

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 2

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



வேறு வழியைக்
கொடுப்பது

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு
5:38-42

பழிவாங்குவதற்கு
பதிலாக தாராள
மனப்பான்மை

தாராள
மனப்பான்மையாக
இருக்க பல வழிகள்

ஒவ்வொரு நாளும்
இயேசுவின்
வார்த்தைகளைப்
பின்பற்றுங்கள்



தயார் ஆகு

இசைக்கு நகர்

கை தொடுவது

கை வட்டங்கள்
மற்றும் உடல்
வடிவங்கள்



நகர்வு

சுவர் புஷ்-அப்கள்

கூட்டாளர்
புஷ்-அப்கள்

பிரமிட்
புஷ்-அப்கள்



சவால்

நிறைய வரைதல்

அனைத்து
பொருட்களையும்
எடுத்துச்
செல்லுங்கள்

உங்களால்
முடிந்ததைச்
கொடுங்கள்



ஆராயுங்கள்

வசனங்களைப்
படியுங்கள்,
விவாதிக்கவும்
அனுபவங்களைப்
பகிர்ந்து
கொள்ளவும்

வசனங்களைப்
படியுங்கள்,
விவாதிக்க மற்றும்
'if... then ...'
வாக்கியங்களை
எழுதவும்

வசனங்களைப்
படியுங்கள்,
விவாதிக்கவும்
தாராளமாக
இருக்க
வழிகளைத்
திட்டமிடவும்



விளையாடு

காகித தீவுகள்

ஒரு
மரக்கட்டையில்
எறும்புகள்

மைம் மற்றும்
யூகம்

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.



இசைக்கு நகர்



பிடித்த சில இசையை இடுங்கள்.
இசை முடியும் வரை இந்த
நகர்வுகளை மீண்டும் செய்யவும்:

- 10 முறை இடத்திலேயே
ஒடுதல்
- 5 ஸஃவாட்கள்
- 10 முறை இடத்திலேயே
ஒடுதல்
- தலைக்கு மேலே
கைதட்டலுடன் 5 ஸஃவாட்கள்



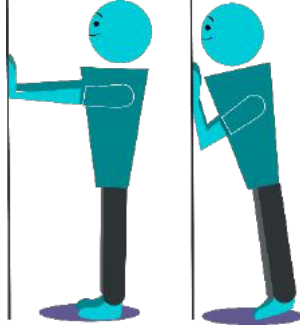
<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
யாராவது உங்களுக்கு மோசமான
ஒன்றைச் செய்தால், நீங்கள் எப்படி
நடந்துகொள்வீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நீங்கள்
எப்போது பழிவாங்க விரும்பினீர்கள்?
நீங்கள் என்ன செய்ய தேர்வு
செய்தீர்கள்?



சுவர் புஷ்-அப்கள்



ஒரு சுவரை நோக்கி கை நீட்டி நிற்கவும். முன்னோக்கி சாய்ந்து, சுவரில் உள்ளங்கைகளை வைக்கவும், முழங்கைகளை வளைத்து மீண்டும் நிற்கும் நிலைக்குத் தள்ளவும்.

10 சுவர் புஷ்-அப்களை முடித்து ஓய்வு. மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: சுவருக்கு அருகில் நிற்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள் முழங்கால்கள் அல்லது கால்விரல்களில் இருந்து புஷ்-அப்களைச் செய்யுங்கள்.



நிறைய வரைதல்

ஒரு கொள்கலனில் குறைந்தது 10 துண்டுகளை வைக்கவும், ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு பணி எழுதப்பட்டிருக்கும்: 10 சிட்-அப்கள், 5 புஷ்-அப்கள், 15 ஜம்பிங் ஜாக்கள், ஒவ்வொரு நபரையும் கட்டிப்பிடிப்பது, ஒவ்வொரு நபரையும் 'ஹை பைவ்', ஒரு கிளாஸ் தண்ணீர் பெறுங்கள் ஒவ்வொரு நபருக்கும், 20 விநாடிகள் உயர் முழங்கால்கள், 20 விநாடிகள் பிளாங், 15 விநாடிகள் சூப்பர்மேன்.

நிறைய வரைய திருப்பங்களை எடுத்து அதன் பணியை செய்யுங்கள். வேறொரு நபருக்கு அவர்களின் பணியில் உதவ நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம், மேலும் கூடுதல் சவாலை விரும்பினால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முறை வரைவதையும் நீங்கள் தேர்வு செய்யலாம்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சுற்றுகளாக அதிகரிக்கவும்.



பழிவாங்குவதற்கு பதிலாக தாராள மனப்பான்மை

மத்தேயு 5:38-42 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

ஒருவர் தகுதியற்றவராக
இருக்கும்போது தாராளமாகக்
கொடுப்பது கடினம். இந்த
வசனங்கள் இயேசுவின் ராஜ்யத்தில்
வாழ்வது எப்படி என்பது பற்றிய
போதனைகளைத் தொடர்கின்றன.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு 5:38-42 (என்.ஐ.வி)

கண்ணுக்குக் கண், பல்லுக்கு
பல் என்று உரைக்கப்பட்டதைக்
கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள்.நான்
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்
தீமையோடு எதிர்த்து
நிற்கவேண்டாம். ஒருவன்
உன்னை வலது கன்னத்தில்
அறைந்தால், அவனுக்கு மறு
கன்னத்தையும் திருப்பிக்
கொடு.உன்னோடு வழக்காடி
உன் வஸ்திரத்தை
எடுத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்
றிருக்கிறவனுக்கு உன்
அங்கியையும்
விட்டுவிடு.ஒருவன் உன்னை ஒரு
மைல் தூரம் வரப் பலவந்தம்
பண்ணினால், அவனோடு
இரண்டு மைல் தூரம்
போ.உன்னிடத்தில்
கேட்கிறவனுக்குக் கொடு,
உன்னிடத்தில் கடன் வாங்க
விரும்புகிறவனுக்கு
முகங்கோணாதே.

விவாதிக்க:

யாராவது நம்மை
காயப்படுத்தும்போது, மீண்டும்
போராட விரும்புவது
இயற்கையானது. இயேசு
மற்றவர்களிடமிருந்து வேதனை
அடைந்த நேரங்களைப் பற்றி
சிந்திக்க முடியுமா? இங்கே
அவருடைய வார்த்தைகளைப் பற்றி
உங்களுக்கு என்ன ஆச்சரியம்? எந்த
பாகங்கள் கடினமானது?

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசுவின்
வார்த்தைகள் 'நேர் மாறாக'
இருக்கின்றன -
எதிர்வினையாற்றும் 'சாதாரண'
வழி அல்ல. இயேசு சொல்லும் ஒரு
விஷயத்தை உற்சாகமாக அல்லது
கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது என்று
பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். கடவுள்
சாத்தியமற்றதை
சாத்தியமாக்குவார் என்று
ஜெபியுங்கள்.




காகித தீவுகள்

நடுவில் தீவுகளாக தரையில் காகிதத் தாள்களுடன் ஒரு பெரிய வட்டத்தில் நிற்கவும். தலைவர் "தீவுகள்" என்று சொல்லும் வரை அனைவரும் வட்டத்தை சுற்றி வருகிறார்கள். எல்லோரும் ஒரு தீவில் நிற்க வேண்டும். அவர்களால் முடியாவிட்டால், அவர்கள் பக்கத்தில் இருபவருடன் பகிர்ந்துகொள்கிறார்கள். சமநிலைப்படுத்த முடிந்தால் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்கள் ஒரு நேரத்தில் ஒரு தீவில் இருக்க முடியும். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு, ஒரு தீவை எடுத்துவிடுங்கள். ஒரு தீவு எஞ்சியிருக்கும் வரை தொடரவும். மகிழுங்கள்!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
வெற்றிக்கான திட்டம்.



கை தொடுவது

புஷ்-அப் நிலையில் ஒரு கூட்டாளரை எதிர்கொள்ளுங்கள். உங்கள் சொந்தத்தைப் பாதுகாக்கும் போது மற்றவரின் கைகளைத் தொட முயற்சிக்கவும். 60 வினாடிகளில் எத்தனை தொடுதல்களைச் செய்யலாம்?



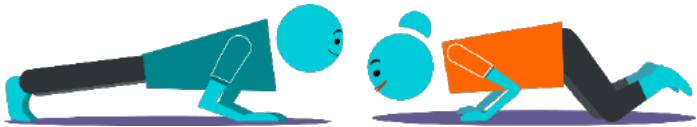
<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள். உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட சிறந்த பரிசு எது? நீங்கள் வேறு ஒருவருக்கு வழங்கிய சிறந்த பரிசு எது?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: பணத்தை உள்ளடக்காத சில வழிகள் யாவை?



கூட்டாளர் புஷ்-அப்கள்



ஒரு நல்ல புஷ்-அப் என்பது, உங்கள் உடலை ஒரு நேர் கோட்டில் வைத்திருப்பது மற்றும் உங்கள் முழங்கைகள் உங்கள் பக்கத்திற்கு நெருக்கமாக இருப்பது.

தரையில் உங்கள் முழங்கால்களாலும், உங்கள் கைகளை உங்கள் தோள்களுக்கு ஏற்ப தரையிலும் எதிர்கொள்ளுங்கள். ஒரே நேரத்தில் ஒரு புஷ்-அப் செய்து, பின்னர் ஒருவருக்கொருவர் ஒரு கை 'ஹைபை' கொடுங்கள்.

10 ஐ முடித்து ஓய்வெடுக்கவும்.
இரண்டு சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: மறுபடியும்
மறுபடியும் எட்டாகக் குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: மூன்று
சுற்றுகளை முடிக்கவும்.



அனைத்து பொருட்களையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள்

20 பொருட்களை சேகரிக்கவும் (பந்துகள், பொம்மைகள், கரண்டி). அனைத்து பொருட்களையும் ஐந்து மீட்டர் தொலைவில் வைக்கவும்.

முதல் நபர் பொருள்களைத் தாங்குகிறார். அவை மூன்று புஷ்-அப்களைச் செய்கின்றன, ஒன்று (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட) பொருள்களைப் பிடுங்கி, பொருளை (களை) கொண்டு மீண்டும் நடைபயிற்சி செய்கின்றன.

அனைத்து பொருட்களும் தொடக்கக் கோட்டிற்குத் திரும்பும் வரை ஒவ்வொரு நபரும் முந்தைய நபரை விட ஒரு பொருளுடன் திரும்ப வேண்டும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து புஷ்-அப்கள் அல்லது பர்பீஸாக அதிகரிக்கவும்.



தாராள மனப்பான்மையாக இருக்க பல வழிகள்

மத்தேயு 5:38-42 ஐ வாசியுங்கள்.

வீரர்கள் மற்றும் நீதிமன்றத்தில் உள்ள மக்களைப் பற்றி இயேசு பேசுகிறார், இது உங்கள் அனுபவமாக இருக்காது. இயேசு இப்போது உங்கள் குடும்பத்தினருடன் அமர்ந்திருப்பதை கற்பனை செய்து பாருங்கள். 'கொடுப்பதற்கான' பல்வேறு வழிகள் யாவை - குறிப்பாக உங்களுக்கு இரக்கமற்ற நபர்களுக்கு?

ஒன்றாக, இயேசுவின் மாதிரியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் குடும்பத்திற்கு பொருத்தமான வாக்கியங்களை எழுதுங்கள்: "யாராவது இருந்தால் ... நாங்கள் வேண்டும்..."

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒவ்வொரு
வாக்கியத்தையும் படிக்க
திருப்பங்களை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொன்றிற்கும்
பிறகு, அதைச் செய்ய இயேசுவின்
உதவியைக் கேளுங்கள்.
இயேசுவின் வழி நேர் மாறாக
உள்ளது என்பதை அனைவருக்கும்
நினைவூட்டுவதற்காக இந்த வாரம்
அவற்றை நீங்கள் காணக்கூடிய
வாக்கியங்களை விட்டு விடுங்கள்.



ஒரு மரக்கட்டையில் எறும்புகள்

எல்லோரும் ஒரு 'பதிவு' (ஒரு வரி, குறைந்த சுவர் அல்லது ஒரு பெஞ்ச்) மீது நிற்கிறார்கள். யாரும் விழாமல் கட்டையின் மீது உங்கள் வரிசையை மாற்றியமைப்பதே குறிக்கோள். அனைவரும் வெற்றிபெற ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள். டைமரை அமைக்கவும்.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம்.
ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு
குடும்ப சந்திப்புக்கு ஒரு
வழக்கமான நேரத்தைக்
கண்டறியவும்.
காலெண்டரை ஒன்றாகச்
சரிபார்க்கவும்.
சிக்கல்களுக்கான
தீர்வுகளைக் கண்டறிந்து
ஒருவருக்கொருவர்
வெற்றிகளை
ஊக்குவிக்கவும்.



கை வட்டங்கள் மற்றும் உடல் வடிவங்கள்

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

உடல் வடிவங்கள்: முகம் கீழே படுத்துக் கொள்ளுங்கள், கைகள் மேல்நோக்கி மற்றும் உள்ளங்கைகள் ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்ளும். ஒவ்வொரு உருவாக்கத்திலும் ஒரு கடிகாரத்தின் கைகளைப் போல உங்கள் கைகளை நகர்த்தவும். மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
உங்கள் குடும்பத்தால் ஒருபோதும்
கொடுக்க முடியாத மூன்று
விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: நமது
தாராள மனப்பான்மைக்கு நாம்
என்ன வரம்புகளை வைக்க
வேண்டும்? இதை நாம் எவ்வாறு
தீர்மானிப்பது?*



புஷ்-அப் பிரமிடுகள்



ஒரு புஷ்-அப் மூலம் தொடங்கவும். சுருக்கமாக ஓய்வெடுக்கவும். இரண்டு புஷ்-அப்களைச் செய்து ஓய்வெடுக்கவும், பின்னர் மூன்று புஷ்-அப்களைச் செய்து ஓய்வெடுக்கவும். 10 புஷ்-அப்களுக்கு எல்லா வழிகளிலும் தொடரவும். நீங்கள் 10 க்கு வந்ததும், மீண்டும் ஒன்றிற்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள் முழு பிரமிட்டையும் செய்தால், நீங்கள் 100 புஷ்-அப்களை முடித்திருப்பீர்கள். ஆஹா!

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு சுவர், மேஜை அல்லது முழங்கால்களுக்கு எதிராக அழுத்துங்கள். மீண்டும் கீழே செல்வதற்கு முன் பிரமிட்டை எட்டு வரை மட்டுமே முடிக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: புஷ்-அப் இன் மேம்பட்ட பதிப்பைச் செய்யுங்கள்.



உங்களால் முடிந்ததைக் கொடுங்கள்

ஒரு கூட்டாளருடன் நீங்கள் ஏழு நிமிடங்களில் எத்தனை ஸஃவாட்ஸ் செய்ய முடியும் என்பதைப் பாருங்கள். உங்கள் மதிப்பெண் ஒரு அணியாக நீங்கள் செய்யும் மொத்த மறுபடியும் இருக்கும்.

இந்த சவால் ஒரு "இடைவிடாத" சவால். இதன் பொருள் என்னவென்றால், நீங்கள் நிறுத்தி ஓய்வு பெற வேண்டுமானால், உங்கள் பங்குதாரர் தாராளமாக இருக்க வேண்டும், நீங்கள் ஓய்வெடுக்கும்போது ஒரு பிளாங் செய்ய வேண்டும். எந்த நேரத்திலும் ஸஃவாட்களை யார் செய்கிறார்கள் என்பதை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள், ஆனால் ஒவ்வொரு முறையும் குறைந்தது 10 ஸஃவாட்கள் செய்ய முயற்சிக்கவும்.

ஊக்கமளிப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், உந்துதல் கொடுங்கள் ... உங்களால் முடிந்த வழியைக் கொடுங்கள்!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



ஒவ்வொரு நாளும் இயேசுவின்வார்த்தைகளை ப் பின்பற்றுங்கள்

மத்தேயு 5:38-42 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நண்பர் அல்லது அந்நியன்
உங்களுக்கு சொந்தமான ஒன்றைக்
கேட்கும் நேரங்களைப் பற்றி பேசுங்கள்.

நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்?
அவர்கள் கேட்பது அல்லது அவர்கள் யார்
என்பதைப் பொறுத்தது?

'அவர்களிடமிருந்து விலகிவிடாதீர்கள்'
என்ற இயேசுவின் வார்த்தைகளை
நீங்கள் நிரூபிக்க பல்வேறு வழிகளைக்
கொடுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: நேரம், நட்பு
மற்றும் உதவியுடன் தாராளமாக
இருப்பதற்கு உங்கள் குடும்பத்திற்கு
என்ன வகையான நற்பெயர் உண்டு?
ஒரு "நேர் மாறாக" குடும்பமாக இருக்க
உங்களுக்கு உதவுமாறு கடவுளிடம்
கேளுங்கள்.



மைம் மற்றும் யூகம்

எந்த விஷயங்களை நீங்கள் கொடுக்க எளிதானது மற்றும் எந்த விஷயங்கள் கடினம்? இது பொம்மைகள், பணம் அல்லது உடைகள் போன்ற உறுதியான விஷயங்கள் அல்லது நேரம், சேவை மற்றும் கனிவான வார்த்தைகள் போன்ற அருவமான விஷயங்களாக இருக்கலாம்.

மற்றவர்கள் முயற்சித்து யூகிக்க உங்கள் பதிலை மைம் அல்லது வரையவும்.

பிரதிபலிக்கவும்:

இது எளிதானதா அல்லது கடினமாக இருந்ததா? அது கடினமாக இருந்தால், ஏன்? ஒரு குடும்பமாக, இந்த வாரம் ஒரு கடினமான விஷயத்தை கொடுக்க ஒருவருக்கொருவர் சவால் விடுங்கள்.

பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

நேர்மறையாக
வைத்திருங்கள்!

உங்கள் குழந்தைகள்
உங்களை பைத்தியம்
பிடிக்கும் போது
நேர்மறையாக
உணர்வது கடினம்.
"அதைச் செய்வதை
நிறுத்துங்கள்!" ஆனால்
அவர்கள்
நேர்மறையான
அறிவுறுத்தல்களையும்
, சரியானதைச்
செய்ததற்காக
பாராட்டையும்
சிறப்பாகக்
கேட்பார்கள்.



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