



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



நான் எவ்வாறு இரக்கத்தைக் காட்ட முடியும்?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு
ஒரு தடுப்பூசி !

உங்கள் குடும்பம் வலுவாகவும்
ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கவும், தொடர்ந்து
இணைந்திருக்கவும், நல்ல குணத்துடன் வளரவும்

வாரம்

10

www.family.fit





உங்கள் குடும்ப வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கமாக உடற்தகுதியை உருவாக்குவது எப்படி:

அது வேடிக்கையானதாக்குங்கள்

- ஒன்றாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்
- விளையாடு
- வீட்டிலுள்ள அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள்
- உள்ளே அல்லது வெளியே செல்லுங்கள்
- ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள் மற்றும் உங்களிடம் உள்ளதை மேம்படுத்துங்கள்

வாரத்தில் சில முறை உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

அனைவருக்கும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் நேரத்தைக் கண்டறியவும்.

இரண்டு சிறந்த யோசனைகள்

#க: உங்கள் குடும்பம் family.fit -ஐ அனுபவித்து மகிழும் புகைப்படத்தை எடுத்து சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிடவும் . #familyfit உடன் குறிக்கவும்

#உ: ஒருவேளை family.fit-ஐ. செய்யாத ஒரு குடும்பத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் . Zoom® அல்லது WhatsApp® வீடியோ மூலமாக ஒன்றாகச் செய்யுங்கள்.



ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்

- திறன், அளவு மற்றும் வயதுக்கு ஏற்ப வெவ்வேறு நிலை சவால்களை அனுமதிக்கவும் .
- ஒருவரை ஒருவர் மதி
- தீவிரமாக கேளுங்கள்
- பகிர் family.fit ! இது இலவசம்.
- வலியை ஏற்படுத்தும் உடற்பயிற்சிகளை செய்யாதீர்கள் அல்லது இருக்கும் வலியை மோசமாக்காதீர்கள்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம் .Family.fit க்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

இலக்குகளை
தனிப்பட

அமைக்கவும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட
செயல்திறனுடன்
மேம்பாடுகளை

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் முக்கிய ஒப்பந்தம்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் <https://family.fit/terms-and-conditions/> எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ளது . இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் பயன்படுத்துகிறீர்கள் .நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க . இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



இந்த வாரம்

தீம்: இரக்கம்

இது எவ்வாறு இயங்குகிறது

ஒரு குடும்பமாக, வாரத்தில் 3 நாட்கள் சில உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள் – ஒரு முறை கூட உதவியாக இருக்கும்! நீங்கள் அடிக்கடி இதைச் செய்ய முடிந்தால், பிற வகையான உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யுங்கள் – நடைபயிற்சி, ஜாகிங், சவாரி, ஸ்கேட்டிங் அல்லது நீச்சல் .

Family.fit இன் ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு தீம் உள்ளது . இந்த வாரம் கவனம் இரக்கம். கீழேயுள்ள ஒவ்வொரு அடியும் கருப்பொருளை ஒன்றாக ஆராய உதவுகிறது.

ஒவ்வொரு அமர்வும் 7 படிகள் கொண்ட ஒரு சாகசமாகும்.

ஒவ்வொரு அடியிலும் 3 விருப்பங்கள் உள்ளன, 3 நாட்கள் உடற்பயிற்சி நிரலாக்கத்தைக் கொடுக்கும்.

வீட்டிலுள்ள எவரும் தொலைபேசியை எடுத்து சாகசத்தில் வேறு படியை வழிநடத்தலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் .

ஒன்றாக மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்!

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.

7 படிகள் family.fit



1. தயார் ஆகு



2. பேச்சு



3. நகர்வு



4. சவால்



5. ஆராயுங்கள்



6. ஜெபியுங்கள்



7. விளையாடு





படி 1: தயார் ஆகு

முழு உடலையும் செயல்படுத்த
தொடங்குங்கள் :5 நிமிடங்கள்

பின்வரும் முழு உடல் செயல்பாடுகளை
செய்யுங்கள்.

நாள் 1 - வால் போட்டி

எல்லோரும் ஒரு கைக்குட்டை அல்லது
சிறிய துண்டை ஒரு 'வால்' போன்று
பின்னால் சொருக வேண்டும் உங்கள்
சொந்த வாலை பாதுகாக்கும் அதே
வேளையில், உங்களால் முடிந்தவரை
மற்றவர்களின் வால்களை சேகரிப்பதே
குறிக்கோள். உங்கள் வாலை இழந்தால்,
ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்து
விளையாட்டைத் தொடரவும்.
மகிழுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 2 - சக்கர வண்டி மற்றும் இன்ச் வாரம் இயக்கங்கள்

சக்கர வண்டி : ஒரு கூட்டாளருடன்
இணைந்து செய்யுங்கள். 10 மீட்டர்
நடந்து பின்னர் இடங்களை மாற்றம்
செய்யுங்கள்.

இன்ச் வாரம் : வளைந்து கைகளை
தரையில் வைக்கவும். நீங்கள்
தட்டையான முதுகில் ஒரு பிளாங்
நிலையில் இருக்கும் வரை உங்கள்
கைகளை வெளியே நகர்த்துங்கள்.
பின்னர் உங்கள் கால்களை உங்கள்
கைகளுக்கு நெருக்கமாக கொண்டு
வாருங்கள். 10 மீட்டருக்கு மீண்டும்
செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள்
செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



நாள் 3 - வால் போட்டி

நாள் 1 ஐ மீண்டும் செய்யவும்.



படி 2: ஒன்றாக

ஒய்வெடுத்து உரையாடலைத் தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

உட்கார்ந்து அல்லது ஒன்றாக நின்று ஒரு குறுகிய உரையாடலைத் தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க சில கேள்விகள் இங்கே.

நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

நீங்கள் சுயநலமாக ஏதாவது செய்த காலத்தைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். உங்களால் முடிந்தால் இதை உங்கள் குடும்பத்தினருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். நாம் சுயநலத்துடன் செயல்படும்போது நம் செயல்களின் மூலம் என்ன சொல்கிறோம்?

நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

‘இரக்கம்’ என்பதை எவ்வாறு வரையறுப்பீர்கள்? ஒருவர் இரக்கமுள்ளவராக இருப்பதை நீங்கள் கண்ட ஒரு உதாரணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இரக்கத்திற்கும் கருணைக்கும் வித்தியாசம் உள்ளதா?

நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவருக்கு இப்போது கொஞ்சம் இரக்கம் தேவைப்படுகிறதா? இதை நீங்கள் எவ்வாறு தனியாகக் காட்ட முடியும்? அல்லது ஒரு குடும்பமாக?



படி 3: நகர்வு

புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

கை, தோள்பட்டை மற்றும் முக்கிய மைய வலிமையை உருவாக்க புஷ்-அப்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

நாள் 1 - புஷ்-அப்கள் எண்ணிக்கைகள்

இந்த இயக்கத்தை ஜோடிகளாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்கவும்.

எளிதானது : தரையில் முழங்கால்கள் அல்லது ஒரு சுவரில் கைகள்.

கடினமானது : தரையில் கால்கள்.

உங்களால் முடிந்தால் அளவிடவும். 10 இன் மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 2 - தலைகீழ் புஷ்-அப்கள்

கடைசி நபரின் பின்னால் ஒரு நாற்காலியுடன் ஒரு வரிசையில் (முன்னால் சிறியது நிற்கவும். உங்களுக்குப் பின்னால் இருக்கும் நபரின் முழங்கால்களில் கைகளாலும், 90 டிகிரிக்கு முன்னால் கால்களாலும் சாய்ந்து கொள்ளுங்கள். கடைசி நபர் ஒரு நாற்காலியில் சாய்ந்தார். ஒரே நேரத்தில் இறங்கி தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புக.

10 முறை செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 3 - புஷ்-அப்கள் மற்றும் சிட்-அப்கள்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஐந்து புஷ்-அப்கள் மற்றும் ஐந்து சிட்-அப்களைச் செய்கிறார், பின்னர் மற்ற நபரைத் தட்டவும்.
ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :
10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

நாள் 1 - பேக் டு பேக் சுகுவாட்

ஒரு கூட்டாளருடன் பின்னுக்கு பின் நிற்கவும். ஒருவருக்கொருவர் சாய்ந்து 90 டிகிரி சுகுவாட் நிலைக்கு இறங்குங்கள். அந்த நிலையில் இருந்தவாறு, ஒருவருக்கொருவர் மேல்நோக்கி ஒரு பந்தை அனுப்பவும். 30 வினாடிகளில் எத்தனை முறை பந்தை அனுப்ப முடியும் என்று பாருங்கள். ஓய்வு மற்றும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் அதிகரிக்க முயற்சிக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 2 - ஹிப் ஷஃப்ள ரேஸ்

கால்கள் நேராக முன்னால் தரையில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஐந்து மீட்டருக்கு கால்களை மாற்றி மாற்றி நகர்ந்து செல்லவும் ஐந்து மீட்டர் குறியில், திரும்பி ஒரு கரடியைப் போல மீண்டும் தொடக்கத்திற்கு நகர்ந்து வரவும். இரண்டு முறை செய்யவும். அதை ஒரு பந்தயமாக்குங்கள்!

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 3 - பேக் டு பேக் சுகுவாட்

நாள் 1 ஐ மீண்டும் செய்யவும்



படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - 'நான் எவ்வாறு இரக்கத்தைக் காட்ட முடியும்?' லூக்கா 15: 11-24 -ஐ வாசியுங்கள். (அடுத்த பக்கம்)

நாள் 1 - ஒன்றாகப் படித்து பேசுங்கள்

கதையைப் படித்த பிறகு, இரண்டு தாள்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் - ஒன்று 'தந்தை', மற்றொன்று 'மகன்'. ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் அவற்றின் செயல்களையும், மனப்பான்மையையும் விவரிக்கும் சொற்களை எழுதுங்கள். 'தந்தை' என்ற வார்த்தையை 'கடவுள்' என்றும் 'மகன்' என்ற வார்த்தையை 'நான்' என்றும் மாற்றவும். நீங்கள் என்ன கவனிக்கிறீர்கள்?

நாள் 2 - உணர்ந்து மீண்டும் படிக்கவும்

இயேசு, தந்தை மற்றும் மகனுக்காக வெவ்வேறு நபர்களை கதையை மீண்டும் வாசிக்கவும். (வெளிப்பாட்டை மறந்துவிடாதீர்கள்!) இரக்கம் காட்டுவதற்கு பதிலாக, தந்தை எப்படி பதிலளித்திருக்க முடியும்? எப்போது இரக்கம் காட்டுவது கடினம்? எப்போது சுலபம்?

நாள் 3 - மீண்டும் படித்து பேசங்கள்

நீங்கள் படிக்கும்போதே விருந்தளிக்கும் ஆடைகளை 'அலங்கரிக்க' ஒரு குடும்ப உறுப்பினரைத் தேர்வுசெய்க. இறுதியில், 'தந்தை' "என் மகன் தொலைந்துவிட்டான், ஆனால் இப்போது காணப்படுகிறான்" என்று சொல்லலாம். இவை நம் ஒவ்வொருவருக்கும் கடவுளின் இரக்கமுள்ள வார்த்தைகள் என்பதை ஒருவருக்கொருவர் நினைவூட்டுங்கள்.

இரக்கத்தை பற்றி ஒரு கதை

பைபிளில் லூக்கா புத்தகத்தின் 15 ஆம் அத்தியாயத்திலிருந்து இயேசு சொன்ன கதை பின்வருமாறு. நீங்கள் ஒரு பைபிளில் மேலும் படிக்க விரும்பினால் அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.



ஒரு மனுஷக்கு இரண்டு குமாரர் இருந்தார்கள் அவர்களில் இளையவன் தன் தகப்பனை நோக்கி :தகப்பனே, ஆஸ்தியில் எனக்கு வரும் பங்கை எனக்குத் தரவேண்டும் என்றான்.

அந்தப்படி அவன் அவர்களுக்குத் தன் ஆஸ்தியைப் பங்கிட்டுக்கொடுத்தான். சில நாளைக்குப்பின்பு, இளையமகன் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக்கொண்டு, தூர தேசத்துக்குப் புறப்பட்டுப்போய், .அங்கெ துன்மார்க்கமாய் ஜீவனம்பண்ணி, தன் ஆஸ்தியை அழித்துப்போட்டான் எல்லாவற்றையும் அவன் செலவழித்தபின்பு, அந்த தேசத்திலே கொடிய பஞ்சமுண்டாயிற்று . அப்பொழுது அவன் குறைவுபடத்தொடங்கி .அந்த தேசத்துக் குடிகளில் ஒருவனிடத்தில் போய் ஒட்டிக்கொண்டான் .அந்தக் குடியானவன் அவனைத் தன் வயல்களில் பன்றிகளை மேய்க்கும்படி அனுப்பினான் அப்பொழுது பன்றிகள் தின்கிற தவிட்டினாலே தன் வயிற்றை நிரப்ப ஆசையாயிருந்தான், ஒருவனும் அதை அவனுக்குக் கொடுக்கவில்லை

அவனுக்குப் புத்தி தெளிந்தபோது, அவன் :என் தகப்பனுடைய கூலிக்காரர் எத்தனையோ பேருக்குப் பூர்த்தியான சாப்பாடு இருக்கிறது, நானோ பசியினால் சாகிறேன் நான் எழுந்து, என் தகப்பனிடத்திற்குப் போய்.: தகப்பனே, பரத்துக்கு விரோதமாகவும் உமக்கு முன்பாகவும் பாவஞ்செய்தேன் இனிமேல் உம்முடைய குமாரன் என்று சொல்லப்படுவதற்கு நான் பாத்திரனல்ல , உம்முடைய கூலிக்காரரில் ஒருவனாக என்னை வைத்துக்கொள்ளும் என்பேன் என்று சொல்லி

எழுந்து புறப்பட்டு, தன் தகப்பனிடத்தில்
வந்தான் .அவன் தூரத்தில் வரும்போதே,
அவனுடைய தகப்பன் அவனைக் கண்டு ,
மனதுருகி, ஓடி, அவன் கழுத்தைக்
கட்டிக்கொண்டு, அவனை முத்தஞ்செய்தான்.
குமாரன் தகப்பனை நோக்கி :தகப்பனே,
பரத்துக்கு விரோதமாகவும், உமக்கு
முன்பாகவும் பாவஞ்செய்தேன், இனிமேல்
உம்முடைய குமாரன் என்று
சொல்லப்படுவதற்கு நான் பாத்திரன் அல்ல
என்று சொன்னான்

அப்பொழுது தகப்பன் தன் ஊழியக்காரரை
நோக்கி:, இவன் கைக்கு மோதிரத்தையும்
கால்களுக்குப் பாதரட்சைகளையும்
போடுங்கள் நீங்கள் உயர்ந்த வஸ்திரத்தைக்
கொண்டுவந்து, இவனுக்கு உடுத்தி இவன்
கைக்கு மோதிரத்தையும் கால்களுக்குப்
பாதரட்சைகளையும் போடுங்கள் கொழுத்த
கன்றைக் கொண்டுவந்து அடியுங்கள் .நாம்
புசித்து, சந்தோஷமாயிருப்போம் என்
குமாரனாகிய இவன் மரித்தான், திரும்பவும்
உயிர்த்தான்; காணாமற்போனான், திரும்பவும்
காணப்பட்டான் என்றான் .அப்படியே அவர்கள்
சந்தோஷப்படத் தொடங்கினார்கள்.

லூக்கா 15: 11-24



படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

நாள் 1 - ஜெபம் செய்து ஒடுங்கள்

‘அவர் ஓடினார்...’ கடவுள் உங்களுக்கு
எவ்வாறு இரக்கத்தைக் காட்டியுள்ளார்
என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். நீங்கள்
ஒன்றாக அந்த இடத்திலேயே
ஓடும்போது, நன்றி பிரார்த்தனை
சொல்ல திருப்பங்களை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.

நாள் 2 - ஜெபத்தைத் தழுவுங்கள்

‘அவர் தழுவினார்...’ ஒவ்வொரு நபரும்
ஒரு குடும்ப உறுப்பினரின் அருகில்
நின்று, ‘___ க்கு இரக்கமுள்ள
தந்தையாக இருப்பதற்கு கடவுளுக்கு
நன்றி’ என்று ஜெபிக்கிறார். அல்லது
‘உங்கள் இரக்கமுள்ள அரவணைப்பை
இன்று ___ உணரலாம்.’

நாள் 3 - ஒரு முத்தத்தை ஊதுங்கள்

‘அவர் முத்தமிட்டார்...’ ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குங்கள். மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினருக்கு ஒரு முத்தத்தை ஊதி திருப்பங்களை எடுத்துக் கொண்டு, ‘இன்று நீங்கள் ஒருவரிடம் இரக்கம் காட்டட்டும்’ என்று பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். நீங்கள் ஜெபிக்கும்போது, உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரைப் பற்றி இரக்கம் தேவைப்படலாம் என்று நினைத்து அவர்களிடம் அதை எவ்வாறு வெளிப்படுத்தலாம் என்பதைக் கவனியுங்கள்.



படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

நாள் 1 - ஒரு கட்டையின் மீது ஏறும்புகள்

எல்லோரும் ஒரு 'கட்டை' (ஒரு வரி அல்லது ஒரு பெஞ்ச்) மீது நிற்கிறார்கள். யாரும் விழாமல் கட்டையின் மீது உங்கள் வரிசையை மாற்றியமைப்பதே குறிக்கோள். அனைவரும் இணைந்து செயல்படுவதால் அனைவரும் வெற்றி பெறுவார்கள். டைமரை அமைக்கவும். இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

நாள் 2 - மைம் உணர்ச்சிகள்

உணர்ச்சிகளின் பட்டியலை உருவாக்குங்கள். இரண்டு அணிகளாக பிரிக்கவும். முதல் குழு ஒரு உணர்ச்சியைத் தேர்வுசெய்கிறது மற்றும் சொற்களால் அல்ல, செயல்களால் வெளிக்காட்டவேண்டும். மற்ற அணி அந்த உணர்ச்சியை என்னவென்று கண்டுபிடிக்க வேண்டும்

நாள் 3 - குறிச்சொல்

ஒரு வீரர் IN(தொடுபவர்) இந்த நபர்
மற்றொரு நபரை தொடுவதற்கு
முயற்சித்து ஒரு பகுதியை சுற்றி
ஓடுகிறார். தொட்டவுடன் , புதிய நபர் IN
மற்றும் மற்றொருவரை தொடுவதற்கு
ஓடுகிறார். ஒரு வீரர் சுருவாட்
செய்கிறார் என்றால் அவரை தொட
முடியாது (அதிகபட்சம் மூன்று
சுருவாட்கள்). தொடுபவர்களை
தவறாமல் மாற்றவும். மகிழுங்கள்!

சொல்

- ஒரு வார்ட்-அப் ஆழமான, மற்றும் இரத்த உந்தி மூச்சு, தசைகளை சூடாகும் ஒரு எளிய செயலாகும் .உங்கள் வார்ட்-அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை போட்டுக்கொள்ளுங்கள் .3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள் .
- ஒர்க்அவுட் இயக்கங்களை வீடியோக்களில் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம் .நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.
- சூடான பிறகு அப்களைச் செய்யும்போது நீட்சிகள் காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு . நீட்டிப்புகளைச் செய்ய மெதுவான இசையைப் பயன்படுத்தவும் . மெதுவாக நீட்டி - 5 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.
- ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு ஓய்வெடுத்து மீட்கவும் .உரையாடல் இங்கே அருமை.
- 'தட்டவும்' என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்புவதற்கான ஒரு வழியாகும் . 'தட்டுவதற்கு' வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம் எ.கா .கைதட்டல், விசில், விரல் துப்பாக்கிகள், கண் சிமிட்டுதல் போன்றவை.





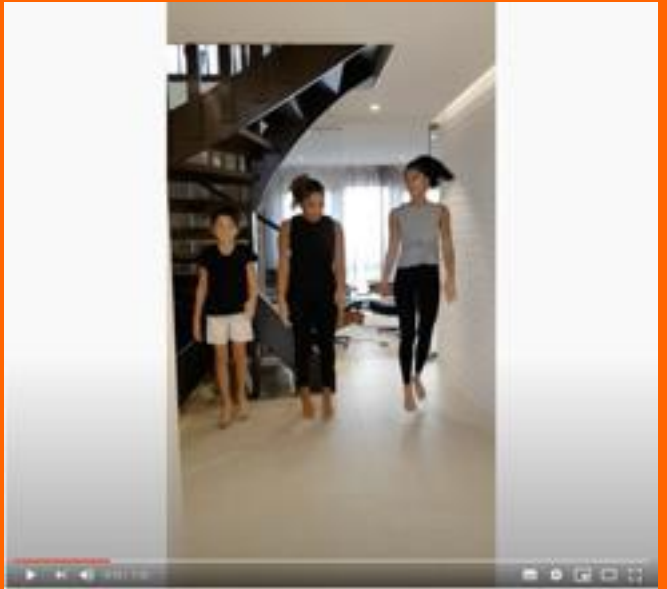
வீடியோ இணைப்புகள்

Family.fit க்கான அனைத்து
வீடியோக்களையும்
<https://family.fit/> அல்லது family.fit
YouTube® சேனலில் காணலாம்

Family.fit விளம்பர வீடியோ



[family.fit வீடியோ](#)



[family.fit மொபைல் வீடியோ](#)



இணைக்கப்பட்டிருங்கள்

Family.fit இன் இந்த கையேட்டை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம் .இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது .<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் அனைத்து புதிய family.fit அமர்வுகளையும் நீங்கள் காண்பீர்கள்

வலைத்தளத்தில் சமீபத்திய தகவல்,நீங்கள் உங்கள் எண்ணங்கள் கருத்துக்களை முடியும் வழிகள் ஆகியவற்றை கூறவும் மற்றும் இணைந்திருக்க உதவும் இடமாகும் family.fit

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் மற்றவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்பட வேண்டும்.

இதை உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை மீண்டும் இணையதளத்தில் பகிரவும் அல்லது info@family.fit க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், ஏனெனில் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

நன்றி

Family.fit அணி



வலை : www.family.fit

மின்னஞ்சல் :
info@family.fit