

ஆழமாக வளருவது - வாரம் 12

family.fit

குடும்பம் . ஆரோக்கியம்  
. விசுவாசம் . மகிழ்ச்சி



இயேசு - உயிர்த்தெழுந்தார்!

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



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மாற்கு 16: 1-7	இயேசு அடக்கம் செய்யப்பட்டார்	இயேசு உயிர்த்தெழுந்தார்	இயேசு காத்திருக்கிறார்
 தயார் ஆகு	வால் பிடி	சுத்தம் செய்யும் ரிலே	சக்கர வண்டி மற்றும் இன்ச்வ்வர்ம்
 நகர்வு	எளிய பர்பீஸ்	பர்பீஸ்	பர்பி தவளை தாவுகிறது
 சவால்	பிளாங் ரிலே	டிக் டாக் டோ	family.fit இறுதி
 ஆராயுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து பொதுவான நறுமணங்களை அடையாளம் காணவும்	வசனங்களைப் படித்து மற்றவர்களுக்கு ஆச்சரியத்தைத் திட்டமிடுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து, சூடான மற்றும் குளிர்ந்த வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்தி தேடுங்கள்
 விளையாடு	சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டுதல்	காகித பந்தை எறியுங்கள்	கண்ணாமூச்சி

# 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>

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.



## வால் பிடி

எல்லோரும் ஒரு கைக்குட்டை அல்லது சிறிய துண்டை ஒரு வால் போன்று பின்னால் சொருக வேண்டும் உங்கள் சொந்த வாலை பாதுகாக்கும் அதே வேளையில், உங்களால் முடிந்தவரை மற்றவர்களின் வால்களை சேகரிப்பதே குறிக்கோள். உங்கள் வாலை இழந்தால், ஐந்து புஷ்-அப்களைச் செய்து விளையாட்டைத் தொடரவும். மகிழுங்கள்!



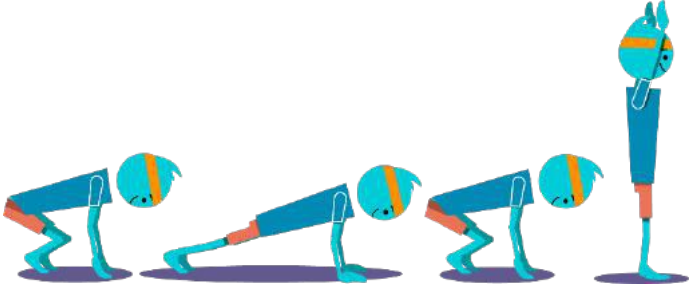
<https://youtu.be/FlicyXU6pXE>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். உங்கள் குடும்பத்தில் அல்லது சமூகத்தில் உள்ள சில சடங்குகள் யாவை?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள் :** மக்கள் ஏன் சடங்குகளைப் பின்பற்றுகிறார்கள்?



## எளிய பர்பி



உங்கள் கைகளை தரையில் வைத்து, ஒரு பிளாங் நிலையில் செல்ல பின்வாங்கவும், பின்னர் இரு கால்களையும் முன்னோக்கி நேராக எழுந்து நின்று கைதட்டவும்.

ஒரு குடும்பமாக பயிற்சி செய்ய இரண்டு நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் - ஒருவருக்கொருவர் நல்ல பயிற்சியையும் ஊக்கத்தையும் கொடுக்க மறக்காதீர்கள். ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினருக்கும் 10 பர்பீஸ் செய்ய எவ்வளவு நேரம் ஆகும் என்பதைப் பார்க்க நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்!



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPX](https://youtu.be/jzE-Lj_fPX) கள்



## பிளாங் ரிலே



இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் நிற்கவும். ஒரு நபர் பிளாங் நிலையில் தொடங்கி மற்ற குழுவிற்கு பக்கவாட்டாக நகர்கிறார். பக்கவாட்டு பிளாங்கில் விண்வெளியில் திரும்பிச் செல்லும் அடுத்த நபரை அவர்கள் குறிக்கிறார்கள்.

மூன்று நிமிடங்களில் எத்தனை மடிக்கணினிகள் செய்ய முடியும் என்பதைப் பாருங்கள்.



<https://youtu.be/1U4foL-hyQg>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள் : நேரத்தை ஐந்து நிமிடங்களாக அதிகரிக்கவும்.**





## இயேசு அடக்கம் செய்யப்பட்டார்

மாற்கு 16: 1-2 ஐ பைபிளிலிருந்து  
படியுங்கள் .

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

இயேசு பாறையிலிருந்து  
வெட்டப்பட்ட கல்லறையில்  
வைக்கப்பட்டார். உடலை யாரும்  
திருடுவதைத் தடுக்க நுழைவாயில்  
ஒரு பெரிய கல்லால் மூடப்பட்டு  
படையினரால் பாதுகாக்கப்பட்டது.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு 16: 1-7  
(என்.ஐ.வி)

ஓய்வுநாளான பின்பு மகதலேனா  
மரியாளும், யாக்கோபின்  
தாயாகிய மரியாளும், சலோமே

என்பவளும், அவருக்குச்  
சுகந்தவர்க்கமிடும்படி  
அவைகளை  
வாங்கிக்கொண்டு, வாரத்தின்  
முதலாம் நாள் அதிகாலையிலே  
சூரியன்  
உதயமாகிறபோது <sup>3</sup> கல்லறையினி  
டத்தில் வந்துகல்லறையின்  
வாசலிருக்கிற கல்லை நமக்காக  
எவன் புரட்டித்தள்ளுவான் என்று  
ஒருவரோடொருவர்  
சொல்லிக்கொண்டார்கள்.

அந்தக்கல் மிகவும்  
பெரிதாயிருந்தது; அவர்கள்  
ஏறிட்டுப்பார்க்கிறபோது, அது  
தள்ளப்பட்டிருக்கிறதைக்  
கண்டார்கள். அவர்கள்  
கல்லறைக்குள் பிரவேசித்து,  
வெள்ளையங்கி தரித்தவனாய்  
வலதுபக்கத்தில் உட்கார்ந்திருந்த  
ஒரு வாலிபனைக்கண்டு  
பயந்தார்கள்.

<sup>6</sup> அவன் அவர்களை நோக்கி:  
பயப்படாதிருங்கள் சிலுவையில்  
அறையப்பட்ட நசரேயனாகிய  
இயேசுவைத் தேடுகிறீர்கள்;. அவர்  
உயிர்த்தெழுந்தார்! அவன் இங்கு  
இல்லை. இதோ, அவரை வைத்த

இடம். .<sup>7</sup> நீங்கள் அவருடைய  
சீஷரிடத்திற்கும்,  
பேதுருவினிடத்திற்கும் போய்:  
உங்களுக்கு முன்னே  
கலிலேயாவுக்குப் போகிறார். அவர்  
உங்களுக்குச் சொன்னபடியே  
அங்கே அவரைக் காண்பீர்கள்  
என்று, அவர்களுக்குச்  
சொல்லுங்கள் என்றான்.

### விவாதிக்க :

எங்கள் வாசனை உணர்வு  
முக்கியமானது. கண்களை  
மூடிக்கொண்டு வெவ்வேறு  
பொதுவான நறுமணங்களை யூகிக்க  
முயற்சிக்கும் திருப்பங்களை  
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாசனை பொருட்களுடன் உடலுக்கு  
அபிஷேகம் செய்வது அடக்கம்  
செய்யும் சடங்கின் ஒரு பகுதியாகும்.  
வாசனை பொருட்கள் மிகவும்  
விலை உயர்ந்தது மற்றும் அன்பு  
மற்றும் மரியாதையின்  
வெளிப்பாடாக இருந்தது.

இயேசுவின் உடலுக்கு அபிஷேகம்  
செய்ய பெண்கள் ஏன் இவ்வளவு  
முயற்சி செய்ய தயாராக  
இருந்தார்கள்?

யாராவது உங்களிடம் அன்பைக்  
காட்டிய காலத்தைப் பற்றி  
சிந்தியுங்கள். அவர்கள் அதை எப்படி  
செய்தார்கள்?

**கடவுளுடன் பேசவும்:** உங்கள்  
அன்பை வெளிப்படுத்தும்  
கடவுளுக்கு ஒரு கடிதம்  
எழுதுங்கள். கடிதங்களைச்  
சேகரிக்க ஒருவரைத்  
தேர்ந்தெடுத்து அவற்றை  
பாதுகாப்பான இடத்தில்  
வைக்கவும். அவற்றை மீண்டும்  
திறக்க ஒரு நேரத்தில்  
ஒப்புக்கொள்கிறேன்.



## சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டிதல்

சில திருப்பங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு தடையாக நிச்சயமாக ஒன்று செய்யுங்கள் . வீல்பேரோ பந்தயத்தில் நகர்த்த ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள்.

**சக்கர வண்டி நிலை :** ஒரு நபர் பிளாங் நிலையில் இருக்கிறார், மற்றவர் நின்று அவர்களின் கணுக்கால் வைத்திருக்கிறார். இப்படி முன்னேறுங்கள். ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேரம் உண்டு . இடங்களை மாற்றி மீண்டும் செய்யுங்கள்.



[https://youtu.be/8IE\\_7MQ2xBc](https://youtu.be/8IE_7MQ2xBc)

An elderly couple is shown in a close-up, smiling and looking at a smartphone held by the man. The woman is on the left, wearing a light blue top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing a light pink polo shirt and glasses. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

சுகாதார  
உதவிக்குறிப்பு

தொழில்நுட்ப  
'திரை' நேரத்தைக்  
குறைக்கவும்.



## சுத்தம் செய்யும் ரிலே

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

ஒய்வெடுத்து மீண்டும் செய்யவும்.



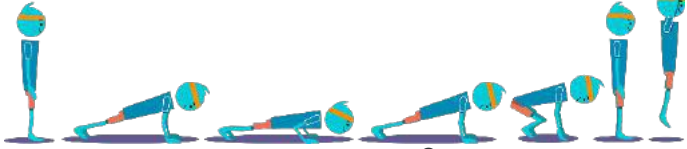
<https://youtu.be/T1ATkd4LuxE>

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். நீங்கள் கேள்விப்பட்ட மிகவும் நம்பமுடியாத கதையைப் பகிரவும்.

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள் :**

நம்பமுடியாத அல்லது அசாதாரண நிகழ்வுகள் சில நேரங்களில் ஏன் நம்மை பயமுறுத்துகின்றன?

## பர்பீஸ்



கால்களுடன் ஒன்றாக நிற்கவும்.  
உங்கள் கால்களை மீண்டும் ஒரு  
பிளாங் நிலையில் குதிக்கும்போது  
குனிந்து கைகளை தரையில்  
வைக்கவும்.

ஒரு புஷ் அப் செய்யுங்கள், பின்னர்  
உங்கள் கால்களை உங்கள் கைகளை  
நோக்கி குதிக்கவும். நின்று, குதித்து,  
உங்கள் தலைக்கு மேல் கைதட்டவும்.

10 பர்பீக்களை மெதுவாகவும்  
திரவமாகவும் செய்யுங்கள்.



[https://youtu.be/jzE-Lj\\_fPX](https://youtu.be/jzE-Lj_fPX) கள்

*எளிதாகச் செல்லுங்கள் : முதல் நாள்  
முதல் எளிய பர்பீ செய்யுங்கள்.*





## டிக் டாக் டோ

நீங்கள் தொடங்குவதற்கு முன் தரையில் ஒரு நடுக்க-கால் விளையாட்டு பலகையை உருவாக்கவும் (டேப் அல்லது கயிற்றைப் பயன்படுத்தவும்).

இரண்டு அணிகளில் செயல்படுங்கள் . ஒவ்வொரு அணிக்கும் மூன்று பர்பீஸ் போன்ற சவால் வழங்கப்படுகிறது. முடிந்ததும், இரண்டு பேர் ஓடி, டிக்-டாக்-டோ விளையாட்டில் தங்கள் துண்டுகளை வைக்கின்றனர். விளையாட்டு வெல்லும் வரை புதிய சவால்களுடன் தொடரவும்.



<https://youtu.be/PGybrGeteel>

**கடினமாகச் செல்லுங்கள் :**  
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



## இயேசு உயிர்த்தெழுந்தார்

மாற்கு 16: 3-6 -ஐ வாசியுங்கள் .

உங்களுக்கு ஆச்சரியங்கள்  
பிடிக்குமா? நாள் முடிவதற்குள்  
உங்கள் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த  
ஒருவரை ஆச்சரியப்படுத்துங்கள்.  
மிகவும் ஆக்கப்பூர்வமாக  
இருங்கள்!

இந்த கதையில் பெண்கள் ஒரு  
ஆபத்தான ஆச்சரியத்தை  
அனுபவித்தனர். இயேசு  
கல்லறையில் இல்லை!

இந்த தருணத்தில் அவர்கள்  
இயேசுவைப் பற்றி என்ன புதிய  
விஷயத்தைக்  
கற்றுக்கொண்டார்கள்? இன்று  
உங்களுக்கு இது என்ன அர்த்தம்?

கடவுளுடன் பேசவும் : எங்கள் பாவத்தை சிலுவையில் கொண்டு சென்றதற்கு ஆண்டவராகிய இயேசுவுக்கு நன்றி. நீங்கள் பாவத்தையும் மரணத்தையும் வென்றீர்கள். நீங்கள் கடவுள் என்பதை நிரூபிக்க மீண்டும் எழுந்தீர்கள். இந்த சத்தியத்தின் வெளிச்சத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் வாழ எங்களுக்கு உதவுங்கள்.



## காகித பந்தை எறியுங்கள்

பந்து சவாலை எறியுங்கள்:  
எல்லோரும் ஒரு காகித பந்தை  
உருவாக்கி, ஒரு கையால் எறிந்து  
பிடிப்பதைப் பயிற்சி செய்கிறார்கள்.  
பின்னர் ஒரு வட்டத்தில் நின்று  
இடதுபுறத்தில் இருந்து பந்தைப்  
பிடிக்கும் அதே நேரத்தில் உங்கள்  
பந்தை வலப்புறம் எறியுங்கள்.  
ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்.



<https://youtu.be/fuYoWk9OpYE>

An elderly couple is shown in a close-up, smiling and looking at a smartphone held by the man. The woman is on the left, wearing a white top and a pearl necklace. The man is on the right, wearing a light pink polo shirt and glasses. The background is a soft, out-of-focus indoor setting.

## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக் குறைக்கவும். ஒரு திரை இல்லாமல் நீங்கள் செய்யக்கூடிய அனைத்து நல்ல விஷயங்களையும் மூளைச்சலவை செய்து பட்டியலைக் காண்பி.



## சக்கர வண்டி மற்றும் அங்குல புழு

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

**இன்ச் வார்ப்பு :** 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/43YZWUrNNzw>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் எப்போது ஏதேனும் தாமதமாகிவிட்டீர்கள்?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள் :** நீங்கள் ஒருவருக்காக நீண்ட நேரம் காத்திருந்ததைப் பற்றி சொல்லுங்கள்.



## பர்பி தவளை ஜம்ப்

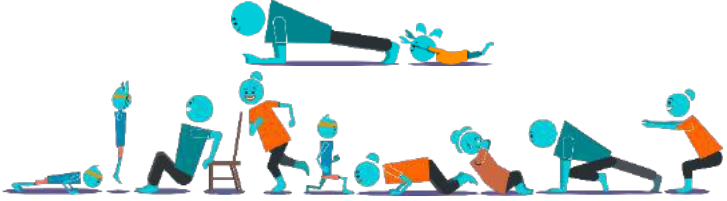
ஒரு சாதாரண பர்பி செய்யுங்கள் (2 ஆம் நாள் முதல்). இருப்பினும், நீங்கள் தரையில் இறங்கிய பின் மீண்டும் நிலைக்கு வரும்போது, ஒரு தவளையை நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு குதிக்கவும்.

ஒவ்வொரு நபரும் எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும் என்பதை அளவிடும் திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்!

*எளிதாகச் செல்லுங்கள் : வெகுதூரம் செல்ல முயற்சிக்காதீர்கள்.*



## family.fit இறுதி



நாங்கள் கற்றுக்கொண்ட அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு சவாலுடன் பருவத்தை முடிக்கவும்!

ஜோடிகளில் இந்த இயக்கங்களை முடிந்தவரை விரைவாக முடிக்கவும், ஆனால் நல்ல நுட்பத்துடன்:

- 20 விநாடிகள் பலகைகள் மற்றும் சூப்பர்மேன்
- 20 பர்பீஸ் , டிப்ஸ், ஸ்பீடு ஸ்கேட்டர்கள், லன்ஜ்கள், புஷ்-அப்கள், சிட்-அப்கள், மலை ஏறுபவர்கள், ஸஃவாட்ஸ் .

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

டைமரைப் பயன்படுத்த மறக்காதீர்கள்!



<https://youtu.be/3SaLawSacSw>





## இயேசு காத்திருக்கிறார்

மாற்கு 16: 1-7 -ஐ வாசியுங்கள் .

ஒரு பொருளை மறைக்கும் திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பொருளைத் தேடுபவர்கள் எவ்வளவு நெருக்கமாக இருக்கிறார்கள் என்பதைக் காண்பிப்பவர் "சூடான" மற்றும் "குளிர்" என்ற சொற்களைப் பயன்படுத்துகிறார்.

பெண்கள் ஏன் தவறான இடத்தில் இயேசுவைத் தேடினார்கள்?

உயிர்த்தெழுந்த இயேசு கலிலேயாவில் அவர்களை எதிர்பார்க்கிறார், அங்கு அவர் இருப்பார் என்று வாக்குறுதி அளித்தார்.

இன்று இயேசு உங்களுக்காக எங்கே காத்திருக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும் : உங்கள்  
வீட்டில் நான்கு வெவ்வேறு  
இடங்களைச் சுற்றி ஒரு  
பயணத்தில் ஜெபியுங்கள்: (1)  
கடவுளுடனான உங்கள்  
தனிப்பட்ட வாழ்க்கை; (2) ஒரு  
குடும்பமாக கடவுளைப்  
பின்பற்றுதல்; (3) உங்கள் நாடு; (4)  
இன்னும் இயேசுவைப்  
பின்பற்றாத உங்கள்  
நண்பர்கள்.



## கண்ணாமூச்சி

ஒரு நபர் வீட்டில் எதையோ மறைக்கிறார், அது குடும்பத்தின் மற்றவர்களால் கண்டுபிடிக்க படவேண்டும் விடுபட்ட பொருளைக் கண்டுபிடிக்க மற்றவர்களை ஊக்குவிக்க ஒரு துப்பு கொடுங்கள்.

புதிய பொருளைக் கொண்டு மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/4h9pCQ2JQ48>



## சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

திரை நேரத்தைக்  
குறைக்கவும்.

உங்கள் குடும்பத்திற்கு  
நன்மை தரும் நிரல்கள்  
மற்றும்  
பயன்பாடுகளை  
மட்டுமே  
பயன்படுத்தவும்.

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

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



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