

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 1



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



മറ്റുള്ളവരോട് എങ്ങനെ ദയ
കാണിക്കണം

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

ലൂക്കോസ്
10:30-37

എന്റെ
കുടുംബ
ത്തോടുള്ള
ദയ

എന്റെ
സുഹൃത്തു
ക്കളോടുള്ള
ദയ

ആവശ്യമുള്ള
വരോടുള്ള
ദയ



ലഘു
വ്യായാമം

സംഗീത
ത്തിലേക്ക്
നീങ്ങുക

കൈ
കൊണ്ടുള്ള
വൃത്തങ്ങൾ /
ശരീര
രൂപങ്ങൾ

ക്ലീൻ അപ്പ്
റിലേ



ചലിക്കുക

പർവതാ
രോഹകർ

പർവതാരോ
ഹകർ

പർവതാരോ
ഹകർ



വെല്ലുവിളി

ടബാറ്റ
പർവതാ
രോഹകർ,
ഓട്ടം

റിലേ - പ്ലാക്ക്,
ജമ്പിംഗ്
ജാക്കുകൾ

60
സെക്കൻഡ്
പർവതാരോ
ഹക
വെല്ലുവിളി



പര്യവേക്ഷ
ണം
ചെയ്യുക

കഥ
അവതരിപ്പി
ച്ച് ചർച്ച
ചെയ്യുക

ദയയുള്ള
പ്രവർത്തികൾ
ക്കായി
പ്രവർത്തന
ങ്ങൾ
നടത്തുക. കഥ
വീണ്ടും
പറയുക

ദയ
കാണിക്കാൻ
പദ്ധതിയിടു
ക



കളിക്കുക

കാൽമുട്ട്
ടാഗ് ഗെയിം

സങ്കീർണ്ണമാ
യ
വെല്ലുവിളി

ഫ്ലിപ്പ്-ഫ്ലോപ്പ്
റിലേ

ആമുഖം

മുൻ രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ച സജീവമായിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക:

- എല്ലാവരേയും ഉൾപ്പെടുത്തുക - ആർക്കും നയിക്കാൻ കഴിയും!
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായി പൊരുത്തപ്പെടുക
- പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- സ്വയം വെല്ലുവിളിക്കുക
- വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ വ്യായാമം ചെയ്യരുത്

Family.fit മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക:

- സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഒരു ഫോട്ടോയോ വീഡിയോയോ പോസ്റ്റുചെയ്ത് **#ഫാമിലിഫിറ്റ്** ഉപയോഗിച്ച് ടാഗ് ചെയ്യുക
- മറ്റൊരു കുടുംബവുമായി ഫാമിലിഫിറ്റ് ചെയ്യുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം.



ഈ റിസോഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി പ്രധാന കരാർ

ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും <https://family.fit/terms-and-conditions> ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിധേയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



സംഗീതത്തിലേക്ക് നീങ്ങുക

പ്രിയപ്പെട്ട ചില സംഗീതം നൽകുക.
സംഗീതം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ
ഇനിപ്പറയുന്നവയെല്ലാം നിങ്ങളുടെ
സ്ഥലത്ത് ചെയ്യുക:

- ജോഗിംഗ്
- ഹൈ നീസ് ഉപയോഗിച്ച് ഓടുന്നു
- ബാക്ക് ഹീൽസ് കിക്കിംഗ്
- തവള ചാട്ടം



<https://youtu.be/U4sknYrevto>

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക.
നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ നിങ്ങൾ
പരസ്പരം കാണിക്കുന്ന ദയാപ്രവൃത്തികൾ
ഏതാണ്?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: ദയയെ
നിങ്ങൾ എങ്ങനെ നിർവചിക്കും?*



പർവതാരോഹകൻ



കയ്യും കാലും നിലത്ത് വയ്ക്കുക, നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ ഒരു പലക പോലെ നേരെയാക്കുക.



ഒരു കാൽമുട്ട് നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടിലേക്ക് നീക്കുക, തുടർന്ന് കാൽ ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് നീക്കുക. മറ്റ് കാലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

ഇത് പ്രവർത്തനത്തിൽ കാണുന്നതിന് ചുവടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/quecc8TstyM>

20 ആവർത്തനങ്ങളും വിശ്രമവും
ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ദാവകം പ്രവർത്തിക്കുന്ന ചലനത്തിൽ
ഇത് ചെയ്യുക.*



ടബാറ്റ

ടാബാറ്റ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



പർവതാരോഹകർ 20 സെക്കൻഡ് ചെയ്യുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക. സ്ഥലത്ത് തന്നെ 20 സെക്കൻഡ് പ്രവർത്തിപ്പിക്കുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക. ഈ ശ്രേണി ആവർത്തിക്കുക. എട്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

*കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 20
സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

എന്റെ

കുടുംബത്തോടുള്ള ദയ

ബൈബിളിൽ നിന്ന് ലൂക്കോസ്
10:30-37 വായിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ബൈബിൾ
ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, <https://bible.com>
ലേക്ക് പോകുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
ഫോണിലേക്ക് ബൈബിൾ
അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡുചെയ്യുക.

ആരോടാണ് ദയ കാണിക്കേണ്ടതെന്ന്
ആരോ ചോദിച്ചപ്പോൾ ഈ കഥ യേശു
പറഞ്ഞു. ആരാണ് ദയ
അർഹിക്കുന്നതെന്ന് പുതിയ രീതിയിൽ
ചിന്തിക്കാൻ യേശു ആളുകളെ
സഹായിക്കുന്നു.



ബൈബിൾ ഭാഗം - ലൂക്കോസ്

10:30-37

“ഒരാൾ ജറുസലേമിൽ നിന്ന് യെരീഹോയിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ കൊള്ളക്കാരാൽ ആക്രമിക്കപ്പെട്ടു. അവൻ അവന്റെ വസ്ത്രം ഊരിയെടുത്തു, അടിച്ചു, പോയികളഞ്ഞു, അയാൾ പകുതിയോളം മരിച്ചു. ഒരു പുരോഹിതൻ ആ വഴിയായി വരുന്നുണ്ടായിരുന്നു, മുറിവേറ്റു കിടക്കുന്ന ആളെ കണ്ടപ്പോൾ അയാൾ മറുവശത്ത് കൂടെ കടന്നുപോയി. അതുപോലെ, ഒരു ലേവ്യനും സ്ഥലത്തെത്തി അവനെ കണ്ടപ്പോൾ മറുവശത്തുകൂടി കടന്നുപോയി. ഒരു ശമര്യക്കാരൻ അവനെ കണ്ടപ്പോൾ അവൻ കരുണ കാണിച്ചു. അവൻ അവന്റെ അടുക്കൽ ചെന്നു എണ്ണയും വീഞ്ഞും പകർന്നു അവന്റെ മുറിവുകൾ കെട്ടി. എന്നിട്ട് അയാൾ ആ മനുഷ്യനെ സ്വന്തം

കഴുതപ്പുറത്തിരുത്തി ഒരു സത്രത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നു

പരിപാലിച്ചു. പിറ്റേന്ന് അദ്ദേഹം രണ്ട് കിഴി പണം പുറത്തെടുത്ത് സത്രം സൂക്ഷിപ്പുകാരന് നൽകി. അവനെ പരിപാലിക്കുക, ഞാൻ തിരിച്ചെത്തുമ്പോൾ, നിങ്ങൾക്കുള്ള അധികച്ചെലവിന് ഞാൻ പ്രതിഫലം നൽകും എന്ന് പറഞ്ഞു.

“ഈ മൂന്നു പേരിൽ ആരാണ് കൊള്ളക്കാരുടെ കയ്യിൽ അകപ്പെട്ടയാളുടെ അയൽവാസിയെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നു?”

“തന്നോട് കരുണയുള്ളവൻ” എന്ന് നിയമത്തിലെ വിദഗ്ദ്ധൻ മറുപടി നൽകി.

യേശു അവനോടു പറഞ്ഞു: നിങ്ങൾ പോയി അതുപോലെതന്നെ ചെയ്യുക.

റോഡിന്റെ വശത്ത് കിടക്കുന്ന ഒരാളായി
ആരെയെങ്കിലും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.
പുരോഹിതനും ലേവ്യനും നടന്ന്
പോകുകയും ദയ കാണിക്കാത്തത്
എങ്ങനെയാണെന്ന് നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത്
കാണിക്കുന്നു.

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിൽ നിങ്ങൾ
പരസ്പരം ദയ കാണിക്കാത്ത
സമയങ്ങളുണ്ടോ? ഇത് എങ്ങനെ
കാണപ്പെടുവെന്ന് വിവരിക്കുക.*

കുടുംബാംഗങ്ങൾ പരസ്പരം ദയ,
അനുഗ്രഹം (ദയ കാണിക്കാൻ
സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട്
ആവശ്യപ്പെടുന്നു) പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.



മുട്ട് കൊണ്ടുള്ള കളി

ജോഡികളായി മത്സരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കൈകളും ശരീര സ്ഥാനവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ 60 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ നിങ്ങളുടെ എതിരാളിയുടെ കാൽമുട്ടുകളിൽ സ്പർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പങ്കാളികളെ മാറ്റി ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/vQBpr5BHBWw>

A photograph showing clear water being poured from a plastic bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and bubbles. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the center of the image, containing Malayalam text.

ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.



കൈകൾ കുറക്കുകയും ശരീരം രൂപഭംഗി വരുത്തുകയും ചെയ്യുക

കൈകൾ കുറക്കുക: ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുക, മുന്നോട്ട് 15 വട്ടം ചെറിയ വൃത്തത്തിൽ കുറക്കുക, പിന്നിലേക്കും കുറക്കുക, പിന്നീട് വലിയ വട്ടം മുന്നോട്ട്, വലിയ വട്ടം പിന്നിലേക്ക്.

ശരീര ആകൃതികൾ: മുഖം താഴേക്ക് നോക്കി കിടക്കുക, കൈകൾ മുകളിലേയ്ക്ക്, കൈപ്പത്തികൾ പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുക. ഓരോ രൂപീകരണത്തിലും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ചലിപ്പിക്കുക.
മുന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/MZjJtXdclng>

നിങ്ങളുടെ ഒരു സുഹൃത്തിനോട് നിങ്ങൾ
ദയ കാണിച്ചു

സമയത്തെക്കുറിച്ച്

വിശ്രമിക്കുകയും സംസാരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: ദയ കാണിക്കാൻ എന്ത് ചെലവാകും?



പർവതാരോഹകർ

10 പർവതാരോഹകർ ചെയ്ത് അടുത്ത വൃക്കിയിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുക. 100 പൂർത്തിയാകുന്നതുവരെ തുടരുക.



നിങ്ങൾക്ക് അഞ്ച് ചെയ്യാനാകും, തുടർന്ന് അടുത്ത വൃക്കിയിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ ഉയർന്ന ലക്ഷ്യം വെക്കുക - 150 അല്ലെങ്കിൽ 200.



പ്ലാങ്ക്, ജമ്പിംഗ് ജാക്ക് റിലേ

ഒരാൾ ഒരു പ്ലാങ്ക് ചെയ്യുന്നു, മറ്റുള്ളവർ 10 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ ചെയ്യുന്നു. സ്വാപ്പ് ചെയ്യാൻ ടാപ്പുചെയ്യുക. 20 സെക്കൻഡ് വിശ്രമം എടുത്ത് വീണ്ടും ആരംഭിക്കുക. ആറ് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/zZXpxbXZQic>



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

എന്റെ

സുഹൃത്തുക്കളോടുള്ള ദയ

ലൂക്കോസ് 10:30-37 വായിക്കുക
(ദിവസം 1 കാണുക).

ശമര്യക്കാരൻ ദയ കാണിച്ച ആറ് വഴികളെക്കിലും നിങ്ങൾക്ക് പട്ടികപ്പെടുത്താമോ? ദയയുടെ ഓരോ പ്രവൃത്തിക്കും ഒരു പ്രവർത്തനം ഉണ്ടാക്കുക, തുടർന്ന് കഥ വീണ്ടും പറയുക.

ഈ ആഴ്ച നിങ്ങൾക്ക് ഒരു സുഹൃത്തിനോട് ദയ കാണിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വഴിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോട് പറയുക.

ഈ ദയയുടെ മൂല്യത്തിൽ ജീവിക്കാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഒരു കുടുംബ പ്രാർത്ഥന എഴുതുക.



സങ്കീർണ്ണമായ വെല്ലുവിളി

വട്ടത്തിൽ ചേർന്ന് നിൽക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വലതു കൈ നീട്ടി
മറ്റൊരാളുടെ വലതു കൈ പിടിക്കുക.
ഇടത് കൈകൊണ്ടും ഇത് ചെയ്യുക.

എല്ലായ്പ്പോഴും കൈകൾ ബന്ധിപ്പിച്ച്
സ്വയം തടസ്സപ്പെടുത്താൻ ഒരുമിച്ച്
പ്രവർത്തിക്കുക.



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം കുടിക്കുക. നിങ്ങൾ ജൂസ് അല്ലെങ്കിൽ സോഡ കുടിക്കുന്ന ഒരു സമയം തിരഞ്ഞെടുത്ത് ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ ഈ പാനീയം മാറ്റിസ്ഥാപിക്കുക.



ക്ലീൻ അപ്പ് റിലേ

പ്രിയപ്പെട്ട അപ്പ്-ടെമ്പോ ഗാനം ഇടുക. സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുമ്പോൾ, എല്ലാവരും വേഗത്തിൽ കാര്യങ്ങൾ എടുത്ത് രണ്ട് മിനിറ്റോളം മാറ്റിവയ്ക്കുന്നു (കഴുകാൻ വസ്ത്രങ്ങൾ കൊണ്ടുവരിക, മുറ്റം വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കളിപ്പാട്ടങ്ങളും പുസ്തകങ്ങളും ഉപേക്ഷിക്കുക).

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ചില ആളുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ ദയ കാണിക്കാൻ കഴിയും?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: ദയ കാണിക്കുന്നതിൽ എന്താണ് ബുദ്ധിമുട്ട്?



പർവതാരോഹകർ



ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ 10 പർവതാരോഹകർ ചെയ്യുന്നു, മറ്റൊരാൾ ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്താണ്. സ്ഥലങ്ങൾ മാറുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:

റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം കൂട്ടുക അല്ലെങ്കിൽ പർവതാരോഹകർ വേഗത്തിൽ ചെയ്യുക.



പർവതാരോഹക വെല്ലുവിളി

ഓരോ വ്യക്തിയും 60 സെക്കൻഡ് മലകയറ്റം നടത്തുന്നു, മറ്റുള്ളവർ എണ്ണുന്നു. അടുത്ത വ്യക്തിയിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുക. കുടുംബത്തിന്റെ ആകെത്തുക ചേർക്കുക.

ആകെ എന്താണെന്ന് മുൻകൂട്ടി ഉറപ്പിക്കുക. ആരാണ് ഏറ്റവും അടുത്തത്?



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

ആവശ്യമുള്ളവരോടു ള്ള ദയ

ലൂക്കോസ് 10:30-37 വീണ്ടും വായിക്കുക
(ദിവസം 1 കാണുക).

യേശു ഈ കഥ പൂർത്തിയാക്കിയ രീതി നോക്കൂ. നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനോ ഈ ആഴ്ച എങ്ങനെ മാതൃകയായി പോകാം എന്നതിനായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.

കുടുംബമോ ഭക്ഷണമോ വസ്ത്രമോ ഇല്ലാതെ തെരുവിൽ താമസിക്കുന്ന ആളുകൾക്കായി, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ഫ്ലിപ്പ്-ഫ്ലോപ്പ് നിലേ

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ വാക്കർ ആയിരിക്കും, മറ്റൊരാൾ ഫ്ലിപ്പ് ഫ്ലോപ്പുകൾ നീക്കും. നടത്തം മുറിയിലുടനീളം സാവധാനം നടക്കുന്നു, മറ്റൊരാൾ രണ്ട് ഫ്ലിപ്പ് ഫ്ലോപ്പുകൾ നീക്കുന്നു, അങ്ങനെ നടക്കുന്നയാൾ എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരു ഫ്ലിപ്പ് ഫ്ലോപ്പിലേക്ക് ചുവടുവെക്കുന്നു. സ്വാപ്പ് റോളുകൾ.

മുന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. അവസാന റൗണ്ടിൽ വാക്കർക്ക് അവരുടെ കണ്ണുകൾ അടയ്ക്കാൻ കഴിയും. എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു?



<https://youtu.be/wwUBFEAXXDw>

A photograph showing clear water being poured from a glass bottle into a glass. The water is captured in motion, creating a stream and splashing into the glass. The background is a soft, out-of-focus teal color. An orange rectangular box is overlaid on the lower right portion of the image, containing Malayalam text.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കുടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക,
പ്രത്യേകിച്ചും നിങ്ങൾ
സജീവമായ ശേഷം.
കുടുംബത്തിലെ
മറ്റൊരാൾക്ക് ഒരു ഗ്ലാസ്
വെള്ളം നേടുക.

പദാവലി

ഒരു ലഘു വ്യായാമപേശികളെ ഊഷ്മളമാക്കുകയും, ആഴത്തിൽ ശ്വാസിക്കുകയും, രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ലളിതമായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. നിങ്ങളുടെ സന്നാഹ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി രസകരവും മികച്ചതുമായ സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുക. 3-5 മിനിറ്റ് ചലനങ്ങൾ നടത്തുക.

സന്നാഹമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം **സ്ത്രൈകൾക്ക്** പരിശീലനങ്ങളുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രൈകൾ ചെയ്യുക - 5 സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക.

വീഡിയോകളിൽ ചലനങ്ങൾ

കാണാനാകുന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ വ്യായാമം പഠിക്കാനും നന്നായി പരിശീലിക്കാനും കഴിയും. ടെക്നിക്കിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സാവധാനം ആരംഭിക്കുന്നത് പിന്നീട് വേഗത്തിലും ശക്തമായും പോകാൻ നിങ്ങളെ പ്രാപ്തമാക്കും.

വിശ്രമിക്കുക വീണ്ടെടുക്കുക ഊർജ്ജസ്വലമായ ചലനത്തിന് ശേഷം വിശ്രമിക്കുകയും വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. സംഭാഷണം ഇവിടെ മികച്ചതാണ്. വെള്ളം കുടിക്കുക.

വ്യായാമം അടുത്ത വ്യക്തിക്ക് കൈമാറുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗമാണ് **ടാപ്പ് ഔട്ട്** "ടാപ്പ് ഔട്ട്" ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഉദാഹരണത്തിന്, കൈയടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വിസിൽ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നു!

റൗണ്ട് - ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന ചലനങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ സെറ്റ്.

ആവർത്തനങ്ങൾ - ഒരു പ്രസ്ഥാനം ഒരു റൗണ്ടിൽ എത്ര തവണ ആവർത്തിക്കും.

വെബ്, വീഡിയോകൾ

[Family.fit വെബ്സൈറ്റിൽ](#) എല്ലാ സെഷനുകളും കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



Family.fit- നായുള്ള എല്ലാ വീഡിയോകളും [family.fit YouTube® ചാനലിൽ കണ്ടെത്തുക](#)



family.fit അഞ്ച് ഘട്ടങ്ങൾ



പ്രമോഷണൽ വീഡിയോ

ബന്ധം നിലനിർത്തുക

ഫാമിലി ഫിറ്റിന്റെ ഈ ലഘുലേഖ നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചുവെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾ എല്ലാ family.fit സെഷനുകളും കണ്ടെത്തും.

വെബ്സൈറ്റിന് ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ട്, നിങ്ങൾക്ക് ഫീഡ്ബാക്ക് നൽകാനുള്ള വഴികൾ, കൂടാതെ **ഫാമിലി.ഫിറ്റുമായി** ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള മികച്ച സ്ഥലവും!

നിങ്ങൾ ഇത് ആസ്വദിച്ചുവെങ്കിൽ, പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

ഈ വിഭവം സൗജന്യമായി നൽകുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് സൗജന്യമായി നൽകുകയും ചെയ്യും.

പ്രതിവാര ഇമെയിലായി ഫാമിലി.ഫിറ്റ് സ്വീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ സബ്സ്ക്രൈബ് ചെയ്യാം:

<https://family.fit/subscribe/>

നിങ്ങൾ ഇത് മറ്റൊരു ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി info@family.fit എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



www.family.fit