ಐದು ಪುಷ್-ಅಫ್‌ಗಳು, 10 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು, 10 ಬೈಸಿಂಗೆಗಳು, 10 ಎತ್ತರ ಮೊಣಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವುದು.

ದಿನ 2 - ಬಣ್ಣ ರಿಲೇ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೆಚ್ಚಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತುಂಡಿನಂತೆ ಆ ಬಣ್ಣದ ಐದು ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ತರಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಿನ 3 - ಮೂಣಕಾಲು ಟ್ಯಾಗ್

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮೂಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಭಂಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ಎದುರಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಆತನ ಮೂಣಕಾಲುಗಳನ್ನು 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬಾರಿ ಮುಟ್ಟುವದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಸಂಗಡಿಗರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿರಿ - 'ನನ್ನ ಜೀವನವು ಶಿಸ್ತನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತದೆಯೇ?' 2 ತಿಮೋಥೆಯ 2: 5 ಮತ್ತು ಫಿಲಿಪ್ಪಿ 3: 13-17 ಓದಿರಿ (ಮುಂದಿನ ಪುಟ)

ದಿನ 1 - ಓದಿರಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿರಿ

ಪೌಲನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಕ್ರೀಡೆಗಳು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದವು. ಗೆಲ್ಲಲು, ಕಠಿಣ ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿಲ್ಲ?

ಅವು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಯಮಗಳು ಏಕೆ?

ದಿನ 2 - ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಅದನ್ನು ಕೈಕೊಂಡು ನಡೆಯಿರಿ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪೌಲನು 'ಹಿಂದಿನದನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡಬೇಕಾಯಿತು.' ನಿಮ್ಮ ಯಾವ ತಪ್ಪನ್ನು 'ಮರೆಯುವುದು' ಕಷ್ಟಕರ? ಆ ತಪ್ಪುಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಏಕಚಿತ್ತದಿಂದಿರುವದಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಬಹುದು.

ಮುಂದುವರಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ?

ದಿನ 3 - ಮತ್ತೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡಿರಿ

ಯೇಸುವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ
ಬಹುಮಾನ ಎಂದು ಪೌಲನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಶಿಸ್ತು
ಬೇಕು. ಏಕೆ ಇದು ಪೌಲನ ಉನ್ನತ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತದೆಂದು
ನಿಮಗೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ?

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಉನ್ನತ ಗುರಿ ಯಾವುದು? ಇದು ನಿಮಗೆ
ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ?

ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೈಬಲ್ ಮಾತು

ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಚನಗಳು ಅಪೊಸ್ತಲ ಪೌಲನು ಬರೆದ ಬೈಬಲ್‌ನ ಎರಡು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಿಂದ ಬಂದಿವೆ. ನೀವು ಇನ್ನಷ್ಟು ಓದಲಿಚ್ಛಿಸಿದರೆ ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿರಿ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



ಯೇಸುವಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಕೇಂದ್ರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಪೌಲನು ತಿಮೊಥೆಯ ಎಂಬ ಯುವ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆದನು:

‘ಇದಲ್ಲದೆ ಯಾವನಾದರೂ ರಂಗಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಳಿನೊಡನೆ ಹೋರಾಡುವಾಗ ನಿಯಮದ ಪ್ರಕಾರ ಹೋರಾಡದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಜಯಮಾಲೆಯು ದೊರಕುವದಿಲ್ಲ.’

2 ತಿಮೊಥೆ 2: 5 ಎನ್‌ಐವಿ

ಮತ್ತು ಆತನು ಫಿಲಿಪ್ಪಿಯ ಸಭೆಗೆ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬರೆದನು:

‘ಆದರೆ ಒಂದು, ನಾನು ಹಿಂದಿನ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮರೆತುಬಿಟ್ಟು ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ಹಿಡಿಯುವದಕ್ಕೆ ಎದೆ ಬೊಗ್ಗಿದವನಾಗಿ ದೇವರು ಕ್ರಿಸ್ತನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕರೆದು ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ಬಿರುದನ್ನು ಗುರಿಮಾಡಿಕೊಂಡು ಓಡುತ್ತಾ ಇದ್ದೇನೆ.... ಸಹೋದರರೇ, ಸಹೋದರಿಯರೇ, ನೀವೆಲ್ಲರು ನನ್ನನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರಾಗಿರಿ; ಮತ್ತು ನಾವು ನಿಮಗೆ ತೋರಿಸಿದ ಮಾದರಿಯ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.’

ಫಿಲಿಪ್ಪಿ 3: 13-17 ಎನ್‌ಐವಿ) ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ(



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೈಮುರಿಯಿರಿ

ಶಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಮುರಿದ ಸಮಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ - ಯಾರೂ ಗಮನಿಸದಿದ್ದರೂ ಸಹ. ಅವುಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ನಿಮಗೆ ವಿಷಾದವಿದ್ದರೆ, ಕ್ಷಮಿಸಿ ಬದಲಾಗುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹಾಗೆ ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆತನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ!

ದಿನ 2 - ಕ್ಷಮೆಯ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕಾಗದದ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಯಿಸುವಂತೆ ನೀವು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪಿನ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಚಿತ್ರಿಸಿ. ಕ್ಷಮಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಧೈರ್ಯ ಮಾಡಿರಿ. ನಂತರ ಕಾಗದವನ್ನು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಹರಿದು 'ಅದು ಮುಗಿದಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ. 'ಮುಂದೆ ಸಾಗಿರಿ' ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಲು ಒಂದು ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.

ದಿನ 3 - ಬೆಳೆಯಲು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ಈ ವಾರದ ಬೈಬಲ್ ವಾಕ್ಯ
ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು
ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ
ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ.

ಇದು ವಾರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು. ಈಗ ಸ್ವಯಂ
ಶಿಸ್ತಿನ ಸಮಯ!



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 1 - ಜೇಡರ ಬಲೆ

ದಾರ ಅಥವಾ ರಿಬ್ಬನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಜೇಡರ ಬಲೆಯ ತಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿರಿ. ಜೇಡರ ಬಲೆಯ ನಡುವೆ ಹಾದು ಹೋಗುವಂತೆ ಸ್ಥಳಗಳಿರುವಂತೆ ರೂಪಿಸಿರಿ. ಈಗ ಕುಟುಂಬವಾಗಿ, ದಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಜೇಡರ ಬಲೆಯನ್ನು ದಾಟುವಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 2 - ಕೆಂಪು ಬೆಳಕು ಹಸಿರು ಬೆಳಕು

ಎಲ್ಲರೂ ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾರೆ.
'ಕೂಗುವವನು' ಬದಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕೂಗುವವನು 'ಹಸಿರು ಬೆಳಕು' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ಅಂತಿಮ ಗೆರೆಯತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆತನು 'ಕೆಂಪು ದೀಪ' ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಎಲ್ಲರೂ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಯಾರಾದರೂ ಚಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಕ ಸಾಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ನನ್ನ ಚಪ್ಪಾಳೆಯಂತೆ ಅನುಸರಿಸಿರಿ

ಯಾರೋ ಒಂದು ಚಪ್ಪಾಳೆ ಮಾದರಿಯನ್ನು ರಚಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಎಲ್ಲರೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ನಡಿಸಿ ಕೊಡಲಿ.

ಪರಿಭಾಷೆ

- ಕಾವೇರಿಸುವುದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ .ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನೋದ, ಅಪ್-ಟೆಂಪೊ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಫ್ಲೇ ಮಾಡಿ . 3-5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ವೀಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ತಾಲೀಮು ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು .ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ನಂತರ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಹೋಗಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅನಂತರ ಸೈಟ್‌ಗಳಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುವದಿಲ್ಲ . ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಧಾನವಾದ ಸಂಗೀತದ ತುಣುಕನ್ನು ಬಳಸಿ . ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ - ಮತ್ತು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆಯ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ .ಇಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡೆಸಿದರೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 'ಟ್ಯಾಪ್ ಔಟ್' ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ .'ಟ್ಯಾಪ್ ಔಟ್' ಮಾಡಲು ನೀವು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು ಉದಾ .ಚಪ್ಪಾಳೆ, ಶಿಳ್ಳೆ, ಫಿಂಗರ್ ಗನ್, ವಿಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ .ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ!

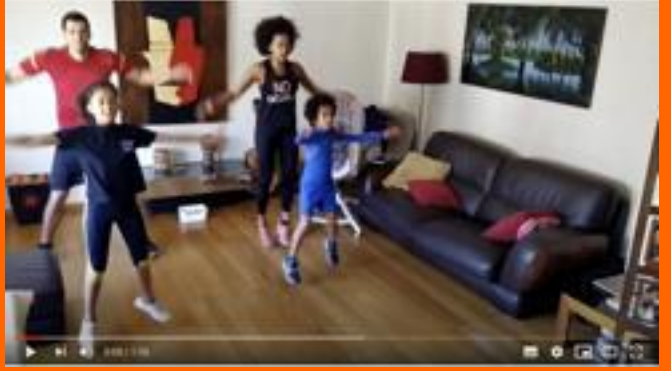




ವೀಡಿಯೊ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು

Family.fitನ ಎಲ್ಲಾ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು
<https://family.fit/> ಅಥವಾ family.fit
YouTube® ಚಾನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ

ಪ್ರಚಾರದ ವೀಡಿಯೊ



[family.fit ವೀಡಿಯೊ](#)



[family.fit ಮೊಬೈಲ್ ವೀಡಿಯೊ](#)



ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

Family.fit ನ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ .ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ .<https://family.fit> ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು,ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ!

ನೀವು ಇದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು info@family.fit ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ



ವೆಬ್ : www.family.fit

ಇಮೇಲ್ : info@family.fit