

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 6

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



எனக்கு சுய கட்டுப்பாடு
உள்ளதா?

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

ஆதியாகமம்
39: 1-12

வெற்றி
நம்பிக்கையை
யும்
ஆதரவையும்
உருவாக்குகி து

வெற்றி
சோதனையைத்
தருகிறது

வெற்றி என்பது
சரியாக
செய்வது



தயார் ஆகு

கரடி
தோள்பட்டை
தொடுதல்

வீட்டைச்
சுற்றி
ஓடுங்கள்

கால் கட்டை
விரல்
தொடுதல்
மற்றும்
சுருவாட்ஸ்



நகர்வு

நாற்காலி
டிப்ஸ்

கால் உயர்த்தி
டிப்ஸ்

கால் உயர்த்தி
டிப்ஸ் -
குறைந்த
நேரம்



சவால்

கோப்பை
நிரப்பவும்

கூட்டாளர்
டிப்ஸ்

முக்கோண
சுற்று



ஆராயுங்க
ள்

கதையின் ஒரு
பகுதியைப்
படித்து
பொறுப்புக
ளைப் பற்றி
விவாதிக்கவும்

கதையை
மேலும்
படித்து ஒரு
நாற்காலியை
எடுக்கவும்

கதை மற்றும்
கை
செயல்களை
ப் படிக்கவும்



விளையா
டு

காவலர்
கடமை

தயார், அமை,
'நகர்'

ஒரு நாடக
வீட்டைக்
கட்டுங்கள்

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பம் சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுங்கள்:

- அனைவரையும் ஈடுபடுத்துங்கள் – யார் வேண்டுமானாலும் வழிநடத்தலாம்!
- உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றதாக மாற்றவும்
- ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்
- உங்களுக்கு சவால் விட்டுக்கொள்ளுங்கள்
- வலி ஏற்பட்டால் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டாம்

family.fit ஐ மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்:

- ஒரு புகைப்படம் அல்லது வீடியோவை சமூக ஊடகங்களில் இடுகையிட்டு **#familyfit** அல்லது **@familyfitnessfaithfun** உடன் குறிக்கவும்
- மற்றொரு குடும்பத்துடன் family.fit செய்யுங்கள்

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன.



இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள <https://family.fit/terms-and-conditions> ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள் . இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். 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.



கரடி தோள்பட்டை தொடுதல்

ஒரு கூட்டாளியை எதிர்கொள்ளும் கைகளிலும் முழங்கால்களிலும் இறங்குங்கள். உங்கள் 'கரடி' நிலையை வைத்துக் கொண்டு உங்கள் கூட்டாளியின் தோள்பட்டை உங்கள் கையால் தொட முயற்சிக்கவும். யாராவது 11 தோள்பட்டை தட்டுகளை அடையும் வரை விளையாடுங்கள்.



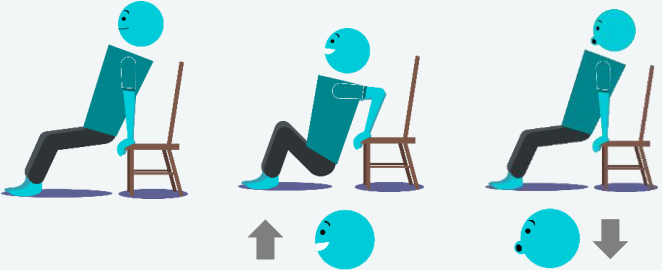
<https://youtu.be/VHTIHsF1EX> கள்

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக அரட்டையடிக்கவும்.

நீங்கள் இதில் சிறப்பானவர் என்று மக்கள் என்ன சொல்வார்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: எதையாவது வெற்றிகரமாகப் பெறுவது எப்படி என்பதை விவரிக்கவும்.

நாற்காலி டிப்ஸ்



உள்ளிழுக்க வெளிச்சவாச

உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும். கால்களை தரையில் வைக்கவும்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.



<https://youtu.be/aQGEQORYVTY>



கோப்பை நிரப்பவும்

ஒரு நாற்காலியைப் பயன்படுத்தி,
ஒவ்வொரு நபரும் மூன்று டிப்ஸ் செய்த
பின்பு, ஒரு முனை வரை ஓடி ஒரு
கரண்டியால் தண்ணீரை எடுத்து அதை ஒரு
கோப்பையில் நிரப்பவும். தொடர அடுத்த
நபரைக் குறிக்கவும். கோப்பை நிரம்பும்
வரை தொடர்ந்து செய்யுங்கள்

மூன்று டிப்ஸ் = ஒரு ஸ்பூன்

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு
ஸ்பூன்ஃபுல்லுக்கு டிப்ஸின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.*



https://youtu.be/kRfQ5XsE_5w



வெற்றி
நம்பிக்கையையும்
ஆதரவையும்
உருவாக்குகிறது

பைபிளிலிருந்து ஆதியாகமம் 39: 1-4 ஐப்
படியுங்கள்.

உங்களுக்கு பைபிள் தேவைப்பட்டால்,
<https://bible.com> க்குச் செல்லுங்கள்
அல்லது உங்கள் தொலைபேசியில்
பைபிள் பயன்பாட்டைப் பதிவிறக்கவும்.

யாக்கோபின் 12 மகன்களில் யோசேப்பு
ஒருவராக இருந்தார். அவரது சகோதரர்கள்
அவரை எகிப்தில் அடிமைத்தனத்திற்கு
விற்பனா, மேலும் அவர் பார்வோனின்
அதிகாரியான போடிபரின் வீட்டில்
வேலைக்காரரானார்.

பைபிள் பத்தியில் - ஆதியாகமம் 39: 1-4

இப்போது யோசேப்பு எனிப்துக்கு
அழைத்துச் செல்லப்பட்டான்.

பார்வோனின் அதிகாரிகளில் ஒருவரான
காவலாளியின் தலைவராக இருந்த
எகிப்தியரான போடிபார், அவரை அங்கு
அழைத்துச் சென்ற
இஸ்மவேலியர்களிடமிருந்து வாங்கினார்.

கர்த்தர் யோசேபுடன் இருந்தார்,
அதனால் அவர் முன்னேறினார், அவர்
தனது எகிப்திய எஜமானரின் வீட்டில்
வாழ்ந்தார். கர்த்தர் அவனுடன்
இருப்பதையும், அவர் செய்த
எல்லாவற்றிலும் கர்த்தர் அவருக்கு
வெற்றியைக் கொடுத்ததையும்
அவருடைய எஜமான் கண்டபோது,
யோசேப்பு அவருடைய கண்களில்
தயவைக் பெற்றார், அவருடைய
உதவியாளராக ஆனார். போடிபார்
அவரை தனது வீட்டுக்கு
பொறுப்பேற்றார், மேலும் அவர் தனக்குச்
சொந்தமான அனைத்தையும் தனது
கவனிப்பில் ஒப்படைத்தார்.

விவாதிக்க:

யோசேப்பின் வெற்றியின் ரகசியம் என்ன? ஒவ்வொரு நபரும் வீட்டில் ஒரு பொருளைக் கண்டுபிடிப்பார்கள், அது அவர்களின் பொறுப்புகளில் ஒன்றின் துப்பு. இப்போது யூகிக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்கள் வீட்டில் வெவ்வேறு பொறுப்புகளுக்கு யார் பொறுப்பு?

கடந்த வாரத்தில் உங்கள் பொறுப்புகளை நிறைவேற்றுவதில் நீங்கள் எவ்வளவு வெற்றிகரமாக இருந்தீர்கள்? கடந்த மாதத்தில்? 10 க்கு மதிப்பெண் கொடுங்கள். சுய கட்டுப்பாடு இந்த மதிப்பெண்ணை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

உங்கள் பொறுப்புகளில் ஒன்றை பிரதிநிதித்துவப்படுத்த நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த உருப்படையை மற்றொரு குடும்ப உறுப்பினரிடம் கொடுத்து, உங்கள் பொறுப்பில் நீங்கள் நம்பகமானவராக இருக்கும்படி ஜெபிக்கும்படி அவர்களிடம் கேளுங்கள்.





காவலர் கடமை

ஒரு நபர் 'ஜெஸ்டர்', மற்றவர்கள் அனைவரும் 'காவலர்கள்' என்று பாசாங்கு செய்கிறார்கள். காவலர்கள் முடிந்தவரை தீவிரமாக இருக்க வேண்டும், அதே நேரத்தில் கேலி அவர்களை திசைதிருப்பவும் சிரிக்கவும் முயற்சிக்கிறது. சிரிக்கும் எவரும் விளையாட்டை விட்டு வெளியேறுகிறார்கள்.



<https://youtu.be/J5SxNfrhwy4>



**சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு**
தொழில்நுட்ப 'திரை
நேரத்தை'
குறைக்கவும்.



வீட்டைச் சுற்றி ஓடுங்கள்

உங்களுக்கு பிடித்த இசையை இடுங்கள். இந்த இயக்கங்களைச் செய்து வீட்டைச் சுற்றி ஓடுங்கள்:

- ஓடுதல்
- ஸ்கிப்பிங் ஓட்டம்
- முழங்காலை உயர்த்தி ஓடுதல்
- துள்ளல்
- பின் குதிகால் உதைத்தல்



<https://youtu.be/anqiKURji6Q>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

'வேண்டாம்' என்று சொல்வது அல்லது சாப்பிடுவதை நிறுத்துவது உங்களுக்கு கடினமாக இருக்கும் ஒரு உண்ணக்கூடிய விஷயம் என்ன?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் சோதிக்கப்பட்ட நேரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள், அதன் விளைவு நன்றாக இல்லை.



கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்



உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும் . நீங்கள் டிப்ஸ் செய்யும் போது, ஒரு காலை தரையில் இருந்து நீட்டவும். கால்களை மாற்றவும்

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.



கூட்டாளர் டிப்ஸ்



ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் இரண்டு நாற்காலிகள் அமைக்கவும். கூட்டாளர்கள் டிப் நிலையில் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்கின்றனர். ஒரு பாதத்தை உயர்த்தி, உங்கள் கூட்டாளியின் காலுக்கு எதிராக வைக்கவும், மற்றொரு காலை தரையில் வைக்கவும். இரண்டு டிப்ஸ் செய்து கால்களை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள். மொத்தம் 10 டிப்ஸ் செய்ய மீண்டும் ஓய்வெடுக்கவும். மீதமுள்ள காலத்தில் உங்கள் கூட்டாளியின் கைகளை அடுத்த செட்டுக்கு தயாராக மசாஜ் செய்யுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/pn-5zQ4VWD8>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: அதிக சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



வெற்றி சோதனையைத் தருகிறது

ஆதியாகமம் 39: 6-7 ஐ வாசியுங்கள்.

குறிப்பு: சிறிய குழந்தைகளுக்கான கதையின் சொற்களை நீங்கள் மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம்.

ஆகையால், அவன் தனக்கு உண்டானதையெல்லாம் யோசேப்பின் கையிலே ஒப்புக்கொடுத்துவிட்டு, தான் புசிக்கிற போஜனம்தவிர தன்னிடத்திலிருந்த மற்றொன்றைக்குறித்தும் விசாரியாதிருந்தான்.

யோசேப்பு அழகான ரூபமும் செளந்தரிய முகமும் உள்ளவனாயிருந்தான், சிலநாள் சென்றபின், அவனுடைய எஜமானின் மனைவி யோசேப்பின்மேல் கண்போட்டு, என்னோடே சயனி என்றாள்.

யோசேப்பு என்ன செய்வார் என்று
நினைக்கிறீர்கள்?

சோதனையானது என்ன? அதைப் பற்றி
ஒன்றாகப் பேசுங்கள்.

ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து உங்கள்
வாழ்க்கையில் அது எப்படி இருக்கும்
என்பதை விவரிக்க திருப்பங்களை
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நபரும்
முடிந்ததும், நாற்காலியின் கால்களைச்
சுற்றி ஒரு கயிற்றை சுழற்றி மெதுவாக
அதை இழுக்கவும், சோதனையானது
நம்மை எவ்வாறு இழுக்கிறது என்பதை
நிரூபிக்கிறது.

சோதனையை நீங்கள் எவ்வாறு
எதிர்கொள்கிறீர்கள்? உங்கள்
வாழ்க்கையில் நீங்கள் சோதிக்கப்படும் ஒரு
குறிப்பிட்ட பகுதியைப் பற்றி சிந்தியுங்கள்.
இந்த சூழ்நிலையில் அமைதியாக நீங்களே
ஜெபியுங்கள்.



தயார், அமை, நகர

தலைவர் "தயார்... அமை... நகர்" என்று கூப்பிடுகிறார், எல்லோரும் தங்கள் உடல்களை நகர்த்துகிறார்கள். தலைவர் "தயார்... செட்... நிறுத்து" என்று அழைக்கிறார், யாரும் நகரக்கூடாது. 'நகர்' தவிர வேறு எந்த வார்த்தையும் அழைக்கப்பட்டால் அனைவரும் அசையாமல் இருக்க வேண்டும்.



<https://youtu.be/x7refEeSPLQ>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: வீரர்கள் நகரக்கூடாது என்றபோது நகர்ந்தால் அவர்கள் அகற்றப்படலாம்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.
பெற்றோர்களே,
உங்கள்
குழந்தைகளுக்கு
பொருத்தமான திரை
பயன்பாட்டை
வடிவமைக்கவும்.



கால் கட்டை விரல் தொடுதல் மற்றும் சுகுவாட்ஸ்

ஒரு கூட்டாளியை எதிர்கொள்ளுங்கள்.
ஒவ்வொரு முறையும் கால்களை
மாற்றிக்கொண்டு, குதிக்கும் போது உங்கள்
கால்விரல்களை நான்கு முறை ஒன்றாகத்
தட்டவும். பின்னர் ஒரு சுகுவாட்
செய்யுங்கள். ஐந்து முறை செய்யவும்.



மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்தில் எந்த உறுப்பினருக்கு
அதிக சுய கட்டுப்பாடு உள்ளது என்பதை
நீங்கள் தீர்மானிக்க முடியுமா? குறைந்தது?
ஏன்?



<https://youtu.be/8DZQF6FDPxg>

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: சரியானது எது
என்று நீங்கள் எப்படி அறிவீர்கள்?



கால் உயர்த்தி டிப்ஸ்



உங்கள் கைகளில் உங்கள் எடையை ஆதரிப்பதன் மூலம் நாற்காலியில் டிப்ஸ் செய்யவும் . நீங்கள் டிப்ஸ் செய்யும் போது, ஒரு காலை தரையில் இருந்து நீட்டவும். கால்களை மாற்றவும்

30 வினாடிகளில் எத்தனை செய்ய முடியும்? மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க முயற்சிக்கவும்.



https://youtu.be/sTOx5G_PAG8

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: நேர வரம்பை ஒரு நிமிடமாக அதிகரிக்கவும்.



முக்கோண சுற்று

உங்கள் வீடு அல்லது முற்றத்தில் மூன்று நிலையங்களை 1-3 எண்களுடன் முக்கோண வடிவத்தில் அமைக்கவும். ஒவ்வொரு நபரும் வெவ்வேறு மூலையில் தொடங்கி வித்தியாசமான வாம் அப்களைச் செய்கிறார்கள்.

1. பிளாங்
2. பர்பீஸ்
3. ஸஃவாட்



30 விநாடிகளுக்குப் பிறகு அடுத்த எண்ணுக்கு நகர்த்தவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும் மறுபடியும் 30 விநாடிகளில் அதிகரிக்கவும்.



வெற்றி என்பது சரியாக செய்வது

ஆதியாகமம் 39: 8-12 ஐ வாசியுங்கள்.

குறிப்பு: சிறிய குழந்தைகளுக்கான கதையின் சொற்களை நீங்கள் மாற்ற வேண்டியிருக்கலாம்.

அவனோ தன் எஜமானுடைய மனைவியின் சொல்லுக்கு இணங்காமல், அவளை நோக்கி: இதோ, வீட்டிலே என்னிடத்தில் இருக்கிறவைகளில் யாதொன்றைக்குறித்தும் என் ஆண்டவன் விசாரியாமல், தமக்கு உண்டான எல்லாவற்றையும் என் கையில் ஒப்பித்திருக்கிறார். இந்த வீட்டிலே என்னிலும் பெரியவன் இல்லை; நீ அவருடைய மனைவியாயிருக்கிறபடியால் உன்னைத்தவிர வேறொன்றையும் அவர் எனக்கு விலக்கி வைக்கவில்லை; இப்படியிருக்க, நான் இத்தனை பெரிய பொல்லாங்குக்கு உடன்பட்டு, தேவனுக்கு விரோதமாய்ப் பாவம் செய்வது எப்படி என்றான். அவள் நித்தம் நித்தம்

யோசேப்போடே இப்படிப்
பேசிக்கொண்டுவந்தும், அவன்
அவளுடனே சயனிக்கவும் அவளுடனே
இருக்கவும் சம்மதிக்கவில்லை.

இப்படியிருக்கும்போது, ஒருநாள் அவன்
தன் வேலையைச் செய்கிறதற்கு
வீட்டுக்குள் போனான்; வீட்டு மனிதரில்
ஒருவரும் வீட்டில் இல்லை. அப்பொழுது
அவள் அவனுடைய வஸ்திரத்தைப்
பற்றிப் பிடித்து, என்னோடே சயனி
என்றாள் அவனோ தன் வஸ்திரத்தை
அவள் கையிலே விட்டு வெளியே
ஓடிப்போனான்

சுய கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பதற்கான
யோசேப்பின் வழியை ஆராயுங்கள்:

1. உங்களை நம்புபவர் யார் என்பதை
நினைவில் கொள்க
2. சரியான பாதை என்றால் என்ன என்று
தெரிந்து கொள்ளுங்கள்
3. சோதனையிலிருந்து விலகிச்
செல்லுங்கள்

சோதனையை எதிர்கொள்ளும்போது
பயன்படுத்த நினைவூட்டல்களாக கை
செயல்களைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்: 1. கை
கூப்புங்கள்; 2. திறந்த கைகள் (இந்த கைகள்
செய்ய சரியான விஷயம் என்ன); 3. மற்ற

உள்ளங்கையில் இரண்டு விரல்கள்
ஓடுகின்றன.

ஒரு குடும்பமாக, சோதனையின் மத்தியில்
சுய கட்டுப்பாடு இல்லாமல்
போராடக்கூடிய உங்களுக்குத்
தெரிந்தவர்களைப் பற்றி யோசித்து,
அவர்களின் பெயர்களை ஒரு காகிதத்தில்
எழுதுங்கள். ஒருவர் நாற்காலியில் அமர்ந்து
காகிதத்தை வைத்திருக்கிறார், மற்ற
குடும்ப உறுப்பினர்கள் அவர்களுக்காக
ஜெபிக்கும்போது நாற்காலியை
இழுக்கிறார்கள்.



ஒரு நாடக வீட்டைக் கட்டுங்கள்

உங்கள் குடும்பத்துடன் ஒரு கோட்டை / கோட்டை / கூடாரம் கட்டுவதுடன் வேடிக்கையாக இருங்கள். நீங்கள் அதை உங்கள் வீட்டினுள் அல்லது வெளியே முற்றத்தில் செய்யலாம்.



மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

உங்கள் விளையாட்டு இல்லத்தின் புகைப்படங்களை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்!



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்
குறைக்கவும்.

இளம்

குழந்தைகளுக்கு
வயதான

குழந்தைகளை விட
மிகக் குறைந்த திரை
நேரம் இருக்க
வேண்டும்.

சொல்

ஒரு **வாரம்அப்** என்பது தசைகள் சூடாகவும், ஆழமாக சுவாசிக்கவும், இரத்தத்தை உந்தவும் செய்யும் ஒரு எளிய செயலாகும். உங்கள் வாரம்அப் செயல்பாடுகளுக்கு வேடிக்கையான, டெம்போ இசையை இயக்குங்கள். 3-5 நிமிடங்களுக்கு பலவிதமான இயக்கங்களைச் செய்யுங்கள்.

நீட்சிகள் வாரம்அப் பிறகு செய்வது காயம் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. மெதுவாக நீட்டி - ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

வீடியோக்களில் இயக்கங்களைக் காணலாம், எனவே நீங்கள் புதிய பயிற்சியைக் கற்றுக் கொண்டு அதை நன்கு பயிற்சி செய்யலாம். நுட்பத்தை மையமாகக் கொண்டு மெதுவாகத் தொடங்குவது பின்னர் வேகமாகவும் வலுவாகவும் செல்ல உதவும்.

ஆற்றல்மிக்க இயக்கத்திற்குப் பிறகு **ஓய்வெடுத்து மீட்கவும்**. உரையாடல் இங்கே அருமை. சிப் தண்ணீர் குடியுங்கள்.

தட்டுவது என்பது அடுத்த நபருக்கு பயிற்சியை அனுப்ப ஒரு வழியாகும். உதாரணமாக, 'தட்டுவதற்கு' வெவ்வேறு வழிகளை நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், கைதட்டல் அல்லது விசில். நீங்கள் அதை உருவாக்குகிறீர்கள்!

சுற்று - மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் இயக்கங்களின் முழுமையான தொகுப்பு.

மறுபடியும் - ஒரு சுற்றில் ஒரு இயக்கம் எத்தனை முறை மீண்டும் நிகழும்.

மேலும் தகவல்

வலை மற்றும் வீடியோக்கள்

[family.fit இணையதளத்தில்](#) அனைத்து
அமர்வுகளையும் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே
காணலாம்:



family.fit க்கான அனைத்து

வீடியோக்களையும் [family.fit YouTube®](#)

சேனலில் கண்டுபிடிக்கவும்



family.fit ஐந்து
படிகள்



விளம்பர வீடியோ

தொடர்பில் இருங்கள்

family.fit இன் இந்த அமர்வை நீங்கள் ரசித்திருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறோம். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் அனைத்து family.fit அமர்வுகளையும் காண்பீர்கள்.

வலைத்தளமானது சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது, நீங்கள் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடிய வழிகள் மற்றும் **family.fit** உடன் இணைந்திருக்க சிறந்த இடம்!

நீங்கள் இதை ரசித்திருந்தால், பங்கேற்க விரும்பும் மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

இந்த ஆதாரம் இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது மற்றும் எந்த செலவும் இல்லாமல் மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட வேண்டும்.

நீங்கள் ஒரு வார மின்னஞ்சலாக family.fit ஐப் பெற விரும்பினால் இங்கே பதிவு செய்யலாம்:

<https://family.fit/subscribe/>

இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit