

ஞானத்துடன் வளர்வது – வாரம் 5

family.fit

குடும்பம். ஆரோக்கியம்.
விசுவாசம். மகிழ்ச்சி



ஜெபிப்பதன் மூலம்
வளர்கிவது!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
மத்தேயு 6:5-15	கடவுள் நம் தேவைகளை அறிவார்	எது சிறந்தது என்பதை கடவுள் அறிவார்	உங்களுக்குத் தேவையான தை கடவுளிடம் கேளுங்கள்
 தயார் ஆகு	ஹாட் லாவாவில் ஒடுவது	ஜன்கியார்ட் நாய்	நடனம் மற்றும் அசையாமல் இருப்பது
 நகர்வு	மெதுவான ஸஃவாட்	கூட்டாளர் ஸஃவாட்	எடை கொண்ட ஸஃவாட்
 சவால்	பர்பீஸ் கிண்ணம்	20, 15, 10, மற்றும் 5	இனம் மற்றும் பிரார்த்தனை
 ஆராயுங்க ள்	வசனங்களைப் படித்து ஒரு காட்சியை வெளிப்படுத்து ங்கள்	வசனங்களை மீண்டும் படித்து விவாதிக்கவு ம்	வசனங்களை மீண்டும் படித்து பொருட்களை சேகரிக்கவும்
 விளையாடு	மிஸ்டர்.ஓநாய் நேரம் என்ன	வரிசை நினைவகம்	திருப்பிச் செலுத்துங்கள்

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.



ஹாட் லாவாவில் ஓடுவது



ஒரு இடத்தை சுற்றி பரப்பி நிற்கவும் ஒரு தலைவரைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். தலைவர் "சூடான எரிமலை" என்று கூறும்போது, எல்லோரும் தங்களால் முடிந்தவரை விரைவாக அந்த இடத்திலேயே ஓடுகிறார்கள். தலைவர் "நிறுத்து" என்று கூறும்போது எல்லோரும் சுகுவாட் செய்கிறார்கள். எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் அடுத்த பிறந்தநாளுக்கு நீங்கள் என்ன விரும்புகிறீர்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: தேவைக்கும் விருப்பத்திற்கு என்ன வித்தியாசம்?



மெதுவான ஸஃவாட்



Family.fit என்பது வேடிக்கையானது,
ஆனால் சரியான நுட்பமும்
முக்கியம்!

பின்வருமாறு ஐந்து ஸஃவாட்களை
முடிக்கவும்:

- உங்களால் முடிந்தவரை கீழே
செல்க, இறங்க ஐந்து
வினாடிகள் எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்
- மூன்று விநாடிகள்
வைத்திருங்கள்
- ஒரு நொடியில் வேகமாக
எழுந்து நிற்கவும்

மூன்று தொகுப்புகளை முடிக்கவும்.
தேவைக்கேற்ப ஓய்வெடுங்கள்.



<https://youtu.be/YhNxDUgBA7c>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: குறைந்த
நாற்காலியில் ஸஃவாட்யில்
உட்கார்ந்து.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு
செட்டுக்கு ஏழு ஸஃவாட்கள்
அதிகரிக்கவும்.



பர்பீஸ் கிண்ணம்

ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் ஒரு தனிப்பட்ட ஜெபத்தின் தேவையை ஒரு காகிதத்தில் எழுதி வரைந்து அதை ஒரு கிண்ணத்தில் வைப்பார்கள். ஜெபத்தின் தேவையைத் தேர்ந்தெடுத்து உரக்கப் படிக்கவும். யாராவது அந்தத் தேவைக்காக ஜெபிப்பதற்கு முன்பு எல்லோரும் ஏழு பர்பிகளை முடிக்கிறார்கள்.

எல்லா தேவைகளுக்காகவும் ஜெபம் செய்யப்பட்டு அனைத்து பர்பிகளும் செய்யப்படும் வரை தொடரவும்.



<https://youtu.be/KPQeqh96lec>



கடவுள் நம் தேவைகளை அறிவார்

மத்தேயு 6:5-8 ஐ பைபிளிலிருந்து
படியுங்கள்.

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

நம்முடைய அன்பான பரலோகத்
தகப்பனாகிய கடவுளோடு
தொடர்புகொள்வதன்
முக்கியத்துவத்தை இயேசு
வலியுறுத்துகிறார். ஜெபிப்பது எப்படி
என்பதை அவர் நமக்குக்
கற்றுக்கொடுக்கிறார்,
பின்பற்றுவதற்கான ஒரு
வடிவத்தையும் தருகிறார்.

பைபிள் பகுதியில் - மத்தேயு 6:5-15 (என்.ஐ.வி)

அன்றியும் நீ ஜெபம்பண்ணும்போது
மாயக்காரரைப்
போலிருக்கவேண்டாம்; மனுஷர்
காணும்படியாக அவர்கள் ஜெப
ஆலயங்களிலும் வீதிகளின்
சந்திகளிலும் நின்று ஜெபம்பண்ண
விரும்புகிறார்கள் அவர்கள் தங்கள்
பலனை அடைந்து தீர்ந்ததென்று
மெய்யாகவே உங்களுக்குச்
சொல்லுகிறேன். நீயோ
ஜெபம்பண்ணும்போது, உன்
அறைவீட்டுக்குள் பிரவேசித்து, உன்
கதவைப்பூட்டி,
அந்தரங்கத்திலிருக்கிற உன் பிதாவை
நோக்கி ஜெபம்பண்ணு அப்பொழுது
அந்தரங்கத்தில் பார்க்கிற உன் பிதா
வெளியரங்கமாய் உனக்குப்
பலனளிப்பார். அன்றியும் நீங்கள்
ஜெபம்பண்ணும்போது,
அஞ்ஞானிகளைப்போல வீண்
வார்த்தைகளை அலப்பாதேயுங்கள்;
அவர்கள், அதிக வசனிப்பினால்
தங்கள் ஜெபம் கேட்கப்படுமென்று
நினைக்கிறார்கள். ⁸ அவர்களைப்போல
நீங்கள் செய்யாதிருங்கள்; உங்கள்
பிதாவை நோக்கி நீங்கள்
வேண்டிக்கொள்ளுகிறதற்கு
முன்னமே உங்களுக்கு இன்னது

தேவை என்று அவர் அறிந்திருக்கிறார்.
 நீங்கள் ஜெபம்பண்ணவேண்டிய
 விதமாவது;
 பரமண்டலங்களிலிருக்கிற எங்கள்
 பிதாவே, உம்முடைய நாமம்
 பரிசுத்தப்படுவதாக; உம்முடைய
 ராஜ்யம் வருவதாக; உம்முடைய
 சித்தம் பரமண்டலத்திலே
 செய்யப்படுகிறதுபோல பூமியிலேயும்
 செய்யப்படுவதாக. ¹¹எங்களுக்கு
 வேண்டிய ஆகாரத்தை இன்று
 எங்களுக்குத் தாரும். எங்கள்
 கடனாளிகளுக்கு நாங்கள்
 மன்னிக்கிறதுபோல எங்கள்
 கடன்களை எங்களுக்கு மன்னியும்.
 மனுஷருடைய தப்பிதங்களை நீங்கள்
 அவர்களுக்கு மன்னித்தால், உங்கள்
 பரமபிதா உங்களுக்கும் மன்னிப்பார்.
 மனுஷருடைய தப்பிதங்களை நீங்கள்
 அவர்களுக்கு மன்னியாதிருந்தால்,
 உங்கள் பிதா உங்கள்
 தப்பிதங்களையும்
 மன்னியாதிருப்பார்.

ஒரு நபர் நாற்காலியில் கைகளை
 மேல்நோக்கி நீட்டிக் கொண்டு,
 "கடவுளே நீர் பெரியவர், இன்று
 உம்மை வணங்க நான் இங்கு
 இருக்கிறேன்" என்று உரத்த குரலில்
 ஜெபிக்கவும். மற்றொரு நபர் தலை

குனிந்து மண்டியிட்டு அதே
ஜெபத்தை அமைதியாக
ஜெபிக்கிறார்.

இந்த வசனங்களில் இயேசு
ஜெபிப்பதற்கான பல்வேறு
வழிகளைப் பற்றி பேசுகிறார்.

8 வது வசனம் நம் புரிதலுக்கு
எவ்வாறு உதவுகிறது?

கடவுளுடன் பேசவும்: நீங்கள்
ஒவ்வொருவருக்கும் இன்று என்ன
தேவை என்பதைப் பற்றி ஒன்றாகப்
பேசுங்கள். பின்னர் உங்கள்
அறைக்குச் சென்று கதவை மூடு.
இந்த தேவைகளுக்காக உங்கள்
பரலோகத் தகப்பனிடம்
அமைதியாக ஜெபத்தில் சிறிது
நேரம் செலவிடுங்கள்.



நேரம் என்ன, மிஸ்டர். ஓநாய்?

ஒரு நபர் மிஸ்டர். ஓநாய் மற்றும் ஒரு முனையில் மற்ற வீரர்களிடம் முதுகில் நிற்கிறார். மற்றவர்கள் தொடக்க வரிசையில் நின்று "நேரம் என்ன, மிஸ்டர் ஓநாய்?" என்று கத்துகிறார்கள். மிஸ்டர். ஓநாய் 1-12 முதல் ஒரு எண்ணுடன் பதிலளிக்கிறார், எடுத்துக்காட்டாக "இது இரண்டு மணி". வீரர்கள் ஓநாய் நோக்கி இரண்டு படிகள் எடுக்கிறார்கள். அவர்கள் தொடர்ந்து கேள்வி கேட்கிறார்கள், ஓநாய் பதிலளிக்கும் வரை நடவடிக்கை எடுக்கிறார்கள், "இது இரவு நேரம்". அனைத்து வீரர்களும் ஓநாய் பிடிபடாமல் தொடக்கக் கோட்டிற்கு ஓட முயற்சிக்கிறார்கள். ஓநாய் என்று திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.



<https://youtu.be/imTVo9zQPJA>



சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு
நன்றாக உண்.



ஜன்கியார்ட் நாய்

ஒரு நபர் தரையில் உட்கார்ந்து கால்களை முன்னால் மற்றும் கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொண்டார். மற்றவர்கள் கை, கால்கள் மற்றும் கை மீது தாவுகின்றனர். எல்லோரும் இரண்டு சுற்றுகள் தாண்ட வேண்டும், இடங்களை மாற்ற வேண்டும் எல்லோரும் தாண்ட வேண்டும்.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.
உங்கள் பெயரின் பொருள்
உங்களுக்குத் தெரியுமா, அல்லது
உங்கள் பெற்றோர் ஏன் அதைத்
தேர்ந்தெடுத்தார்கள்?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: உங்கள்
சமூகத்தில் கடவுளின் பெயர்
மதிக்கப்படுவதோ அல்லது
அவமதிக்கப்படுவதோ எந்த வழிகளில்
கேட்கிறீர்கள்?



கூட்டாளர் ஸஃவாட்



ஒரு கூட்டாளியை
எதிர்கொள்ளுங்கள்.

ஒருவருக்கொருவர் மணிகட்டை
பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். 10 ஸஃவாட்
மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: எட்டு
ஸஃவாட்ஸ் மூன்று தொகுப்புகளை
முடிக்கவும்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
ஸஃவாட்களை ஒரு சுற்றுக்கு 15 ஆக
அதிகரிக்கவும்.



நாள் 2 சவால்

20, 15, 10 மற்றும் 5

'ஹை ஃபைவ்ஸ்' உடன்
தொடங்கவும், பின்னர் செய்யுங்கள்:



- 20 ஜம்பிங் ஜாக்கள்
- 15 லஞ்சஸ்
- 10 புஷ்-அப்கள்
- 5 ஸஃவாட்கள்

ஹை ஃபைவ்ஸ் உடன் முடிக்கவும்.

இவைகளுக்கு இடையே ஓய்வு
இல்லாமல் மூன்று சுற்றுகள்
செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்:
சுற்றுகளின் எண்ணிக்கையை
அதிகரிக்கவும்.



எது சிறந்தது என்பதை கடவுள் அறிவார்

மத்தேயு 6:9-15 ஐ வாசியுங்கள்.

ஜெபத்திற்கான இந்த வடிவத்தின் முதல் பாதி கடவுள் மீது கவனம் செலுத்துகிறது:

- கடவுளின் பெயர் - கடவுளின் பெயரை எவ்வாறு பரிசுத்தமாக வைத்து, நம் வாழ்வில் அவரை மதிக்க முடியும்?
- கடவுளுடைய ராஜ்யம் - உங்கள் சமூகத்தில் அல்லது கடவுளின் இருதயத்தை பிரதிபலிக்கும் உலகில் நடக்கும் சில நல்ல விஷயங்களை விவரிக்கவும்.
- கடவுளின் விருப்பம் - இந்த வாரம் உங்கள் குடும்பத்தின் மூலம் கடவுள் என்ன செய்ய விரும்புகிறார் என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும்: கடவுளின் சித்தத்தைச் செய்ய உங்களுக்கு உதவும்படி கடவுளை ஒன்றாகக் கேட்கும்போது ஒரு வட்டத்தில் கைகளைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். 9 மற்றும் 10 வசனங்களை ஒதுவதன் மூலம் முடிக்கவும், 'பெயர்', 'இராச்சியம்' மற்றும் 'விருப்பம்' ஆகியவற்றிற்கான செயல்களைச் சேர்க்கவும்.



வரிசை நினைவகம்

மூன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வித்தியாசமான ஒர்க்அவுட் இயக்கங்களை ஒரு வரிசையில் நினைக்கும் ஒரு தலைவரை அனைவரும் எதிர்கொள்கிறார்கள் (எடுத்துக்காட்டாக, ஜம்பிங் ஜாக்கள், லன்ஜ்கள், ஜாகிங்). தலைவர் இயக்கங்களின் வரிசையை நினைப்பிக்கிறார், மற்றவர்கள் முடிந்தவரை விரைவாக சரியான வரிசையில் வழக்கத்தை பிரதிபலிக்கிறார்கள். முதலில் அந்த வரிசையை சரியாக முடிக்க யார் அடுத்த தலைவராக மாறுகிறார்.



<https://youtu.be/376m0LNpsxk>



சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

நன்றாக உண்.

காய்கறிகளையும்
பழங்களையும் அதிகம்
சாப்பிடுங்கள். அடர்
பச்சை, மஞ்சள், ஆரஞ்சு
மற்றும் சிவப்பு -
வண்ணம் மற்றும்
வகைகளுக்குச்
செல்லுங்கள்.



நடனம் மற்றும் அசையாமல் இருப்பது

சில அப்-டெம்போ இசையை இடுங்கள். எல்லோரும் தங்கள் முழு உடலையும் பயன்படுத்தி நடனமாடுகிறார்கள்.

இசையை நிறுத்த திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லோரும் அதை நிறுத்தும்போது உறைகிறது, பின்னர் 10 ஸ்பீட் ஸ்கேட்டர்களைச் செய்கிறார்கள் (எதிர் கையால் முழங்காலில் வளைந்து தொடவும்).

எல்லோரும் பெரிதும் சுவாசிக்கும் வரை மீண்டும் செய்யவும்.



<https://youtu.be/m2robkaZS3I>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு நாளும் நீங்கள் சாப்பிடுவதை அனுபவிக்கும் ஒரு விஷயம் என்ன?

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு நாளும் நம் உடலுக்கு என்ன தேவை?

எடை கொண்ட ஸஃவாட்



உங்களால் முடிந்தால் ஸஃவாட்டியில் எடை சேர்ப்பது முக்கியம். ஒரு பையுடனும், ஒரு பெரிய தண்ணீர் பாட்டில் (அல்லது ஒரு குழந்தை!) மற்றும் 10 ஸஃவாட்களை முடிக்க திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஒருவருக்கொருவர் ஊக்குவிக்கவும்!

மூன்று சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.

எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு சுற்றிலும் ஐந்து ஸஃவாட்கள் செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள்: ஒவ்வொரு சுற்றிலும் 15 ஸஃவாட்களாக அதிகரிக்கவும்.



இனம் மற்றும் பிரார்த்தனை

கரடி நடை - தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும் முகத்தை கீழே நடக்கவும்.

நண்டு நடை - தரையில் கால்களாலும் கைகளாலும் முகத்தை நோக்கி நடக்கவும்.

இரண்டு அணிகளை உருவாக்கி ஒரு டைமரைக் கண்டறியவும். "செல்" இல், ஒவ்வொரு அணியிலிருந்தும் ஒருவர் கரடி அறை முழுவதும் ஒரு துண்டு காகிதத்திற்கு நடந்து சென்று 10 மதிய உணவுகளைச் செய்கிறார். குடும்பம் பிரார்த்தனை செய்ய அவர்கள் விரும்பும் காகிதத்தில் எதையாவது வரைந்து, நண்டு திரும்பி நடக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நபரும் மூன்று ஜெபத்தின்படங்களை வரைக்கும் வரை தொடரவும். எந்த அணி வென்றது? நீங்கள் ஈர்த்த தேவைகளுக்காக ஒன்றாக ஜெபியுங்கள்.



<https://youtu.be/Srr1c7BQ2gA>

தேவைக்கேற்ப மதிய உணவின்
எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும்
குறைக்கவும்.



உங்களுக்குத் தேவையானதை கடவுளிடம் கேளுங்கள்

மத்தேயு 6:9-15 ஐ வாசியுங்கள்.

ஜெபத்திற்கான இந்த வடிவத்தில், நான்கு குறிப்பிட்ட கோரிக்கைகள் உள்ளன, அவை இயேசு நம்மை ஊக்குவிக்கிறது.

அவை ஒவ்வொன்றும் எதைக் குறிக்கின்றன என்பதைப் பற்றி பேசுங்கள், உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் எப்படி இருக்கும்.

உங்கள் வீட்டில் நான்கு பொருள்களைச் சேகரித்து அவற்றை நினைவூட்டவும், இந்த வசனங்களை நீங்கள் ஒன்றாகப் படிக்கும்போது அவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

கடவுளுடன் பேசவும்:
மற்றவர்களை மன்னிக்க
வேண்டியதன் அவசியத்தை
வலுவான நினைவூட்டலுடன்
இயேசு ஜெபத்திற்கான தனது
முறையை முடிக்கிறார். இன்று
நீங்கள் மன்னிக்க வேண்டிய
ஒருவர் இருக்கிறாரா?
அமைதியாகவோ அல்லது
ஒன்றாகவோ - உங்கள்
ஜெபத்திற்கு இதை மையமாகக்
கொள்ளுங்கள்.



திருப்பிச் செலுத்துங்கள்

ஒரு கூட்டாளருக்கு எதிரே நிற்கவும்.
 ஒருவர் 'A', மற்றவர் 'B'. பிளேயர் A
 பிளேயர் B ஐத் தொடுகிறது
 (எடுத்துக்காட்டாக, தோள்பட்டை
 தட்டு). பிளேயர் B அந்த செயலை
 மீண்டும் A க்கு மீண்டும் செய்து
 இரண்டாவது செயலைச் சேர்க்கிறது
 (எடுத்துக்காட்டாக, தோள்பட்டை
 தட்டு மற்றும் தலை தொடுதல்). ஒரு
 வீரர் வரிசையை சரியாக நினைவில்
 கொள்ளாத வரை செயல்களைச்
 சேர்ப்பதைத் தொடரவும்.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

பிரதிபலிக்கவும்:

இந்த விளையாட்டின் போது நீங்கள்
 எப்படி உணர்ந்தீர்கள்? இது பதிலடி
 என்று தோன்றியதா?

நீங்கள் இன்னும் மன்னிக்க
 வேண்டிய ஒருவர் இருக்கிறாரா?



பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

நேர்மறையாக இருப்பது,
ஒரு வழக்கத்தை
வைத்திருத்தல் மற்றும்
ஒவ்வொரு
குழந்தையுடனும்
உங்களால் முடிந்தவரை
ஒரு நேரத்தைப் பெற
முயற்சிப்பது, உங்கள்
குழந்தைகளின் நடத்தை
மற்றும் உங்கள்
உணர்வுகளை நிர்வகிக்க
உதவும்.

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