

இறுதிக்கான ஓட்டம் - வாரம் 1

family.fit

குடும்பம் . ஆரோக்கியம்
. விசுவாசம் . மகிழ்ச்சி



வாழ்க்கை ஒரு
ஓட்டப்பந்தயம் போன்றது!

www.family.fit



	நாள் 1	நாள் 2	நாள் 3
அப்போஸ்தலருடைய நடபடிகள் 20:24	மற்றவர்களின் நன்மைக்காக ஒடுங்கள்	பந்தையத்தில் இறுதி வரை ஒடுங்கள்	பரிசை வெல்ல ஒடுங்கள்
 தயார் ஆடு	தரையில் விடுங்கள்	ஜன்சியார்ட் நாய்	இசைக்கு நகர்த்து
 நகர்வு	அடிப்படை சிட்-அப்கள்	எடை சிட்-அப்கள்	சுழற்சிகளுடன் சிட்-அப்கள்
 சவால்	டவர் சவால்	பைத்தியம் கடிகாரம்	உலகளாவிய சிட்-அப் சவால்
 ஆராயுங்கள்	வசனத்தைப் படித்து 3-கால் பந்தயத்தை இயக்கவும்	வசனத்தை மீண்டும் படித்து உங்கள் மூச்சைப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள்	1 கொரிந்தியர் 9:24 படித்து ஒரு கோபுரத்தை உருவாக்குங்கள்
 விளையாடு	சதுப்பு நடை	சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டுதல்	பிடிபடாதீர்கள்

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>

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.

சீசன் 5 இல் புதியது என்ன



புதிய உலகளாவிய குடும்பம்

எங்கள் புதிய உலகளாவிய போட்டியை உங்கள் தேசத்தால் வெல்ல முடியுமா?

வாரந்தோறும் இருக்கும் சவால்களில் புள்ளிகளைப் பெற்று, உங்கள் தேசத்தை எங்கள் சர்வதேச லீடர்போர்டில் உயர்த்தவும்.

ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு புதிய சவால் இருக்கும்.

உங்கள் நண்பர்களையும் குடும்பத்தினரையும் ஈடுபடுத்தி உங்கள் நாட்டிற்கு உதவுங்கள்.

ஒவ்வொரு வாரமும் உங்கள் குடும்ப மதிப்பெண்ணைப் புதுப்பிக்க **இங்கே கிளிக் செய்க.**

உங்கள் நாட்டின் முன்னேற்றத்தைக் காண வாரந்தோறும் லீடர்போர்டைப் **பார்க்க இங்கே கிளிக் செய்க.**

விளையாட்டு ஸ்பாட்லைட்

ஒவ்வொரு வாரமும் நாங்கள் ஒரு வித்தியாசமான விளையாட்டு மற்றும் அதை விளையாடும் ஒரு உற்சாகமான விளையாட்டு வீரர் மீது கவனம் செலுத்துவோம்.

விளையாட்டு வீரர்கள் பந்தயத்தை முடிக்க கடினமான காலங்களில் சவால்களை சமாளிக்கின்றனர்.

இந்த கதைகள் உங்கள் வாழ்க்கை பந்தயத்தை நடத்த உங்களை ஊக்குவிக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம்.





தரையில் விடுங்கள்

இந்தச் செயலைச் செய்யும்போது அறை அல்லது முற்றத்தில் சுற்றி ஓடுங்கள்.

ஒரு நபர் தலைவர். தலைவர் முழங்கை, முழங்கால், முதுகு அல்லது காது போன்ற உடல் பகுதியை கத்தும்போது, எல்லோரும் அந்த உடல் பகுதியை தரையில் வைக்க வேண்டும்.



<https://youtu.be/i1LOFXnidV4>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக பேசுங்கள்.

நீங்கள் போட்டியிட்ட சில
பந்தயங்களைப் பற்றி
பேசுங்கள்.

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:
பந்தயத்தை வெல்வது மிக
முக்கியமான விளைவு அல்ல
என்று நீங்கள் நினைத்த
காலத்தைச் சொல்லுங்கள்?*

அடிப்படை சிட்-அப்கள்



கால்கள் வளைத்து ,
கால்களை தரையில்
உறுதியாக வைத்து உங்கள்
முதுகில் படுத்துக்
கொள்ளுங்கள். " சிட்-அப் "
உங்கள் உடலை
முழங்கால்களை நோக்கி
சுருட்டுங்கள். தொடக்க
நிலைக்குத் திரும்பு.

ஒரு கூட்டாளருடன்
இணைந்து செய்யுங்கள்.
ஒருவர் சிட்-அப்களைச்

செய்கிறார், மற்றவர்
கால்களைக் கீழே
வைத்திருக்கிறார். ஐந்து சிட்-
அங்களைச் செய்து மற்றும்
இடமாற்றம் செய்யுங்கள்.
ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



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

*எளிதாகச் செல்லுங்கள் :
மூன்று சுற்றுகளை
முடிக்கவும்.*



டவர் சவால்



ஒரு ஜோடிக்கு ஆறு கப் கொண்ட ஜோடிகளாக வேலை செய்யுங்கள். ஒருவர் சூப்பர்மேன் வைத்திருக்கிறார், மற்றவர் ஐந்து சிட்-அப்களை செய்கிறார். ஒவ்வொரு சுற்றுக்கும் பிறகு ஒரு கோபுரம் கட்ட ஒரு கப். நபர்களை மாற்றவும். மூன்று நிமிடங்கள் தொடரவும். எத்தனை 6 கப் கோபுரங்களை நீங்கள் உருவாக்க முடியும்? மூன்று நிமிடங்கள் ஒய்வெடுத்து மீண்டும் முயற்சிக்கவும்.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>



மற்றவர்களின் நன்மைக்காக ஓடுங்கள்

அப்போஸ்தலர் 20:24 ஐ
பைபிளிலிருந்து படியுங்கள் .

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

அப்போஸ்தலன் பவுல்
இயேசுவை சேவிக்கும்
வாழ்க்கை ஒரு பந்தயத்தில்
போட்டியிடுவதைப் போன்றது
என்று கூறுகிறார். பவுல் இந்த
பந்தயத்தில் இருக்கிறார்.
உண்மையில், இயேசுவைப்
பின்பற்றுபவர்கள் அனைவரும்

ஒரே பந்தயத்தில்
இருக்கிறார்கள். ஒரு
மராத்தான்- என
வாழ்க்கையைப் பற்றி
சிந்திப்பதன் மூலம்
இயேசுவைப் பின்தொடர்வது
பற்றி நாம் நிறைய
காரியங்களை
கற்றுக்கொள்ளலாம்.

பைபிள் பகுதியில் -
அப்போஸ்தலர் 20:24 (என்.ஐ.வி)

ஆகிலும் அவைகளில்
ஒன்றையுங்குறித்துக்
கவலைப்படேன்; என்
பிராணனையும் நான்
அருமையாக எண்ணேன்; என்
ஒட்டத்தைச்
சந்தோஷத்தோடே
முடிக்கவும், தேவனுடைய
கிருபையின் சுவீசேஷத்தைப்
பிரசங்கம்பண்ணும்படிக்கு
நான் கர்த்தராகிய
இயேசுவினிடத்தில் பெற்ற

ஊழியத்தை
நிறைவேற்றவுமே
விரும்புகிறேன்.

சில மூன்று கால் பந்தயங்களை
இயக்க ஒரு இடத்தைக்
கண்டறியவும். ஜோடிகளாக
அருகருகே நிற்கவும். ஒவ்வொரு
ஜோடியும் ஒரு கந்தல் அல்லது
ஸ்டாக்கிங்கைப் பயன்படுத்தி
தங்கள் கால்களை ஒன்றாக
இணைக்கிறார்கள். இப்போது
ஒடு!

உங்கள் பந்தயத்தை
நடத்தும்போது உங்கள்
கூட்டாளரைப் பற்றி சிந்திப்பது
எவ்வளவு முக்கியம்?

உங்கள் வாழ்க்கையின்
ஓட்டத்தை பற்றி சிந்தியுங்கள்.
பந்தயம் எப்படி இருக்கிறது?

அப்போஸ்தலர் 20:24 ஐ மீண்டும்
படியுங்கள்.

பவுலின் வாழ்க்கையில்
முக்கிய பணி என்ன?

இயேசுவின் நற்செய்தியை
மற்றவர்களுக்குத்
தெரியப்படுத்துவதோடு
ஒப்பிடுகையில் வாழ்க்கையின்
விஷயங்களை ஒன்றுமில்லை
என்று பவுல் கருதினார்.

கடவுளுடன் பேசவும் : உங்கள்
கந்தல் அல்லது
காலுறைகளை எடுத்து
ஒருவருக்கொருவர் உங்கள்
கைகளை ஒன்றாக
இணைக்க உதவுங்கள். ஒரு
குடும்பமாக வாழ்க்கையின்
பந்தயத்தை ஒன்றாக நடத்த
உங்களுக்கு வாய்ப்பளித்த
கடவுளுக்கு நன்றி.



சதுப்பு நடை

ஒரு கூட்டாளரைக் கண்டுபிடித்து இரண்டு தாள்களைப் பெறுங்கள். தரையில் ஒரு சதுப்பு நிலம் மற்றும் காகிதத் தாள்கள் மட்டுமே வறண்ட நிலம் என்று பாசாங்கு செய்யுங்கள். அறை அல்லது முற்றத்தில் ஒரு இலக்கைத் தேர்வுசெய்க. ஒரு நபர் சதுப்புநிலத்தின் குறுக்கே செல்ல மற்ற நபருக்கு உதவ காகிதங்களை தரையில் வைத்து நகர்த்துகிறார். இடங்களை மாற்றி மற்ற நபரை பாதுகாப்பாக வழிகாட்டவும். வேகமாக இலக்கை அடைந்தவர் யார்?



<https://youtu.be/aoi295pLhHI>

பிரதிபலிக்கவும் :

இது கடினமா அல்லது செய்ய
எளிதானதா?

உங்கள் இலக்கை அடைய
எது உங்களுக்கு உதவியது?



நீண்ட காலம்
வாழ்வதற்கான
சுகாதார
உதவிக்குறிப்பு

நிறைய
காய்கறிகளை
சாப்பிடுங்கள்.



ஜன்கியார்ட் நாய்

ஒரு நபர் தரையில்
 உட்கார்ந்து கால்களை
 முன்னால் மற்றும் கைகளை
 பக்கவாட்டில் வைத்துக்
 கொண்டார். மற்றவர்கள் கை,
 கால்கள் மற்றும் கை மீது
 தாவுகின்றனர். எல்லோரும்
 இரண்டு சுற்றுகள் தாண்டி
 இடங்களை மாற்றுகிறார்கள்,
 எனவே எல்லோரும்
 குதிக்கிறார்கள்.



<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக
 பேசுங்கள்.

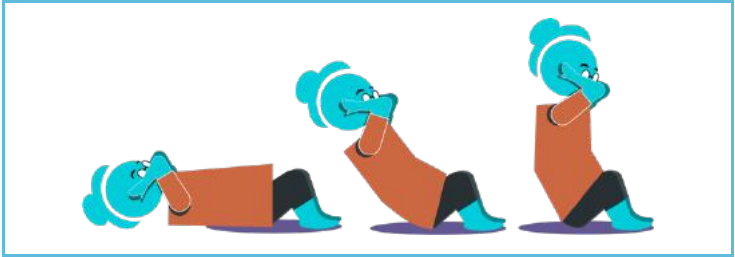
பந்தயத்தை முடிக்க
 யாராவது பதக்கம், கோப்பை,

சான்றிதழ் அல்லது ரிப்பன்
வைத்திருக்கிறார்களா?
அதைப் பெற்று கதை
சொல்லுங்கள்.

ஆழமாகச் செல்லுங்கள்:
நீங்கள் எதையாவது
விட்டுவிட்டு ஏதாவது
முடிக்காத நேரத்தைச்
சொல்லுங்கள். இது ஏன்
நடந்தது?



வெயிட் சிட்-அப்கள்



உங்கள் வீட்டைச் சுற்றி ஒரு பாட்டில் தண்ணீர் அல்லது ஒரு பெரிய புத்தகம் போன்ற எடையைக் கொண்ட ஒரு பொருளைக் கண்டறியவும்.

உங்கள் மார்புக்கு அருகில் எடையை

வைத்திருக்கும்போது 10 சிட்-அப்களை செய்யுங்கள். சிட்-அப்களை செய்யும் போது உங்கள் மையத்தை கசக்கிவிட மறக்காதீர்கள்.

ஓய்வு மற்றும் மீண்டும்
செய்யுங்கள் .



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

எளிதாகச் செல்லுங்கள்:

எடைகள் இல்லாமல்

செய்யுங்கள்.

கடினமாகச் செல்லுங்கள் :

ஐந்து சுற்றுகள் செய்யுங்கள்.



பைத்தியம் கடிகாரம்

உங்களுக்கு ஒரு பிளாஸ்டிக் பாட்டில் மற்றும் 1 முதல் 12 எண்களுடன் அடையாளங்கள் தேவைப்படும்.

ஒரு கடிகார முகம் போல எண்களை தரையில் வைத்து, பாட்டிலை நடுவில் வைக்கவும்.

பாட்டிலை சுழற்ற திருப்பங்களை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அவர்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் எந்தவொரு இயக்கத்திற்கும் முழு குடும்பமும் அந்த எண்ணிக்கையை மீண்டும் செய்கிறது.

(எடுத்துக்காட்டாக, ஏழு
ஸஃவாட்கள் அல்லது மூன்று
சிட்-அப்கள்.)

ஐந்து நிமிடங்கள்
விளையாடுங்கள்.



<https://youtu.be/Zg07q8mPKzQ>

*எளிதாகச் செல்லுங்கள் :
மூன்று நிமிடங்கள் மட்டுமே
விளையாடுங்கள்.*



பந்தையத்தில் இறுதி வரை ஓடுங்கள்

அப்போஸ்தலர் 20:24 -ஐ
வாசியுங்கள்.

உங்கள் சுவாசத்தை எவ்வளவு
நேரம் வைத்திருக்க முடியும்?
ஒவ்வொரு நபரும் ஒரு நேரத்தை
மதிப்பிடுகிறார்கள் மற்றும்
அவர்களின் இலக்கை அடைய
முயற்சி செய்கிறார்கள்.

மீதமுள்ள குடும்பத்தினர் இந்த
முயற்சியின் போது
உற்சாகப்படுத்துகிறார்கள்.

பாதுகாப்பாக இருங்கள்!

நீங்கள் இலக்கு நேரத்தை
நெருங்கியதால் இது மிகவும்
கடினமாகிவிட்டதா?

சில நேரங்களில் பந்தயம்
கடினமாக்குவது ஏன்? எது

நம்மைத் தடுக்கலாம் அல்லது
ஒரு பந்தயத்தில்
தாமதப்படுத்தலாம்?

மராத்தான் மற்றும் ஜான்
ஸ்டீபன் அக்வாரி பற்றி அடுத்த
பக்கத்தில் படியுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும் : இந்த
வாரம் உங்கள் குடும்பத்தினர்
பந்தயத்தில் ஈடுபடுவதால்,
இயேசுவின் கதையை
மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து
கொள்வதற்கான
வாய்ப்புகளைப் பற்றி
பேசுங்கள். உங்களுக்கு
தேரியத்தையும்
நம்பிக்கையையும் அளிக்க
கடவுளிடம் ஒன்றாக
ஜெபியுங்கள்.

மராத்தான்

1968 மெக்ஸிகோ ஒலிம்பிக்கில், தான்சானியாவைச் சேர்ந்த ஜான் ஸ்டீபன் அக்வாரி 42 கிலோமீட்டர் மராத்தான் ஓட்டத்தை தொடங்கினார். பாதியிலேயே அவர் பெரிதும் விழுந்து முழங்கால் மற்றும் தோள்பட்டை இடம்பெயர்ந்தானார். அவர் நிறுத்தி விட்டுவிட்டாரா? இல்லை, அவர் பந்தயத்தை வெல்ல முடியாவிட்டாலும் ஓடிக்கொண்டிருந்தார். சூரியன் மறைந்தவுடன் அவர் ஓடினார், நிச்சயமாக இருட்டாகிவிட்டது. அவர் தனியாக ஓடினார். இனி ஓட முடியாது என்றா போதும் நடந்தார். வெற்றியாளர்கள் பதக்கங்களைப் பெற்ற பிறகும் அவர் ஓடினார். மீதமுள்ள சில பார்வையாளர்கள்

பாராட்டியதால் அவர்
மைதானத்தில் இறுதி கோடு
வரை ஓடினார். அவர்
பந்தயத்தை முடிக்க ஓடினார்.



பந்தயத்திற்குப் பிறகு, அவர்
வெற்றி பெற
வாய்ப்பில்லாதபோது ஏன்
ஓடினார் என்று கேட்கப்பட்டது.
"பந்தயத்தைத் தொடங்க என்
நாடு என்னை 5000 மைல்கள்
அனுப்பவில்லை, அதை முடிக்க
அவர்கள் 5000 மைல்களை
அனுப்பினார்கள்." என்று அவர்
பதிலளித்தார்



<https://youtu.be/tNC2r4MOB1w>

இந்த கதை உங்கள் சொந்த
பந்தயத்தை ஓட உங்களை
எவ்வாறு தூண்டுகிறது?

ஜான் ஸ்டீபன் அக்வாரி
போன்ற உங்கள் குடும்பத்தினர்
எவ்வாறு தைரியத்தையும்
விடாமுயற்சியையும் காட்ட
முடியும்?





சக்கர வண்டி தடைகளை தாண்டுதல்

சில திருப்பங்களை
உள்ளடக்கிய ஒரு தடையாக
நிச்சயமாக ஒன்று
செய்யுங்கள் . வீல்பேரோ
பந்தயத்தில் நகர்த்த
ஜோடிகளாக வேலை
செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு அணிக்கும் நேரம்
உண்டு . இடங்களை மாற்றி
மீண்டும் செய்யுங்கள்.



<https://youtu.be/BXHBV1ySeQ8>

நீண்ட காலம் வாழ்வதற்கான சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

ஒவ்வொரு நாளும்
நிறைய காய்கறிகளை
சாப்பிடுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும்
ஐந்து அல்லது அதற்கு
மேற்பட்ட சேவையை
(கைப்பிடிகள்)
வைத்திருக்க
நிபுணர்கள்
பரிந்துரைக்கின்றனர்.





இசைக்கு நகர்த்து



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>

ஓய்வெடுத்து ஒன்றாக
பேசுங்கள்.

ஒரு பந்தயத்தை
வெல்வதற்கான திறவுகோல்
என்ன?

*ஆழமாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு
பரிசு இருப்பதை அறிவது
நீங்கள் ஒரு
ஓட்டப்பந்தயத்தில் ஓடும்
முறையை எவ்வாறு
மாற்றும்?*

சுழற்சிகளுடன் சிட்- அப்கள்



கால்கள் வளைத்து , கால்களை தரையில் உறுதியாக வைத்து உங்கள் முதுகில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். உட்கார உங்கள் முழங்கால்களை நோக்கி உங்கள் உடலை சுருட்டுங்கள், பின்னர் வலதுபுறமாக திருப்பவும், உங்கள் வலது இடுப்பால் இரு கைகளாலும் தரையைத் தொடவும். தொடக்க நிலைக்குத் திரும்பி, இடது பக்கத்திற்கு மீண்டும் செய்யவும்.

ஆறு மறுபடியும் மறுபடியும்
செய்யுங்கள், மூன்று வலது
திருப்பத்துடன் மூன்று மற்றும்
இடது திருப்பத்துடன் மூன்று.

ஐந்து சுற்றுகளை முடிக்கவும்.

*எளிதாகச் செல்லுங்கள் : மூன்று
சுற்றுகளை மட்டுமே முடிக்கவும்.*

உலகளாவிய சிட்- அப் சவால்

உங்கள் குடும்பம் 90
வினாடிகளில் எத்தனை சிட்-
அப்களை செய்ய முடியும்?



ஒவ்வொரு குடும்ப
உறுப்பினரும் 90
வினாடிகளில் தங்களால்
இயன்ற அளவு சிட்-
அப்களை செய்கிறார்கள்.
குடும்ப மொத்த
மதிப்பெண்களை
இணைக்கவும்.

உங்கள் குடும்ப
மதிப்பெண்ணை உள்ளிட
இங்கே கிளிக் செய்க.

உங்கள் நாட்டின்
முன்னேற்றத்தைக் காண
வாரந்தோறும்
லீடர்போர்டைப் பார்க்க
இங்கே கிளிக் செய்க.

எந்த நாடு எங்கள் family.fit
சாம்பியன் ஆக இருக்கும்.



பரிசை வெல்ல ஒடுங்கள்

1 கொரிந்தியர் 9:24 ஐ
பைபிளிலிருந்து படியுங்கள்.

பைபிள் பகுதியில் - 1
கொரிந்தியர் 9:24 (என்.ஐ.வி)

ஒரு ஒட்டப்பந்தயத்தில் அனைத்து
ஒட்டப்பந்தய வீரர்களும்
ஒடுகிறார்கள் என்பது
உங்களுக்குத் தெரியாதா,
ஆனால் ஒருவருக்கு மட்டுமே
பரிசு கிடைக்கிறது. பரிசைப்
பெறும் வகையில் ஓடவும் .

வாழ்கையில் ஒருவரின்
பந்தயத்திற்கு மற்றவரின்
பந்தயத்திற்கு வேறுபாடு உள்ளது .
ஒரு வெற்றியாளர் இல்லை.
தொடர்ந்து ஓடி, பந்தயத்தை
முடிப்பவர்கள் அனைவரும்,
கடவுளின் ஒப்புதல் மற்றும் நித்திய

ஜீவனின் பரிசை வெல்வார்கள்.
எனவே, ஒரு விளையாட்டு வீரரைப்
போலவே, நாம் வாழ்க்கையின்
ஓட்டப்பந்தயத்தில் தொடர்ந்து
ஈடுபட வேண்டும், நன்றாக முடிக்க
வேண்டும்.

உங்கள் வாழ்க்கை ஒரு நீண்ட
ஓட்டப்பந்தயம் போன்றது எப்படி?
பந்தயத்தை இயக்க உங்களுக்கு
எது உதவுகிறது?

ஒரு கோபுரம் கட்ட வீட்டில்
பொருட்களைக் கண்டுபிடி.
ஒவ்வொரு பகுதியும்
வைக்கப்படுவதால், பந்தயத்தை
நடத்துவதற்கும் பரிசை
வெல்வதற்கும் உதவும் ஒரு வழியை
பெயரிடுங்கள்.

கடவுளுடன் பேசவும் : உங்கள்
உள்ளூர் சமூகத்தைப் பற்றி
சிந்தியுங்கள். இப்போது யாருக்கு
நம்பிக்கை தேவை? இந்த
நபருடன் சேர்ந்து 'ஓட' ஒரு
திட்டத்தை உருவாக்கவும்.
அவர்களுக்காக ஒன்றாக
ஜெபியுங்கள்.



பிடிபடாதீர்கள்

ஒருவர் தலைவர். அவர் குடும்பத்தின் மற்றவர்களை பார்க்காமல் திரும்பி நிற்கிறார் . தலைவர் பார்க்காதபோது மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரு பயிற்சியைச் செய்கிறார்கள் (அதிக முழங்கால்கள், இடத்தில் ஸ்கிப்பிங் , ஜாக்ஸ் ஜம்பிங் மற்றும் பல). தலைவர் திரும்பும்போது, அனைவரும் அசையாமல் உறைந்து நிற்க வேண்டும். யாராவது நகரும் போது, அவர்கள் புதிய தலைவராக மாறுகிறார்கள்.



<https://youtu.be/6HDQOexMp14>

பெற்றோருக்கான உதவிக்குறிப்பு

காய்கறிகளை
சாப்பிடுவதை
குழந்தைகளுக்கு
வேடிக்கையாக
ஆக்குங்கள். அவற்றை
வெட்டி வெவ்வேறு
வழிகளில் பரிமாறவும்.
காய்கறிகளை சாப்பிட
கவர்ச்சிகரமானதாக
மாற்றுவதற்காக
வடிவங்களை
உருவாக்கி
வண்ணங்களைப்
பயன்படுத்துங்கள்.

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

மேலும் தகவல்

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](mailto:info@family.fit) எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



www.family.fit