

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 3

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.  
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



இயேசு மக்களை ஆழமாக  
நேசிக்கிறார்!

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



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மாற்கு  
1:40-45

நாம்  
முழுமையாய்  
இருக்க  
வேண்டும்  
என்று இயேசு  
விரும்புகிறார்

தீண்டத்தகாதவ  
ர்களை இயேசு  
தொடுகிறார்

இயேசு நோயை  
விட 'தொற்று'  
அதிகம்  
உள்ளவர்



தயார்  
ஆகு

சுத்தம்  
செய்யும் ரிலே

கை தொடுவது

ஜன்கியார்ட்  
நாய்



நகர்வு

சூப்பர்மேன்

சூப்பர்மேன்  
எதிர்திசை

சூப்பர்மேன்  
கடிகாரம்



சவால்

டிக் டாக் டோ

கூட்டாளர்  
சவால்

தபாட்டா



ஆராயுங்  
கள்

வசனங்களை  
ப் படித்து ஒரு  
காகிதத்தை  
துண்டுகளாக  
கிழித்தெறியு  
ங்கள்

வசனங்களைப்  
படித்து  
மெலிதான  
ஒன்றைத்  
தொடவும்

வசனங்களைப்  
படித்து,  
இரட்டிப்பாக்கக்  
காட்ட  
பொருட்களைப்  
பயன்படுத்துங்  
கள்



விளை  
யாடு

என்  
கைகளைப்  
பாருங்கள்

ஒரு  
விளையாட்டுக்  
கு வீட்டைக்  
கட்டுங்கள்

ஒன்றாக  
நாங்கள்  
நிற்கிறோம்

# 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.



## சுத்தம் செய்யும் ரிலே

இரண்டு அணிகளாகப் பிரித்து ஒரு இடத்தின் எதிர் பக்கங்களில் நிற்கவும். 21 பொருட்களை நடுவில் தரையில் வைக்கவும். ஒவ்வொரு அணியும் ஒரு ரிலேவாக ஒவ்வொன்றாக பொருட்களை சேகரிக்கின்றன. எந்த அணி அதிகம் சேகரிக்க முடியும் என்பதைப் பாருங்கள். ஓய்வெடுத்து மீண்டும் செய்யவும்.



[https://youtu.be/leP\\_stRgkBw](https://youtu.be/leP_stRgkBw)

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்களுக்கு ஏற்பட்ட சில காயங்களைப் பற்றி பேசுங்கள். அவர்கள் குணமடைய எவ்வளவு நேரம் ஆனது?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** குணமடைய எவ்வளவு காலம் ஆகும்?



## சூப்பர்மேன்



உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து மூன்று வினாடிகள் வரை உயர்த்தவும். பின்னர் தொடக்க நிலைக்குத் திரும்புக.

இயக்கத்தை 15 முறை செய்யுங்கள், தேவைக்கேற்ப ஓய்வெடுக்கவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்:** உங்கள் கைகளை மட்டும் உயர்த்துங்கள், உங்கள் கால்கள் அல்ல. குறைவான எண்ணிக்கையில் செய்யுங்கள்.



## டிக் டாக் டோ

நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் தரையில் ஒரு டிக்-டாக்-டோ கேம் போர்டை உருவாக்கவும் (டேப் அல்லது கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்).

இரண்டு அணிகளில் செயல்படுங்கள் . ஒவ்வொரு அணிக்கும் 5 பர்பீஸ் அல்லது 10 லன்ஜுகள் போன்ற சவால் வழங்கப்படுகிறது. முடிந்ததும், இரண்டு பேர் ஓடி, டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டில் தங்கள் துண்டுகளை வைக்கின்றனர்.

விளையாட்டு வெல்லும் வரை புதிய சவால்களுடன் தொடரவும்.



<https://youtu.be/uPbhmZbGCHo>





## நாம் முழுமையாய் இருக்க வேண்டும் என்று இயேசு விரும்புகிறார்

பைபிளிலிருந்து மாற்கு 1:40-45 ஐப்  
படியுங்கள்.

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

இந்த கதையில், தோல் நோயால்  
பாதிக்கப்பட்ட ஒரு மனிதனுக்கு இயேசு  
ஆழ்ந்த இரக்கத்தை வைத்திருக்கிறார்,  
அது அவரை அவரது  
குடும்பத்தினரிடமிருந்தும்  
சமூகத்திலிருந்தும் ஒதுக்கிவைத்தது.  
காயப்பட்ட முழங்கால் போலல்லாமல்,  
தொழுநோய் பொதுவாக ஒருபோதும்  
குணமடையாது. அவர் மற்றவர்களால்  
தீண்டத்தகாதவராக கருதப்பட்டார்!

பைபிள் பத்தியில் – மாற்கு 1:40-45  
(என்.ஐ.வி)

அப்பொழுது குஷ்டரோகி ஒருவன்  
அவரிடத்தில் வந்து, அவர் முன்பாக  
முழங்கால்படியிட்டு: உமக்குச்  
சித்தமானால் என்னைச் சுத்தமாக்க  
உம்மால் ஆகும் என்று  
வேண்டிக்கொண்டான்.

இயேசு மனதுருகி கையை நீட்டி,  
அவனைத் தொட்டு: எனக்குச்  
சித்தமுண்டு, சுத்தமாகு  
என்றார் இப்படி அவர்  
சொன்னவுடனே, குஷ்டரோகம்  
அவனை விட்டு நீங்கிற்று, அவன்  
சுத்தமானான்

அப்பொழுது அவர் அவனை நோக்கி:  
நீ இதை ஒருவருக்கும்  
சொல்லாதபடிக்கு  
எச்சரிக்கையாயிரு .ஆயினும் நீ  
போய், ஆசாரியனுக்கு உன்னைக்  
காண்பித்து, நீ  
சுத்தமானதினிமித்தம் மோசே  
கட்டளையிட்டிருக்கிறவைகளை  
அவர்களுக்குச் சாட்சியாகச்

செலுத்து என்று கண்டிப்பாய்ச் சொல்லி, உடனே அவனை அனுப்பிவிட்டார். அவனோ புறப்பட்டுப் போய்: இந்தச் சங்கதி எங்கும் விளங்கும்படியாகப் பிரசித்தம் பண்ணத்தொடங்கினான். அதினால் அவர் வெளியரங்கமாய் பட்டணத்தில் பிரவேசிக்கக்கூடாமல் வெளியே வனாந்தரமான இடங்களில் தங்கியிருந்தார்; எத்திசையிலுமிருந்து ஜனங்கள் அவரிடத்திற்கு வந்தார்கள்.

## விவாதிக்க:

மாற்கு 1:40-41 ஐப் படியுங்கள்.

ஒரு துண்டு காகிதத்தை நிறைய துண்டுகளாக கிழித்தெறியுங்கள். இப்போது முயற்சி செய்து மீண்டும் ஒன்றாக இணைக்கவும்.

- இந்த பணியை கடினமாக்கியது எது?
- காகிதத்தை சரிசெய்ய யாருக்கு அதிகாரம் உள்ளது?

ஏதாவது செய்ய அதிகாரம் இருந்தால் போதாது. அந்த சக்தியைப் பயன்படுத்துவது குறித்து ஒரு தேர்வு

செய்யப்பட வேண்டும். தொழுநோயால் பாதிக்கப்பட்ட மனிதன், இயேசுவை குணமாக்கும் சக்தி இருப்பதாக நம்பினான், அவனை குணமாக்க விரும்புவதாக இயேசு காட்டினார்.

நம்முடைய முறிவையும் குணப்படுத்த இயேசு விரும்புகிறார். உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியைப் பற்றி இப்போது பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

### **கடவுளுடன் உரையாடவும்:**

ஆண்டவரே எங்கள் உடைக்கப்பட்ட நிலையை உங்களிடம் கொண்டு வருகிறோம். தயவுசெய்து எங்களை சரிசெய்து மீட்டெடுங்கள். நீங்கள் மட்டுமே எங்களை முழுமையாக்க முடியும்.



## என் கைகளைப் பாருங்கள்

ஒரு தலைவரைத் தேர்வுசெய்க. தலைவர் முன்னால் நின்று கத்தரிக்கோல் செயலில் தங்கள் கைகளை நகர்த்துகிறார். தலைவரின் கைகள் கடக்கும் போதெல்லாம் வீரர்கள் கைதட்ட வேண்டும்.

கைகள் கடக்கும்போது அவர்கள் கைதட்டவில்லை என்றால், அவர்கள் வெளியே இருக்கிறார்கள். தலைவர் கைகளை கடக்கவில்லை, யாராவது கைதட்டினால் அவர்கள் வெளியே இருக்கிறார்கள். ஒரே நேரத்தில் அனைத்து கைதட்டல்களுக்கும் முயற்சி செய்யுங்கள்!

மகிழுங்கள். தலைவர்களை மாற்றுங்கள்.



<https://youtu.be/4WSQXOPn8oc>

A woman with dark hair, wearing a light blue shirt, is holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is smiling gently and looking towards the right. The child is wearing a light blue shirt and is resting their head against the woman's hand. The background is a softly lit room with light blue curtains.

## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்  
போதுமான தூக்கம்  
இருக்க வேண்டும்.



## கை தொடுவது

ஒரு பங்குதாரர் எதிர்கொள்ளும் புஷ்-அப் நிலையில் நிமிர்ந்து நிற்கவும். நீங்கள் உங்கள் சொந்த கையை பாதுகாக்கும்போது மற்றவரின் கைகளைத் தொட முயற்சிக்கவும்.

60 வினாடிகளில் எத்தனை தொடுதல்களைச் செய்யலாம்?



<https://youtu.be/Wc8Uw2Egdz4>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

தொடுவதற்கு என்ன விஷயங்கள் மோசமானவை?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** நீங்கள் எப்போது அவமானப்படுகிறீர்கள் அல்லது வெட்கப்படுகிறீர்கள்? அந்த நேரத்தில் யாராவது உங்களுடன் கவனமாகவும் அன்பாகவும் இருந்தபோது அது எப்படி உணர்ந்தது?



## சூப்பர்மேன் எதிர்திசை



உங்கள் தலைக்கு மேலே (சூப்பர்மேன் போன்றவை) கைகளை நீட்டியபடி தரையில் அல்லது பாயில் முகம் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் வலது கை மற்றும் இடது காலை தரையில் இருந்து உங்களால் முடிந்தவரை உயர்த்தவும்.

மூன்று விநாடிகள் பிடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.

எதிர் கை மற்றும் காலால் செய்யவும்.

10 மறுபடியும் செய்யுங்கள். மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/Yc7kWjUvOts>

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்:** ஒவ்வொன்றின் ஐந்து மறுபடியும் செய்யுங்கள்.





## கூட்டாளர் சவால்



ஒரு நபர் ஒரு சூப்பர்மேன் நிலையில் கைகளையும் கால்களையும் தரையில் இருந்து மேலே பிடித்துக் கொள்கிறார், மற்றவர் ஐந்து பர்பீஸ் செய்கிறார். இடங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்:** நிதானமாக சூப்பர்மேன் பிடிப்பை மீண்டும் செய்யவும்.

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்:** ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள் அல்லது பர்பீக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



## தீண்டத்தகாதவர்களை இயேசு தொடுகிறார்

மாற்கு 1: 41-42 ஐப் படியுங்கள்.

வேர்க்கடலை வெண்ணெய் அல்லது முட்டை போன்ற ஒன்றை ஒரு கொள்கலனில் வைக்கவும். இதன் உள்ளே தங்கள் கைகளை வைக்க அனைவரையும் அழைக்கவும்.

தொடுவதை நாங்கள் விரும்பாத சில விஷயங்கள் உள்ளன. தொழுநோய் தொற்றுநோயாக இருந்தது, எனவே எல்லோரும் தொழுநோயாளிகளிடமிருந்து விலகி இருந்தனர்.

மக்கள் எப்போதும் உங்களைத் தவிர்த்தால் நீங்கள் எப்படி உணருவீர்கள்?

இயேசு வெளியே வந்து அவரைத் தொட்டபோது தொழுநோயாளி எப்படி உணர்ந்தார்?

இயேசுவைப் பொறுத்தவரை, மனிதனை நேசிப்பதும் உதவுவதும் எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது.

## **கடவுளுடன் உரையாடவும்:**

மற்றவர்களால் தவிர்க்கப்படும்  
நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களைக் காண  
ஆண்டவர் நம் கண்களைத் திறக்கிறார்.  
நாங்கள் அவர்களை எவ்வாறு நேசிக்க  
முடியும் என்பதைக் காட்டுங்கள்,  
அதைச் செய்ய எங்களுக்கு தைரியம்  
கொடுங்கள்.



## ஒரு விளையாட்டுக்கு வீட்டைக் கட்டுங்கள்

உங்கள் குடும்பத்துடன் ஒரு கோட்டை,  
கோட்டை அல்லது கூடாரத்தை உள்ளே  
அல்லது வெளியே கட்டியெழுப்ப  
வேடிக்கையாக இருங்கள். மிகவும்  
ஆக்கப்பூர்வமாக இருங்கள்!

A photograph of a woman with dark hair, wearing a light blue shirt, holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is smiling gently and looking towards the right. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text in Tamil.

## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்  
போதுமான தூக்கம்  
இருக்க வேண்டும்.

பகலில் உடல்  
செயல்பாடுகளைச்  
செய்யுங்கள், இதனால்  
உங்கள் உடல் சோர்வாக  
இருக்கும்.



## ஜன்கியார்ட் நாய்

ஒரு நபர் தரையில் உட்கார்ந்து கால்களை முன்னால் மற்றும் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டார். மற்றவர்கள் கை, கால்கள் மற்றும் கை மீது தாவுகின்றனர் . எல்லோரும் இரண்டு சுற்றுகள் தாண்ட வேண்டும் ,இடங்களை மாற்ற வேண்டும் எல்லோரும் தாண்ட வேண்டும்.



<https://youtu.be/ZUanzCSLc70>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் நண்பர்களைப் பற்றி உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கும்?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:** நீங்கள் யாராக இருக்க விரும்புகிறீர்கள்? நீங்கள் என்ன பின்பற்றுவீர்கள்?



## சூப்பர்மேன் கடிகாரம்

சூப்பர்மேன் நிலையை பிடித்து, கடிகாரத்தின் கைகள் போன்ற நிலைகளுக்கு கைகளை நகர்த்தவும். மேல்நோக்கி (12 மணி) இருந்து உடலுக்கு அருகில் கைகளை வைத்திருப்பதற்கு (6 மணி) செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு நிலையையும் ஐந்து விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

மூன்று முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/TxTwP3CTVuI>

**எளிதாகச் செல்லுங்கள்:** கடிகாரத்தை ஒரு முறை அல்லது இரண்டு முறை மட்டுமே முடிக்கவும்; அல்லது ஒவ்வொரு நிலையில் நீங்கள் வைத்திருக்கும் நேரத்தை குறைக்கவும்.



## நாள் 3 சவால்

### தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 விநாடிகளுக்கு பிளாங் செய்யுங்கள்,  
பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.  
சூப்பர்மேன் 20 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்,  
பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.

இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும்.  
எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்:** மறுபடியும்  
மறுபடியும் 20 விநாடிகளில்  
அதிகரிக்கவும்.





## இயேசு நோயை விட 'தொற்று' அதிகம் உள்ளவர்

மாற்கு 1:43-45 ஐப் படியுங்கள்.

தொழுநோய் மிகவும் தொற்றுநோயாக கருதப்பட்டது. இயேசுவைச் சந்திப்பதற்கு முன்பு அந்த மனிதன் என்ன பரப்பினான்?

இயேசுவைச் சந்தித்தபின் அவர் என்ன பரப்பினார்?

பொம்மை செங்கற்கள் அல்லது கற்கள் போன்ற நிறைய உங்களிடம் உள்ள சிறிய ஒன்றைத் தேர்வுசெய்க. ஒன்றை தரையில் வைக்கவும். புதிய வரிசையைத் தொடங்கி எண்ணை இரட்டிப்பாக்குங்கள். ஒவ்வொரு வரிசையிலும் எண்ணை இரட்டிப்பாக்கிக் கொள்ளுங்கள். எண்ணிக்கை எவ்வளவு வேகமாக அதிகரிக்கிறது என்று பாருங்கள். இயேசுவின் நற்செய்தி நாம் அதை அனுப்பும்போது எவ்வளவு விரைவாக பரவுகிறது என்று கற்பனை செய்து பாருங்கள்.

இந்த நிகழ்வுக்கு 2,000 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு இப்போது நீங்கள் அதை எவ்வாறு செய்ய முடியும்?

**கடவுளுடன் உரையாடவும்:**

இயேசுவைப் பற்றி அதிகம் தெரியாத உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். எதையும் விட மக்களை நேசிக்கும் இயேசுவைப் பற்றி கேட்கவும் கற்றுக்கொள்ளவும் கடவுளிடம் கேளுங்கள்.



## ஒன்றாக நாங்கள் நிற்கிறோம்

ஒரு கூட்டாளருடன் தரையில் பின்னால் முதுகு பட உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை ஒன்றாக இணைக்கவும். இப்போது உங்கள் முதுகில் தொட்டு கைகளை இணைத்துக்கொண்டு எழுந்து நிற்க முயற்சிக்கவும். ஒருவருக்கொருவர் எதிராக தள்ளுவது உதவும்.



<https://youtu.be/55n6wHOVKOY>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள்:**

இணைக்கப்பட்டிருக்கும் போது வீட்டைச் சுற்றியுள்ள பொருட்களை எடுக்க முயற்சிக்கவும்!

A photograph of a woman with dark hair, wearing a light blue shirt, holding a young child who is sleeping peacefully. The woman is smiling gently and looking towards the right. The background is softly blurred, showing light-colored curtains and a window. An orange rectangular box is overlaid on the lower half of the image, containing white text in Tamil.

## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்  
போதுமான தூக்கம்  
இருக்க வேண்டும்.

ஒரு பெரிய அல்லது  
கனமான உணவை  
நேரம் தாமதமாக  
சாப்பிட வேண்டாம்.

# 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](mailto:info@family.fit) இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



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