

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 12



കുടുംബം. ശാരീരിക  
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



ഞാൻ മറ്റുള്ളവരെ  
ഒന്നാമതെത്തിക്കുന്നുണ്ടോ?

[www.family.fit](http://www.family.fit)



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

ലൂക്കോസ്  
14:7-11

വിനയം  
മറ്റുള്ളവരെ  
ഒന്നാമതെ  
ത്തിക്കുന്നു

വിനയത്തിന്  
ഗുണങ്ങളുണ്ട്

എല്ലാ  
ദിവസവും  
താഴ്മയുള്ളവരാ  
യിരിക്കുക



ലഘു  
വ്യായാമം

ടീം സന്നാഹം

കോണുകളി  
ൽ  
നിന്നുകൊ  
ണ്ടുള്ള ലഘു  
വ്യായാമം

ഓടുകയും  
സ്കാറ്റ്  
ചെയ്യുകയും  
ചെയ്യുക



ചലിക്കുക

സ്കാറ്റുകൾ

സ്കാറ്റുകൾ

പങ്കാളികളുമാ  
യുള്ള  
സ്കാറ്റുകൾ



വെല്ലുവി  
ളി

20, 15, 10, 5

പ്ലാങ്ക്, സ്കാറ്റ്  
ചലഞ്ച്

ടബാറ്റ



പഠനവേ  
ക്ഷണം  
ചെയ്യുക

കഥ വായിച്ച്  
വിനയത്തി  
ന്റെ ഒരു  
കസേര  
ഉണ്ടാക്കുക

കഥ  
അവതരിപ്പിച്ച്  
ചർച്ച ചെയ്യുക

കഥയുടെ  
പുനർ  
വായനയും  
കസേര  
കളിയും



കളിക്കുക

ബാലൻസ്  
ചെയ്ത്  
നടക്കുക

ഫ്ലിപ്പ്-ഹോപ്പ്  
റിലേ

കോഫി  
അല്ലെങ്കിൽ  
കോക്ക്

# ആമുഖം

മുൻ രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിലോ പുറത്തോ 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 അല്ലെങ്കിൽ @familyfitnessfaithfun 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 വിധേയമാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



### ടീം സന്നാഹം

കുടുംബത്തിലെ എല്ലാവരുടെയും ശരീരം ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ആകൃതി (ചതുരം അല്ലെങ്കിൽ ഷഡ്ഭുജം) അല്ലെങ്കിൽ ഒരു പ്രത്യേക വാക്ക് ഉണ്ടാക്കുക. തുടർന്ന് ഈ സന്നാഹങ്ങൾ ചെയ്യുക:

- 20 മൗണ്ടൈൻ-ക്ലൈമ്പ്സ്
- 20 ഹൈ നീസ് ഓടുന്നു
- 20 ഹീൽ കിടന്നുകൾ
- 20 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. പിന്നീട് ആകൃതി അല്ലെങ്കിൽ വാക്ക് വീണ്ടും ഉണ്ടാക്കുക.



<https://youtu.be/rzRn2JWbsuo>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

ഏത് സാഹചര്യത്തിലാണ് നിങ്ങൾ ഇരിക്കേണ്ടതെന്ന് നിങ്ങളോട് പറയുന്നു?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: എവിടെ ഇരിക്കണമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ, നിങ്ങൾ എങ്ങനെ തീരുമാനിക്കും?*



# ദിവസം 1 ചലിക്കുക

## സ്കവാറ്റുകൾ



താഴ്ന്ന കസേരയ്ക്ക് മുന്നിൽ നിൽക്കുക. കസേരയിൽ നിസ്സാരമായി ഇരിക്കാൻ മുട്ടുകുത്തി നിൽക്കുക. വീണ്ടും എഴുന്നേൽക്കുക.

15 ആവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക.

ആവർത്തിക്കുക.

അഞ്ച് റൗണ്ടുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:

ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 20 ആക്കി കസേര നീക്കംചെയ്യുക.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>



20, 15, 10, 5

ഹൈ ഫൈവ്സ് ഉപയോഗിച്ച്  
ആരംഭിക്കുക:



- 20 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
- 15 സ്കവാറ്റുകൾ
- 10 മൗണ്ടൻ-ക്ലൈംബ്സ്
- 5 സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്റുകൾ

ഹൈ ഫൈവ്സ് ഉപയോഗിച്ച്  
അവസാനിപ്പിക്കുക.

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. ഓരോ റൗണ്ടും  
വേഗത്തിൽ നേടാൻ ശ്രമിക്കുക.

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:  
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*





# പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

## വിനയം മറ്റുള്ളവരെ ഒന്നാമതെത്തിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **ലൂക്കോസ് 14:7-11**  
വായിക്കുക .

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

യേശുവിനെ ഒരു പ്രധാന വ്യക്തിയുടെ  
വീട്ടിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചിരിക്കുന്നു.  
സോഷ്യൽ റാങ്കിംഗ്, പദവി, ബഹുമാനം  
എന്നിവയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്  
ആളുകൾ ഇരിപ്പിടങ്ങൾ  
തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതെന്ന് അദ്ദേഹം  
ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ഇന്നത്തെ കഥയിൽ യേശു  
താഴ്മയെക്കുറിച്ച് പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - ലൂക്കോസ് 14:7-11  
(NIV)

അതിഥികൾ മേശയിലിരുന്ന്  
ബഹുമാനപ്പെട്ട സ്ഥലങ്ങൾ  
തിരഞ്ഞെടുത്തത് അദ്ദേഹം [യേശു]  
ശ്രദ്ധിച്ചപ്പോൾ, അവൻ ഈ ഉപമ  
അവരോടു പറഞ്ഞു: "ആരെങ്കിലും  
നിങ്ങളെ ഒരു വിവാഹവിരുന്നിന്  
ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ  
എടുക്കരുത്, കാരണം  
നിങ്ങളേക്കാൾ വിശിഷ്ട  
വ്യക്തിയെയും ക്ഷണിച്ചിരിക്കാം.  
അങ്ങനെയൊന്നിടത്തു, നിങ്ങൾ  
രണ്ടുപേരെയും ക്ഷണിച്ച അതിഥി  
വന്ന് നിങ്ങളോട് പറയും, 'ഈ  
വ്യക്തിക്ക് നിങ്ങളുടെ ഇരിപ്പിടം  
നൽകുക.' പിന്നെ,  
അപമാനിക്കപ്പെട്ടാൽ, നിങ്ങൾ  
ഏറ്റവും പുറകിലത്തെ സ്ഥാനം  
ഏറ്റെടുക്കേണ്ടിവരും. നിങ്ങളെ  
ക്ഷണിക്കുമ്പോൾ, ഏറ്റവും താഴ്ന്ന  
സ്ഥാനം നേടുക, അതുവഴി  
നിങ്ങളുടെ അതിഥി വരുമ്പോൾ  
അവൻ നിങ്ങളോട് പറയും,  
'സുഹൃത്തേ, മെച്ചപ്പെട്ട

സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക.' തുടർന്ന് മറ്റൊരു അതിഥികളുടെയും സാന്നിധ്യത്തിൽ നിങ്ങൾ ബഹുമാനിക്കപ്പെടും. തന്നെത്താൻ ഉയർത്തുന്നവൻ എല്ലാം താഴ്ത്തപ്പെടും; തന്നെത്താൻ താഴ്ത്തുന്നവൻ ഉയർത്തപ്പെടും".

*ചർച്ച ചെയ്യുക:*

ഒരു ബസ്സിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഏത് സീറ്റ് വേണം? കാറിനുള്ളിൽ? ഒരു ക്ലാസ് മുറിയിൽ? എന്തുകൊണ്ട്?

യേശുവിന്റെ കഥയിൽ നിന്ന് താഴ്ന്നു നിങ്ങൾ എങ്ങനെ നിർവചിക്കും?


മറ്റൊരു കുടുംബാംഗം നിങ്ങൾക്കായി പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ ഒരു 'ബഹുമാനക്കസേര' സൃഷ്ടിച്ച് അതിൽ ഇരിക്കുക.



### ബാലൻസ് ചെയ്ത് നടക്കുക

തലയിൽ ഒരു ബുക്ക് ബാലൻസ് ചെയ്തു വെച്ചതിനു ശേഷം കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടാതെ മുറിയുടെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും നടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. പിന്നിലേക്ക് ശ്രമിക്കുക. അതിനുശേഷം മുകളിൽ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു പുസ്തകം പരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പാനപാത്രത്തിൽ വെള്ളം ചേർക്കാൻ കഴിയുമോ? തമാശ നിറയട്ടെ!

*കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിച്ച് അതിനെ ഒരു റിലേ ആക്കുക.*



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്  
നന്നായി കഴിക്കുക.



### കോണുകളിൽ നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ലഘു വ്യായാമം

1-4 അക്കങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് മുറിയുടെ കോണുകൾ അടയാളപ്പെടുത്തുക. വ്യത്യസ്ത കോണുകളിൽ ആരംഭിച്ച് വ്യത്യസ്ത സന്നാഹങ്ങൾ ചെയ്യുക. റൂമിന് ചുറ്റും അടുത്ത നമ്പറിലേക്ക് നീക്കുക. രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



- 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
- 10 സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്റുകൾ
- 10 മൗണ്ടൻ-ക്ലൈമ്പ്
- 10 സ്ക്വാറ്റുകൾ

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളെക്കാൾ മറ്റൊരാളെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ അനുവദിച്ച സമയത്തെക്കുറിച്ച് പറയുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:  
എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ അവരെ ആദ്യം പോകാൻ അനുവദിച്ചത്?



# ദിവസം 2 ചലിക്കുക

## സ്കവാറ്റുകൾ

15 സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്ത് അടുത്ത വൃത്തിയിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുക. ഒരു കുടുംബമായി നിങ്ങൾ 150 പൂർത്തിയാക്കുന്നതുവരെ തുടരുക.



<https://youtu.be/mwpMmpAWVds>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:  
ടാപ്പുചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് 10 സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:  
കുടുംബത്തിന്റെ ആകെത്തുക പരമാവധി ഉയർത്തുക.





### പ്ലാങ്ക്, സ്ക്വാറ്റ് ചലഞ്ച്

ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക.

ഒരു വ്യക്തി ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് ആയിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ സ്ക്വാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. 10 സ്ക്വാറ്റുകൾക്ക് ശേഷം സ്ഥലങ്ങൾ മാറുക.



അഞ്ച് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:  
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



# പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

## വിനയത്തിന് ഗുണങ്ങളുണ്ട്

ലൂക്കോസ് 14: 7-11 വായിക്കുക.

ഒരു കസേര മറ്റുള്ളവയേക്കാൾ വളരെ ഉയർന്നതാകാൻ ഒരു മേശ തയ്യാറാക്കുക. നിങ്ങൾ ഇരിക്കുമ്പോൾ, ആരൊക്കെ എവിടെ ഇരിക്കുന്നതെന്ന് കാണുക.

കഥയുടെ പ്രധാന ഭാഗം അഭിനയിക്കുക, അവിടെ മറ്റൊരാൾക്ക് മികച്ച സീറ്റ് ഉപേക്ഷിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനാൽ മറ്റൊരാൾക്ക് അവരുടെ സ്ഥാനം നേടാനാകും.

ഇരിപ്പിടം മാറ്റേണ്ടിവന്നവരോട് ഇത് എങ്ങനെ അനുഭവപ്പെട്ടുവെന്ന് ചോദിക്കുക. എന്തുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് ഇങ്ങനെ തോന്നിയത്?

വിനയാനപിതനായിരിക്കുന്നതിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക ഒരുമിച്ച് തയ്യാറാക്കുക. പ്രാർത്ഥിക്കുക, ദൈവത്തിന്റെ സഹായം ചോദിക്കുക.



# ദിവസം 2 കളിക്കുക

## ഫ്ലിപ്പ്-ഫ്ലോപ്പ് റിലേ

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. റോളുകൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക.

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



<https://youtu.be/Wvc7x5xYPQM>





ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.  
ആരോഗ്യകരമായ  
പ്രഭാതഭക്ഷണം  
കഴിച്ച് ദിവസം  
ആരംഭിക്കുക.



### ഓടുകയും സ്കാറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക

ടാഗ് ചെയ്തു കളിക്കുക. ടാഗുചെയ്തവൻ അഞ്ച് സ്കാറ്റുകൾ ചെയ്യുകയും തുടർന്ന് മറ്റൊരാളെ പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. മൂന്ന് മിനിറ്റ് തുടരുക.



വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ മേശയിൽ ഒരു പ്രത്യേക ഇരിപ്പിടമുണ്ടോ? നിങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും അവിടെ ഇരിക്കുമോ?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:  
അതിമിയെ എങ്ങനെ സ്വാഗതം ചെയ്യുന്നു? ഭക്ഷണത്തിനായി അവർ എവിടെ ഇരിക്കും?



## ദിവസം 3 ചലിക്കുക

### പങ്കാളികളുമായുള്ള സ്കവാറ്റുകൾ



ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുക.  
പരസ്പരം കൈത്തണ്ട പിടിക്കുകയും ഒരേ  
സമയം സ്കവാറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.  
15 സ്കവാറ്റുകളിൽ മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/ExCB4SdQGn0>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:  
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



# ദിവസം 3 വെല്ലുവിളി

## ടബാറ്റ

ടാബാറ്റ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



ഓരോ ചലനവും 20 സെക്കൻഡ് ചെയ്യുക,  
തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമം:

- സ്കവാറ്റുകൾ
- മൗണ്ടൈൻ-ക്ലൈമ്പ്
- പുഷ് അപ്പുകൾ
- സിറ്റ് അപ്പുകൾ

ഈ ശ്രേണി ആവർത്തിക്കുക. എട്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

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



എല്ലാ ദിവസവും  
താഴ്മയുള്ളവരായിരി  
ക്കുക

ലൂക്കോസ് 14: 7-11 വായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് ഇരിക്കാൻ ആവശ്യമായ കസേരകൾ നിരയിൽ വയ്ക്കുക. ഓരോ വിഷയങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാനായി ക്രമമായി ഇരിക്കുക (ഉദാഹരണത്തിന്, ഉയരം മുതൽ ഹ്രസ്വമായത്; ജനന മാസം; പ്രായം).

കഥ വീണ്ടും വായിക്കാൻ ഒരു കുടുംബാംഗത്തെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. "സുഹൃത്ത് മെച്ചപ്പെട്ട സ്ഥലത്തേക്ക് പോകുക" എന്ന യേശുവിന്റെ വാക്കുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക. ഇത് ഇന്ന് നമുക്ക് എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്? സ്കൂളിൽ? ബസ്സിലാണ്? ജോലി? ഭക്ഷണസമയത്ത്?

പ്രാർത്ഥന ആവശ്യമുള്ള നിങ്ങൾക്ക് അറിയാവുന്ന ആളുകളുടെ പേരുകൾ



എഴുതുക. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ  
കസേരകളിൽ ഈ പേരുകൾ ഒട്ടിക്കുക.  
ഓരോ തവണയും നിങ്ങൾ ആ  
കസേരയിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ  
അവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.



### കോഫി അല്ലെങ്കിൽ കോക്ക്

ഒരു കഷണം പേപ്പറിന്റെ ഒരു വശത്ത് ഒരു കപ്പ് കാപ്പിയും മറുവശത്ത് ഒരു കുപ്പി കോക്കും വരയ്ക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പേപ്പർ കൈവശമുള്ള പങ്കാളിയുടെ എതിർവശത്ത് നിൽക്കുക. അത് നോക്കാതെ, നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ കുറച്ച് തവണ ഫ്ലിപ്പുചെയ്യുക, തുടർന്ന് ഒരു വശം (കോഫി അല്ലെങ്കിൽ കോക്ക്) കാണിക്കുക. നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയെപ്പോലെ തന്നെയാണോ നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുത്തത്?

അഞ്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക. നിങ്ങൾ രണ്ടുപേരും ഒരേ വശം എത്ര തവണ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നുവെന്ന് കാണുക.



<https://youtu.be/TQchZPvFazo>



## ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.  
സുഗന്ധങ്ങൾ  
ആസ്വദിക്കാൻ  
സാവധാനം ചവച്ചുരച്ച്  
ഭക്ഷണം ആഗിരണം  
ചെയ്യാൻ സമയം  
അനുവദിക്കുക.

# പദാവലി

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

സന്നാഹമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം **സ്ത്രൈച്ചുകൾക്ക്** പരിശീലനത്തിനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രൈച്ചു 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 മാർഗമാണ് **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.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

# 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 ചെയ്യുക.

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](mailto:info@family.fit) എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



[www.family.fit](http://www.family.fit)