

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 7



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



ഞാൻ ഒരു ടീം
കളിക്കാരനാണോ?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

രൂത്ത് 2: 2-7,
17-18

പരസ്പരം
ആശ്രയിക്കുക

ടീമിലേക്ക്
സംഭാവന
ചെയ്യുക

മറ്റുള്ളവരോട്
മാന്യത
പുലർത്തുക



ലഘു
വ്യായാമം

കരടി, ഞണ്ട്
നടത്തം

ടീം
സന്നാഹം

ഷാഡോ
ബോക്സിംഗ്



ചലിക്കുക

സ്കീഡ്
സ്കേറ്റുക
ൾ

സ്കീഡ്
സ്കേറ്റുക
ൾ

കഠിനമായ
സ്കീഡ്
സ്കേറ്റുക
ൾ



വെല്ലുവിളി

20,15,10, 5

സ്കീഡ്
സ്കേറ്റർ
റേസ്

തടസ്സം



പഠനവേക്ഷ
ണം
ചെയ്യുക

സ്റ്റോറി
വായിച്ച്
ആശ്രിത
ത്വം ചർച്ച
ചെയ്യുക

സ്റ്റോറി
അഭിനയിച്ച്
ഒരു പാത്രം
കണ്ടെത്തുക

ഒരു
പാത്രവും
നാണയങ്ങ
ളും
ഉപയോഗിച്ച്
കഥ വീണ്ടും
വായിക്കുക



കളിക്കുക

വീൽബറോ
കോഴ്സ്

കുഴങ്ങി

വരിയിലൂടെ
നടക്കുക

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 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.



കരടി, ഞണ്ട് നടത്തം

കരടി മുറിയിലുടനീളം നടക്കുക, ഞണ്ട് തിരികെ നടക്കുക. അഞ്ച് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

കരടി നടത്തം - തറയിൽ കാലുകളും കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം താഴേക്ക് നടക്കുക.

ഞണ്ട് നടത്തം - തറയിൽ കാലുകളും കൈകളും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മുകളിലേക്ക് ആക്കി നടക്കുക.



<https://youtu.be/wkHeRxlytnE>

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളെ ആശ്രയിച്ചുള്ള ഒരാളുടെയോ മറ്റോ പേര് നൽകുക (ഒരു വ്യക്തി, വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചെടി പോലും). അവർ നിങ്ങളെ എന്തിനെ ആശ്രയിക്കുന്നു?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങൾ ആശ്രയിക്കുന്ന ഒരാളുടെ പേരും നിങ്ങൾ അവരെ ആശ്രയിക്കുന്നവയും.



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

സ്ത്രീസ് സ്കേറ്റുകൾ



മന്ദഗതിയിൽ ആരംഭിച്ച് വേഗത വർദ്ധിപ്പിച്ച് ചലനങ്ങൾ വേഗതയിൽ ആക്കുക.

കാലും കോർ ശക്തിയും വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് സ്ത്രീസ് സ്കേറ്റുകൾ പരിശീലിക്കുക. ആറ് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. വിശ്രമിക്കുക, തുടർന്ന് 12 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. വീണ്ടും വിശ്രമിച്ച് 18 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ആവർത്തനങ്ങൾ 30 ആക്കുക.



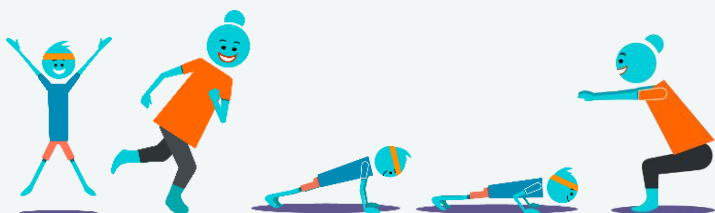
https://youtu.be/YXsFXzC8_4E



വെല്ലുവിളി

20, 15, 10, 5

ഹൈ ഫൈവ്സ് ഉപയോഗിച്ച്
ആരംഭിക്കുക:



- 20 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ
- 15 സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ
- 10 പുഷ്-അപ്പുകൾ
- 5 സ്ക്വാറ്റുകൾ

ഹൈ ഫൈവ്സ് ഉപയോഗിച്ച്
അവസാനിപ്പിക്കുക.

അവയ്ക്കിടയിൽ വിശ്രമമില്ലാതെ മൂന്ന്
റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക.

*കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
റൗണ്ടുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



പര്യവേഷണം
ചെയ്യുക

നല്ല ടീം കളിക്കാർ
പരസ്പരം
ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് രൂത്ത് 2: 2-7, 17-18
വായിക്കുക .

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

മോവാബ് രാജ്യത്ത് 10
വർഷത്തിനുശേഷം, നവോമി തന്റെ
വിധവയായ മരുമകളായ രൂത്തിനൊപ്പം
ബെത്ലഹേമിലേക്ക് മടങ്ങുന്നു.
നവോമിയുടെ ഭർത്താവ് എലിമെലെക്കും
മക്കളും മരിച്ചു. രൂത്ത് അവളുടെ ഏക
കുട്ടുകാരിയാണ്. രൂത്ത് ഭക്ഷണം
കഴിക്കാനായി ജോലിക്ക് പോകുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - രൂത്ത് 2: 2-7, 17-18

എന്നാൽ മോവാബ്യസ്ത്രീയായ രൂത്ത് നൊവൊമിയോടു: ഞാൻ വയലിൽ ചെന്നു എന്നോടു ദയ കാണിക്കുന്നവനെ ആശ്രയിച്ചു കതിർ പെറുക്കട്ടെ എന്നു ചോദിച്ചു.

നവൊമി അവളോടു പറഞ്ഞു, "എന്നെ മകളേ, മുന്നോട്ട് പോകൂ." അങ്ങനെ അവൾ പോയി; വയലിൽ കൊയ്ത്തുകാരുടെ പിന്നാലെ ചെന്നു പെറുക്കി; ഭാഗ്യവശാൽ അവൾ എലീമേലെക്കിന്നെ കുടുംബക്കാരനായ ബോവസിനുള്ള വയലിൽ ആയിരുന്നു ചെന്നതു.

അപ്പോൾ ഇതാ, ബോവസ് ബേത്ത്ലെഹെമിൽനിന്നു വരുന്നു; അവൻ കൊയ്ത്തുകാരോടു: യഹോവ നിങ്ങളോടുകൂടെ ഇരിക്കട്ടെ എന്നു പറഞ്ഞു.

"യഹോവ നിന്നെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ എന്നു അവർ അവനോടും പറഞ്ഞു.

കൊയ്ത്തുകാരുടെ മേലാളായിരുന്ന
ഭൃത്യനോടു: ഈ യുവതി ഏതു എന്നു
ബോവസ് ചോദിച്ചു?

കൊയ്ത്തുകാരുടെ മേലാളായ
ഭൃത്യൻ: ഇവൾ
മോവാബ്ദേശത്തുനിന്നു
നൊവൊമിയോടുകൂടെ വന്ന
മോവാബ്യയുവതിയാകുന്നു; ഞാൻ
കൊയ്ത്തുകാരുടെ പിന്നാലെ
കറ്റുകളുടെ ഇടയിൽ
പെറുക്കിക്കൊള്ളട്ടെ എന്നു അവൾ
ചോദിച്ചു; അങ്ങനെ അവൾ
കാലത്തു വന്നു ഇതുവരെ
പെറുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു;
വീട്ടിൽ അല്പനേരമേ താമസിച്ചുള്ളൂ
എന്നുത്തരം പറഞ്ഞു

അങ്ങനെ രൂത്ത് വൈകുന്നേരം
വരെ വയലിൽ പെറുക്കി. ഇങ്ങനെ
അവൾ വൈകുന്നേരംവരെ
പെറുക്കി; പെറുക്കിയതു
മെതിച്ചപ്പോൾ ഏകദേശം ഒരുപറ
യവം ഉണ്ടായിരുന്നു. അവൾ അതു
എടുത്തുംകൊണ്ടു പട്ടണത്തിലേക്കു
പോയി; അവൾ
പെറുക്കിക്കൊണ്ടുവന്നതു

അമ്മാവിയമ്മ കണ്ടു. താൻ തിന്നു ശേഷിപ്പിച്ചിരുന്നതും അവൾ എടുത്തു അവൾക്കു കൊടുത്തു.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

കഥ വായിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, അങ്ങനെ ഓരോ റോളും വ്യത്യസ്ത വ്യക്തി വായിക്കും.

പരസ്പരം അടുക്കി വയ്ക്കാവുന്ന നാല് വസ്തുക്കൾ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ കണ്ടെത്തുക. കഥയിൽ നിന്നുള്ള ആരുടെയെങ്കിലും പേര് ഉപയോഗിച്ച് ഓരോന്നും ലേബൽ ചെയ്യുക. ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം നൽകുമ്പോൾ ഓരോ കണ്ടെത്തലും ടവറിൽ ചേർക്കുക:

1. അവർ ആരെയാണ് ആശ്രയിക്കുന്നത്?
2. അവർ എന്തിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു?

നിങ്ങൾക്കറിയാമെങ്കിൽ "എന്നെ ചായുക" എന്ന ഗാനം പ്ലേ ചെയ്യുക.

വിശ്വസനീയമായ ടീം കളിക്കാരാകാൻ നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരെയും സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ പരസ്പരം ചായുക.



ദിവസം 1 കളിക്കുക

വീൽബറോ കോഴ്സ്

ചില വളവുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു തടസ്സ കോഴ്സ് കൂട്ടിച്ചേർക്കുക. ഒരു വീൽബറോ ഓട്ടത്തിൽ കോഴ്സിലൂടെ നീങ്ങുന്നതിന് ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക.

ഓരോ ടീമിനും സമയം കുറിച്ചുവെക്കുക. സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ് ചെയ്ത് വീണ്ടും ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/vm7HCh81ru8>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്
സാങ്കേതികവിദ്യ
"സ്ക്രീൻ സമയം"
കുറയ്ക്കുക.



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/eJaHVOL8zFY>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ പ്രിയപ്പെട്ട കായിക കളിക്കാരിൽ ചിലരുടെ പേര് നൽകുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: അവർ ടീമിന് എന്ത് സംഭാവന നൽകുന്നു?



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

സ്നീഡ് സ്കേറ്റുകൾ



സ്നീഡ് സ്കേറ്റുകൾ പരിശീലിക്കുക.
അവയിൽ 10 ചെയ്യുക. വിശ്രമിക്കുക,
തുടർന്ന് 20 ചെയ്യുക. വിശ്രമിക്കുക,
തുടർന്ന് 30 ചെയ്യുക.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 40, 50
അല്ലെങ്കിൽ 60 ആയി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



സ്ത്രീഡ് സ്കേറ്റർ റേസ്

രണ്ട് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സ്ത്രീഡ് സ്കേറ്ററുകൾ ചെയ്യാൻ കഴിയുമെന്ന് എണ്ണുക.

രണ്ട് മിനിറ്റ് വിശ്രമിക്കുക.

തുടർന്ന് ഒരു വരിയിൽ (കയറിൽ) നിൽക്കുക, ഈ വഴികളിലൂടെ ചാടുക:

- 20 ഫോർവേഡ് / ബാക്ക്
- 20 വശങ്ങളിൽ നിന്ന് വശത്തേക്ക്

രണ്ട് റൗണ്ടുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: കൂടുതൽ റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

നല്ല ടീം കളിക്കാർ കുടുംബത്തിന് സംഭാവന നൽകുന്നു

രൂത്ത് 2: 2-7 17-18 എന്നിവ വായിക്കുക

ഓരോ കഥാപാത്രത്തിനും ഒരു പ്രോപ്പ് തിരഞ്ഞെടുത്ത് സ്റ്റോറി അഭിനയിക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയും കഥയിൽ എന്താണ് സംഭാവന ചെയ്യുന്നതെന്ന് സംസാരിക്കുക. ഓരോ നിർദ്ദേശവും ഒരു കടലാസിൽ എഴുതി അടുക്കളയിൽ നിന്ന് ഒരു പാത്രത്തിൽ ഇടുക. ഒരു ടീമിനായി മികച്ച പാചകക്കുറിപ്പ് ഉണ്ടാക്കുന്ന മറ്റ് ചേരുവകൾ ഏതാണ്? അവ എഴുതി പാത്രത്തിലും ചേർക്കുക.

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലെ ഓരോ അംഗവും നിങ്ങളുടെ കുടുംബ ടീമിലേക്ക് സംഭാവന ചെയ്തതിന് ദൈവത്തിന് നാമവും നന്ദി പറയുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

കുഴങ്ങി

വട്ടത്തിൽ ചേർന്ന് നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ വലതു കൈ നീട്ടി മറ്റൊരാളുടെ വലതു കൈ പിടിക്കുക. ഇടത് കൈകൊണ്ടും ഇത് ചെയ്യുക.

എല്ലായ്പ്പോഴും കൈകൾ ബന്ധിപ്പിച്ച് സ്വയം തടസ്സപ്പെടുത്താൻ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക.



https://youtu.be/qx4oek_lius



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കുട്ടികൾ സ്ക്രീനിൽ
ആയിരിക്കുമ്പോൾ
മാതാപിതാക്കൾ
ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.



ഷാഡോ ബോക്സിംഗ്

30 സെക്കൻഡ് റോക്കി പമ്പുകൾ ചെയ്യുക (തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈകൾ പമ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ ഹീൽ കിടക്കുക).

30 സെക്കൻഡ് ഷാഡോ ബോക്സിംഗ് ചെയ്യുക (അടി തോളിന്റെ വീതി ഒരു സ്ഥിരമായ സ്ഥാനത്ത് വയ്ക്കുക, തുടർന്ന് ഒന്നിടവിട്ട പഞ്ച് എറിയുക).

സുരക്ഷയ്ക്കായി!
മുന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/0k7nAJudS7g>

നിങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നോ, അല്ലെങ്കിൽ ഈ ആഴ്ച ആരെങ്കിലും മാന്യനായിരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടോ?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: ഇന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ കൂടുതൽ മാന്യത കാണിക്കാൻ കഴിയും?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

കഠിനമായ സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ



കഠിനമായ സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ പരിശീലിക്കുക. ഒരു കയർ അല്ലെങ്കിൽ പുസ്തകം പോലുള്ള ഒബ്സ്കർട്ട് ഉപയോഗിച്ച് അവ ചെയ്യുക.

അവ സുഗമമാക്കുകയും വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. 20 ചെയ്യുക. വിശ്രമിച്ച് 20 വീണ്ടും ചെയ്യുക. ആവർത്തിക്കുക.



https://youtu.be/YXsFXzC8_4E

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: കൂടുതൽ റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ വേഗത്തിൽ ചെയ്യുക.



തടസ്സം

തടസ്സങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒരു വഴി സജ്ജമാക്കുക. അകത്തോ പുറത്തോ ഉള്ള ഇടം ഉപയോഗിക്കുക. ഉദാഹരണത്തിന്, മരത്തിലേക്കോ കസേരയിലേക്കോ ഓടുക, പാത / റസ് എന്നിവയിലൂടെ കുതിക്കുക. സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക! തടസ്സ കോഴ്സിലൂടെ എത്രയും വേഗം കടന്നുപോകാൻ തിരിവുകൾ എടുക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും മികച്ച സമയം കുറിച്ച് വെക്കുക.



<https://youtu.be/PvTfqkGbq8M>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: തടസ്സം സൃഷ്ടിക്കുന്ന കോഴ്സിലൂടെ വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ അധിക ദൂരം വഹിക്കുക.



മറ്റുള്ളവരോട് മാന്യത പുലർത്തുക

രൂത്ത് 2: 2-7 17-18 എന്നിവ വായിക്കുക

ഒരു പാത്രവും കുറച്ച് നാണയങ്ങളും കണ്ടെത്തുക. കഥ വീണ്ടും വായിക്കുക. ഓരോ കഥാപാത്രവും മാന്യമായിരുന്ന വഴികൾക്കായി തിരയുക (അല്ലെങ്കിൽ ഓരോ വ്യക്തിക്കും എന്ത് വിലയാണ് എന്ന് ചോദിക്കുക). നിങ്ങൾ അവരെ വിളിക്കുമ്പോൾ, ഒരു നാണയം പാത്രത്തിൽ ഇടുക. മാന്യത പുലർത്തുന്നതിന് ചിലവ് വരും. (ഇന്ന് നിങ്ങളുടെ നാണയങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നൽകാമോ?)

ഈ ആഴ്ച എങ്ങനെ ഒരു മാന്യമായ ടീം കളിക്കാനാകാമെന്ന് പറയാൻ ഓരോ കുടുംബാംഗത്തെയും ക്ഷണിക്കുക. പരസ്പരം പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ദിവസം 3 കളിക്കുക

ലൈൻ ചലഞ്ച് നടത്തുക

തറയിൽ കുറച്ച് വരികൾ ഉണ്ടാക്കുക (നേരായ, സിഗ്നാൾ അല്ലെങ്കിൽ കർവി). വസ്ത്രങ്ങൾ, ടേപ്പ്, ചോക്ക് അല്ലെങ്കിൽ റിബൺ ഉപയോഗിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ പിന്തുടരുമ്പോൾ ഓരോ വ്യക്തിയും വ്യത്യസ്ത രീതിയിൽ നീങ്ങണം (ഹോപ്പിംഗ്, പിന്നിലേക്ക്, മുതലായവ). വ്യത്യസ്ത വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ സംഗീതം ഓണാക്കി തിരിയുക.



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഭക്ഷണത്തിനും മറ്റ് പ്രധാനപ്പെട്ട കുടുംബ സമയങ്ങൾക്കുമായി സ്ക്രീനുകളും സാങ്കേതികവിദ്യയും പരിധിയില്ലാത്തതാക്കുക.

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** പരിക്കേൽക്കാനുള്ള 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.

കുടുംബ 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 എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



www.family.fit