

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 6

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



நம்முடைய சவால்களில்
இயேசு!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மாற்கு 6:45-52	இயேசு தனியாக நேரத்தை செலவிடுகிறார்	இயேசு தண்ணீரில் நடக்கிறார்	இயேசு நம் தேவைகளை பூர்த்தி செய்கிறார்
 தயார் ஆகு	நடனம் மற்றும் அசையாமல் இருப்பது	கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்	கரடி மற்றும் நண்டு நடை
 நகர்வு	கூட்டாளர் லஞ்சஸ்	மெதுவான ஆழமான லஞ்சஸ்	எடை கொண்டு லஞ்சஸ்
 சவால்	பெங்குயின் ஜம்ப் தபாட்டா	கோபுர சவால்	கோப்பை நிரப்பவும்
 ஆராயுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து மெளனமாக கேளுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து சிலை போல் நிற்கவும்	வசனங்களை படித்து இரண்டு முகங்களை வரையவும்
 விளையாடு	ஸஃவாட் மற்றும் ரன்	ஒரு கோபுர கட்டும் பந்தயத்தை உருவாக்குங்கள்	பந்து எரியும் சவால்

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.



நடனம் மற்றும் அசையாமல் இருப்பது

சில அப்-டெம்போ இசையை இடுங்கள். எல்லோரும் தங்கள் முழு உடலையும் பயன்படுத்தி நடனமாடுகிறார்கள். இசையை நிறுத்த திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இசையை நிறுத்தும்போது எல்லோரும் உறைகிறார்கள், பின்னர் 10 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களை செய்கிறார்கள். எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/XOZ7GQczakg>

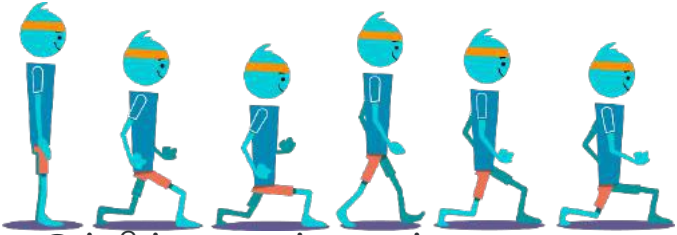
ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் தனியாக இருக்கும் நேரங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? உங்களுக்கு என்ன பிடிக்கவில்லை?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள்
வாழ்க்கையில் தனியாக நேரத்தை
திட்டமிடுவது ஏன் முக்கியம்?



கூட்டாளர் லஞ்சஸ்



இடுப்பில் கைகள் வைத்து நேராக நிற்கவும். உங்கள் முன் முழங்கால் 90 டிகிரியில் வளைந்திருக்கும் வரை ஒரு காலால் முன்னேறி, இடுப்பைக் கீழ் இறக்கவும் கால்களை மாற்றவும்

ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் ஜோடிகளில் லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாகவும் கவனமாகவும் தொடங்கவும். 10 மறுபடியும் நான்கு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் இடையில் ஓய்வு.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: இரண்டு
சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு
சுற்றிலும் மறுபடியும் மறுபடியும் 20
ஆக அதிகரிக்கவும்.



பெங்குயின் ஜம்ப் தபாட்டா

தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நபர் ஒரு சுவருக்கு எதிராக (நாற்காலி இல்லாமல்) அமர்ந்திருக்கும்போது, மற்றவர் ஒரு பெங்குயின் போல குதிக்கிறார் (கைகள் பக்கவாட்டில் தட்டுவதன் மூலம் நேராக கீழே). இதை 20 விநாடிகள் செய்யுங்கள். 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும், இடங்களை இடமாற்றம் செய்யவும். எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/tkpatTU8lGY>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மீண்டும் மீண்டும் உங்கள் தனிப்பட்ட எண்ணிக்கையை வெல்ல முயற்சிக்கவும்.



இயேசு தனியாக நேரத்தைசெலவிடுகிறார்

பைபிளிலிருந்து மாற்கு 6:45-52 ஐப்
படியுங்கள்.

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

மார்க்கின் கணக்கின் இந்த
பகுதியில், இயேசு மக்கள்
கூட்டத்துடன் நிறைய நேரம்
செலவிடுகிறார். அவர் அவர்களுக்கு
உணவளிக்கிறார்,
குணப்படுத்துகிறார்,
கற்றுக்கொடுக்கிறார். இந்த
கதையின் நிகழ்வுகள் இயேசுவின்
இரண்டு முக்கியமான
முன்னுரிமைகள் என்ன என்று
வெளிப்படுத்துகின்றன. அவர் தனது
தந்தையுடன் நேரத்தை
செலவிடுகிறார், மேலும் அவர் தனது

நண்பர்களை
கவனித்துக்கொள்கிறார்.

பைபிள் பத்தியில் - மாற்கு 6:45-52
அ (என்.ஐ.வி)

உடனே இயேசு தம்முடைய
சீடர்களை படகில்
ஏற்றிக்கொண்டு தனக்கு
முன்னால் பெத்சாயிதாவுக்குச்
செல்லும்படி சொன்னார், அதே
நேரத்தில் அவர் கூட்டத்தை
அப்புறப்படுத்தினார். அவர்களை
விட்டு வெளியேறியபின், அவர் ஒரு
மலைப்பாதையில் ஜெபம் செய்யச்
சென்றார்.

அந்த இரவின் பிற்பகுதியில், படகு
ஏரியின் நடுவில் இருந்தது, அவர்
நிலத்தில் தனியாக இருந்தார்.
சீடர்கள் திணறுவதைக் கண்டார்,
ஏனென்றால் காற்று அவர்களுக்கு
எதிராக இருந்தது. விடிவதற்கு
சற்று முன்பு அவர் அவர்களிடம்
ஏரியில் நடந்து சென்றார். அவர்
அவர்களைக் கடந்து
செல்லவிருந்தார், ஆனால் அவர்
ஏரியில் நடந்து செல்வதைக் கண்ட
அவர்கள், அவர் ஒரு பேய் என்று

நினைத்தார்கள். அவர்கள் அனைவரும் அவரைக் கண்டு பயந்துபோனதால் அவர்கள் கூக்குரலிட்டார்கள்.

உடனே அவர் அவர்களிடம் பேசினார், "தேரீயமாயிருங்கள்! நான்தான். பயப்பட வேண்டாம்." பின்னர் அவர் அவர்களுடன் படகில் ஏறினார், காற்று கீழே அமர்ந்தது. அவர்கள் முற்றிலும் ஆச்சரியப்பட்டார்கள்.

விவாதிக்க:

சில உரத்த இசையை வாசித்து, கைதட்டி, உங்கள் கால்களை தாளத்திற்கு நடனமாடி, பாடுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து இசையை நிறுத்துங்கள். அமைதியாக நின்று அமைதியாக இருங்கள். கவனமாக கேளுங்கள். நீங்கள் எதைக் கேட்டீர்கள்?

கூட்டத்தினருடன் ஒரு வேலையான நாளுக்குப் பிறகு, இயேசு தம் நண்பர்களை அனுப்பிவிட்டு தனியாகவும் அமைதியாகவும் இருக்க நேரம் எடுத்துக்கொள்கிறார். அவர் ஜெபிக்கிறார்.

- இயேசு எதைப் பற்றி ஜெபித்திருக்கலாம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: எல்லோரும் வீட்டில் சில நிமிடங்கள் தனியாக இருக்க ஒரு இடத்தைக் கண்டுபிடிப்பார்கள். இன்று நீங்கள் தெரிந்துகொள்ள அவர் விரும்புவதை உங்களுக்குக் காட்டும்படி கடவுளிடம் கேளுங்கள்.



ஸஃவாட் மற்றும் ரன்



ஐந்து மீட்டர் இடைவெளியில் இரண்டு கொள்கலன்களை தரையில் வைக்கவும். ஒரு கொள்கலனில் நான்கு பொருட்களை வைக்கவும்.

ஒரு நபர் நான்கு பொருள்களை (ஒரு நேரத்தில் ஒன்று) ஒரு கொள்கலனில் இருந்து மற்றொன்றுக்கு நகர்த்தும்போது, இரண்டாவது நபர் சுசுவாட் செய்கிறார். சுசுவாட் நபர் பின்னர் ரன்னர் ஆகிறார், மூன்றாவது குடும்ப உறுப்பினர் சுசுவாட் செய்கிறார். எல்லோரும் சுசுவாட்கள் மற்றும் ஓடும் வரை திரும்பும் வமீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/T0GoBsU61nE>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நிறைய தண்ணீர்
குடி.



கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்

கை வட்டங்கள்: ஒரு வட்டத்தில் நின்று ஒவ்வொரு கை இயக்கத்திலும் 15 முறை ஒன்றாக செய்யவும். முன்னோக்கி சிறிய வட்டங்கள், சிறிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் முன்னோக்கி, பெரிய வட்டங்கள் பின்னோக்கி.

உடல் வடிவங்கள்: முகம் கீழ்நோக்கி படுத்துக் கொள்ளுங்கள், கைகள் மேல்நோக்கி மற்றும் உள்ளங்கைகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும் வகையில். ஒவ்வொரு உருவாக்கத்திலும் ஒரு கடிகாரத்தின் கைகளைப் போல உங்கள் கைகளை நகர்த்தவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



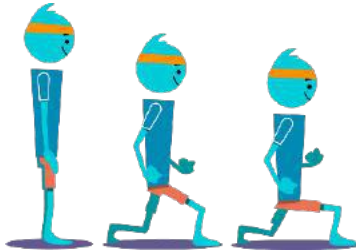
<https://youtu.be/UonZ9iHrg5Y>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள்
எவரும் கடினமான
சூழ்நிலையிலிருந்து
'மீட்கப்பட்டபோது' பற்றிய சில
கதைகளைப் பகிரவும்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:
வேறொருவரின் தேவைக்கு
பதிலளிக்க எது உங்களைத்
தூண்டுகிறது?*



மெதுவான ஆழமான லஞ்சஸ்



மெதுவான லஞ்சஸ் பயிற்சி செய்யுங்கள். இன்று எங்கள் கவனம் டெம்போவில் உள்ளது.

உங்கள் பின்புற முழங்கால் தரையைத் தொடும் வரை மெதுவாக உங்கள் இடுப்பைக் கீழே, இறக்க ஒரு காலால் முன்னேறி ஐந்து வரை எண்ணுங்கள். விரைவாக எழுந்து நிற்க. மற்ற காலுக்கு மீண்டும் செய்யவும்.

ஆமை, முயல் அல்ல!

ஒரு காலுக்கு ஐந்து முறை செய்யவும்.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்:
டெம்போவைக் குறைத்து, நீங்கள்
லஞ்சஸ் செய்யும்போது மூன்று
எண்ணுங்கள்.



கோபுர சவால்



ஒரு ஜோடிக்கு ஆறு கப் கொண்ட ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள். ஒரு நபர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார், மற்றவர் ஐந்து ஸ்குவாட் செய்கிறார். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு ஒரு கோபுரம் கட்ட ஒரு கப். நபர்களை மாற்றவும். ஆறு சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் கோபுரத்தை முடிந்தவரை வேகமாக உருவாக்க முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/TIkIPJciKrQ>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: 10 கப் கொண்ட ஒரு முக்கோண கோபுரத்தை உருவாக்கவும்.



இயேசு தண்ணீரில் நடக்கிறார்

மாற்கு 6:45-52 ஐப் படியுங்கள்.

இயேசுவின் மாதிரியை இங்கே
கவனியுங்கள்:

1. அவர் கடவுளிடம் ஜெபிக்கிறார்
2. அவர் தனது நண்பர்களின்
தேவையைப் பார்க்கிறார்
3. பின்னர் அவர் அவர்களின்
உதவிக்கு செல்கிறார்.

கதையிலிருந்து இந்த மூன்று
அம்சங்களுக்கும் சிலை போன்று
நில்லுங்கள். வெவ்வேறு வழிகளில்
அவற்றைப் பிடிக்க வேடிக்கையாக
இருங்கள். உங்கள் தொலைபேசியில்
புகைப்படம் எடுக்கவும். பகிர்

குடும்பம்

.ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி

- இன்று நீங்கள் யாரைக்
காணலாம்?
- உங்கள் 'சந்திப்பு' எப்படி
இருக்கும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: நம்மைச்
சுற்றியுள்ள மக்களின் தேவைகளைக்
காண இறைவன் நமக்கு கண்களைக்
கொடுங்கள். அந்த தேவைகளுக்கு
பதிலளிக்கும்போது எங்களுக்கு
ஞானத்தையும் அர்ப்பணிப்பையும்
கொடுங்கள்.



ஒரு கோபுர கட்டும் பந்தயத்தை உருவாக்குங்கள்

இரண்டு அணிகளாக பிரிக்கவும்.
ஒவ்வொரு குழுவும் ஒரு கோபுரத்தை
உருவாக்க வீட்டைச் சுற்றி எட்டு
பொருட்களைக் கண்டுபிடிக்கின்றன.

சாத்தியமான மிக உயரமான
கோபுரத்தை உருவாக்க ஒரு போட்டி
வேண்டும். ரிலேவாக செய்யுங்கள்.

மாற்றாக, ஒவ்வொரு முறையும்
வலுவான கோபுரம், மிகவும்
ஆக்கபூர்வமான கோபுரம்,
அகலமான கோபுரம் போன்ற ஒரே
பொருள்களைப் பயன்படுத்தி
வெவ்வேறு சவால்களை
அமைக்கவும்.



https://youtu.be/2G8ppdg_bWU



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர்
குடி.

உடலில் தண்ணீரை
சேமிக்க முடியாது.
இதற்கு ஒவ்வொரு
நாளும் ஒரு புதிய
விநியோகம்
தேவை.



கரடி மற்றும் நண்டு நடை

அறை முழுவதும் கரடி நடை மற்றும் நண்டு நடை திரும்பி நடக்க. ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கரடி நடை: தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும் முகத்தை கீழே நோக்கி நடந்து செல்லுங்கள்.

நண்டு நடை: தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும் முகத்தை மேலே நோக்கி நடக்கவும்.



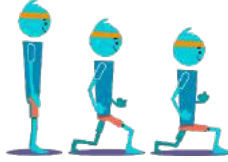
<https://youtu.be/azljvxQGykc>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
நீங்கள் எப்போது பயமடைந்தீர்கள்?

**ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள்
பயந்தபோது சமாளிக்க எது
உதவியது?**



எடை கொண்டு லஞ்சஸ்



லஞ்சஸ் எடை சேர்க்கவும். அதில் ஒரு புத்தக பை அணியுங்கள் அல்லது தண்ணீர் பாட்டில்களை உங்கள் கைகளில் வைத்திருங்கள். ஒவ்வொரு நபருக்கும் சரியான அளவைக் கண்டுபிடிக்க ஆக்கப்பூர்வமாக சிந்தியுங்கள். சரியான நுட்பத்தை வைத்திருக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

10 முறை மறுபடியும் இரண்டு தொகுப்புகளை முடிக்கவும். செட்டுகளுக்கு இடையில் 30 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மதிய உணவைச் செய்யும்போது உங்கள் தலைக்கு மேல் எடையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்.



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.



<https://youtu.be/Hrz56LDlsc>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு ஸ்பூன்ஃபுல்லுக்கு டிப்ஸின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்.



இயேசு நம் தேவைகளை பூர்த்தி செய்கிறார்

மாற்கு 6:45-52 ஐப் படியுங்கள்.

சீடர்கள் பயந்துபோனதிலிருந்து
ஆச்சரியப்படுகிறார்கள்.

எல்லோரும் ஒரு துண்டு காகிதத்தின்
ஒரு பக்கத்தில் பயந்த முகத்தையும்
மறுபுறம் ஆச்சரியப்பட்ட
முகத்தையும் வரைகிறார்கள். கதை
படிக்கும்போது, ஒவ்வொரு நபரும்
தங்களது காகிதத்தில்
பொருத்தமான முகத்தைக் காட்டி
பதிலளிப்பார்கள்.

- இயேசு கூறுகிறார்,
"தேரீயமாயிரு! இது நான்.
பயப்பட வேண்டாம்."
'இயேசு இன்று என் படகில்
இருக்கிறார்' என்று நீங்கள்
சொன்னால் என்ன அர்த்தம்?

கடவுளுடன் உரையாடவும்: உங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்றவாறு கற்பனை படகு அமைக்கவும். உங்கள் சவால்களில் இயேசுவின் உதவி இருப்பதை உணர ஒருவருக்கொருவர் பிரார்த்தனை செய்யுங்கள்.



பந்து எரியும் சவால்

எல்லோரும் ஒரு காகித பந்தை உருவாக்கி, ஒரு கையால் எறிந்து அதே கையால் பிடிப்பதைப் பயிற்சி செய்கிறார்கள். பின்னர் எல்லோரும் ஒரு வட்டத்தில் நின்று இடதுபுறத்தில் இருந்து பந்தைப் பிடிக்கும் அதே நேரத்தில் தங்கள் பந்தை வலதுபுறமாக வீசுகிறார்கள். ஒருவரை ஒருவர் ஊக்குவிக்கவும்.



<https://youtu.be/tzmJQQ6XwIw>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: வேகத்தை அதிகரிக்கவும்.



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர் குடி.

மக்கள் வயது,
பாலினம் மற்றும்
செயல்பாட்டு
அளவைப் பொறுத்து
ஒவ்வொரு நாளும்
வெவ்வேறு அளவு
தண்ணீர் தேவை.

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 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