

ஞானத்துடன் வளர்வது - வாரம் 3

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



மென்மேலும் வளர

www.family.fit



நாள் 1

நாள் 2

நாள் 3

மத்தேயு
5:43-48

கிறிஸ்தவ
சமயத்தை
தோற்றுவித்தவர்
எங்களுக்கு
கற்றுக்கொடுக்கிற
து

இயேசு நமக்கு
சவால் விடுகிறார்

இயேசு நமக்கு
ஒரு முன்மாதிரி
வைக்கிறார்



தயார் ஆகு

சக்கர வண்டி
மற்றும்
இன்சவ்வீரம்

தலைவரை
பின்பற்று

வால் பிடி



நகர்வு

கூட்டாளர் சிட்-
அப்கள்

பட்டாம்பூச்சி
சிட்-அப்கள்

எடை
சிட்-அப்கள்



சவால்

குடும்ப பிளாங்
சவால்

குடும்ப வேடிக்கை
வட்டம்

சிட்-அப் / புஷ்-அப்
தபாட்டா



ஆராய்ங்
கள்

வசனங்களைப்
படித்து ஒரு
பொருளை
யூகிக்கவும்

வசனங்களை
மீண்டும்
படிக்கவும்,
வேறுபாடுகளை
யூகிக்கவும்

வசனங்களை
மீண்டும் படித்து
கண்ணாடி
விளையாட்டை
விளையாடுங்கள்



விளையாடு

வலை பொறி
விளையாட்டு

முழங்கால்
தொடுதல்

சாத்தியமற்ற
ஜம்பு

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.



சக்கர வண்டி மற்றும் இன்ச்வ்வர்ம்

சக்கர வண்டி: ஒரு கூட்டாளருடன் வேலை செய்யுங்கள். 10 மீட்டர் நடந்து பின்னர் இடங்களை மாற்றம் செய்யுங்கள்.

இன்ச்வ்வர்ம்: இடுப்பில் 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/89YWsTOqOwA>

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் சமீபத்தில் கற்றுக்கொண்ட
ஒன்றைப் பகிரவும். அதை யார்
அல்லது எங்கிருந்து
கற்றுக்கொண்டீர்கள்?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்களுக்கு
நல்ல மற்றும் சரியான
விஷயங்களை கற்பிக்க எந்த
நபர்களை நம்புகிறீர்கள்?*



கூட்டாளர் சிட்-அப்கள்



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

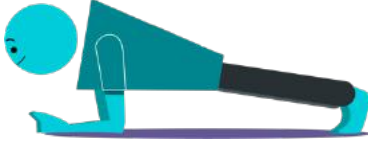


<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



குடும்ப பிளாங் சவால்



ஒரு பிளாங் நிலையில் ஒருவருக்கொருவர் அடுத்ததாக வரிசைப்படுத்தவும். முதல் நபர் எழுந்து நின்று ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரின் மீதும் குதித்து, கோட்டின் முடிவில் ஒரு பிளாங்கை மீண்டும் தொடங்குகிறார். அனைவருக்கும் ஒரு திருப்பம் வரும் வரை அடுத்த நபர் அவ்வாறே செய்கிறார் (சிறிய குடும்பங்களில் இரண்டு திருப்பங்கள்). ஒரு அணியாக வேலை செய்! ஒரு நிமிடத்தில் நீங்கள் மறைக்கக்கூடிய மொத்த தூரம் என்ன?

இரண்டு அல்லது மூன்று முறை செய்யவும், ஒவ்வொரு சுற்றிலும் மேலும் செல்ல முடியுமா என்று பாருங்கள்.



<https://youtu.be/dxYpFve0X1M>



நாள் 1

ஆராயுங்கள்

இயேசு நமக்கு கற்றுக்கொடுக்கிறார்

மத்தேயு 5:43-48 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

இந்த வசனங்கள் இயேசுவின்
ராஜ்யத்தில் வாழ்வது எப்படி என்பது
பற்றிய போதனைகளைத்
தொடர்கின்றன.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு 5:43-48
(என்.ஐ.வி)

உனக்கடுத்தவனைச் சிநேகித்து, உன்
சத்துருவைப் பகைப்பாயாக என்று
சொல்லப்பட்டதைக்
கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள்.நான்
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்,
உங்கள் சத்துருக்களைச்

சிநேகியுங்கள்; உங்களைச்
 சபிக்கிறவர்களை ஆசீர்வதியுங்கள்;
 உங்களைப் பகைக்கிறவர்களுக்கு
 நன்மை செய்யுங்கள்; உங்களை
 நிந்திக்கிறவர்களுக்காகவும்
 உங்களைத்
 துன்பப்படுத்துகிறவர்களுக்காகவும்
 ஜெபம் பண்ணுங்கள். இப்படிச்
 செய்வதினால் நீங்கள்
 பரலோகத்திலிருக்கிற உங்கள் பரம
 பிதாவுக்கு புத்திரராயிருப்பீர்கள்.
 அவர் தீயோர் மேலும் நல்லோர் மேலும்
 தமது சூரியனை உதிக்கப்பண்ணி,
 நீதியுள்ளவர்கள் மேலும்
 அநீதியுள்ளவர்கள் மேலும் மழையைப்
 பெய்யப்பண்ணுகிறார். உங்களைச்
 சிநேகிக்கிறவர்களையே நீங்கள்
 சிநேகிப்பீர்களானால், உங்களுக்குப்
 பலன் என்ன? ஆயக்காரரும்
 அப்படிச் செய்கிறார்களல்லவா?
 உங்கள் சகோதரரை மாத்திரம்
 வாழ்த்துவீர்களானால், நீங்கள்
 விசேஷித்துச் செய்கிறது என்ன?
 ஆயக்காரரும்
 அப்படிச் செய்கிறார்களல்லவா?

ஆகையால், பரலோகத்திலிருக்கிற
 உங்கள் பிதா பூரண
 சற்குணராயிருக்கிறதுபோல,
 நீங்களும் பூரண
 சற்குணராயிருக்கக்கூடவீர்கள்.

ஒரு பொருளை நினைத்துப் பாருங்கள். அதை விவரிக்கவும், அதனால் மற்றவர்கள் என்னவென்று யூகிக்க முடியும். மற்றொரு பொருளைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். இந்த முறை "ஆம்" அல்லது "இல்லை" என்ற கேள்விகளுக்கு மட்டுமே பதிலளிக்கவும். எது எளிதாக இருந்தது? ஏன்?

இங்கே இயேசு தெளிவான மற்றும் நேரடியாக. அவர் நமக்கு என்ன கற்பிக்க விரும்புகிறார் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? உங்களைப் பற்றி நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம்? கடவுள்?

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசு பல வழிகளில் நமக்குக் கற்பிக்கிறார். கடவுளின் படிப்பினைகளை நீங்கள் அங்கீகரித்து அவற்றை உங்கள் வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தும்படி ஜெபியுங்கள்.



வலை பொறி விளையாட்டு

மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட
நாற்காலிகள் மற்றும் சில சரம்
அல்லது நாடாவைப் பெறுங்கள்.
வலையை உருவாக்க
நாற்காலிகளுக்கு இடையில் சரம்
கட்டவும். பின்னர் நாற்காலிகளை
நகர்த்தாமலோ அல்லது சரத்தை
அப்புறப்படுத்தாமலோ சரங்களின்
வழியாக நடக்க அல்லது வலம் வர
முயற்சிக்கவும். நீங்கள் எத்தனை
வித்தியாசமான ஏற்பாடுகளைச்
செய்யலாம், எவ்வளவு தூரம்
செல்லலாம் என்பதைப் பாருங்கள்!



<https://youtu.be/q9W5lVqfZWY>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
வெற்றிக்கான திட்டம்.



தலைவரை பின்பற்று

எல்லோரும் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட தலைவரைப் பின்தொடரும் போது வீடு அல்லது முற்றத்தைச் சுற்றி ஒரு குறுகிய ஜாக் செல்லுங்கள். ஒவ்வொரு அறை அல்லது இடத்திற்கு செல்ல முயற்சிக்கவும். தலைவர் இயக்கங்களை மாற்ற முடியும் - பக்க படிகள், உயர் முழங்கால்கள் மற்றும் பல. தலைவர்களை மாற்றுங்கள்.



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

ஒய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

அந்நியர்களுடனோ அல்லது உங்களுக்குப் பிடிக்காதவர்களுடனோ நீங்கள் செய்யாத சில விஷயங்களை நீங்கள் நண்பர்களுடன் என்ன செய்கிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: எதிரி ஒரு வலுவான சொல். உங்கள் உலகில் இயேசு யாரைக் குறிக்க முடியும்?



பட்டாம்பூச்சி சிட்-அப்ஸ்

உங்கள் கால்களின் அடிப்பகுதியை ஒன்றாகக் கொண்டு உங்கள் முதுகில் படுத்து, பக்கவாட்டில் முழங்கால்கள் - பட்டாம்பூச்சி போல. நீங்கள் பத்து சிட்-அப்களைச் செய்யும்போது உங்கள் கால்களை தரையில் வைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். ஒரு நிமிடம் ஓய்வெடுத்து மீண்டும் செய்யவும்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சிட்-அப் வரை குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: பதினைந்து சிட்-அப்களாக அதிகரிக்கவும்.



குடும்ப வேடிக்கை வட்டம்

ஒரு வட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.
ஒன்றன்பின் ஒன்றாக, ஒவ்வொரு
நபரும் 10 ஸஃவாட்ஸ் செய்கிறார்கள்.
சரியான படிவத்தைப் பயன்படுத்தி
விரைவில் செல்ல ஒருவருக்கொருவர்
ஊக்குவிக்கவும். இரண்டு
நிமிடங்களில் எத்தனை முறை
வட்டத்தைச் சுற்றி செல்ல முடியும்?

20 விநாடிகளுக்கு ஒரு பிளாங்கையும்,
ஒரு சூப்பர்மேன் 20 விநாடிகளையும்
வைத்திருப்பதன் மூலம் சுற்று
முடிக்கவும்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்து நீங்கள்
எவ்வளவு தூரம் செல்ல முடியும்
என்று பாருங்கள்.



<https://youtu.be/zsonkh1tv2w>



இயேசு நமக்கு சவால் விடுகிறார்

மத்தேயு 5: 43-48 ஐ வாசியுங்கள்.

அறையை விட்டு வெளியேற ஒருவரைத் தேர்வுசெய்க. மற்ற அனைவருக்கும் அவர்களின் தோற்றத்தில் ஏதாவது மாற்ற ஒரு நிமிடம் கொடுங்கள். நபர் திரும்பி வந்து வேறு என்னவென்று யூகிக்க முயற்சிக்கிறார். யூகிக்க திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

நம்முடைய எதிரிகளாக இருக்கக்கூடியவர்கள் உட்பட மற்றவர்களை நாம் எவ்வாறு நடத்துகிறோம் என்பதில் தீவிரமாக வித்தியாசமாக இருக்கும்படி இயேசு சவால் விடுகிறார். சவாலுக்கு நாம் எவ்வாறு பதிலளிக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்: இரண்டு
வட்டங்களை வரையவும். முதல்
வட்டத்தில் நீங்கள் மிகவும்
விரும்பும் நபர்களின்
பெயர்களையும், இரண்டாவது
இடத்தில் நீங்கள் நேசிக்க
கடினமாக இருப்பவர்களின்
பெயர்களையும் எழுதுங்கள். இரு
வட்டங்களிலும் உள்ள
மக்களுக்காகவும்
ஒருவருக்கொருவர் ஒன்றாக
ஜெபிக்கவும். எல்லா மக்களிடமும்
அவருடைய அன்பையும்
ஏற்றுக்கொள்ளலையும் கடவுளிடம்
கேளுங்கள்.



முழங்கால் தொடுதல்

ஜோடிகளாக போட்டியிடுங்கள். உங்கள் கைகள் மற்றும் உடலின் மூலம் உங்கள் முழங்காலை மறைத்து, 60 வினாடிகளில் உங்கள் எதிரியின் முழங்கால்களை உங்களால் முடிந்தவரை பல முறை தொட முயற்சிக்கவும். கூட்டாளர்களை மாற்றி மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.

இப்போது மேலும் சென்று உங்கள் சொந்தத்தை பாதுகாக்கும்போது மற்றவர்களின் முழங்கால்களைத் தொட முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம்.
குடும்ப பட்ஜெட்டை
உருவாக்குவதில்
குழந்தைகள் மற்றும்
பதின்ம வயதினரை
ஈடுபடுத்துங்கள். நாங்கள்
எங்கள் பணத்தை எவ்வாறு
செலவிடுகிறோம் என்பதில்
கடினமான முடிவுகளை
எடுக்க வேண்டியிருக்கும்
என்பதை புரிந்து கொள்ள
இது அவர்களுக்கு உதவும்.



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/goixt6sB2Es>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

கச்சிதமாக இருப்பதன் அர்த்தம் என்ன? பரிபூரணமான, அல்லது சரியானவற்றுக்கு நெருக்கமான ஒன்றை நீங்கள் பெயரிட முடியுமா?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: இயேசு தம்முடைய சீஷர்களை மிக உயர்ந்த தரத்தை பூர்த்தி செய்ய அழைக்கிறார். இதை நாம் எவ்வாறு நடைமுறையில் செய்ய முடியும்?



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 10 சிட்-அப்களைச் செய்யுங்கள். சிட்-அப்களைச் செய்யும் போது உங்கள் மையத்தை கசக்கிவிட மறக்காதீர்கள்.

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஐந்து சிட்-அப் வரை குறைக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: பதினைந்து சிட்-அப்களாக அதிகரிக்கவும்.



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.



இயேசு நமக்கு ஒரு முன்மாதிரி வைக்கிறார்

மத்தேயு 5:43-48 ஐ வாசியுங்கள்.

ஜோடிகளாகப் பிரிந்து கண்ணாடி விளையாட்டை விளையாடுங்கள். ஒரு நபர் கண்ணாடி மற்றும் மற்றவரின் இயக்கங்களை சரியாக மீண்டும் செய்ய வேண்டும். 30 விநாடிகளுக்குப் பிறகு பாத்திரங்களை மாற்றவும்.

இயேசுவின் கூற்றுப்படி, நாம் ஏன் நம் எதிரிகளை நேசிக்க வேண்டும்?

கடவுள் நம்மிடமிருந்து கடினமான விஷயங்களைக் கோருகிறார், ஆனால் அவருடைய சொந்த உதாரணத்தை நமக்குத் தருகிறார். நம்முடைய பரலோகத் தகப்பனின் பரிபூரணத்தை நாம் எவ்வாறு பிரதிபலிக்க முடியும்?

கடவுளுடன் பேசவும்:

அனைவருக்கும் சூரியன், மழை
போன்ற பரிசுகளை அவர்
இலவசமாக அளித்ததற்கு
கடவுளுக்கு நன்றி. அவருடைய
முன்மாதிரியைப் பின்பற்றவும்,
உங்களைத் துன்புறுத்துபவர்கள்
அல்லது உங்கள் வாழ்க்கையை
கடினமாக்குபவர்கள் உட்பட
அனைவரையும் நேசிக்கவும்
கடவுளிடம் கேளுங்கள்.



சாத்தியமற்ற ஜம்ப்

தரையில் ஒரு கோடு செய்யுங்கள். எல்லோரும் வரிசையில் நின்று முடிந்தவரை குதிக்கின்றனர். இரண்டாவது முறை எல்லோரும் வரிசையில் நின்று அவர்கள் குதிக்கும் போது கால்விரல்களைப் பிடித்துக் கொள்கிறார்கள்.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

பிரதிபலிக்கவும்:

இரண்டாவது முறையாக அது ஏன் சாத்தியமற்றது?

நம்முடைய எதிரிகளுக்காக நாம் நேசிப்பதும் ஜெபிப்பதும் இயேசுவைப் போல மேலும் முன்னேறுவது எப்படி என்பதை இந்த வாரம் கற்றுக் கொண்டிருக்கிறோம். இந்த விளையாட்டைப் போலவே, இது எளிதானது, ஆனால் கடவுளின் உதவியின்றி இது கடினம், சாத்தியமற்றது.



பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

நாங்கள் எங்கள்
குழந்தைகளுக்கு மாதிரிகள்.

நாங்கள் அமைதியான
மற்றும் அன்பான உறவுகளை
வடிவமைக்கும்போது, எங்கள்
குழந்தைகள் மிகவும்
பாதுகாப்பாகவும்
நேசிக்கப்படுவதாகவும்
உணர்கிறார்கள். நம்
குழந்தைகளுக்கு முன்னால்
நாம் எப்படிப் பேசுகிறோம்,
நடந்துகொள்கிறோம் என்பது
அவர்களுக்குப் பெரிய
தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது.

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