

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 1

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு – முக்கியமான ஒருவர்!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
--	--------	--------	--------

மாற்கு
1:1-11

இயேசுவின்
வருகை
கணிக்கப்ப
ட்டுள்ளது

அவர் வருவது
பிரகடனப்படு
த்தப்பட்டது

அவரது
வருகை
உறுதிப்படுத்
தப்பட்டது



தயார்
ஆகு

தலைவரை
பின்பற்று

வால் பிடி

சக்கர வண்டி
மற்றும்
இன்ச்வ்வர்ம்



நகர்வு

பிளாங்க்

மேல்-பிளாங்க்

கண்ணாடி
பிளாங்க்



சவால்

நண்டு
பிளாங் ரிலே

பிளாங்
சிரிக்கும்
சவால்

பிளாங் டிக்-
டாக்-டோ



ஆராயுங்
கள்

கதையைப்
படித்து 60
வினாடிகள்
சிந்திக்கவும்

கதையைப்
படித்து
விவாதிக்கவும்

பாத்திரங்களி
ல் கதையைப்
படித்து, அங்கே
இருப்பதை
கற்பனை
செய்து
பாருங்கள்



விளை
யாடு

விரைவான
தலைப்பு
சொற்கள்

எனக்கு
வழியை காட்டு

சதுப்பு நடை

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.



தலைவரை பின்பற்று

ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் ஒரு நபர் தலைவர். சுற்றி ஓட தொடங்கவும். தலைவர் ஒவ்வொரு பெயரைச் சொல்கிறார், குடும்பம் அதன்படி நகர வேண்டும். பெயரை மாற்றி மாற்றி சொல்லவும்

- மிஸ்டர் மெதுவாக - மெதுவாக நகரவும்
- மிஸ்டர் ரஷ் - வேகமாக நகரவும்
- மிஸ்டர் ஜெல்லி - உங்கள் முழு உடலையும் அசைக்கவும்
- மிஸ்டர். குழப்பம் - பின்னோக்கி நடந்து செல்லுங்கள்
- மிஸ்டர் பவுன்ஸ் - ஹாப் சுற்றி
- மிஸ்டர் ஸ்மால் - வளைந்துகொண்டு நகருங்கள்
- மிஸ்டர். வலுவானவர் - உங்கள் தசைகளை நெகிழ்ச்சி செய்யுங்கள்
- மிஸ்டர் உயரமான - நீட்டி நகர்த்தவும்
- மிஸ்டர் டிக்கிள் - உங்கள் கைகளை சுற்றி அசைக்கவும்
- மிஸ்டர் ஹேப்பி - புன்னகையுடன் நடப்பது



<https://youtu.be/CIhcURJ-KvI>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் வீட்டிற்கு வரும்

விருந்தினர்களுக்கு நீங்கள் எவ்வாறு

தயார் ஆகிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள்

ஏன் இந்த தயாரிப்புகளை

செய்கிறீர்கள்?



பிளாங்க்



கைகளையும் கால்களையும் தரையில் வைத்து உங்கள் முழு உடலையும் ஒரு பிளாங் போல நேராக வைத்திருங்கள்.

உங்கள் முழங்கையில் உங்கள் எடையை ஆதரிக்கவும்.

20 விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.
மற்றொரு மூன்று முறை செய்யவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

எளிதான நடவடிக்கையில் கைகளுக்கும் முழங்கைகளுக்கும் இடையில் நகரவும்.



நண்டு பிளாங் ரிலே

இரண்டு அணிகளாக பிரிக்கவும். அறை அல்லது முற்றத்தில் சுமார் ஐந்து மீட்டர் தூரத்தை அமைத்து அதைக் குறிக்கவும். ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் ஒருவர் அறையின் ஒரு முனையில் ஒரு பிளாங் நிலையில் தொடங்குகிறார்.

தொடங்கியவுடன், மார்க்கருக்கு பக்கமாக மாறி, அவர்கள் செல்லும்போது பிளாங் நிலையில் இருக்கின்றன. ஒவ்வொரு அணியிலும் அடுத்த நபருடன் முடிக்கும் வரை தொடரவும்.



<https://youtu.be/6rilHyfVUAc>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

செல்லும் தூரத்தை அதிகமாக்குங்கள்.

ஆராயுங்கள்

இயேசுவின் வருகை
கணிக்கப்பட்டுள்ளது

பைபிளிலிருந்து மாற்கு 1:1-11 ஐப்
படியுங்கள்.

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

புதிய ஏற்பாட்டில் இயேசுவின் வாழ்க்கை
குறித்த நான்கு பதிவுகள் உள்ளன. 'இந்த
மனிதர் இயேசு யார்?' மார்க்கின்
தொடக்க அறிக்கை இரண்டு அடிப்படை
தொடக்க புள்ளிகளை வலியுறுத்துகிறது:

1. இயேசு மேசியா (கடவுளிடமிருந்து
வாக்குறுதியளிக்கப்பட்டவர்).
2. இது ஒரு நல்ல செய்தி.

பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு

1:1-11 (என்.ஐ.வி)

தேவனுடைய குமாரனாகிய இயேசு கிறிஸ்துவினுடைய சுவிசேஷத்தின் ஆரம்பம். இதோ, நான் என் தூதனை உமக்கு முன்பாக அனுப்புகிறேன்,

அவன் உமக்கு முன்னே போய், உமக்கு வழியை ஆயத்தம்பண்ணுவான் என்றும்;

கர்த்தருக்கு வழியை ஆயத்தப்படுத்துங்கள், அவருக்குப் பாதைகளைச் செவ்வைபண்ணுங்கள் என்று"

வனாந்தரத்திலே கூப்பிடுகிறவனுடைய சத்தம் உண்டாகும் என்றும்"

தீர்க்கதரிசன ஆகமங்களில் எழுதியிருக்கிற பிரகாரமாய்

யோவான் வனாந்தரத்தில் ஞானஸ்நானங்கொடுத்து, பாவமன்னிப்புக்கென்று மனந்திரும்புதலுக்கேற்ற ஞானஸ்நானத்தைக்குறித்துப் பிரசங்கம்பண்ணிக்கொண்டிருந்தான் அப்பொழுது யூதேயா தேசத்தார்

அனைவரும், எருசலேம் நகரத்தார்
யாவரும், அவனிடத்திற்குப்போய்
தங்கள் பாவங்களை அறிக்கையிட்டு,
யோர்தான் நதியில் அவனால்
ஞானஸ்நானம் பெற்றார்கள் யோவான்
ஓட்டகமயிர் உடையைத் தரித்து, தன்
அரையில் வர்க்கச்சையைக்
கட்டிக்கொண்டவனாயும்,
வெட்டுக்கிளியையும்
காட்டுத்தேனையும் புசிக்கிறவனாயும்
இருந்தான் அவன்: என்னிலும் வல்லவர்
ஒருவர் எனக்குப்பின் வருகிறார்,
அவருடைய பாதரட்சைகளின் வாரைக்
குனிந்து அவிழ்க்கிறதற்கும் நான்
பாத்திரன் அல்ல. நான் ஜலத்தினால்
உங்களுக்கு ஞானஸ்நானம்
கொடுத்தேன்; அவரோ பரிசுத்த
ஆவியினால் உங்களுக்கு
ஞானஸ்நானம் கொடுப்பார் என்று
பிரசங்கித்தான்

அந்த நாட்களில், இயேசு
கலிலேயாவிடிலுள்ள நாசரேத்தூரிலிருந்து
வந்து, யோர்தான் நதியில் யோவானால்
ஞானஸ்நானம் பெற்றார். அவர்
ஜலத்திலிருந்து கரையேறினவுடனே,
வானம் திறக்கப்பட்டதையும்,
ஆவியானவர் புறவைப்போல் தம்மேல்
இறங்குகிறதையும் கண்டார்.

அன்றியும், நீர் என்னுடைய
நேசகுமாரன், உம்மில்
பிரியமாயிருக்கிறேன் என்று,
வானத்திலிருந்து ஒரு சத்தம்
உண்டாயிற்று."

விவாதிக்க:

முதல் மூன்று வசனங்களைப் படியுங்கள்.
ஒரு தொலைபேசி அல்லது வாட்ச் மூலம்
ஒரு நிமிட சவாலை நேரத்திற்கு
ஒருவரைத் தேர்வுசெய்க. மற்றவர்கள் ஒரு
நிமிடம் கடந்துவிட்டதாக நினைக்கும்
போது கையை உயர்த்துகிறார்கள். 60
வினாடிகளுக்கு மிக அருகில் இருந்தவர்
யார்? எதிர்காலத்தை கணிப்பது கடினம்.
இயேசு வருவதற்கு 700 ஆண்டுகளுக்கு
முன்பே இயேசு வருவதாக ஏசாயா
சொன்னார்.

இது இயேசுவைப் பற்றி என்ன கூறுகிறது?

கடவுளுடன் உரையாடுங்கள்:

ஒருவருக்கொருவர் ஜெபிக்க
திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்,
ஒவ்வொரு நபரின் எதிர்காலமும்
கடவுளுக்கு தெரியும் என்பதால் நன்றி
சொல்லுங்கள்.



விரைவான தலைப்பு சொற்கள்

ஒரு வட்டத்தில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். நகரங்கள், நாடுகள், பெயர்கள் அல்லது பொருள்கள் போன்ற தலைப்புகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். வேறொருவர் நிறுத்து என்று சொல்லும் வரை ஒருவர் ஆங்கில எழுத்துக்களை மனதில் செல்கிறார்.

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களை தொடங்கும் தலைப்பில் ஒரு வார்த்தையை விரைவாகச் சொல்ல திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். யாராவது ஒரு வார்த்தையைப் பற்றி யோசிக்க முடியாத வரை தொடரவும், பின்னர் ஒரு புதிய சுற்றைத் தொடங்கவும். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் தலைப்புகளை சுழற்றுங்கள்.

நீங்கள் விரும்பினால் அதை போட்டியாக மாற்றவும்.



**சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு**

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.



வால் பிடி

எல்லோரும் தங்கள் பேண்ட்டின் பின்புறத்தில் ஒரு 'வால்' போல ஒரு தாவணி அல்லது சிறிய துண்டை அணிந்துள்ளனர். உங்கள் சொந்த வாலை பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், உங்களால் முடிந்தவரை மற்றவர்களின் வால்களை சேகரிப்பதே குறிக்கோள். உங்கள் வாலை இழந்தால், ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்து விளையாட்டைத் தொடரவும். மகிழுங்கள்.



<https://youtu.be/J8zlZBxJM4o>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் இதுவரை பெற்ற சிறந்த பரிசு எது?

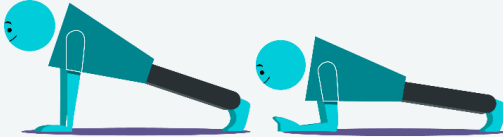
ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:

ஒருவருக்கு சரியான பரிசை

எவ்வாறு தேர்வு செய்வது?



மேல்-பிளாங்க்



உங்கள் முழங்கைகள் மற்றும் கால்விரல்களில் உள்ள பிளாங் நிலையில் உங்கள் உடலை ஒரு நேர் கோட்டில் தொடங்குங்கள். உங்கள் எடையை மாற்றி மேலே அழுத்தவும், இதனால் உங்கள் கைகளில் ஆதரிக்கப்படும் - இடது கை பின்னர் வலது கை. பின்னர் முழங்கைகளுக்கு கீழே செல்லுங்கள்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/91uewFI_Ly4

எளிதாகச் செல்லுங்கள்:

அதே நுட்பத்தை உங்கள் முழங்கால்களிலிருந்து (உங்கள் கால்விரல்களுக்கு பதிலாக) அல்லது நாற்காலியில் வைத்திருங்கள்.



பிளாங் சிரிக்கும் சவால்

குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரு கடிகாரம் அல்லது தொலைபேசியுடன் நேரத்தை குறித்து ஒரு பிளாங் செய்ய திருப்பங்களை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள்.

மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் சிரிக்க வைக்க வேடிக்கையான முகங்களை உருவாக்குகிறார்கள்.

நீண்ட நேரம் பிளாங் செய்பவர் வெற்றி பெறுவார்.



<https://youtu.be/w8i3cG8gCrM>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

மற்றொரு சுற்று செய்து உங்கள் நேரத்தை மேம்படுத்த முயற்சிக்கவும்.



இயேசுவின் வருகை அறிவிக்கப்பட்டது

மாற்கு 1:4-8 ஐப் படியுங்கள்.

யோவான் இயேசுவின் மூத்த உறவினர்.
அவரை தனித்து நிற்க வைத்தது எது?
அவரது செய்தி என்ன?

பரிசுத்த ஆவியின் வரத்துடன் இயேசு
வருவார் என்று யோவான் அறிவித்தார்.
வாழ்க்கையை வாழ பரிசுத்த
ஆவியானவர் எவ்வாறு நமக்கு
உதவுகிறார்?

கடவுளுடன் உரையாடுங்கள்:

ஒரு போர்வையைக் கண்டுபிடித்து,
ஒன்றாக அமர்ந்து உங்களைச் சுற்றிக்
கொள்ளுங்கள். பரிசுத்த ஆவியானவர்
ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் குடும்பத்தை
வளர்க்கும் படம் இது. இயேசு நமக்கு
அளித்த பரிசுக்கு நன்றி.



எனக்கு வழியை காட்டு

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒருவர் கண்களை மூடிக்கொண்டு கையில் ஒரு பந்துடன் உள்ளார், மற்றொருவர் ஒரு வாளி அல்லது அது போன்றது வைத்துள்ளார்.

சுற்று ஒன்றில், கண்மூடின நபர் பந்தை எங்கிருக்கிறது என்று தெரியாமல் வாளியில் வீச மூன்று முயற்சிகள் மேற்கொள்கிறார். வாளியை இரண்டு மீட்டர் தொலைவில் வைக்கவும்.

சுற்று இரண்டில், கண்மூடின நபர் பந்தை வாளியில் வீசுகிறார். கூட்டாளர் "நான் இங்கே இருக்கிறேன்" அல்லது "இந்த வழியில்" போன்ற திசைகளை வழங்க முடியும். நபர்களை மாற்றவும்.



<https://youtu.be/eD05N9sjuXo>

விவாதிக்க:

உங்கள் கூட்டாளியின் உதவியின்றி பந்தை கூடையில் பெற முடியுமா? இரண்டாவது முறை ஏன் எளிதாக இருந்தது?



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.

சீராக இருங்கள் –
படுக்கைக்குச்
ஒவ்வொரு நாளும்
ஒரே நேரத்தில் சென்று
ஒரே நேரத்தில்
எழுந்திருங்கள்.



சக்கர வண்டி மற்றும் இன்ச்வீவர்ம்

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

இன்ச் வார்ம்: வளைந்து கைகளை தரையில் வைக்கவும். நீங்கள் ஒரு தட்டையான முதுகில் ஒரு பிளாங் நிலையில் இருக்கும் வரை உங்கள் கைகளை வெளியே நடத்துங்கள். பின்னர் உங்கள் கால்களை உங்கள் கைகளுக்கு நெருக்கமாக கொண்டு வாருங்கள்.

10 மீட்டருக்கு மீண்டும் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/tVYGRLFQqLA>

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் கேள்விப்பட்ட சில 'முக்கியமான'
அறிவிப்புகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:

'அறிவிப்பை யார் செய்கிறார்கள்'

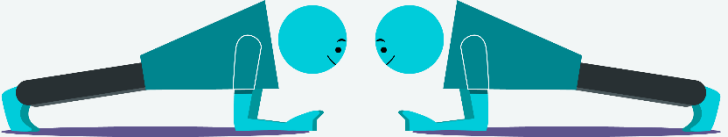
நீங்கள் செய்தியை எவ்வாறு

கேட்கிறீர்கள் என்பதை மாற்றுவது

எப்படி?



கண்ணாடி பிளாங்க்



ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு கூட்டாளரை எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிளாங் நிலைக்குச் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு ஜோடியிலும் ஒரு நபர் கண்ணாடியாக இருப்பார், மற்றவர் செய்யும் அனைத்தையும் பின்பற்ற வேண்டும். மகிழுங்கள்.

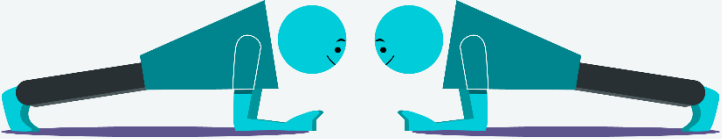


<https://youtu.be/FGj0seDO2QM>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இந்த வாரம் முதல் நாள் அல்லது 2 ஆம் நாளிலிருந்து பிளாங் நகர்வுக்கு மீண்டும் பார்க்கவும்.



பிளாங் டிக்-டாக்-டோ



ஒரு துண்டு காகிதத்தில் ஒரு டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டுக்கு ஒரு அவுட்லைன் வரைந்து, ஒவ்வொரு நபருக்கும் பயன்படுத்த குறிப்பான்களைப் கொடுங்கள். ஒரு கூட்டாளரை எதிர்கொள்ளும் ஒரு பிளாங் நிலைக்குச் சென்று, உங்கள் பிளாங் நிலையில் இருந்து கொண்டு விளையாட்டைச் செய்ய திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



<https://youtu.be/N5VeQKSEFNU>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:

ஒவ்வொரு ஆட்டத்திலும் வெற்றி பெறுபவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் விளையாடிக் கொள்ளுங்கள்.



இயேசுவின் வருகை உறுதிப்படுத்தப்பட்டது

மாற்கு 1:1-11 ஐப் படியுங்கள்.

கதையில் உள்ள பாத்திரங்களை ஒதுக்குங்கள்: கதை கூறுபவர், ஏசாயா, யோவான் மற்றும் கடவுள். மாற்கு 1:1-11 ஐ மீண்டும் படியுங்கள். நீங்கள் விரும்பினால் ஆடை முட்டுகள் சேர்க்கவும்.

கடவுள் தனது சிறப்பு தூதரை உறுதிப்படுத்திய அன்று நீங்கள் அங்கு இருந்தீர்கள் என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள். நீங்கள் பார்த்த, கேட்ட, உணர்ந்ததைப் பற்றி பேசுங்கள்.

இந்த தருணத்தை மிகவும் சிறப்பானதாகக் குவது எது?

கடவுளுடன் உரையாடுங்கள்:

இயேசுவின் இந்த நற்செய்தியை அறிந்து கொள்ள வேண்டிய உங்கள் குடும்ப வட்டத்திற்குள் யாரையாவது பெயரிடுங்கள். இந்த வாரம் அவர்களுக்கு ஏசாயா, யோவான் அல்லது கடவுளின் குரலாக இருக்க முடியுமா?



சதுப்பு நடை

ஒரு கூட்டாளரைக் கண்டுபிடித்து இரண்டு தாள்களைப் பெறுங்கள். தரையில் ஒரு சதுப்பு நிலம் மற்றும் காகிதத் தாள்கள் மட்டுமே வறண்ட நிலம் என்று பாசாங்கு செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சதுப்புநிலத்தின் குறுக்கே செல்ல மற்ற நபருக்கு உதவ காகிதங்களை தரையில் வைத்து நகர்த்துகிறார்.

இடங்களை மாற்றி மற்ற நபரை பாதுகாப்பாக வழிகாட்டவும்.



<https://youtu.be/DhTSEEasV48>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
போதுமான தூக்கம்
இருக்க வேண்டும்.

படுக்கையறையிலி
ருந்து மின்னணு
சாதனங்களை
அகற்றவும்.

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 தன்னார்வர்களால் 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