



ಕುಟುಂಬ . ಸದೃಢತೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

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

ವಾರ

6

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 ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ 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: ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕನಾಗಿರುವುದು

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, ಸ್ಕೇಟಿಂಗ್, ಅಥವಾ ಈಜು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾರ ಗಮನವು

ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕನಾಗಿರುವುದು. 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!

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.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 - ಚಲಿಸಿರಿ

ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ) ನಂತರ ಪುನರಾವರ್ತಿತಿಸಿ:(

- 20 ಜಂಪಿಂಗ್ ಜ್ಯಾಕ್
- 20 ಸ್ಕ್ವೇ ಜಿಗಿತಗಳು
- ಗೋಡೆ / ಬೇಲಿ ವಿರುದ್ಧ 10 ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು
- 10 ಎತ್ತರದ ಜಿಗಿತಗಳು

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸಂಗೀತದವರೆಗೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾದ

ನೆಚ್ಚಿನ ಅಪ್-ಟಂಪೋ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸಂಗೀತ ನುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದೂರವಿಡುತ್ತಾರೆ.

ದಿನ 3 - ತೋಳಿನ ವೃತ್ತಗಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆಕಾರಗಳು

ತೋಳಿನ ವೃತ್ತಗಳು :ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಒಟ್ಟಾಗಿ ತೋಳಿನ ಚಲನೆಯ 15 ವಿಧಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ, ಸಣ್ಣ ವೃತ್ತಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಗಳು ಮುಂದಕ್ಕೆ, ದೊಡ್ಡ ವೃತ್ತಗಳು ಹಿಂದಕ್ಕೆ.

ದೇಹದ ಆಕಾರಗಳು :ಮುಖವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ, ತೋಳುಗಳು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಅಂಗೈಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿ. ಪ್ರತಿ ರಚನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳನ್ನು ಸರಿಸಿ.

ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳು.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವಂತಹದನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾಡುವಾಗ ಅದು ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕ ಎಂದು ಅರ್ಥವೇನು?

ನೀವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಹೇಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ್ದೀರಿ? ಅದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು?

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಥವಾ ಇದೀಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿರುತ್ಸಾಹಗೊಳಿಸಿದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಯೋಚಿಸಿ.

ಏನಾಯಿತು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ಉತ್ತಮ / ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಿನ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು? (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೇಕ್ ತಯಾರಿಸಲು, ಪತ್ರ ಬರೆಯಿರಿ...)



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಕಲಿತ ಮೂರು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ :
ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು, ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು.

ದಿನ 1 - ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಮೊದಲ ವಾರದಿಂದ ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡೋಣ.
ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ
ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು

ಇಬ್ಬಿಬ್ಬರಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು
ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್
ಮಾಡುತ್ತಾನೆ.
ಐದು ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಐದು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳ ನಡುವೆ
ಪರ್ಯಾಯ.
ಐದು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ದಿನ 3 - ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು

ಪುಷ್-ಅಪ್‌ನ ಇತರ ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಪಾಲುದಾರ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಐದು. ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಕಾಲು.
ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು - ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 50 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ಕ್ವಾಟ್ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಗೆ ವಿರಾಮ ಬೇಕಾದಾಗ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ.

50 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳ ನಂತರ, ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಮಾರ್ಕರ್‌ಗೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ. ನಿಧಾನಗತಿಯ ಓಟಗಾರನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಓಡಿ.

ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

50 ರ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಕುಟುಂಬ ಬೈಸಿಗೆಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 50 ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೈಸಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಗೆ ವಿರಾಮ ಬೇಕಾದಾಗ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ.

50 ಬೈಸಿಗೆಗಳ ನಂತರ, ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಗುರುತಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹಿಂದಿರುಗಬೇಕು. ಅತಿನಿಧಾನಗತಿಯ ಓಟಗಾರನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಓಡಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

50 ರ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.



ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.

ದಿನ 3 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ನಿಮಗೆ 10 ವಸ್ತುಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ) ಉದಾ .ಆಟಿಕೆಗಳು, ಸಾಕ್ಸ್, ಬೂಟುಗಳು.(ನಿಮ್ಮ ವಲಯದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಆರಂಭವಾದ ಕೂಡಲೆ, ಮೊದಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಐದು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಟ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ. ರಾಶಿಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು, ನಂತರ ರಾಶಿಯನ್ನು 'ಪುನಃ ತುಂಬಿಸುವುದು' ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಐದು ಪುಷ್-ಅಪ್‌ಗಳು ರಾಶಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಐಟಂಗೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.





ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿ - 'ನಾನು ಇತರರನ್ನು ಹೇಗೆ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬಹುದು?' 1 ಥೆಸಲೋನೀಕ 5:11 ಓದಿ

ದಿನ 1 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದಾಗ ಅದು ಹೇಗೆ
ಕಾಣುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕರಾಗಿದ್ದೀರಾ? 1-10ರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಅಂಕ
ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನೀಡಿರಿ .
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕನಾಗುವುದು ಏಕೆ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ?

ದಿನ 2 - ಬೈಬಲ್ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಓದಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿ
ಅದು ಅವರನ್ನು ಚೈತನ್ಯಗೊಳಿಸಿರಿ.

'ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಒಬ್ಬರ
ಭಕ್ತಿಯನ್ನೊಬ್ಬರು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ' ಎಂಬ ವಾಕ್ಯವನ್ನು
ಪೋಸ್ಟರ್ ರಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಾಣುವಂತೆ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಅಂಟಿಸಿರಿ.

ದಿನ 3 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಬೈಬಲ್‌ನಿಂದ ಅಥವಾ ನಿಜ ಜೀವನದಿಂದ
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕನಾಗಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಮಾನವ ಪಿರಮಿಡ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದು ಮುಗಿದ
ನಂತರ 'ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಪರಿಸಿ.

ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಕನಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಬೈಬಲ್ ಮಾತು.

ನಮಗೆ ಸಮಯಗಳು, ಕಾಲಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿರಿ
ಎಂದು ಹೇಳುವ ಬೈಬಲಿನ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು
ಓದುತ್ತೇವೆ:

‘ಆದದರಿಂದ ನೀವು ಈಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಕಾರವೇ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು
ಸಂತೈಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಒಬ್ಬರ ಭಕ್ತಿಯನ್ನೊಬ್ಬರು ವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾ ಇರಿ.’

ಬೈಬಲ್‌ನ ಮತ್ತೊಂದು ಅನುವಾದವು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ:

‘... ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡಿ.
ಭರವಸೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ನೀವು ಎಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ
ಇರುತ್ತೀರಿ, ಯಾರೂ ಹೊರಗುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಹಿಂದೆ
ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ
ತಿಳಿದಿದೆ; ಅದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ .’

1 ಥೆಸಲೊನೀಕ 5:11



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಮಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಚಿತ್ರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ. ಅಲುಗಾಡಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಚಿತ್ರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬದ ಆ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ.

ದಿನ 2 - ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳು

1 ನೇ ದಿನದಿಂದ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರ್ಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಪದವನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಮೆಚ್ಚುವಂತಹದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಿ.

ದಿನ 3 - ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ

ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೊರಗಿನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ವೀಡಿಯೋ ಕ್ಲಿಪ್ / ವಾಯ್ಸ್ ಕ್ಲಿಪ್ / ಪೋಸ್ಟರ್ / ಕಾರ್ಡ್ ಅನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿ.



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 1 - ಚೆಂಡು ಸವಾಲನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಾಗದದ ಚೆಂಡನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಎಸೆಯುವ ಮತ್ತು ಹಿಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ನೀವು ಚೆಂಡನ್ನು ಎಡದಿಂದ ಹಿಡಿಯುವಾಗ ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಚೆಂಡನ್ನು ಬಲಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಿರಿ. ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸಾಲಿನ ಸವಾಲನ್ನು ನಡೆಸಿ

ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ) ನೇರ, ಅಂಕುಡೊಂಕಾದ ಅಥವಾ ಕರ್ವ್. (ಬಟ್ಟೆ, ಟೇಪ್, ಸೀಮೆಸುಣ್ಣ ಅಥವಾ ರಿಬ್ಬನ್ ಬಳಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸರಿಸುವಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಬೇಕು) ಜಿಗಿತ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ. (ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸರದಿಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 3 - ನಿಧಿ ಹುಡುಕಾಟ

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮುಚ್ಚಿಡುತ್ತಾನೆ, ಅದನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಉಳಿದವರು ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಾಣೆಯಾದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಇತರರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಸುಳಿವು ನೀಡಿ.

ಹೊಸ ವಸ್ತುವಿನೊಂದಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ.

ಪರಿಭಾಷೆ

- ಕಾವೇರಿಸುವುದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ .ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನೋದ, ಅಪ್-ಟೆಂಪೊ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಪ್ಲೇ 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 ಸ್ಟ್ರೆಚ್‌ಗಳಿಂದ 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](#)



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

