

# Физическа активност в Германия

## Възможности за физическа активност в група

- Попитайте ръководството на Вашия бежански лагер за спортни съоръжения и спортни програми
- Попитайте приятелите си къде и как спортуват
- Съберете се с приятели и спортувайте заедно (например танци, разходки)
- Заговорете други спортуващи хора (например играещи футбол)

## Възможности за самостоятелна физическа активност

- Разходки
- Бягане
- Скачане на въже
- Силови упражнения
- Упражнения за баланс и отпускане
- Плуване

## Препоръки

Движете се редовно.

- Най-малко веднъж седмично
  - Тренирайте издръжливост, сила, гъвкавост, баланс, релаксирайте
  - 150 мин. спорт със средна интензивност (например вървене) или 75мин. спорт с висока интензивност (например бягане)
- Упражнения на свеж въздух!

# REFUGIUM – Здраве за бежанци

Тази информационна брошура е част от проекта REFUGIUM за обучение на бежанци по здравни теми, изготвена от HAW Hamburg, катедра: здравни науки.

Информацията ще помогне на Вас, Вашето семейство и приятели да бъдете здрави в Германия.

Научете с REFUGIUM за

- Здравеопазването в Германия
- Психичното здраве в Германия
- Хигиената в Германия
- Устната хигиена в Германия
- Физическата активност в Германия
- Храненето в Германия

**Вие и Вашето здраве са важни за нас!**



# REFUGEES WELCOME



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



## REFUGIUM Flucht und Gesundheit

## Движение 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 Könnike, 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.

# Упражнения: Бъдете в добра форма – Бъдете здрави!

## Упражнения за издръжливост



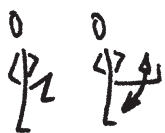
Дори бавното бягане укрепва сърдечно-съдовата система. С оптимално темпо, все още може да водите лесно разговори.



Скачането на въже е също толкова ефективно като бавното бягане, но при него не се нуждаете от писта за бягане. Освен това може да го практикувате с деца.

## Силови упражнения

– всяко упражнение по 10 пъти. При всички упражнения: Поддържайте таза в паралелно положение, а коремните мускули стегнати.



Застанете в изправено положение – свийте единия крак – с издишване го опънете.



Направете стъпка напред – Приклепнете леко – При издишване приклепнете още по-ниско – При вдишване се върнете в изходно положение.



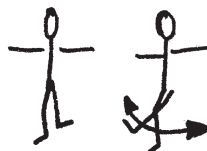
От изходно положение свийте леко ръцете – При издишване спуснете бавно тялото си надолу – С вдишване се върнете в изходно положение.



Седнете на стол – Поставете краката напред – отдалечете тялото си от стола – Отпуснете тежестта на тялото си върху ръцете – С издишване приклепнете надолу – С вдишване се върнете нагоре.



## Упражнения за баланс



От изправено положение преместете тежестта на тялото си върху единия крак – С издишване вдигнете другия крак встрани – С вдишване се завъртете на другата страна.



От изправено положение преместете тежестта на тялото си върху единия крак – Повдигнете другия крак и го подпрете на прасеца – Задръжте тази позиция в продължение на 10 вдишвания.



Седнете с опънати напред крака – Изправете гърба – С издишване се наведете напред от бедрата и легнете напред – Може леко да свиете крака, ако не можете да държите гърба изправен.



Направете стъпка напред – С издишване свийте задния си крак и го повдигнете напред до нивото на гърдите – С вдишване се върнете в изходно положение.



Както сте в изправено положение, приклепнете леко назад и повдигнете ръце нагоре – Трябва да можете да виждате пръстите на краката си през цялото време – С вдишване се върнете в изходно положение.