

ஆழமாக வளருவது – வாரம் 8

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி.



இயேசு நம்ப முடியாததைச்
செய்கிறார்!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மாற்கு 10:17-31	நல்லவராக இருப்பது போதாது	உங்களுையே காப்பாற்றிக்கொ ள்வது சாத்தியமில்லை	கடவுள் நம்மைக் காப்பாற்ற விரும்புகிறார்
 தயார் ஆகு	ரிலேக்கள்	உடைக்கப்படாத வட்டம்	கண்ணாடி வாரம்-அப்
 நகர்வு	கூட்டாளர் சிட்- அப்கள்	பட்டாம்பூச்சி சிட்-அப்கள்	எடை சிட்-அப்கள்
 சவால்	தோராயமான சவால்	சிட்-அப் / புஷ்- அப் தபாட்டா	தொடுதல் சிட்-அப்
 ஆராயுங்க ள்	வசனங்களைப் படித்து ஒரு சரிபார்ப்பு பட்டியலை எழுதுங்கள்	வசனங்களையும் பொருள் சவாலையும் படியுங்கள்	வசனங்களைப் படித்து கடினமான பாட்டில் மூடியைத் திறக்கவும்
 விளையா டு	ஒரு மரக்கட்டையில் எறும்புகள்	எனக்கு தேவை, எனக்கு தேவை	சிக்கிக்கொள்வ து

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.



ரிலேக்கள்

எல்லோரும் ஜம்பிங் ஜாக்ஸ்குகளைச் செய்யும்போது, ஒருவர் அறையின் அல்லது முற்றத்தின் வெகு தொலைவில் ஓடி, ஒரு பொருளை எடுத்துக்கொண்டு பின்னால் ஓடுகிறார். ரிலேவைத் தொடர அவர்கள் வேறொருவருக்கு பொருளைக் கொடுக்கிறார்கள். அனைவருக்கும் ஒரு திருப்பம் வரும் வரை தொடர்ந்து செல்லுங்கள்.

எல்லோரும் ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களைச் செய்யும்போது ஓய்வு, ஓய்ந்து பின்னர் மற்றொரு ரிலே செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/J8XhcRQkgC8>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

பின்வரும் விதிகளின் நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறைகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒருவர், ஒரு நல்ல மனிதர் என்று நீங்கள் நினைப்பது எது?



கூட்டாளர் சிட்-அப்கள்



கால்கள் வளைத்து, கால்களை தரையில் உறுதியாக வைத்து உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்."

சிட்-அப்" இருக்க உங்கள் உடலை முழங்கால்களை நோக்கி சுருட்டுங்கள். தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பு.

ஜோடிகளாக பயிற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர் சிட்-அப்களைச் செய்கிறார், மற்றவர் கால்களைக் கீழே வைத்திருக்கிறார். ஐந்து சிட்-அப்களைச் செய்து மற்றும் இட இடமாற்றம் செய்யுங்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

*கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து
அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுற்றுகள்
செய்யுங்கள்.*



தோராயமான சவால்

1-10 எண்களை காகிதத் துண்டுகளில் எழுதி தொப்பி அல்லது கிண்ணத்தில் வைக்கவும்.

ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு காகிதத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து, அடுத்த நபரைத் தட்டுவதற்கு முன் சுட்டிக்காட்டப்பட்ட சிட்-அப் எண்ணிக்கையை செய்கிறார்கள்.

அனைத்து ஆவணங்களையும் கிண்ணத்தில் திருப்பி வைக்கவும் மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள். ஒவ்வொரு முறையும் இயக்கத்தை மாற்றவும் அல்லது வேடிக்கையான செயல்களைச் சேர்க்கவும்.



<https://youtu.be/dolHK7i1dPE>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: நான்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



நாள் 1

ஆராயுங்கள்

நல்லவராக இருப்பது போதாது

மாற்கு 10:17-31 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

இயேசு தம்முடைய சீஷர்களை
அவர்களின் சிந்தனையில்
தொடர்ந்து நீட்டினார். இந்த
வசனங்களில் இயேசு ஒரு
செல்வந்தர், மத மனிதரைச் சந்தித்து
தேவனுடைய ராஜ்யத்தைப் பற்றிய
முக்கியமான உண்மைகளை
நமக்குக் கற்பிக்கிறார்.

பைபிள் பகுதியில் - மாற்கு 10:17-31 (என்.ஐ.வி)

பின்பு, அவர் புறப்பட்டு வழியிலே
போகையில், ஒருவன் ஓடிவந்து,
அவருக்கு முன்பாக
முழங்கால்படியிட்டு: நல்ல
போதகரே நித்திய ஜீவனைச்
சுதந்தரித்துக்கொள்ளும்படி நான்
என்னசெய்யவேண்டும் என்று
கேட்டான்.

"அதற்கு இயேசு: நீ என்னை
நல்லவன் என்று சொல்வானேன்?
தேவன் ஒருவர் தவிர நல்லவன்
ஒருவனுமில்லை".

விபசாரஞ்செய்யாதிருப்பாயாக,
கொலை செய்யாதிருப்பாயாக,
களவு செய்யாதிருப்பாயாக,
பொய்ச்சாட்சி
சொல்லாதிருப்பாயாக, வஞ்சனை
செய்யாதிருப்பாயாக, உன்
தகப்பனையும் உன் தாயையும்
கனம்பண்ணுவாயாக என்கிற
கற்பனைகளை
அறிந்திருக்கிறாயே என்றார்.

அதற்கு அவன்: போதகரே,
இவைகளையெல்லாம் என் சிறு

வயதுமுதல்
கைக்கொண்டிருக்கிறேன்
என்றான்.

இயேசு அவனைப் பார்த்து,
அவனிடத்தில் அன்புகூர்ந்து:
உன்னிடத்தில் ஒரு குறைவு உண்டு;
நீ போய், உனக்கு
உண்டானவைகளையெல்லாம்
விற்று, தரித்திரருக்குக் கொடு,
அப்பொழுது பரலோகத்திலே
உனக்குப் பொக்கிஷம்
உண்டாயிருக்கும். பின்பு
"சிலுவையை எடுத்துக்கொண்டு
என்னைப் பின்பற்றிவா" என்றார்
அவன் மிகுந்த
ஆஸ்தியுள்ளவனாயிருந்தபடியால்,
இந்த வார்த்தையைக் கேட்டு
மனமடிந்து, துக்கத்தோடே
போய்விட்டான்.

²³இயேசு சுற்றிப்பார்த்து,
தம்முடைய சீஷரை நோக்கி:
ஐசுவரியமுள்ளவர்கள்
தேவனுடைய ராஜ்யத்தில்
பிரவேசிக்கிறது எவ்வளவு
அரிதாயிருக்கிறது என்றார்.

சீஷர்கள் அவருடைய
வார்த்தைகளைக்குறித்து

ஆச்சரியப்பட்டார்கள் இயேசு
பின்னும் அவர்களை நோக்கி:
பிள்ளைகளே, ஐசுவரியத்தின்மேல்
நம்பிக்கையாயிருக்கிறவர்கள்
தேவனுடைய ராஜ்யத்தில்
பிரவேசிப்பது எவ்வளவு
அரிதாயிருக்கிறது! ஐசுவரியவான்
தேவனுடைய ராஜ்யத்தில்
பிரவேசிப்பதைப்பார்க்கிலும்,
ஒட்டகமானது ஊசியின் காதுலே
நுழைவது எளிதாயிருக்கும்
என்றார். அவர்கள் பின்னும்
அதிகமாய் ஆச்சரியப்பட்டு:
அப்படியானால் யார்
இரட்சிக்கப்படக்கூடும் என்று
தங்களுக்குளே
சொல்லிக்கொண்டார்கள்

இயேசு அவர்களைப் பார்த்து:
மனுஷரால் இது கூடாததுதான்;
தேவனால் இது கூடாததல்ல;
தேவனாலே எல்லாம் கூடும்
என்றார்.

அப்பொழுது பேதுரு அவரை
நோக்கி: இதோ, நாங்கள்
எல்லாவற்றையும் விட்டு, உம்மைப்
பின்பற்றினோமே, என்று
சொல்லத்தொடங்கினான்.

அதற்கு இயேசு பிரதியுத்தரமாக:
 என்னிமித்திமாகவும்,
 சுவிசேஷத்தினிமித்தமாகவும்,
 வீட்டையாவது, சகோதரரையாவது,
 சகோதரிகளையாவது,
 தகப்பனையாவது, தாயையாவது,
 மனைவியையாவது,
 பிள்ளைகளையாவது,
 நிலங்களையாவது விட்டவன்
 எவனும், இப்பொழுது இம்மையிலே,
 துன்பங்களோடே கூட
 நூறத்தனையாக, வீடுகளையும்,
 சகோதரரையும்,
 சகோதரிகளையும், தாய்களையும்,
 பிள்ளைகளையும், நிலங்களையும்,
 மறுமையிலே நித்திய ஜீவனையும்
 அடைவான் என்று மெய்யாகவே
 உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்.
 ஆகிலும் முந்தினோர் அநேகர்
 பிந்தினோராயும், பிந்தினோர்
 அநேகர் முந்தினோராயும்
 இருப்பார்கள் என்றார்.

விவாதிக்க:

மாற்கு 10:17-31 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நல்ல மாணவர் அல்லது
 தொழிலாளி செய்ய வேண்டிய
 விஷயங்களின் பட்டியலை

எழுதுங்கள். 17-22 வசனங்களைப் படியுங்கள். இயேசுவை சந்தித்த மனிதருக்காக இந்த சரிபார்ப்பு பட்டியல்களில் ஒன்றை எழுதுங்கள்.

- அவர் எதை சரியாகப் பெற்றார், அவர் என்ன தவறு செய்தார்?

நாம் யாரும் சரியாக வாழவில்லை. கடவுளைத் தவிர வேறு யாரும் 'நல்லவர்கள்' அல்ல!

கடவுளுடன் பேசவும்:

மற்றவர்களை காயப்படுத்திய நீங்கள் செய்த தவறுகளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். கடவுளிடம் மன்னிப்பு கேளுங்கள் நல்லவராக இருப்பதற்கு கடவுளுக்கு நன்றி!




ஒரு மரக்கட்டையில் எறும்புகள்

எல்லோரும் ஒரு 'கட்டை' (ஒரு வரி, கட்டை அல்லது ஒரு பெஞ்ச்) மீது நிற்கிறார்கள். யாரும் விழாமல் கட்டையின் மீது உங்கள் வரிசையை மாற்றியமைப்பதே குறிக்கோள். அனைவரும் வெற்றிபெற ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள். டைமரை அமைக்கவும். மீண்டும் செய்து உங்கள் நேரத்தை வெல்ல முயற்சிக்கவும்.



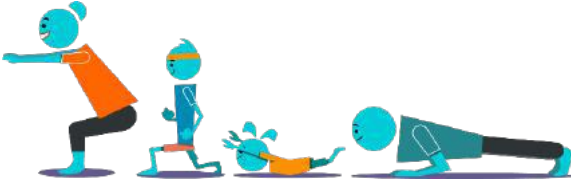
https://youtu.be/uDj_n2U9t3Y

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming numerous bubbles and ripples. The entire scene is bathed in a soft, teal-colored light, giving it a fresh and clean appearance.

சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நிறைய தண்ணீர்
குடி.



உடைக்கப்படாத வட்டம்



எல்லோரும் கைகளைப் பிடித்து ஒரு வட்டத்தில் நிற்கிறார்கள். இந்த நகர்வுகளை ஒன்றாகச் செய்யுங்கள்:

- 5 ஸஃவாட்கள்
- 5 லஞ்சஸ்
- 5 சூப்பர்மேன் ஹோல்ட்ஸ்
- 5 புஷ்-அப்கள்

மீண்டும் செய்யவும். வட்டத்தை உடைக்காமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்களே செய்ய எது கடினமாக இருந்தது?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் செய்ய முடியாத ஒன்று என்ன?



பட்டாம்பூச்சி சிட்-அப்ஸ்

உங்கள் கால்களின் அடிப்பகுதியை ஒன்றாகக் கொண்டு உங்கள் முதுகில் படுத்து, பக்கவாட்டில் முழங்கால்கள் - பட்டாம்பூச்சி போல. நீங்கள் ஐந்து சிட்-அப்களைச் செய்யும்போது உங்கள் கால்களை தரையில் வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். சுற்றுகளுக்கு இடையில் ஓய்வு. மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சுற்றுகள் அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றைச் செய்யுங்கள்.



சிட்-அப் / புஷ்-அப் தபாட்டா



தபாட்டா இசையைக் கேளுங்கள்.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

20 விநாடிகளுக்கு சிட்-அப்களைச் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும். 20 விநாடிகளுக்கு புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள், பின்னர் 10 விநாடிகள் ஓய்வெடுக்கவும்.

இந்த வரிசையை மீண்டும் செய்யவும். எட்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
மறுபடியும் மறுபடியும் 20 விநாடிகளில் அதிகரிக்கவும்.



உங்களையே காப்பாற்றிக்கொள்வது சாத்தியமில்லை

மாற்கு 10:23-26 ஐ வாசியுங்கள்.

உங்கள் வீட்டைச் சுற்றி ஐந்து வெவ்வேறு அளவிலான பொருட்களை சேகரிக்கவும். ஒரு சிறிய துளை அல்லது ஊசியின் 'கண்' வழியாக அவற்றை பொருத்த முடியுமா என்று பாருங்கள்.

- ஒட்டகத்தை பொருத்துவதற்கு நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

இது சாத்தியமற்றது, இல்லையா? நல்ல மனிதராக இருப்பதன் மூலம் நாம் கடவுளுடைய ராஜ்யத்திற்குள் வர முயற்சிக்கிறோம் என்பதற்கான சிறந்த படம் இது.

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒரு
குடும்பமாக நீங்கள் பெருமை
கொள்ளும் சில நல்ல
விஷயங்களை எழுதுங்கள்.
கடவுளுடைய ராஜ்யத்தில் சேர
உங்களுக்கு தகுதி பெற
இவற்றைப் பயன்படுத்த முடியாது.
அவர் விரும்புவதைக் காண
உங்களுக்கு உதவும்படி கடவுளிடம்
கேளுங்கள்.



எனக்கு தேவை, எனக்கு தேவை

ஒருவர் விளையாட்டை வழிநடத்துகிறார். அவர்கள், "எனக்கு வேண்டும், எனக்கு தேவை... ஒரு பந்து" என்று கத்துகிறார்கள்.

எல்லோரும் ஒரு பந்தைக் கண்டுபிடிக்க ஓடுகிறார்கள். யார் பொருளை மீண்டும் கொண்டு வருகிறாரோ அவர் முதலில் ஒரு புள்ளியை வெல்வார். பொதுவான வீட்டுப் பொருட்களைக் கேட்டு விளையாட்டைத் தொடரவும்.

சில சுற்றுக்களுக்குப் பிறகு தலைவர்களை இடமாற்றம் செய்யுங்கள். பணம், தொலைபேசி, கைக்கடிகாரங்கள் அல்லது சாக்லேட் போன்ற அதிக மதிப்புள்ள பொருட்களைக் கேளுங்கள். இந்த உருப்படிகளை நீங்கள் முதலில் கொண்டு வந்தால் ஐந்து புள்ளிகளை வெல்லுங்கள்.



<https://youtu.be/Rvhm7gcjSQY>

விவாதிக்க:

அதிக மதிப்புமிக்க பொருட்களைக் கண்டுபிடித்து விட்டுக்கொடுப்பது என்ன? இது உங்களில் ஏதாவது மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்ததா?

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in motion, creating a dynamic, flowing stream that splashes into the glass, forming bubbles and ripples. The background is a soft, out-of-focus teal color, which complements the water's color. The overall scene is clean and refreshing, emphasizing the purity and clarity of the water.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர்
குடி.

உங்களுடன்
தண்ணீரை எடுத்துச்
செல்லுங்கள்,
தாகமாக இருக்கும்
போதெல்லாம்
கொஞ்சம்
குடிக்கவும்.



மிரர் வாரம்-அப்

ஒரு கூட்டாளருடன் இணைந்து செய்யுங்கள். ஒருவர் ஹை நீஸ், சூப்பர்மேன், லன்ஜ்கள் போன்ற செயல்களைத் தீர்மானிக்கிறார். மற்றவர் கண்ணாடியாக செயல்பட்டு செயல்களைப் பின்பற்றுகிறார்.

60 விநாடிகளுக்குப் பிறகு பாத்திரங்களை மாற்றவும்.



<https://youtu.be/hUX5iNJVDjY>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

இந்த வாரம் உங்களுக்கு உதவ யாரையாவது கேட்டீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள் உதவி கேட்பது எளிதானதா அல்லது கடினமானதா?



எடை சிட்-அப்கள்



உங்கள் வீட்டைச் சுற்றியுள்ள ஒரு பொருளைக் கண்டுபிடி, அதில் ஒரு பாட்டில் தண்ணீர், ஒரு பொம்மை அல்லது நீங்கள் வைத்திருக்கக்கூடிய வேறு ஏதாவது.

உங்கள் மார்புக்கு அருகில் எடையை வைத்திருக்கும்போது ஐந்து சிட்-அப்களைச் செய்யுங்கள். நீங்கள் சிட்-அப்களைச் செய்யும்போது உங்கள் வயிற்று தசையை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள்!

ஓய்வு. மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுற்றுகளை முடிக்கவும்.



தொடுதல் சிட்-அப்



நீங்கள் அனைவரும் ஓடக்கூடிய இடத்தைக் கண்டறியவும். ஒருவரைக் தொட அனைவரையும் துரத்தும் 'டேக்கர்' ஒருவர். யாராவது தொடப்பட்டால் , அவர்கள் மூன்று சிட்-அப்களை நிறுத்தி செய்வார்கள் பின்னர் அவர் புதிய டேக்கர் .

மூன்று நிமிடங்கள் அல்லது அனைவரும் சோர்ந்துபோகும்வரை விளையாடுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து நிமிடங்கள் விளையாடுங்கள்.



கடவுள் நம்மைக் காப்பாற்றவிரும்புகிறார்

மாற்கு 10:24-31 ஐ வாசியுங்கள்.

இறுக்கமாக முடிய பாட்டில் அல்லது ஜாடியைப் பெறுங்கள். குடும்பத்தில் இளைய நபர் அதை திறக்க முயற்சிக்கட்டும். அவர்களால் அதைச் செய்ய முடியாவிட்டால், அவர்கள் அடுத்த நபரிடம் உதவி கேட்க வேண்டும்.

நம்மைக் காப்பாற்றுவது சாத்தியமில்லை என்றாலும், கடவுள் நம்மைக் காப்பாற்ற முடியும். நமக்காக அதைச் செய்யும்படி நாம் தாழ்மையுடன் அவரிடம் கேட்க வேண்டும் என்று அவர் விரும்புகிறார். உடனே செய்ய!

கடவுளுடன் பேசவும்: கர்த்தராகிய
இயேசுவே, எல்லா நேரத்திலும்
நல்லவராக இருப்பதன் மூலம்
என்னைக் காப்பாற்ற முடியாது.
நான் தொடர்ந்து
தோல்வியடைகிறேன். நீங்கள்
என்னைக் காப்பாற்ற வேண்டும்.
நான் உங்கள் மீது நம்பிக்கை
வைத்தேன்.



சிக்கிக்கொள்வது

தோளோடு தோள்பட்டை வட்டத்தில் நிற்கவும். உங்கள் வலது கையை நீட்டி மற்றொரு நபரின் வலது கையைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். இடது கையால் அதையே செய்யுங்கள். எல்லா நேரங்களிலும் கைகளை இணைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



<https://youtu.be/HCXAxkPkXe0>

A close-up photograph of water being poured from a glass pitcher into a clear glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic, flowing stream with visible ripples and bubbles. The background is a soft, out-of-focus light blue. The overall color palette is dominated by various shades of blue and teal, with a bright orange rectangular box overlaid in the lower half of the image containing white text.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நிறைய தண்ணீர்
குடி.

வெற்று பிளாஸ்டிக்
பாட்டில்களை
மறுசுழற்சி
செய்வதன் மூலம்
சுற்றுச்சூழலுக்கு
உதவுங்கள்.

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