

# Lëvizja në Gjermani

## Mundësitë për lëvizje në grupin

- Pyetni menaxhimin e strehimores për oferta (për shembull, në klubet apo vullnetar)
- Pyesni miqtë tuaj se si dhe ku ata lëvizin
- Takohuni me miqtë dhe lëvizni së bashku (vallëzoni ose ecni në këmbë, për shembull)
- Flisni njerëz të tjerë që lëvizin (për shembull, në qoftë se ata luajnë futboll)

## Mundësitë për te lëvizni vetëm

- Shëtitje
- Vrapim
- Duke kërcyer litar
- Bëni ushtrime forcë
- Bëni ushtrime për relaksim
- të bëjë not

## Rekomandimet

Të jetë rregullisht fizikisht aktiv.

- Së paku 1x/javë
  - forcë, fleksibilitet, koordinimi dhe relaksim
  - 150 min intensitet të moderuar (p. sh. shpejtë në këmbë) ose 75 min me intensitet të lartë (p. sh. vrapim)
- Cdo ditë shkoni në ajër të paster!

# REFUGIUM – arratisja dhe Shëndeti

Këto të dhëna janë pjesë e programit REFUGIUM – arratisja dhe shëndeti në Departamentin e Shkencave të Shëndetësive HAW Hamburg. Informacionet do të ju ndihmojnë për të mbajtur dhe rifituar shëndetin tuaj, familjes dhe miqëve tuaj në Gjermani.

Mësoni me REFUGIUM mbi

- Kujdesi shëndetësor në Gjermani
- Shëndeti psikik në Gjermani
- Higjiena në Gjermani
- Shëndeti oral në Gjermani
- Lëvizja në Gjermani
- Ushqimi në Gjermani

**Ju dhe shëndeti juaj janë të rëndësishme për ne!**



**REFUGEES  
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**REFUGIUM**  
**Flucht und Gesundheit**

**Lëvizja**  
**Bewegung**

**HAW Hamburg**  
**Fakultät Life Sciences**  
**Department Gesundheitswissenschaften**  
Prof. Dr. Christine Färber  
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Maria Kowalzik, Elena Pohl, Sabine Damerow, Jordan Hornung, Lukas Köneke, Jana Kristin Roczen, Kim Nikola Wendt

Zeichnungen: Natalia Yaremenko, Maria Kowalzik

Dieses Falblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

# ushtrime: Qëndro arsyeshme – të qëndrojnë të shëndetshme!

## Konditioni



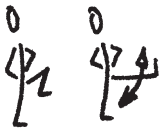
tashmë vrapimi i ngadalshëm forcon sistemin kardiovaskular me shpejtësinë optimale është një bisedë e mundur



lujtur litar është të paktën po aq efektive sa vrapimi i ngadalshëm dhe ju nuk keni nevojë për me vrapu larg. Përveç kësaj, ju mund të bëni me fëmijët së bashku

## Forca

çdo ushtrim 10 herë. Në të gjitha ushtrimet: bani legen paralele – shtrengoni muskujt e barkut



qëndro drejtë – perkulne një këmbë – me frymëqitje këmbën zgjate

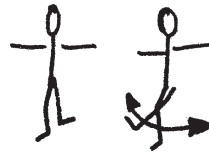


hapi përpara – perkuli këmbët – me frymëqitje bini me poshtë – gjat frymarjes përsëri në pozicionin e fillimit



vendosu në stol – këmbët shrihi ma larg – Lirohu nga karrika – Pësha mbingarkon në krahët – me frymëqitje prapnicën ulë drejt dyshemës – gjat frymarjes përsëri në pozicionin e fillimit

## bashkërendim



te zhvendoset pësha e mëparshme në një këmbë – me frymëqitje këmbën në anën tjetër ngrite – dhe perseri duke marrë fryme levize në anën tjetër



te zhvendoset pësha e mëparshme në një këmbë – këmbën tjetër ngrite dhe perkule – mbajë duke marrë 10 here frymë



kalimi i peshës në një këmbë – rrethoje këmbën tjetër – nynin e këmbës mbajeni në dorë – ndjeni tendosje në pjesën e përparme të kofshës së këmbës



qendroni drejtë – duke marrë frymë duart ngriti lartë – me frymëqitje, nga ijet shpindën drejtë përpara lakoje – këmbët mund të lakohen



Uluni më këmbë të shtrira – Shpindën mbajeni drejtë – me frymëqitje, kthehuni përpara nga ljet – Këmbën mundeni ta lakoni nëse shpinda nuk mund të qëndroj drejtë