

FALE'I KIHE FAKAMALOHI SINO 'AE KAKAI LALAH

'Oku mahu'inga kihe mo'ui lelei 'ae kakai lalahi ke nau fai 'ae fakamalohisino koe aerobic pea mo fakamalohi'i 'ae uoua 'ihe uike kotoa pe. Koe ngaahi fale'i eni kihe ongo founa fakamalohi sino koia.

Fakamalohi sino Aerobic



Fakahoko 'ae fa'ahinga fakamalohi sino ko eni 'iha houa 'e 2 miniti 'e 30 (miniti 'e 150), 'o fai eni 'iha taimi lelei 'ikai ke fu'u vave,

— pe —

Koe houa 'e 1 miniti 'e 15 (miniti 'e 75), fakamalohi sino malohi mo totoivi, 'ihe uike.

- ◆ Kamata maamaalie 'a ho'o fakamalohisino.
- ◆ Vahevahe 'a ho'o taimi fakamalohisino 'ihe uike, 'e lelei foki kapau teke lava 'o fakamalohisino 'ihe 'aho 'e 3.
- ◆ Fakamalohisino 'o 'oua 'e toe si'i ange 'ihe miniti 'e 10.
- ◆ Teke lava pe ke tuifio 'ae founa fakamalohisino, ke maamaalie pea vave 'aupito.

Ngaahi fakamalohisino ke fakamalohi'i 'ae uoua:



Fakahoko 'ae fakamalohi'i 'o e uoua 'aho 'e ua 'ihe uike.

- ◆ Fakakau katoa 'ae ngaahi uoua lalahi hange koe va'e, alanga, tu'a, fatafata, kete, uma moe nima.
- ◆ Ko hono fakamalohisino'i 'oe ngaahi uoua, 'oku totonu ke toutou fakahoko ia tu'o 8-12 'ihe taimi fakamalohi sino kotoa pe.

Ngaahi Fakamalohisino Aerobic

Fakahoko 'ae ngaahi fakamalohisino ko eni 'ihe miniti 'e 10 pe toe lahi ange:

'Oua 'e fu'u vave hono fakahoko 'oe fakamalohisino Aerobic

(Teu lava pe ke talanoa lolotonga fakahoko 'oe fakamalohisino, ka he'ikai teu lava ke hiva).

- Hulohula Ballroom pe koha toe fa'ahinga hulohula makehe
- Heka pasikala 'iha feitu'u toka lelei pe tafungofunga
- Ngaahi ngoue (leiki, tutu'u 'ae ngaahi 'akau)
- 'Alu lalo hifo mo hake ha ngaahi mo'unga pe sia
- Va'inga mo ho'o fanau, taufetuli pe tauhapohapo 'aki ha Frisbee
- Peisipolo, sofipolo pe volipolo
- Tenisi tau hoa
- Tai Chi mo e Qi Gong
- Faka'aonga'i ha sea fakava'e 'oku 'ikai ke fakamisini pe faka'uhila
- Lue vave
- Aerobics 'ihe vai
- Yoga



Fakamalohisino malohi mo vave

(Teu lava ke talanoa ha ngaahi fo'i lea, 'o 'ikai keu tu'u ke fakatau 'eku manava)



- Tau'olunga Aerobic
- 'Aka pasikala 'o vave ange 'ihe maile 'e 10 ki he houa
- Tau'olunga pe hulohula vave
- Kaka 'iha mo'unga pe sia
- Tafue
- Kalate
- Lova luelue, tootoo pe lele
- Fa'ahinga sipoti 'oku lahi ai e lele, hange koe pasiketipolo, hoki, pe soka
- Kakau oma pe kakau toumoliliu he vai kaukau
- Tenisi tautau toko taha