

ആഴത്തിൽ വളരുക - ആഴ്ച 6



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



നമ്മുടെ വെല്ലുവിളികളിൽ
യേശു!

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മാർക്കോസ് 6:45-52

യേശു തനിച്ചായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു

യേശു വെള്ളത്തിൽ നടക്കുന്നു

യേശു നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു



ലഘു വ്യായാമം

നൃത്തവും മരവിപ്പിക്കലും

കൈകൾ കറക്കുകയും ശരീരം രൂപഭംഗി വരുത്തുകയും ചെയ്യുക

കരടി, ഞണ്ട് നടത്തം



ചലിക്കുക

പാർക്കർ ലക്സ്

സാവധാനത്തിലുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ലക്സ്

ഭാരം കൂടിയ ലക്സ്



വെല്ലുവിളി

പെൻഗിൻ ജമ്പ് ടാബറ്റ്

ടവർ ചലഞ്ച്

കൃഷ്ണ നിറയ്ക്കുക



പരുവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് നിശബ്ദമായി ശ്രദ്ധിക്കുക

വാക്യങ്ങളും പ്രതിമ പോസുകളും വായിക്കുക

വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് രണ്ട് മുഖങ്ങൾ വരയ്ക്കുക



കളിക്കുക

സ്കാറ്റം റണ്ണിംഗ്

ഒരു ടവർ റേസ് നിർമ്മിക്കുക

ബോൾ എറിയാനുള്ള വെല്ലുവിളി

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.



ന്യുത്തവും മരവിപ്പിക്കലും

കുറച്ച് അപ്-ടെമ്പോ സംഗീതം ഇടുക.
 എല്ലാവരും അവരുടെ ശരീരം
 മുഴുവനായി ന്യുത്തം ചെയ്യുന്നു.
 ഓരോരുത്തരും അവരുടെ
 ഇഷ്ടങ്ങൾക്കനുസരിച്ചു സംഗീതം
 നിറുത്തുന്നു. അത് നിർത്തുമ്പോൾ
 എല്ലാവരും മരവിപ്പിക്കുകയും 10 സ്പീഡ്
 സ്കേറ്ററുകൾ ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നു.
 എല്ലാവരും അമിതമായി
 ശ്വസിക്കുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.
 നിങ്ങൾ തന്നിച്ചായിരിക്കുന്ന
 സമയങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്താണ്
 ആസ്വദിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ്
 ഇഷ്ടപ്പെടാത്തത്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
 അൽപ സമയം ജീവിതത്തിൽ
 ഏകനായിരിക്കാൻ
 മാറ്റിവെക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യം ഉണ്ടോ?



പാർട്ട് 1 ലങ്ക്സ്



അരയിൽ കൈകൊണ്ട് പിടിച്ചു നേരെ നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുൻ കാൽമുട്ട് 90 ഡിഗ്രിയിൽ വളയുന്നതുവരെ ഒരു കാലുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് പോയി ഇടുപ്പ് താഴ്ത്തുക. കാലുകൾ മാറ്റുക.

പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ജോഡികളായി ലങ്ക്സ് പരിശീലിക്കുക. സാവധാനത്തിലും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആരംഭിക്കുക. 10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ നാല് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക. ഓരോ റൗണ്ടിനും ഇടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഓരോ റൗണ്ടിലും ആവർത്തനങ്ങൾ 20 ആക്കുക.



പെൻഗ്വിൻ ജമ്പ് ടാബറ

ടാബാറ്റ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി മതിലിനു നേരെ ഇരിക്കുമ്പോൾ (കസേരയില്ലാതെ) മറ്റൊരാൾ ഒരു പെൻഗ്വിൻ പോലെ ചാടുന്നു (കൈകൾ വശത്ത് ടാപ്പുചെയ്യുന്ന കൈകൾ നേരെ താഴേക്ക്). 20 സെക്കൻഡ് ഇത് ചെയ്യുക. 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിച്ച് സ്ഥലങ്ങൾ സ്വാപ് ചെയ്യുക. എട്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/tkpatTU8IGY>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തിച്ച് നിങ്ങളുടെ സ്വകാര്യ റെക്കോർഡിനെ മറികടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

യേശു തനിച്ചായി സമയം ചെലവഴിക്കുന്നു

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **മർക്കോസ് 6:45-52**
വായിക്കുക.

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

മർക്കോസിന്റെ വിവരണത്തിലെ ഈ
ഭാഗത്ത്, യേശു ധാരാളം
ആളുകൾക്കൊപ്പം ധാരാളം സമയം
ചെലവഴിക്കുന്നു. അവൻ അവരെ
പോറ്റുന്നു, സുഖപ്പെടുത്തുന്നു,
പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഈ കഥയിലെ
സംഭവങ്ങൾ യേശുവിന് രണ്ട് പ്രധാന
മുൻഗണനകൾ വെളിപ്പെടുത്തുന്നു.
അവൻ പിതാവിനോടൊപ്പം സമയം

ചെലവഴിക്കുന്നു, അവൻ തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളെ പരിപാലിക്കുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മർക്കോസ് 6:45-52 എ (എൻഐവി)

താൻ പുരുഷാരത്തെ പറഞ്ഞയക്കുന്നതിനിടയിൽ തന്റെ ശിഷ്യന്മാരെ ഉടനെ പടകു കയറി അക്കരെ ബേത്സായിദെക്കു നേരെ മുന്നോടുവാൻ നിർബന്ധിച്ചു.

അവരെ പറഞ്ഞയച്ചു വിട്ടശേഷം താൻ പ്രാർത്ഥിച്ചാൻ മലയിൽ പോയി. വൈകുന്നേരം ആയപ്പോൾ പടകു കടലിന്റെ നടുവിലും താൻ ഏകനായി കരയിലും ആയിരുന്നു.

കാറ്റു പ്രതികൂലം ആകകൊണ്ടു അവർ തണ്ടുവലിച്ചു വലയുന്നതു അവൻ കണ്ടു ഏകദേശം രാത്രി നാലായാമത്തിൽ കടലിന്മേൽ നടന്നു അവരുടെ അടുക്കൽ ചെന്നു അവരെ കടന്നുപോകുവാൻ ഭാവിച്ചു. അവൻ അവരുടെ അരികിലൂടെ കടന്നുപോകാൻ പോവുകയായിരുന്നു, പക്ഷേ അവൻ തടാകത്തിൽ നടക്കുന്നത്

കണ്ടപ്പോൾ അവർ കരുതി അവൻ ഒരു പ്രേതമാണെന്ന്. എല്ലാവരും അവനെ കണ്ടു പരിഭ്രാന്തരായതിനാൽ അവർ നിലവിളിച്ചു.

ഉടനെ അവൻ അവരോടു സംസാരിച്ചു പറഞ്ഞു, "ഡൈര്യപ്പെടുക! അത് ഞാനാണ്. ഭയപ്പെടേണ്ട." അവൻ അവരോടൊപ്പം ബോട്ടിൽ കയറി, കാറ്റ് നിന്നു. അവർ ആകെ വിസ്മയിച്ചു.

ചർച്ച ചെയ്യുക:

കുറച്ച് ഉച്ചത്തിലുള്ള സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുക, കൈയ്യിടിക്കുക, നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ താളത്തിലേക്ക് മുദ്രയിടുക, പാടുക. കുറച്ച് സമയത്തിന് ശേഷം സംഗീതം നിർത്തുക. അനങ്ങാതെയും മിണ്ടാതെയും ഇരിക്കുക. ശ്രദ്ധിച്ച് കേൾക്കുക. നിങ്ങൾ എന്താണ് കേൾക്കുന്നത്?

തിരക്കേറിയ ഒരു ദിവസത്തിനുശേഷം, യേശു തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളെ പറഞ്ഞയക്കുകയും തനിച്ചായിരിക്കാനും നിശബ്ദത പാലിക്കാനും

സമയമെടുക്കുന്നു. അവൻ പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു.

- യേശു എന്തിനെക്കുറിച്ചാണ് പ്രാർത്ഥിച്ചതെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നു?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

എല്ലാവരും കുറച്ച് മിനിറ്റ് തനിച്ചായിരിക്കാൻ വീട്ടിൽ ഇടം കണ്ടെത്തുന്നു. ഇന്ന് നിങ്ങൾ അറിയാൻ അവൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തെന്ന് കാണിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക.



ദിവസം 1 കളിക്കുക

സ്കവാറ്റും റണ്ണും



അഞ്ച് മീറ്റർ അകലെ രണ്ട് പാത്രങ്ങൾ നിലത്ത് വയ്ക്കുക. ഒരു പാത്രത്തിൽ നാല് വസ്തുക്കൾ ഇടുക.

ഒരു വ്യക്തി ഒരു പാത്രത്തിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്ക് നാല് വസ്തുക്കൾ (ഒരു സമയം) നീക്കുന്നു, രണ്ടാമത്തെ വ്യക്തി സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. സ്കവാട്ടിംഗ് ചെയ്യുന്നയാൾ ഓട്ടക്കാരനാകുകയും മൂന്നാമത്തെ കുടുംബാംഗം സ്കവാറ്റുകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവർക്കും സ്കവാറ്റുകളിലും ഓട്ടത്തിലും ഒരു വഴിത്തിരിവ് ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>

A low-angle, close-up photograph of a person's hands holding a clear glass bottle and drinking water. The person's face is partially visible on the right side, tilted upwards. The background is a bright, clear blue sky with some light clouds. The overall color palette is dominated by shades of blue and teal, with an orange text box in the center.

ആരോഗ്യം ടിപ്പ്


കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.



കൈകൾ കുറക്കുകയും ശരീരം രൂപ ഭംഗി വരുത്തുകയും ചെയ്യുക

കൈകൾ കുറക്കുക: വട്ടത്തിൽ നിൽക്കുക, ഒപ്പം ഓരോ ഭുജ ചലനത്തിലും 15 എണ്ണം പൂർത്തിയാക്കുക. മുന്നോട്ട് ചെറിയ വൃത്തങ്ങൾ, ചെറിയ വൃത്തങ്ങൾ പിന്നിലേക്ക്, വലിയ വൃത്തങ്ങൾ മുന്നോട്ട്, വലിയ വൃത്തങ്ങൾ പിന്നിലേക്ക്.

ശരീര ആകൃതികൾ: മുഖം താഴേക്കാക്കി കിടക്കുക, കൈകൾ മുകളിലേയ്ക്ക്, കൈപ്പത്തികൾ പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുക. ഓരോ രൂപീകരണത്തിലേക്കും ഒരു ക്ലോക്കിന്റെ കൈകൾ പോലെ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ നീക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

 <https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

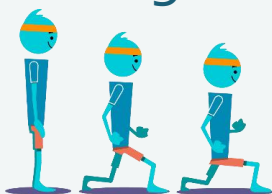
നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ
ആരെയെങ്കിലും വിഷമകരമായ
സാഹചര്യത്തിൽ നിന്ന്
'രക്ഷപ്പെടുത്തിയപ്പോൾ'
എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ചില സ്റ്റോറികൾ
പങ്കിടുക.

കുടുംബം ആഴത്തിൽ പോകുക:
മറ്റൊരാളുടെ ആവശ്യത്തോട്
പ്രതികരിക്കാൻ നിങ്ങളെ
പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത് എന്താണ്?



ദിവസം 2 ചലിക്കുക

സാവധാനത്തിലുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ലങ്ക്സ്



സ്ലോ ലങ്ക്സ് പരിശീലിക്കുക. ഇന്ന് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ ടെമ്പോയിലാണ്.

നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ട് നിലത്ത് തൊടുന്നതുവരെ ഒരു കാലുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് നീങ്ങി അഞ്ചിലേക്ക് എണ്ണുക. വേഗം എഴുന്നേൽക്കുക. മറ്റേ കാലിൽ ആവർത്തിക്കുക.

മുയലല്ല, ആമയായിരിക്കുക!

ഒരു കാലിന് അഞ്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക.

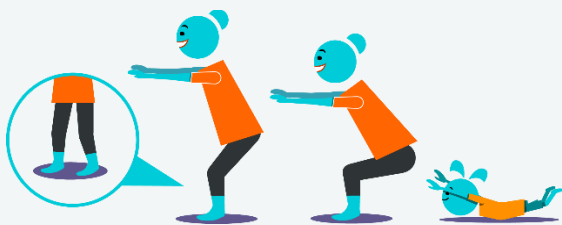


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ടെമ്പോ കുറയ്ക്കുക, നിങ്ങൾ ദക്ഷിണം കഴിക്കുമ്പോൾ മുന്നായി കണക്കാക്കുക.



ടവർ ചലഞ്ച്



ഒരു ജോഡിക്ക് ആറ് കപ്പ് വീതം ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സൂപ്പർമാൻ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ അഞ്ച് സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. ഓരോ റൗണ്ടിനും ശേഷം ഓരോ കപ്പ് എന്ന നിലയിൽ ഒരു ടവർ ഉണ്ടാക്കുന്നു. റോളുകൾ സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക. ആറ് റൗണ്ട് ചെയ്യുക. ഓരോ തവണയും നിങ്ങളുടെ ടവർ കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ നിർമ്മിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: 10 കപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ത്രികോണ ഗോപുരം നിർമ്മിക്കുക.



യേശു വെള്ളത്തിൽ നടക്കുന്നു

മർക്കോസ് 6:45-52 വായിക്കുക.

യേശുവിന്റെ രീതി ഇവിടെ ശ്രദ്ധിക്കുക:

1. അവൻ ദൈവത്തോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു
2. അവൻ തന്റെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ ആവശ്യം കാണുന്നു
3. തുടർന്ന് അദ്ദേഹം അവരുടെ സഹായത്തിനായി പോകുന്നു.

കഥയിൽ നിന്ന് ഈ മൂന്ന് വശങ്ങൾക്കായി പ്രതിമ പോസുകൾ നിർമ്മിക്കുക.

വ്യത്യസ്ത രീതികളിൽ അവയെ പകർത്തുന്നത് ആസ്വദിക്കൂ. നിങ്ങളുടെ ഫോണിൽ ഒരു ഫോട്ടോ എടുക്കുക.

ഫാമിലി ഫിറ്റ്നസ്ഫെയ്ത്ത്ഫണ്ട്

പങ്കിടുക

- ഇന്ന് നിങ്ങൾക്ക് ആർക്കാണ് ആവശ്യം കാണാൻ കഴിയുക?
- നിങ്ങളുടെ 'പോകുന്നു' എങ്ങനെയായിരിക്കും?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക: നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കാണുന്നതിന് കർത്താവ് നമുക്ക് കണ്ണുകൾ നൽകുക. ആ ആവശ്യങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുമ്പോൾ ഞങ്ങൾക്ക് ജ്ഞാനവും പ്രതിബദ്ധതയും നൽകുക.



ദിവസം 2 കളിക്കുക

ഒരു ടവർ റേസ് നിർമ്മിക്കുക

രണ്ട് ടീമുകളായി വിഭജിക്കുക. ഓരോ ടീമും വീടിന് ചുറ്റും എട്ട് വസ്തുക്കൾ ഒരു ടവർ നിർമ്മിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നു.

സാധ്യമായ ഏറ്റവും ഉയരമുള്ള ടവർ നിർമ്മിക്കാൻ ഒരു ഓട്ടം നടത്തുക. ഒരു റിലേ ആയി ഇത് ചെയ്യുക.

പകരമായി, ഏറ്റവും ശക്തമായ ടവർ, ഏറ്റവും ക്രിയേറ്റീവ് ടവർ, വിശാലമായ ടവർ, എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഒരേ വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിച്ച് ഓരോ തവണയും വ്യത്യസ്ത വെല്ലുവിളികൾ സൃഷ്ടിക്കുക.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.

ശരീരത്തിന് വെള്ളം
സംഭരിക്കാൻ കഴിയില്ല.
ഇതിന് എല്ലാ ദിവസവും
ഒരു പുതിയ വിതരണം
ആവശ്യമാണ്.



കരടി, ഞണ്ട് നടത്തം

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

കരടി നടത്തം: തറയിൽ കാലും കൈയും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം താഴേക്ക് നടക്കുക.

ഞണ്ട് നടത്തം: തറയിൽ കാലും കൈയും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മുകളിലേക്ക് നടക്കുക.



<https://youtu.be/azljvxQGykc>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

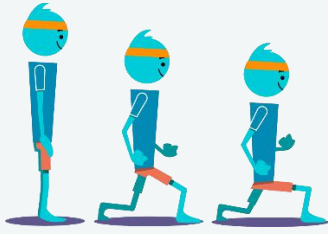
എപ്പോഴാണ് നിങ്ങൾ പരിഭ്രാന്തരായത്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നിങ്ങൾ പരിഭ്രാന്തരായപ്പോൾ നേരിടാൻ നിങ്ങളെ സഹായിച്ചതെന്താണ്?



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

ഭാരം കുടിയ ലങ്ക്സ്



ലഞ്ചസ് ഭാരം ചേർക്കുക. ഒരു പുസ്തകത്തിൽ ഒരു ബാക്ക്പാക്ക് ധരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കൈയ്യിൽ വാട്ടർ ബോട്ടിലുകൾ പിടിക്കുക. ഓരോ വൃത്തിക്കും ശരിയായ വലുപ്പം കണ്ടെത്താൻ ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കുക. ശരിയായ സാങ്കേതികത സൂക്ഷിക്കാൻ ഓർമ്മിക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ രണ്ട് സെറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക. സെറ്റുകൾക്കിടയിൽ 30 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

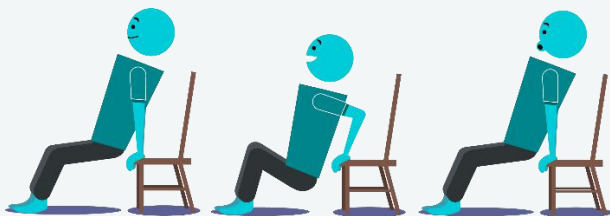


<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ലങ്കുകൾ നടത്തുമ്പോൾ ഭാരം തലയിൽ പിടിക്കുക.



കുപ്പ് ചലഞ്ച് പൂരിപ്പിക്കുക



ഒരു കസേര ഉപയോഗിച്ച്, ഓരോ വ്യക്തിയും മൂന്ന് പ്രാവശ്യം മുക്കിയിട്ട് ഒരു സ്റ്റൺ ഉപയോഗിച്ച് ഒരു ഗ്ലാസിലേക്ക് വെള്ളം ഒഴിക്കാൻ മാർക്കറിലേക്ക് ഓടുന്നു. തുടരാൻ അടുത്ത വ്യക്തിയെ ടാഗുചെയ്യുക. ഗ്ലാസ് നിറയുന്നതുവരെ ഒരു റിലേയിൽ തുടരുക.

മൂന്ന് മുക്കി = ഒരു സ്റ്റൺ.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഒരു സ്റ്റൺപുളിന് മുക്കുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



പര്യവേഷണം ചെയ്യുക

യേശു നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു

മർക്കോസ് 6:45-52 വായിക്കുക.

ശിഷ്യന്മാർ പരിഭ്രാന്തി മാറി
അത്ഭുതപ്പെടാൻ തുടങ്ങി.

എല്ലാവരും പേപ്പറിന്റെ ഒരു വശത്ത്
പേടിച്ചുരണ്ട മുഖവും മറുവശത്ത്
വിസ്മയിപ്പിച്ച മുഖവും വരയ്ക്കുന്നു. കഥ
വായിക്കുമ്പോൾ, ഓരോ വ്യക്തിയും
അവരുടെ പേപ്പറിൽ ഉചിതമായ മുഖം
കാണിച്ചുകൊണ്ട് പ്രതികരിക്കുന്നു.

- യേശു പറയുന്നു, "ധൈര്യപ്പെടുക!
ഇത് ഞാനാണ്.
ഭയപ്പെടേണ്ട." 'യേശു ഇന്ന് എന്റെ
ബോട്ടിലുണ്ട്' എന്ന് പറഞ്ഞാൽ
നിങ്ങൾക്ക് എന്താണ്
അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:

നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് മതിയായ ഒരു സാങ്കല്പിക ബോട്ട് നിർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വെല്ലുവിളികളിൽ യേശുവിന്റെ സാന്നിധ്യം അനുഭവിക്കാൻ പരസ്പരം പ്രാർത്ഥിക്കുക.



ദിവസം 3 കളിക്കുക

ബോൾ എറിയാനുള്ള വെല്ലുവിളി

എല്ലാവരും ഒരു പേപ്പർ ബോൾ ഉണ്ടാക്കി ഒരു കൈകൊണ്ട് എറിയുന്നതും പിടിക്കുന്നതും പരിശീലിക്കുന്നു. തുടർന്ന് എല്ലാവരും ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുകയും ഇടതുവശത്ത് നിന്ന് പന്ത് പിടിക്കുമ്പോൾ ഒരേ സമയം അവരുടെ പന്ത് വലത്തേക്ക് എറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.



<https://youtu.be/tzmJQQ6Xwlw>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
വേഗത വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ആരോഗ്യം ടിപ്പ്

കൂടുതൽ വെള്ളം
കുടിക്കുക.

ആളുകൾക്ക് അവരുടെ
പ്രായം, ലിംഗഭേദം,
പ്രവർത്തന നില
എന്നിവ അനുസരിച്ച്
ഓരോ ദിവസവും
വ്യത്യസ്ത അളവിൽ
വെള്ളം ആവശ്യമാണ്.

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