



குடும்பம். ஆரோக்கியம். நம்பிக்கை. மகிழ்ச்சி



## நாம் எவ்வாறு அமைதியைக் காணலாம்?

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நாட்களுக்கு  
ஒரு தடுப்பூசி !

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

வாரம்

4

[www.family.fit](http://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 சமாதானத்தை கண்டறிதல்

## 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 வாரத்தின் நோக்கம் சமாதானத்தை பெறுவது எப்படி 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 - சக்கர வண்டி மற்றும் இன்ச் வார்ப் இயக்கங்கள்

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

இன்ச் வார்ப் : கீழே குனிந்து 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.


இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



## நாள் 2 - கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்

கை வட்டங்கள் : ஒரு வட்டத்தில் நின்று ஒவ்வொரு கை இயக்கத்திலும் 15 முறை ஒன்றாக செய்யவும். முன்னோக்கி சிறிய வட்டங்கள், சிறிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் முன்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி.

உடல் வடிவங்கள் : முகம் கீழ்நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள், கைகள் மேல்நோக்கி மற்றும் உள்ளங்கைகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வகையில். ஒவ்வொரு உருவாக்கத்திலும் உங்கள் கைகளை நகர்த்தவும். மூன்று சுற்றுகள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

## நாள் 3 - சக்கர வண்டி மற்றும் இன்ச் வார்ட் இயக்கங்கள்

நாள் 1 செயல்பாட்டை மீண்டும் செய்யவும். தலா மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.





## படி 2: ஒன்றாக

ஓய்வெடுத்து உரையாடலைத்  
தொடங்கவும் :5 நிமிடங்கள்

ஒன்றாக உட்கார்ந்து உரையாடலைத்  
தொடங்கவும். நீங்கள் தொடங்க சில கேள்விகள்  
இங்கே.

### நாள் 1 - விவாதிக்கவும்

நீங்கள் சிந்திக்க வேறு எதுவும்  
இல்லாதபோது உங்கள் மனதில் என்ன  
வருகிறது?

உங்களுக்கு என்ன வகையான  
கவலைகள் உள்ளன?

இவற்றைப் பற்றி ஒன்றாகப் பேசுங்கள்.

இந்த கவலைகளை நீங்கள் எவ்வாறு  
எதிர்கொள்கிறீர்கள்?

### நாள் 2 - விவாதிக்கவும்

பதட்டமாக அல்லது கவலையாக  
இருக்கும் ஒருவருக்கு நீங்கள் உதவி  
செய்த சில நேரங்களைப் பற்றி  
சிந்தியுங்கள். அல்லது அந்த நேரத்தில்  
யாராவது உங்களுக்கு உதவி  
செய்தபோது

நீங்கள் ஓய்வெடுக்க அல்லது  
அமைதியான ஒரு குறிப்பிட்ட இடம்  
உங்களுக்கு இருக்கிறதா? அந்த  
இடத்தை சிறப்பானதாக்குவது எது?

## நாள் 3 - விவாதிக்கவும்

---

நீங்கள் ,ஒரு குடும்பமாக கவலையை எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறீர்கள்?

உங்களைப் போலவே, மற்றவர்கள் கவலைகளை எவ்வாறு

எதிர்கொள்கிறார்கள் என்பது

உங்களுக்குத் தெரியுமா? ஒரு

குடும்பமாக நீங்கள் அவர்களை

ஆதரிக்கக்கூடிய வழிகளைப் பற்றி

சிந்திக்க முடியுமா?



## படி 3: நகர்வு

புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள் :  
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அடிவயிறு , தோள்பட்டை மற்றும் கை தசைகளுக்கு உதவ புஷ்-அப்களைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

### நாள் 1 - புஷ்-அப் பயிற்சி

இந்த இயக்கத்தை ஜோடிகளாகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்கவும்.

எளிய முறை : தரையில் முழங்கால்கள் அல்லது ஒரு சுவரில் கைகள்.

கடினமானது : தரையில் கால்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

### நாள் 2 - புஷ்-அப்கள் மற்றும் சிட்-அப்கள்

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஐந்து புஷ் மற்றும் ஐந்து சிட்-அப்களைச் செய்கிறார், பின்னர் மற்றவரைத் தட்டுகிறார். ஐந்து சுற்றுகள்.

### நாள் 3 - கூட்டாளர் ஸ்குவாட்

புஷ்-அப்களைச் செய்வதற்கான பிற வழிகளையும் காண்க

ஸ்குவாட் மற்றும் 'ஹைஃபைவ்' கைதட்டல்கள்

நாற்காலியின் மேல் கால்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶



## படி 4: சவால்

குடும்ப சவாலாகச் செய்யுங்கள் :  
10 நிமிடங்கள்

ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுவது உங்களுக்கு ஆற்றலை அளிக்க உதவுகிறது.

### நாள் 1 - குடும்ப சவால்

உங்களுக்கு 10 பொருட்கள் தேவைப்படும் (எ.கா .பொம்மைகள், சாக்ஸ், காலணிகள்). வட்டத்தின் நடுவில் அவற்றை வைக்கவும். தொடங்கு என்று கூறும்போது, முதல் நபர் ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்கிறார், பின்னர் உருப்படிகளில் ஒன்றை அகற்றுவார். அடுத்த நபரைத் தட்டவும். குவியலை காலி செய்வதும், பின்னர் குவியலை 'மீண்டும் நிரப்புவதும்' குறிக்கோள் ஐந்து புஷ்-அப்கள் குவியலில் உள்ள ஒரு உருப்படிக்கு சமம்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

### நாள் 2 - புஷ்-அப் பந்து சவால்

எல்லோரும் புஷ்-அப் நிலையில் வரிசையாக நிற்கிறார்கள். வரிசையின் முடிவில் ஒரு பந்தை வைக்கவும். ஒரு நபர் புஷ்-அப் செய்து பின்னர் பந்தை அடுத்த நபருக்கு அனுப்புகிறார். ஒரு நிமிடம் தொடரவும், எத்தனை முறை பந்தை கீழும் பின்னும் பெறலாம் என்று பாருங்கள். மூன்று சுற்றுகள்.

சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுக்கவும்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். ▶

## நாள் 3 - குடும்ப சவால்

---

முதல் நாள் முதல் செயல்பாட்டை மீண்டும் செய்யவும்.

சவால் : நாள் 1 ஐ விட குறைவான நேரத்தில் செய்யுங்கள் அல்லது சுற்றுகளை அதிகரிக்கவும்.



## படி 5: ஆராயுங்கள்

ஒன்றாக பைபிளை ஆராயுங்கள் :  
5 நிமிடங்கள்

வாழ்க்கை கேள்வியை ஆராயுங்கள் - ;நாங்கள் சமாதானத்தை பெறுவது எப்படி?

ஒரு பழங்கால பாடலின் சொற்களைப் படியுங்கள் -சங்கீதம் 23, தாவீது ராஜா எழுதியது.

### நாள் 1 - ஒன்றாகப் படித்து விவாதிக்கவும்

இந்த சங்கீதத்தைப் படிக்கும்போது, அது உங்கள் மனதில் என்ன படங்களை உருவாக்குகிறது?

இது உங்களுக்கு எப்படி உணர்த்துகிறது?

கர்த்தர் உங்கள் மேய்ப்பராக இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?

### நாள் 2 - மீண்டும் படித்து விவாதிக்கவும்

சங்கீதத்திலிருந்து ஒரு வரியைத் தேர்வுசெய்க. இரண்டு நபர்களாக, வசனத்திலிருந்து ஒரு காட்சியை எடுத்து சிலையாக நின்று, அது எந்த வரியிலிருந்து எடுக்கப்பட்டது என்று மற்றவர்கள் யூகிக்கட்டும் நீங்கள் அனைத்து வரிகளையும் செய்யும் வரை திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எந்த படத்தை நீங்கள் விரும்புகிறீர்கள்? ஏன்?

அடியில் சொற்களைச் சேர்த்து அந்தப் படத்தின் படத்தை வரையவும்.

## நாள் 3 - பைபிள் வசனத்தை மீண்டும் கூறுங்கள்

சங்கீதம் 23 என்பது தாவீது ராஜாவால்  
எழுதப்பட்ட கடவுள் நம்முடன்  
இருப்பதைப் பற்றிய ஒரு சொல் படம்.  
இதே தாவீது தான் இளம் வயதில்  
கோலியாத்தை எதிர்த்துப்  
போராடுவதில் புகழ் பெற்றவர். அவர்  
ராஜாவாக இருப்பதற்கு முன்பு அவர்  
ஒரு மேய்ப்பராக இருந்தார், அவர் அந்த  
நேரத்தில் எழுதினார்

ஒரு குடும்பமாக உங்கள்  
வாழ்க்கையுடன் இணைக்கும்  
கடவுளைப் பற்றி ஏதாவது எழுத  
ஒன்றாக செயல்படுங்கள்.

# சமாதான வார்த்தைகள்

தாவீது மன்னர் எழுதியது பின்வருமாறு.  
இது பைபிளில் உள்ள சங்கீத புத்தகத்தில்  
23 வது சங்கீதம். இந்த பாடல் வரிகளை  
நீங்கள் படிக்க விரும்பினால் பைபிளில் பாருங்கள்  
அல்லது யூவர்ஷனைப் பார்வையிடவும்.



கர்த்தர் என் மேய்ப்பராயிருக்கிறார்; நான்  
தாழ்ச்சியடையேன்

அவர் என்னைப் புல்லுள்ள இடங்களில்  
மேய்த்து, அமர்ந்த தண்ணீர்கள்  
அண்டையில் என்னைக் கொண்டுபோய்  
விடுகிறார், அவர் என் ஆத்துமாவைத் தேற்றி  
தம்முடைய நாமத்தினிமித்தம் என்னை  
நீதியின் பாதைகளில் நடத்துகிறார்.

நான் மரண இருளின் பள்ளத்தாக்கிலே  
நடந்தாலும் பொல்லாப்புக்குப் பயப்படேன்;  
தேவரீர் என்னோடேகூட இருக்கிறீர்; உமது  
கோலும் உமது தடியும் என்னைத் தேற்றும்..

என் சத்துருக்களுக்கு முன்பாக நீர் எனக்கு  
ஒரு பந்தியை ஆயத்தப்படுத்தி..

என் தலையை எண்ணெயால்  
அபிஷேகம்பண்ணுகிறீர்; என் பாத்திரம்  
நிரம்பி வழிகிறது

என் ஜீவனுள்ள நாளெல்லாம் நன்மையும்  
கிருபையும் என்னைத் தொடரும்; நான்  
கர்த்தருடைய வீட்டிலே நீடித்த நாட்களாய்  
நிலைத்திருப்பேன்

சங்கீதம் 23





## படி 6: ஜெபியுங்கள்

ஜெபம் செய்து குளிர்விக்கவும் :  
5 நிமிடங்கள்

உங்கள் அயலவர்களுக்காக நேரம் ஒதுக்குங்கள்,  
அவர்களுக்காக ஜெபிக்கவும்

### நாள் 1 - முஷ்டி மற்றும் உள்ளங்கைகள் பிரார்த்தனை

எல்லோரும் நிம்மதியான நிலையில்  
அமர்ந்திருக்கிறார்கள். உள்ளங்கை  
இறுக்க, உங்களால் முடிந்தவரை  
இறுக்கமாக, சுவாசிக்கவும். நீங்கள்  
இறுக்கிப் பிடிக்கும்போது, உங்களிடம்  
உள்ள எல்லா கவலைகளையும் பற்றி  
சிந்தியுங்கள், எல்லா நேரத்திலும்  
கடினமாக அழுத்துங்கள். பின்னர்  
மெதுவாக, உங்கள் கைகளை  
விடுவித்து, மெதுவாக சுவாசிக்கவும்.  
நீங்கள் செய்வது போல, கடவுளை  
உங்கள் மேய்ப்பராக சித்தரிக்கவும்.  
.உங்கள் எல்லா கவலைகளையும்  
அவரிடம் விட்டுவிடுங்கள்.

நீங்கள் கவலைப்படுகிற அல்லது  
கவலைப்படுகிற பல விஷயங்கள்  
இருந்தால் மீண்டும் செய்யவும்.


## நாள் 2 - மற்றவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்

குடும்பம், நண்பர்கள் அல்லது  
அயலவர்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.  
அவர்கள் எதைப் பற்றி  
கவலைப்படலாம்?

அவர்களுக்காக ஜெபியுங்கள்.

ஒரு கார்டை எழுதுங்கள், ஒரு  
செய்தியை அனுப்புங்கள் அல்லது  
நீங்கள் அவர்களைப் பற்றி  
நினைக்கிறீர்கள் என்பதை  
அவர்களுக்குத் தெரிவிக்க  
அவர்களுக்கு அழைப்பு விடுங்கள்.

## நாள் 3 - ஜெபம் மற்றும் நீட்சி

உங்கள் உடல்களை நீட்டும்போது  
ஜெபிக்கவும் அல்லது உள்ளங்கை  
ஜெபங்களுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.  
இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 



## படி 7: ஒன்றாக

ஒரு குடும்பமாக விளையாட்டுகளை விளையாடுங்கள் :5 நிமிடங்கள்

செயலில் உள்ள சவால்களில் ஒன்றாக விளையாடுங்கள். மகிழுங்கள்!

### நாள் 1 - நம்பிக்கை வீழ்ச்சி விளையாட்டு

நம்பிக்கை வீழ்ச்சி விளையாட்டை இரண்டு புதிய வழிகளில் செய்யுங்கள்.


1. ஒரு நபர் மற்ற இருவருக்கும் இடையில் நின்று கண்களை மூடிக்கொண்டு பின்னோக்கி மற்றும் முன்னோக்கி அவர் விழுகிறார் குடும்பத்தினரால் பிடிக்கப்பட்டபோது நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?
2. ஒரு நாற்காலியில் நின்று, கண்களை மூடிக்கொண்டு குடும்பத்தின் கைகளில் பின்னோக்கி விழுங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள்.



## நாள் 2 - சிறந்த காகித போட்டி

எல்லோருக்கும் ஒரு துண்டு காகிதம் கிடைக்கிறது. அதில் எது உங்கள் அமைதியை பறிக்கிறது என்று எழுதுங்கள். மூன்று வெவ்வேறு போட்டிகளுக்கு காகிதத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.

இந்த வீடியோவைப் பாருங்கள். 

1. ஒரு காகித விமானத்தை உருவாக்கி, அதை மிக அதிகமாக பறக்க விடுங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் புள்ளிகளைக் கொடுங்கள்.
2. காகித விமானத்தை ஒரு பந்தாக திருகுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும் அனைத்து பந்துகளையும் ஐந்து மீட்டர் தொலைவில் ஒரு வாளியில் வீசுகிறார்கள். யார் அதிகம் பெற முடியும் என்று பாருங்கள்.
3. அதிக காகித பந்துகளை காற்றில் எறிந்து பிடிக்க முயற்சி செய்யுங்கள் ஒன்றிலிருந்து தொடங்குங்கள், பின்னர் இரண்டு மற்றும் பல. அதிக புள்ளிகள் பெற்றவர் யார்?

## நாள் 3 - அமைதியாக பலகை விளையாட்டை விளையாடுங்கள்

குடும்பத்திற்கு சமாதானத்தை தரும் அமைதியான பலகை விளையாட்டை விளையாடுங்கள்.

# 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 அங்களைச் 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 தன்னார்வர்களால் 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](mailto:info@family.fit) க்கு மின்னஞ்சல் செய்யவும், ஏனெனில் அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள உதவும்.

நன்றி

*Family.fit அணி*



வலை : [www.family.fit](http://www.family.fit)

மின்னஞ்சல் :  
[info@family.fit](mailto:info@family.fit)