



رفوجيوم - صحة الاجئين

هذا المنشور هو جزء من مشروع التوعية الصحية للاجئين
REFUGIUM/رفوجيوم من قبل جامعة هامبورج للعلوم
التطبيقية.
إن المعلومات المقدمة هنا لمساعدتك و عائلتك للحفاظ على
الصحة واستعادتها في ألمانيا.

- تعلم مع REFUGIUM/رفوجيوم عن
- الرعاية الصحية في ألمانيا
 - الصحة النفسية في ألمانيا
 - النظافة في ألمانيا
 - صحة الفم في ألمانيا
 - النشاط البدني في ألمانيا
 - التغذية في ألمانيا

نحن نهتم بك و نهتم لصحتك

النشاط البدني في ألمانيا

فرص ممارسة الرياضة الجماعية

- يمكنك الطلب من إدارة المنشأة سكنية أو المخيم الحصول على أي برامج للأنشطة البدنية مثل النوادي الرياضية أو البرامج التطوعية
- استفسر من اصدقائك أين يمارسون الرياضة
- التقي مع اصدقاءك لممارسة الأنشطة البدنية سويا مثل المشي أو دروس الرقص
- استفسر من الأشخاص الذين يمارسون الرياضة مثل كرة القدم في الاماكن العامة

فرص ممارسة الرياضة الفردية

- المشي
- الهولة/المشي السريع
- القفز على الحبل
- تمارين القوى
- تمارين الاسترخاء و الإتران
- السباحة

نصائح عامة

- احرص على النشاط البدني بانتظام
- التدريب مرة واحدة على الأقل أسبوعيا:
- على القدرة على التحمل، القوة، المرونة، التنسيق والاسترخاء.
- 150 دقيقة كثافة متوسطة مثل المشي السريع/الهولة أو 75 دقيقة كثافة عالية كالركض مثلا.
- التمارين ويفضل أسبوعيا في الهواء الطلق.



REFUGEES
WELCOME



Verlag Barbara Budrich Publishers



REFUGIUM Flucht und Gesundheit

النشاط البدني 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 Könncke, Jana Kristin Roczen, Kim Nikola Wendt

Zeichnungen: Natalia Yaremenko, Maria Kowalzik

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

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

تمارين

تمارين

الجلوس على مقعد - تعيين القدمين
للأمام قليلا - الابتعاد عن الكرسي
- إراحة الوزن على الذراعين -
زفير - والأرداف للأسفل قليلا -
شهيق، والعودة إلى الأعلى.



اجلس مع جعل الساقين في وضع
مستقيم - إجعل ظهرك في وضع
مستقيم للغاية - زفير - انحنى
للأمام وللأسفل من الخصر -
يمكنك ثني ساقيك اذا لم تستطع
الحفاظ على استقامة ظهرك.



قوة التحمل
الهولة ببطئ و لو قليلا يقوي القلب
والأوعية الدموية و سيظل بإمكانك
التحدث بسهولة حتي و لو اسرعت في
الحركة.

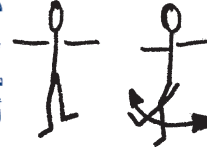


والقفز على الحبل يعتبر بنفس فعالية
الهولة و لا تحتاج مسار طويل.
بالإضافة إلى ذلك، يمكنك ممارسته مع
الأطفال.



التنسيق و الإتزان

من الوضع واقفا- حمل وزنك
على ساق واحدة - زفير - حرك
ساقك الأخرى للأمام - شهيق -
أرجح ساقك للجهة المعاكسة.



اندفع للأمام قليلا - اجذب القدم
الأمامية للأعلى وللخلف - قم
بتحميل وزنك على الساق الخلفية -
قم بإطالة الساق الأمامية واجذب
أصابع القدم إليك - ستشعر بتمدد
عضلات الساق الخلفية من الخلف.



القوة - كل تمرين 10 مرات

في كل ممارسة:

حافظ على وضع الحوض متوازيا - عضلات
المعدة مشدودة.

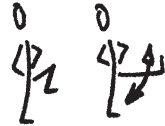
من الوضع واقفا - حمل وزنك
على ساق واحدة - إرفع مع ثني
الساق الأخرى و قم بإراحة قدمك
على الساق الأخرى - ثبت
وضعتك ل10 أنفاس.



من الوضع واقفا - حمل وزنك على
ساق واحدة - انحنى الساق الأخرى
للخلف - اجذب عرقوب القدم بيدك
- ستشعر بتمدد عضلات الفخذ.



الوقوف بشكل مستقيم - ثني ساق واحدة
- التنفس و الساق الأخرى مستقيمة.



اندفع إلى الأمام - ثني الساقين - زفير،
مزيد من الانخفاض - شهيق، والعودة
إلى وضع البداية.

