

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 9



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



എന്റെ ജീവിതം ഒരു നല്ല
ഉദാഹരണമാണോ?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മത്തായി
5:13-16

മറ്റുള്ളവർക്ക്
രസം
കൊടുക്കുന്നു

മറ്റുള്ളവർക്ക്
ഒരു വെളിച്ചം

സൽകർമ്മങ്ങൾ
ദൈവത്തിലേ
ക്കാണ് വിരൽ
ചൂണ്ടുന്നത്



ലഘു
വ്യായാമം

നേതാവിനെ
പിന്തുടരൂ

വീൽബറോ
യും ഇഞ്ച്
വോർമും

നീങ്ങുക



ചലിക്കുക

ഒരു മതിലിനു
നേരെ പുഷ്-
അപ്പുകൾ

കാൽമുട്ട്
പുഷ്-
അപ്പുകൾ

പുഷ്
അപ്പുകൾ



വെല്ലുവി
ളി

ടബാറ

പുഷ്-അപ്പ്
ബോൾ ചലഞ്ച്

പുഷ്-അപ്പ്
കുടുംബ
വെല്ലുവിളി



പര്യവേ
ക്ഷണം
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിക്കുക,
ഭക്ഷണം
ആസ്വദിച്ച്
വർച്ച ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വീണ്ടും
വായിക്കുക,
ലൈറ്റുകൾ
വർച്ച ചർച്ച
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വീണ്ടും
വായിക്കുക
യും
സൽകർമ്മങ്ങ
ളെക്കുറിച്ച്
സംസാരിക്കു
കയും ചെയ്യുക



കളിക്കുക

കണ്ണടച്ച്
ഭക്ഷണം
രുചിക്കൽ

കണ്ണടച്ച്
നേതാവിനെ
പിന്തുടരുക

അകത്തേക്കും
പുറത്തേക്കും
ചാടുക

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.



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

എല്ലാവരും തിരഞ്ഞെടുത്ത നേതാവിനെ പിന്തുടർന്ന് കൊണ്ട് വീടിനോ മുറ്റത്തോ ഒരു ഹ്രസ്വ ജോഗിനായി പോകുക. എല്ലാ മുറിയിലേക്കും സ്ഥലത്തേക്കും പോകാൻ ശ്രമിക്കുക. നേതാവിന് ചലനങ്ങൾ മാറ്റാൻ കഴിയും - സൈഡ് സ്റ്റെപ്പുകൾ, ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകൾ തുടങ്ങിയവ. നേതാക്കളെ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുക.



<https://youtu.be/oGAN-YDzKRg>

വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക. ഒരു മികച്ച ഉദാഹരണമായി അല്ലെങ്കിൽ മോഡലായി നിങ്ങൾ ആരെയാണ് കാണുന്നത്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: എന്താണ് അവരെ മികച്ച ഉദാഹരണങ്ങളാക്കുന്നത്? അവർ തികഞ്ഞവരാണോ?



ഒരു മതിലിനു നേരെ പുഷ്-അപ്പുകൾ



ഭിത്തിയിലേക്ക് നീട്ടിയ കൈകളുമായി
നിൽക്കുക. മുന്നോട്ട് ചായുക,
ഭിത്തിയിൽ കൈകൾ വയ്ക്കുക,
കൈമുട്ട് വളച്ച് തിരികെ നിൽക്കുന്ന
സ്ഥാനത്തേക്ക് തള്ളുക.

സാവധാനത്തിലും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം
ആരംഭിക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: മതിലിനോട്
ചേർന്നുനിൽക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ചുവരിൽ നിന്ന് കാൽ കൂടുതൽ
വയ്ക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ആവർത്തനങ്ങൾ
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ദിവസം 1 വെല്ലുവിളി

ടബാറ്റ

ടാബാറ്റ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>



ഓരോ ചലനവും 20 സെക്കൻഡ് ചെയ്യുക,
തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമം:

- ലഞ്ചസ്
- സ്റ്റീഡ് സ്കേറ്റുകൾ
- സ്കാറ്റുകൾ
- ഒരു മതിലിനു നേരെ പുഷ് അപ്പുകൾ

ഈ ശ്രേണി ആവർത്തിക്കുക. എട്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

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



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

ഒരു നല്ല ഉദാഹരണം മറുജീവികൾക്ക് രസം നൽകുന്നു

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

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

നാം അവനിൽ വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ളവരോട് ഒരു മാറ്റം വരുത്തണമെന്ന് യേശു പഠിപ്പിക്കുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 5:13-16

“നിങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ ഉപ്പാണ്. എന്നാൽ ഉപ്പിന്റെ ഉപ്പുരസം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അത് എങ്ങനെ വീണ്ടും ഉപ്പിട്ടേക്കാം? പുറത്തേക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞ്

ചവിട്ടിമെതിക്കുകയല്ലാതെ ഇത് ഇനി ഒന്നിനും നല്ലതല്ല.

“നിങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചമാണ്. ഒരു കുന്നിൻ മുകളിൽ നിർമ്മിച്ച ഒരു പട്ടണം മറയ്ക്കാൻ കഴിയില്ല. ആളുകൾ ഒരു വിളക്ക് കത്തിച്ച് ഒരു പാത്രത്തിനടിയിൽ വയ്ക്കില്ല. പകരം അവർ അതിനെ അതിന്റെ നിലപാടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി, അത് വീട്ടിലെ എല്ലാവർക്കും വെളിച്ചം നൽകുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ, നിങ്ങളുടെ വെളിച്ചം നിങ്ങളുടെ നല്ല പ്രവൃത്തികളെ കണ്ടു, സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവിനെ മഹത്വപ്പെടുത്തേണ്ടതിനു മുമ്പിൽ.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

കുറച്ച് ഉപ്പ് എടുത്ത് ആസ്വദിക്കുക. ഉപ്പില്ലാതെ പോപ്പ്കോൺ പോലുള്ള ഭക്ഷണം പരീക്ഷിക്കുക. എന്നുകൊണ്ടാണ് ഞങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്? “നീ ഭൂമിയുടെ ഉപ്പ്” എന്ന് യേശു പറഞ്ഞപ്പോൾ എന്താണ്

അർത്ഥമാക്കിയത്? ഓരോരുത്തർക്കും നിങ്ങളുടെ ദിവസത്തിന് സ്വാദുണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വഴി തീരുമാനിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു നല്ല ഉദാഹരണമായിട്ടുള്ള ഒരാളുടെ പേര് ഒരു കടലാസിൽ എഴുതുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ വയ്ക്കുക, അതിൽ ഉപ്പ് വിതറുക, മറ്റുള്ളവർക്കും ദൈവത്തിന് നന്ദി പറയുക, മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒരു നല്ല മാതൃകയാകാൻ അവർ നിങ്ങളെ പ്രചോദിപ്പിച്ച രീതി.

രസകരമായ വസ്തുത: പ്രായപൂർത്തിയായ ഒരു മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ ഒരു കപ്പ് ഉപ്പ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു!



ദിവസം 1

കളിക്കുക

കണ്ണടച്ച് ഭക്ഷണം രുചിക്കൽ

ഒരാൾക്ക് അഞ്ച് നിഗൂഢ ഭക്ഷണങ്ങൾ എടുക്കുക. ഒന്നോ അതിലധികമോ കുടുംബാംഗങ്ങളെ കണ്ണടച്ച് ഓരോ ഭക്ഷണവും എന്താണെന്ന് ഊഹിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. ആർക്കാണ് കൂടുതൽ ഭക്ഷണങ്ങൾ ശരിയായി തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയുക എന്ന് കാണുക.



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്
നന്നായി കഴിക്കുക.



വീൽബറോയും ഇഞ്ച് വോർമും

വീൽബറോ: ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. 10 മീറ്റർ നടന്ന് സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ് ചെയ്യുക.

ഇഞ്ച് പുഴു: അര വളച്ച് കൈകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക. കൈകൾ പുറകോട്ടാക്കി നട്ടെല്ല് നിവർന്നു നിൽക്കുന്നത് വരെ നടക്കുക. പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കൈകളോട് അടുത്ത് നടക്കുക.

വീണ്ടും 10 മീറ്റർ ആവർത്തിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/wz2MN-C-8hg>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. ഏത് വ്യത്യസ്ത വഴികളാണ് ഞങ്ങൾ വെളിച്ചം ഉപയോഗിക്കുന്നത്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: വെളിച്ചമോ കുറഞ്ഞ പ്രകാശമോ ഇല്ലാതിരിക്കുമ്പോൾ എന്തുസംഭവിക്കും?




ദിവസം 2 ചലിക്കുക

കാൽമുട്ട് പുഷ്-അപ്പുകൾ



നിലത്ത് കാൽമുട്ടുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് ആരംഭിക്കുക. നേരെ പിന്നോട്ട് വയ്ക്കുക, കൈകൾ വളച്ച് ശരീരം താഴ്ത്തുക, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ നെഞ്ച് നിലത്തു തൊടും. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് തിരികെ മുകളിലേക്ക് നീക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ രണ്ട് സെറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക. സെറ്റുകൾക്കിടയിൽ 30 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

 https://youtu.be/stuFr3i21_M

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഒരു മതിലിനു നേരെ മുകളിലേക്ക് നീക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പുഷ്-അപ്പ് ബോൾ ചലഞ്ച്

നിലത്ത് കാൽമുട്ടുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പുഷ്-അപ്പ് സ്ഥാനത്ത് അണിനിരക്കുക. വരിയുടെ അവസാനം ഒരു പന്ത് വയ്ക്കുക. ആദ്യ വ്യക്തി ഒരു പുഷ്-അപ്പ് ചെയ്യുകയും തുടർന്ന് പന്ത് അടുത്ത വ്യക്തിക്ക് കൈമാറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരു മിനിറ്റ് നേരത്തേക്ക് തുടരുക, നിങ്ങൾക്ക് എത്ര തവണ പന്ത് താഴോട്ടും പിന്നോട്ടും നേടാനാകുമെന്ന് കാണുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. റൗണ്ടുകൾക്കിടയിൽ ഒരു മിനിറ്റ് വിശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/602Zsu-3uEY>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: നിലത്ത് കാലുകളുള്ള പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

ഒരു നല്ല ഉദാഹരണം മറ്റുള്ളവർക്ക് ഒരു വെളിച്ചമാണ്

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

ഒരു സർക്കിളിൽ ഇരുന്ന് മധ്യത്തിൽ ഒരു മെഴുകുതിരി അല്ലെങ്കിൽ ഫ്ലാഷ്ലൈറ്റ് പോലുള്ള ഒരു പ്രകാശം സ്ഥാപിക്കുക. ഓരോ വ്യക്തിയും ഒരു കടലാസിൽ പ്രകാശ സ്രോതസ്സ് വരയ്ക്കുകയും മധ്യഭാഗത്ത് പ്രകാശത്തിന് ചുറ്റും വയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

യേശു പറഞ്ഞു "നീ ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചം". യേശുവിനെ നിങ്ങളുടെ കേന്ദ്ര വെളിച്ചമായി കാണുന്നത് മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാക്കാൻ നിങ്ങളെ എങ്ങനെ സഹായിക്കും?

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്റെ ഒരു ചിത്രം വരച്ച് വെളിച്ചത്തിൽ മധ്യഭാഗത്ത് വയ്ക്കുക. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ മറ്റുള്ളവർക്ക് മാതൃകയാക്കാൻ യേശു സഹായിക്കുമെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുക.



കണ്ണടച്ച് നേതാവിനെ പിന്തുടരുക

നേതാവാകാൻ ഒരാളെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. മറ്റെല്ലാവരുടെയും മേൽ കണ്ണടച്ച് നേതാവിന്റെ പിന്നിൽ ഒരു വരിയിൽ നിൽക്കുക. നേതാവ് രണ്ട് മിനിറ്റ് വീടിനോ മുറ്റത്തിനോ ചുറ്റും നടക്കുന്നു. കോണുകളിൽ ചുറ്റിനടന്ന് തടസ്സങ്ങളെ മറികടന്ന് ഇത് രസകരമാക്കുക. ഓരോരുത്തരായി നയിക്കാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്തം ഏറ്റെടുക്കുക.



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.
മാംസം അല്ലെങ്കിൽ
മധുര
പലഹാരങ്ങളേക്കാൾ
കൂടുതൽ പച്ചക്കറികൾ
കഴിക്കുക.



നീങ്ങുക

വീഡിയോ ഉപയോഗിച്ച് ഉറപ്പുള്ളമാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കുറച്ച് പ്രിയപ്പെട്ട സംഗീതം നൽകി ഇനിപ്പറയുന്നവ രണ്ട് മിനിറ്റ് ചെയ്യുക:

- ഒരേ സ്ഥലത്തു നിന്ന് ഓടുക
- കാലുകൾ നീട്ടി
- വശം നീട്ടി
- ടോർസോ ട്വിസ്റ്റ് സ്ക്വാറ്റ്



<https://youtu.be/zcpHgVsZg0g>

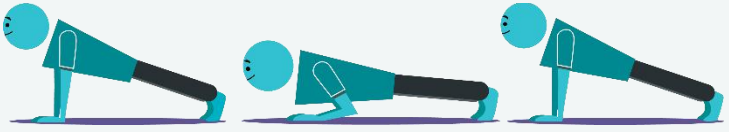
കുടുംബത്തിലെ ഓരോ വ്യക്തിയുടെയും ചില നല്ല ഗുണങ്ങൾക്ക് പേരുന്നൽകുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: എന്റെ ജീവിതം മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരു മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്നുണ്ടോ?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

പുഷ്പ അപ്പുകൾ



കാലുകൾ നിലത്തു ഉറപ്പിച്ചു പ്ലാങ്ക് പൊസിഷനിൽ നിൽക്കുക. നേരെ പിന്നോട്ട് വയ്ക്കുക, കൈകൾ വളച്ച് ശരീരം താഴ്ത്തുക, അങ്ങനെ നിങ്ങളുടെ നെഞ്ച് നിലത്തു തൊടും. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് തിരികെ മുകളിലേക്ക് നീക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ മൂന്ന് സെറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക. സെറ്റുകൾക്കിടയിൽ 30 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

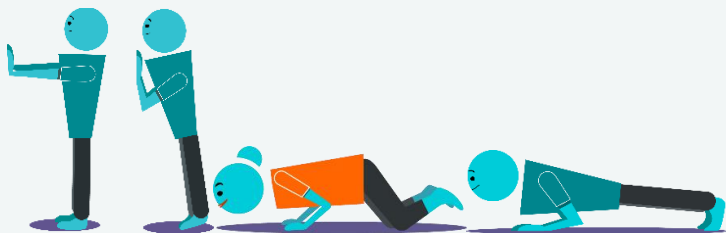


https://youtu.be/stuFr3i21_M

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: കുറച്ച് ആവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ മതിൽ അല്ലെങ്കിൽ കാൽമുട്ടുകളിൽ നിന്ന് തള്ളുക.



പുഷ്-അപ്പ് വെല്ലുവിളി



ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ 100 പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: 80 പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: 150 അല്ലെങ്കിൽ 200 പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

സൽകർമ്മങ്ങൾ ദൈവത്തിലേക്കാണ് വിരൽ ചൂണ്ടുന്നത്

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

പരസ്പരം ചോദിക്കുക “നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് സൽകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാൻ കഴിയും”?

സൽകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ തോന്നും?

നമ്മുടെ സൽപ്രവൃത്തികളുടെ ഉദ്ദേശ്യത്തെക്കുറിച്ച് യേശു എന്താണ് പറയുന്നത്?

ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്തുന്ന ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന സൽപ്രവൃത്തികൾക്കായി ചില ആശയങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുക. അവയിലൊന്ന് ഈ ആഴ്ച ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിടുക.



അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും ചാടുക

നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്ന നടുവിലുള്ള ഒരു നേതാവുമായി കൈ പിടിച്ച് ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുക.

ആദ്യ റൗണ്ട് - നേതാവ് "ചാടുക" എന്ന് പറയുന്നു, എല്ലാവരും ആക്രോശിക്കുകയും ഒരേ സമയം അത് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു. പുറത്തേക്കും ചാടുക ആവർത്തിക്കുക, വലത്തേക്ക് ചാടുക ഇടത്തേക്ക് ചാടുക.

രണ്ടാം റൗണ്ട് - എല്ലാവരും പറയുകയും നേതാവ് പറയുന്നതിന് വിപരീതമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, നേതാവ് "ചാടുക" എന്ന് പറയുമ്പോൾ അലറിവിളിക്കുക).

മൂന്നാം റൗണ്ട് - നേതാവ് പറയുന്ന പ്രവൃത്തി എല്ലാവരും ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ നേരെ വിപരീതമായി നിലവിളിക്കുന്നു.



<https://youtu.be/tVj6EtBzjfU>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.
ദിവസത്തിൽ ഒരു
തവണയെങ്കിലും
കുടുംബമായി ഒരുമിച്ച്
ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ
ശ്രമിക്കുക.

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 **സ്ത്രൈകൾക്ക്** പരിക്കേൽക്കാനുള്ള 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 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 എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



www.family.fit