

ஒன்றாக வளருவோம் – வாரம் 10



குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



நான் நேர்மையானவனா?

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
2 ராஜாக்கள் 5:20-27	நேர்மையின் மை மோசமானது	நேர்மையற்ற தன்மை பொய்களைச் சொல்லுவது	நேர்மையின் மை விளைவுகளைக் கொண்டது
 தயார் ஆகு	ஒரு பொருளைப் பற்றிக் கொள்ளுங்க ள்	தலைவரை பின்பற்று	இசைக்கு தயார் ஆகு
 நகர்வு	சிட்-அப்கள்	சிட்-அப்கள்	சிட்-அப்கள்
 சவால்	சிட்-அப்கள் நிறைய சவால்களை ஈர்க்கின்றன	சுருவாட் தொடுதல்	ஹிப் ஸுபிஎஸ் ரிலே
 ஆராயுங்க ள்	கதையைப் படித்து செயல்படுங் கள்	கதையை மீண்டும் படித்து நேர்மையான உடன்படிக்கை செய்யுங்கள்	கதையை மீண்டும் படித்து விளைவுகளை பட்டியலிடுங்க ள்
 விளையாடு	மிட்டாய் சவால்	வரிசை நினைவகம்	ஒரு மரக்கட்டையில் எனும்புகள்

தொடங்குதல்

மூன்று வேடிக்கையான அமர்வுகளுடன் இந்த வாரம் உள்ளே அல்லது வெளியே செயலில் இருக்க உங்கள் குடும்பத்திற்கு 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.



ஒரு பொருளைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்

நடுவில் தரையில் ஒரு பொருளைக் வைத்துக்கொண்டு வட்டத்தில் நிற்கவும். சுருவாட் நிலையில் தொடங்குங்கள். ஒரு தலைவர் "தலை", "தோள்பட்டை", "முழங்கால்கள்" போன்ற சீரற்ற குறிப்புகளைக் கொடுக்கிறார். தலைவர் "தலை" என்று சொன்னால், எல்லோரும் தலையைத் தொடுகிறார்கள், மற்றும் பல. தலைவர் "பொருள்" என்று கூறும்போது, அதை முதலில் தரையிலிருந்து பிடுங்குவது வெல்லும். மற்ற அனைவரும் மூன்று ஜம்பிங் ஜாக்குகளை செய்கிறார்கள்.

ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக
அரட்டையடிக்கவும்.

நேர்மையாக இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நேர்மை

*உங்களுக்கு இயல்பாகவே வரும் என்று
நினைக்கிறீர்களா?*



நாள் 1 நகர்வு

சிட்-அப்கள்



கால்கள் வளைந்து, கால்களை
தரையில் உறுதியாக வைத்து உங்கள்
முதுகில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

"உட்கார" உங்கள் உடலை
முழங்கால்களை நோக்கி சுருட்டுங்கள்.
தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பு.

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர்
சிட்-அப்களைச் செய்கிறார், மற்றவர்
கால்களைக் கீழே வைத்திருக்கிறார். ஐந்து
சிட்-அப்கள் மற்றும் ஐந்து
சுருவாட்களுக்கு இடையில் மாற்று.

ஐந்து சுற்றுகளை முடிக்கவும்.

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும்
எண்ணிக்கை அதிகரிக்கவும்.*



https://youtu.be/Eec_8fsinAU



சிட்-அப்கள் நிறைய சவால்களை ஈர்க்கின்றன

பின்வரும் பணிகளை சிறிய
துண்டுகளாக எழுதுங்கள், மடித்து, ஒரு
கொள்கலனில் வைக்கவும்:

- 5 உள்ளிருப்பு அப்கள்
- 10 சிட்-அப்கள்
- 15 சிட்-அப்கள்
- 20 சிட்-அப்கள்
- யாரையாவது உற்சாகப்படுத்தவும்
- ஒருவருக்கு உயர் ஐந்து
கொடுங்கள்
- ஒருவருக்கு மசாஜ் கொடுங்கள்
- அனைவருக்கும் ஒரு கிளாஸ்
தண்ணீர் கொடுங்கள்

நிறைய திருப்பங்களை எடுத்து, எடுத்த
பணியை செய்யுங்கள். தேவைக்கேற்ப
ஒருவருக்கொருவர் உதவுங்கள்.

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சிட்-அப்கள்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.**



நேர்மையின்மை மோசமானது

2 ராஜாக்கள் 5:20-27 – ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

யோர்தான் நதியில் கழுவும்படி எலிசா
தீர்க்கதரிசி சொன்னபோது, பணக்கார
தலைவரான நாமன் தோல் நோயிலிருந்து
குணமடைந்தார். எலிசாவிற்கு ஒரு பரிசை
வழங்க நாமன் விரும்பினான், ஆனால்
எலிசா மறுத்துவிட்டான், ஏனென்றால்
கடவுள் தான் நாமானைக்
குணப்படுத்தினார். எலிசாவின்
ஊழியரான கெஹாசி, அவர் பயனடைய
முடியும் என்பதை உணர்ந்தார், எனவே
அவர் நாமானிடமிருந்து ஏதாவது
ஒன்றைப் பெற முயற்சி எடுத்தார். அடுத்து
என்ன நடக்கிறது என்று பாருங்கள்.

பைபிள் பத்தியில் – 2 இராஜாக்கள்
5:20-27

தேவனுடைய மனுஷனாகிய
எலிசாவின் வேலைக்காரன் கேயாசி
என்பவன், அந்தச் சீரியனாகிய
நாகமான் கொண்டுவந்ததை என்
ஆண்டவன்; அவன் கையிலே
வாங்காமல் அவனை விட்டுவிட்டார்,
நான் அவன் பிறகே ஓடி அவன்
கையிலே ஏதாகிலும் வாங்குவேன்
என்று கர்த்தருடைய ஜீவன்மேல்
ஆணையிட்டு.

நாகமானைப் பின்தொடர்ந்தான்;
அவன் தன் பிறகே ஓடிவருகிறதை
நாகமான் கண்டபோது அவனுக்கு
எதிர்கொண்டு போக
இரதத்திலிருந்து குதித்து:
சுகசெய்தியா என்று கேட்டான்.

அதற்கு அவன்: சுகசெய்திதான்;
“தீர்க்கதரிசிகளின் புத்திரரில்
இரண்டு வாலிபர் இப்பொழுதுதான்
எப்பிராயீம் மலைத்தேசத்திலிருந்து
என்னிடத்தில் வந்தார்கள்;
அவர்களுக்கு ஒரு தாலந்து

வெள்ளியையும், இரண்டு
மாற்றுவஸ்திரங்களையும்
தரவேண்டும் என்று கேட்க," என்
எஜமான் என்னை அனுப்பினார்
என்றான்.

அதற்கு நாகமான்: தயவுசெய்து,
இரண்டு தாலந்தை வாங்கிக்கொள்
என்று சொல்லி, அவனை வருந்தி,
இரண்டு தாலந்து வெள்ளியை
இரண்டு பைகளில் இரண்டு மாற்று
வஸ்திரங்களோடே கட்டி, அவனுக்கு
முன்பாகச் சுமந்து போக, அவனுக்கு
முன்பாகச் சுமந்து போக, தன்
வேலைக்காரரான இரண்டு
பேர்மேல் வைத்தான். அவன்
மேட்டண்டைக்கு வந்தபோது,
.அவன் அதை அவர்கள்
கையிலிருந்து வாங்கி, வீட்டிலே
வைத்து, அந்த மனுஷரை
அனுப்பிவிட்டான்; அவர்கள்
போய்விட்டார்கள் பின்பு அவன்
உள்ளே போய்த் தன் எஜமானுக்கு
முன்பாக நின்றான்.

கேயாசியே, எங்கேயிருந்து வந்தாய்
என்று எலிசா அவனைக் கேட்டதற்கு

"அவன்: உமது அடியான் எங்கும்
போகவில்லை என்றான்.

அப்பொழுது அவன் இவனைப்
பார்த்து: அந்த மனுஷன் உனக்கு
எதிர் கொண்டுவுர தன்
இரதத்திலிருந்து இறங்கித்
திரும்புகிறபோது என் மனம்
உன்னுடன்கூடச் செல்லவில்லையா
பணத்தை வாங்குகிறதற்கும்,
வஸ்திரங்களையும்
ஒலிவத்தோப்புகளையும்
திராட்சத்தோட்டங்களையும்
ஆடுமாடுகளையும்"
வேலைக்காரரையும்
வேலைக்காரிகளையும்
வாங்குகிறதற்கும் இது காலமா?
ஆகையால் நாகமானின்
குஷ்டரோகம் உன்னையும் உன்
சந்ததியாரையும் என்றைக்கும்
பிடித்திருக்கும் என்றான். உடனே
அவன் உறைந்த மழை நிறமான,
குஷ்டரோகியாகி அவன் சமூகத்தை
விட்டுப் புறப்பட்டுப் போனான்.

விவாதிக்க:

இந்த கதை நாடகத்திற்காக
உருவாக்கப்பட்டது! சில எளிய
ஆடைகளைப் பெற்று கதையை
ஒன்றாகச் செயல்படுத்துங்கள்.

கெஹாசி என்ன நேர்மையற்ற திட்டத்தை
வகுத்தார்?

இந்த கேள்வியை நீங்களே
கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: நான்
நேர்மையானவனா?

உங்கள் வாழ்க்கையின் எந்த பகுதிகள்
நேர்மையாகவோ அல்லது
உண்மையாகவோ வாழவில்லை?
அமைதியாக, அதை உங்களுக்கு
வெளிப்படுத்த கடவுளிடம் கேளுங்கள்.
ஜெபிக்க சில கணங்கள் செலவிடுங்கள்.



மிட்டாய் சவால்

தரையில் ஒரு வட்டத்தில் ஒவ்வொரு நபருக்கும் முன்னால் ஒரு கிண்ணம் மிட்டாய்கள் மற்றும் ஒரு மீட்டர் பின்னால் ஒரு வெற்று கிண்ணத்துடன் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.

பார்க்காமல், ஒவ்வொரு நபரும் மிட்டாய்களை ஒவ்வொன்றாக பின்னால் கிண்ணத்தில் வீசுகிறார்கள்.

கிண்ணத்தில் ஒவ்வொரு மிட்டாய்க்கும் ஒரு புள்ளி கொடுங்கள். யார் வெல்வார்கள் என்று பாருங்கள்.



<https://youtu.be/PfJL7LISXX8>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.



தலைவரை பின்பற்று

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒருவரைத் தலைவராகத் தேர்ந்தெடுத்து ஜாகிங் மூலம் தொடங்கவும். தலைவர் ஒரு இயக்கத்திற்கு பெயரிடுகிறார், குடும்பம் இப்படி செல்ல வேண்டும். நகர்வுகள் கலக்கவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/e_qFyz6i_JY

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

சிறிய பொய் அல்லது பெரிய பொய் போன்ற ஏதாவது ஒன்று இருக்கிறதா?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: சொற்களைத் தவிர, வேறு என்ன வழிகளில் நாம் பொய் சொல்கிறோம்?



நாள் 2 நகர்வு

சிட்-அப்கள்



ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஒரு குடும்பமாக 50 சிட்-அப்களைச் செய்யுங்கள். ஒருவர் தொடங்குகிறார். உங்களுக்கு இடைவெளி தேவைப்படும்போது அடுத்த நபரைத் தட்டவும். 50 சிட்-அப்களுக்குப் பிறகு, குடும்பமாக ஒரு மார்க்கருக்கு ஓடுங்கள் மற்றும் திரும்பி வாருங்கள். மெதுவான ரன்னரின் வேகத்திற்கு ஓடுங்கள். மீண்டும் சிட்-அப்களை தொடங்கவும்.

50 - மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



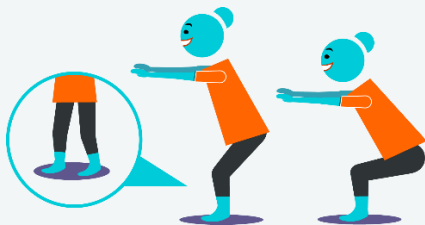
https://youtu.be/Eec_8fsinAU

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



நாள் 2 சவால்

சுகுவாட் தொடுதல்



நீங்கள் அனைவரும் ஓடக்கூடிய இடத்தைக் கண்டறியவும். ஒருவரைக் குறிக்க அனைவரையும் துரத்தும் 'டேக்கர்' ஒருவர். யாராவது டேக்கர் ஆகிவிட்டால், அவர்கள் நிறுத்தி மூன்று சுகுவாட் செய்கிறார்கள். பின்னர் அவர்கள் புதிய டேக்கர் .

மூன்று நிமிடங்கள் அல்லது அனைவரும் சோர்ந்துபோகும்வரை விளையாடுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து நிமிடங்கள் விளையாடுங்கள்.



நேர்மையற்ற தன்மை பொய்களைச் சொல்லுவது

2 ராஜாக்கள் 5:20-27 – ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கு இரண்டு அறிக்கைகளைச் செய்ய திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் – ஒன்று உண்மையான அறிக்கை, மற்றொன்று தவறானது. இது பொய் என்று குடும்பத்தின் மற்றவர்கள் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

கெஹாசி சொன்ன இரண்டு பொய்களைத் தேடி பைபிள் கதையை மீண்டும் படியுங்கள். அவர் ஏன் நாமானுக்கும் எலிசாவிற்கும் பொய் சொன்னார்?

நாம் ஏன் பொய் சொல்கிறோம்? நாம் எப்போது 'உண்மையை நீட்டுவோம்'?

குடும்ப நேர்மை உடன்படிக்கை செய்ய ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் நேர்மையின் மதிப்பை வெளிப்படுத்தும் மூன்று யோசனைகளை எழுதுங்கள். ஒன்றாக ஜெபத்தின் மையமாக இவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.



வரிசை நினைவகம்

மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வித்தியாசமான ஒர்க்அவுட் இயக்கங்களை ஒரு வரிசையில் நினைக்கும் ஒரு தலைவரை அனைவரும் எதிர்கொள்கிறார்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, ஜம்பிங் ஜாக்கள், லன்ஜ்கள், ஜாகிங்). தலைவர் இயக்கங்களின் வரிசையை நிரூபிக்கிறார், மற்றவர்கள் முடிந்தவரை விரைவாக சரியான வரிசையில் வழக்கத்தை பிரதிபலிக்கிறார்கள். முதலில் அந்த வரிசையை யார் சரியாக முடிக்கிறார்களோ அவர் அடுத்த தலைவராக மாறுகிறார்.



<https://youtu.be/YoVR4Bv5-CQ>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: வரிசையில் அதிக இயக்கங்களைச் சேர்க்கவும்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.
ஒவ்வொரு குடும்ப
உணவையும்
தயாரிக்க உதவும்
பட்டியலில்
குழந்தைகளைச்
சேர்க்கவும்.



இசையோடு சுத்தம் செய்க

பிடித்த அப்-டெம்போ பாடலைப்
போடுங்கள்.

இசை இசைக்கும்போது, எல்லோரும்
விரைவாக நகர்ந்து பொருட்களை எடுத்து
சுமார் இரண்டு நிமிடங்கள் தள்ளி
வைக்கிறார்கள் (துவைக்க துணிகளைக்
கொண்டு வாருங்கள், முற்றத்தில்
நேர்த்தியாக அல்லது பொம்மைகளையும்
புத்தகங்களையும் ஒதுக்கி வைக்கவும்).

ஓய்வெடுத்து சுருக்கமாக
அரட்டையடிக்கவும்.

நேர்மையாக இருப்பதன் விளைவு என்ன?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள்
கண்டுபிடிக்கப்படாவிட்டாலும்
நேர்மையற்றவராக இருப்பதன்
விளைவுகள் என்ன?*



நாள் 3 நகர்வு

சிட்-அப்கள்



60 வினாடிகளில் முடிந்தவரை பல சிட்-அப்கள் செய்யுங்கள். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் தனிப்பட்ட பதிவை வெல்ல முயற்சிக்கவும்.



https://youtu.be/Eec_8fsinAU

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு சுற்றிலும் மீண்டும் மீண்டும் செய்யப்படும் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



நாள் 3 சவால்

ஹிப் ஸுபிளஸ் ரிலே

கால்கள் நேராக முன்னால் தரையில்
உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். ஐந்து
மீட்டருக்கு கால்களை மாற்றி மாற்றி
நகர்ந்து செல்லவும் ஐந்து மீட்டர் குறியில்,
திரும்பி ஒரு கரடியைப் போல மீண்டும்
தொடக்கத்திற்கு நகர்ந்து வரவும்.
சுற்றுகளுக்கு இடையில் மூன்று சிட்-
அப்கள் செய்யுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

அதை ஒரு பந்தயமாக்குங்கள்!



<https://youtu.be/RXIfYksro5M>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்: தூரத்தை எட்டு
மீட்டராக அதிகரிக்கவும்.**



நேர்மையின்மை விளைவுகளைக் கொண்டது

2 கிங்ஸ் 5: 20-27 ஐ வாசியுங்கள்.

பைபிள் கதையின் ஒரு வாக்கியத்தைப் படிக்க திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு வாக்கியத்திற்கும் பிறகு, கதையில் என்ன நடந்தது என்பதைப் பொறுத்து *நேர்மையானவர் அல்லது நேர்மையற்றவர் என்று* அழைக்கவும்.

கெஹாசியின் நேர்மையின்மை என்ன?

நேர்மை மற்றும் நேர்மையற்ற தன்மை ஆகிய இரண்டு நெடுவரிசைகளுடன் ஒரு சுவரொட்டியை உருவாக்கவும். ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் வரும் விளைவுகளை பட்டியலிடுங்கள்.

நேர்மையற்ற முறையில் செயல்பட்ட உங்கள் சமூகம் அல்லது தேசத்தின் உறுப்பினர்களுக்காக பெயரிட்டு பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உண்மையாக இருக்கவும் அவரை மதிக்கவும் அவர்களுக்கு உதவும்படி கடவுளிடம் கேளுங்கள்.



ஒரு மரக்கட்டையில் எறும்புகள்

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.



<https://youtu.be/nWuc8srcbGE>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.
உணவுக்கு முன்
தண்ணீர் குடிக்கவும்,
அதனால் நீங்கள்
குறைவாக
சாப்பிடுவீர்கள்.

சொல்

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

நீட்சிகள் வார்ட்அப் 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