

വളരുന്ന വിദൂര - ആഴ്ച 3



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



ഇനിയും പോകുന്നു!

www.family.fit



	ഭിവസം 1	ഭിവസം 2	ഭിവസം 3
മത്തായി 5: 43-48	യേശു ഞങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു	യേശു നമ്മെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു	യേശു നമുക്ക് ഒരു മാതൃക വെക്കുന്നു
 ലഘു വ്യായാമം	വീൽബറോയും ഇഞ്ച് വോർമും	നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ	വാൽ പിടിക്കുക
 ഘട്ടം 3: ചലിക്കുക	പങ്കാളി സിറ്റ് അപ്പുകൾ	ചിത്രശലഭം സിറ്റ് അപ്പുകൾ	ഭാരം സിറ്റ് അപ്പുകൾ
 വെല്ലുവിളി	ഫാമിലി പ്ലാങ്ക് ചലഞ്ച്	കുടുംബ രസകരമായ സർക്കിൾ	സിറ്റ്-അപ്പ് / പൂഷ്- അപ്പ് ടാബോറ
 പരുവേക്ഷണം ചെയ്യുക	വാക്യങ്ങൾ വായിച്ച് ഒരു വസ്തുവിനെ ഉഘിപ്പിക്കുക	വാക്യങ്ങൾ വീണ്ടും വായിക്കുക, വ്യത്യസ്തങ്ങൾ ഉഘിപ്പിക്കുക	വാക്യങ്ങൾ വീണ്ടും വായിച്ച് മിറർ ഗെയിം കളിക്കുക
 കളിക്കുക	വെബ് ട്രാപ്പ് ഗെയിം	മുട്ട് ടാഗ്	അസാധ്യമായ ജമ്പ്

ആമുഖം

മൂന്ന് 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.



വീൽബറോയും ഇഞ്ച് വോർമും

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

ഇഞ്ച് പുഴു: അരയിൽ വളച്ച് കൈകൾ തറയിൽ വയ്ക്കുക. പരന്ന പുറകുവശത്ത് നിങ്ങൾ ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് എത്തുന്നതുവരെ കൈകൾ പുറത്തെടുക്കുക. പിന്നീട് നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കൈകളോട് അടുത്ത് നടക്കുക.

വീണ്ടും 10 മീറ്റർ ആവർത്തിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/89YWsTOqOwA>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

നിങ്ങൾ അടുത്തിടെ പഠിച്ച
എന്തെങ്കിലും പങ്കിടുക. ആരിൽ
നിന്നോ എവിടെ നിന്നോ നിങ്ങൾ
ഇത് പഠിച്ചു?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നല്ലതും ശരിയായതുമായ
കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ
പഠിപ്പിക്കാൻ ഏത് ആളുകളെ
നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു?*



പങ്കാളി സിറ്റ് അപ്പുകൾ



കാലുകൾ വളച്ച് പാദം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിങ്ങളുടെ പിന്നിലേക്ക് കിടക്കുക. "ഇരിക്കാൻ" നിങ്ങളുടെ ശരീരം കാൽമുട്ടുകളിലേക്ക് ചുരുട്ടുക. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക.

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ കാലുകൾ താഴ്ത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. അഞ്ച് സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്തിട്ട് സ്ഥലം മാറുക

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

*കുടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
അഞ്ചോ അതിലധികമോ
റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക.*



ഫാമിലി പ്ലാങ്ക് ചലഞ്ച്



ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് പരസ്പരം അടുക്കുക. ആദ്യ വ്യക്തി എഴുന്നേറ്റു നിന്ന് ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിനും മുകളിലൂടെ ചാടി വരിയുടെ അവസാനം ഒരു പ്ലാങ്ക് പുനരാരംഭിക്കുന്നു.

എല്ലാവർക്കും ഒരു തിരിവ് ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ (ചെറിയ കുടുംബങ്ങളിൽ രണ്ട് തിരിവുകൾ) അടുത്ത വ്യക്തിയും അങ്ങനെ തന്നെ ചെയ്യും. ഒരു ടീമായി പ്രവർത്തിക്കുക! ഒരു മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക്

ഉൾക്കൊള്ളാൻ കഴിയുന്ന ആകെ
ദൂരം എന്താണ്?

രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ
ആവർത്തിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ഓരോ
റൗണ്ടിലും കൂടുതൽ മൂന്നോട്ട്
പോകാൻ കഴിയുമോ എന്ന്
നോക്കുക.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



യേശു നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു

മത്തായി 5: 43-48 ബൈബിളിൽ നിന്ന് വായിക്കുക .

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

ഈ വാക്യങ്ങൾ യേശുവിന്റെ തലകീഴായ രാജ്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചുള്ള പഠിപ്പിക്കലിനെ തുടരുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 5: 43-48 (NIV)

കൂട്ടുകാരനെ സ്നേഹിക്ക
എന്നും ശത്രുവിനെ പകെക്ക
എന്നും അരുളിച്ചെയ്തു
നിങ്ങൾ
കേട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഞാനോ
നിങ്ങളോടു പറയുന്നതു:
നിങ്ങളുടെ ശത്രുക്കളെ
സ്നേഹിപ്പിൻ; നിങ്ങളെ
ഉപദ്രവിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടി
പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ; സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ
നിങ്ങളുടെ പിതാവിന്നു
പുത്രന്മാരായി തീരേണ്ടതിന്നു
തന്നേ; അവൻ
ദുഷ്ടന്മാരുടെമേലും
നല്ലവരുടെമേലും തന്റെ
സൂര്യനെ ഉദിപ്പിക്കയും
നീതിമാന്മാരുടെമേലും
നീതികെട്ടവരുടെ മേലും
മഴപെയ്യിക്കയും
ചെയ്യുന്നുവല്ലോ. നിങ്ങളെ

സ്നേഹിക്കുന്നവരെ
സ്നേഹിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്കു എന്തു
പ്രതിഫലം? ചുങ്കക്കാരും
അങ്ങനെ തന്നെ
ചെയ്യുന്നില്ലയോ?
സഹോദരന്മാരെ മാത്രം വന്ദനം
ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ എന്തു
വിശേഷം ചെയ്യുന്നു?
ജാതികളും അങ്ങനെ തന്നെ
ചെയ്യുന്നില്ലയോ? ആകയാൽ
നിങ്ങളുടെ സ്വർഗ്ഗീയപിതാവു
സൽഗുണപൂർണ്ണൻ
ആയിരിക്കുന്നതുപോലെ
നിങ്ങളും
സൽഗുണപൂർണ്ണരാകുവിൻ."

ഒരു വസ്തുവിനെക്കുറിച്ച്
ചിന്തിക്കുക. ഇത്
വിവരിക്കുന്നതിലൂടെ
മറ്റുള്ളവർക്ക് അത് എന്താണെന്ന്
ഊഹിക്കാൻ കഴിയും. മറ്റൊരു
വസ്തുവിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
ഈ സമയം "അതെ" അല്ലെങ്കിൽ

“ഇല്ല” എന്ന ചോദ്യങ്ങൾക്ക്
മാത്രമേ ഉത്തരം നൽകൂ. ഏതാണ്
എളുപ്പമായിരുന്നു?
എന്തുകൊണ്ട്?

ഇവിടെ യേശു വ്യക്തവും
നേരിട്ടുള്ളതുമാണ്. അവൻ നമ്മെ
പഠിപ്പിക്കാൻ
ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ
കരുതുന്നുണ്ടോ?
നിങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക്
എന്തു പഠിക്കാം? ദൈവമേ?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക:
യേശു പലവിധത്തിൽ നമ്മെ
പഠിപ്പിക്കുന്നു. നിങ്ങൾ
ദൈവത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ
തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിൽ
പ്രയോഗിക്കണമെന്ന്
പ്രാർത്ഥിക്കുക.



വെബ് ട്രാപ്പ് ഗെയിം

മൂന്നോ അതിലധികമോ കസേരകളും കുറച്ച് സ്ട്രിംഗ് അല്ലെങ്കിൽ റിബബന്റും നേടുക. ഒരു വെബ് സൃഷ്ടിക്കാൻ കസേരകൾക്കിടയിൽ സ്ട്രിംഗ് ബന്ധിക്കുക. കസേരകൾ ചലിപ്പിക്കാതെ അല്ലെങ്കിൽ സ്ട്രിംഗ് നീക്കം ചെയ്യാതെ സ്ട്രിംഗുകളിലൂടെ നടക്കാനോ ക്രാൾ ചെയ്യാനോ ശ്രമിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് എത്ര വ്യത്യസ്ത ക്രമീകരണങ്ങൾ ചെയ്യാമെന്നും നിങ്ങൾക്ക് എത്ര ദൂരം പോകാമെന്നും കാണുക!



<https://youtu.be/q9W5IVqfZWY>

A photograph of two young girls in a grassy field at sunset. The girl on the left, wearing a dark blue long-sleeved shirt with a sequined butterfly, is leaning over and reading a book to the girl on the right. The girl on the right is wearing a maroon dress with a white unicorn and floral pattern. The background is a soft, golden glow from the setting sun, creating a bokeh effect in the trees.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്
വിജയത്തിനായി
ആസൂത്രണം
ചെയ്യുക.



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

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



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.

അപരിചിതരുമായോ നിങ്ങളെ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരുമായോ നിങ്ങൾ ചെയ്യാത്ത ചില കാര്യങ്ങൾ

സുഹൃത്തുക്കളുമായി നിങ്ങൾ
ചെയ്യുന്നതെന്താണ്?

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
ശത്രു ശക്തമായ വാക്കാണ്.
നിങ്ങളുടെ ലോകത്ത്
യേശുവിനെ ആർക്കാണ്
പരാമർശിക്കാൻ കഴിയുക?*



ബട്ടർഫ്ലൈ സിറ്റ്-അപ്പുകൾ

നിങ്ങളുടെ പുറകിൽ നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങളുടെ അടിഭാഗം ചേർത്ത് കിടക്കുക, അരികിലേക്ക് മുട്ടുകുത്തുക - ഒരു ചിത്രശലഭം പോലെ. പത്ത് സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാലുകൾ നിലത്ത് നിർത്താൻ ശ്രമിക്കുക. ഒരു മിനിറ്റ് വിശ്രമിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: അഞ്ച് സിറ്റ് അപ്പുകളായി കുറയ്ക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: പതിനഞ്ച് സിറ്റ് അപ്പുകളായി ഉയർത്തുക.



കുടുംബ രസകരമായ സർക്കിൾ

ഒരു സർക്കിൾ രൂപപ്പെടുത്തുക. ഒന്നിനുപുറകെ ഒന്നായി ഓരോ വ്യക്തിയും 10 സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. ശരിയായ ഫോം ഉപയോഗിച്ച് കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ പോകാൻ പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. രണ്ട് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര തവണ സർക്കിൾ ചുറ്റാം?

20 സെക്കൻഡും ഒരു സൂപ്പർമാനും 20 സെക്കൻഡ് പിടിച്ച് റൗണ്ട് പൂർത്തിയാക്കുക.

മൂന്ന് റൗണ്ടുകൾ നടത്തി നിങ്ങൾക്ക് എത്ര ദൂരം പോകാമെന്ന് കാണുക.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



യേശു നമ്മെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു

മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക.

മുറി വിടാൻ ഒരാളെ
തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

മറ്റെല്ലാവർക്കും അവരുടെ
രൂപത്തിൽ എന്തെങ്കിലും മാറ്റം
വരുത്താൻ ഒരു മിനിറ്റ് സമയം
നൽകുക. വ്യക്തി തിരിച്ചെത്തി
വ്യത്യസ്തമായത് ഊഹിക്കാൻ
ശ്രമിക്കുന്നു. ഊഹിക്കാൻ
തിരിവുകൾ എടുക്കുക.

നമ്മുടെ

ശത്രുക്കളായവരുൾപ്പെടെ
മറ്റുള്ളവരോട് നാം എങ്ങനെ
പെരുമാറുന്നു എന്നതിൽ
സമൂലമായി വ്യത്യാസപ്പെടാൻ
യേശു നമ്മെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു.

വെല്ലുവിളിയോട് നമുക്ക്
എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാനാകും?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:
രണ്ട് സർക്കിളുകൾ വരയ്ക്കുക.
ആദ്യ സർക്കിളിൽ നിങ്ങൾ
ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന
ആളുകളുടെ പേരുകളും
രണ്ടാമത്തേതിൽ നിങ്ങൾ
സ്നേഹിക്കാൻ
പ്രയാസപ്പെടുന്നവരുടെ
പേരുകളും എഴുതുക. രണ്ട്
സർക്കിളുകളിലെയും
ആളുകൾക്കും വേണ്ടി ഒരുമിച്ച്
പ്രാർത്ഥിക്കുക. എല്ലാ
മനുഷ്യരോടും അവന്റെ
സ്നേഹവും സ്വീകാര്യതയും
നൽകാൻ ദൈവത്തോട്
അപേക്ഷിക്കുക.



മുട്ട് ടാഗ്

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

ഇപ്പോൾ കൂടുതൽ മുന്നോട്ട് പോയി നിങ്ങളുടേതായവ പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടെ കാൽമുട്ടുകളിൽ സ്പർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

വിജയത്തിനായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക. കുടുംബ ബജറ്റ് തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ കുട്ടികളെയും കൗമാരക്കാരെയും ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഞങ്ങളുടെ പണം എങ്ങനെ ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഞങ്ങൾ കടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ എടുക്കേണ്ടിവരുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് അവരെ സഹായിക്കും.



വാൽ പിടിക്കുക

എല്ലാവരും അവരുടെ പാസ്റ്റിനെ പിൻഭാഗത്ത് ഒരു 'വാൽ' ആയി സ്കാർഫ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ടവൽ ധരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വാലുകൾ ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ വാൽ നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അഞ്ച് പുഷ്പ-അപ്പുകൾ നടത്തി ഗെയിം തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ.



<https://youtu.be/goixt6sB2Es>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

തികഞ്ഞവനായിരിക്കുക
എന്നതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്?
നിങ്ങൾക്ക് തികഞ്ഞ, അല്ലെങ്കിൽ
തികഞ്ഞതിന് അടുത്തുള്ള
എന്തെങ്കിലും പേര് നൽകാമോ?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
സാധ്യമായ ഏറ്റവും ഉയർന്ന
നിലവാരം പുലർത്താൻ യേശു
ശിഷ്യന്മാരെ വിളിക്കുന്നു.
നമുക്ക് ഇത് എങ്ങനെ
പ്രായോഗികമായി ചെയ്യാൻ
കഴിയും?

വെയ്റ്റഡ് സിറ്റ്-അപ്പുകൾ



നിങ്ങളുടെ വീടിന് ചുറ്റുമുള്ള ഒരു കുപ്പി വെള്ളം, കളിപ്പാട്ടം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് കൈവശം വയ്ക്കാവുന്ന മറ്റെന്തെങ്കിലും ഭാരം കണ്ടെത്തുക.

ഭാരം നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് പിടിക്കുമ്പോൾ 10 സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്യുക. സിറ്റ് അപ്പ് ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കാമ്പ് ചുഷണം ചെയ്യുന്നത് ഉറപ്പാക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: അഞ്ച് സിറ്റ് അപ്പുകളായി കുറയ്ക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: പതിനഞ്ച് സിറ്റ് അപ്പുകളായി ഉയർത്തുക.



സിറ്റ്-അപ്പ് / പുഷ്-അപ്പ് ടാബോറ



ടാബോറ സംഗീതം ശ്രവിക്കുക.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 സെക്കൻഡ് സിറ്റ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക. 20 സെക്കൻഡ് പുഷ്-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക, തുടർന്ന് 10 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

ഈ ശ്രേണി ആവർത്തിക്കുക. എട്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം 20 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



യേശു നമുക്ക് ഒരു മാതൃക വെക്കുന്നു

മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക.

ജോഡികളായി വിഭജിച്ച് മിറർ ഗെയിം കളിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി കണ്ണാടിയാണ്, മറ്റൊരാളുടെ ചലനങ്ങൾ കൃത്യമായി ആവർത്തിക്കണം. 30 സെക്കൻഡിനുശേഷം റോളുകൾ മാറുക.

യേശുവിന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, നമ്മുടെ ശത്രുക്കളെ നാം സ്നേഹിക്കേണ്ടത് എന്തുകൊണ്ട്? ദൈവം നമ്മിൽ നിന്ന് വിഷമകരമായ കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ നമുക്ക് സ്വന്തം മാതൃക നൽകുന്നു. നമ്മുടെ സ്വർഗ്ഗീയപിതാവിന്റെ

പൂർണ്ണത നമുക്ക് എങ്ങനെ
പ്രതിഫലിപ്പിക്കാം?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക :
എല്ലാവർക്കും സൂര്യൻ, മഴ
തുടങ്ങിയ സമ്മാനങ്ങൾ
സൗജന്യമായി നൽകിയതിന്
ദൈവത്തിന് നന്ദി.
ദൈവത്തിന്റെ മാതൃക
പിന്തുടരാനും നിങ്ങളെ
ഉപദ്രവിക്കുന്നവരോ നിങ്ങളുടെ
ജീവിതം
ദുഷ്കരമാക്കുന്നവരുൾപ്പെടെ
എല്ലാവരേയും സ്നേഹിക്കാനും
ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക.



അസാധ്യമായ ജമ്പ്

നിലത്ത് ഒരു വരി ഉണ്ടാക്കുക.
എല്ലാവരും ലൈനിൽ
നിൽക്കുകയും
കഴിയുന്നിടത്തോളം ചാടുകയും
ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാമത്തെ തവണ
എല്ലാവരും വരിയിൽ
നിൽക്കുകയും അവർ
ചാടുമ്പോൾ കാൽവീരലുകൾ
പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക :

എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് രണ്ടാം
തവണ അസാധ്യമായത്?

നമ്മുടെ ശത്രുക്കളെ
സ്നേഹിക്കുകയും
പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ

യേശുവിനെപ്പോലെയാകാൻ
ഇനിയും എങ്ങനെ മുന്നോട്ട്
പോകാമെന്ന് ഈ ആഴ്ച നമ്മൾ
പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.
ഈ ഗെയിം പോലെ, ഇത്
എളുപ്പമാണെന്ന് തോന്നുന്നു,
പക്ഷേ ഇത് ദൈവത്തിന്റെ
സഹായമില്ലാതെ കഠിനമാണ്,
അസാധ്യമാണ്.

A young girl with her arm around a younger child in a field at sunset.

മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള നൂറുണ്ട്

ഞങ്ങൾ ഞങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക്
മാതൃകകളാണ്.

സമാധാനപരവും
സ്നേഹനിർഭരവുമായ
ബന്ധങ്ങൾ ഞങ്ങൾ
മാതൃകയാക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ
കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ
സുരക്ഷിതത്വവും സ്നേഹവും
തോന്നുന്നു. നമ്മുടെ കുട്ടികൾക്ക്
മുന്നിൽ ഞങ്ങൾ എങ്ങനെ
സംസാരിക്കുകയും
പെരുമാറുകയും ചെയ്യുന്നു
എന്നത് അവരെ വളരെയധികം
സ്വാധീനിക്കുന്നു.

പദാവലി

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

സന്നാഹമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം **സ്ട്രെച്ചുകൾക്ക്** പരിഭ്രമിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ട്രെച്ചു 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 ഉറപ്പുള്ളസ്വലമായ ചലനത്തിന് ശേഷം വിശ്രമിക്കുകയും വീണ്ടെടുക്കുകയും

ചെയ്യുക. സംഭാഷണം ഇവിടെ
മികച്ചതാണ്. വെള്ളം കുടിക്കുക.

വ്യായാമം അടുത്ത വൃക്കതിക്ക്
കൈമാറുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ്
ടാപ്പ് ഔട്ട് "ടാപ്പ് ഔട്ട്" ചെയ്യുന്നതിന്
നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത വഴികൾ
തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഉദാഹരണത്തിന്,
കൈയ്യിടിക്കുക 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 ഘടങ്ങൾ



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