



رفوگیوم - صحت برای مهاجرین

این بروشور بخشی از پروژه رفوگیوم ارتقاء دانش صحتی برای مهاجرین است که توسط دبیرتمنت علوم صحتی دانشگاه HAW هامبورگ اجرا میشود. اطلاعات ارائه شده در اینجا به شما و خانواده شما کمک میکند تا چگونه از صحت خود مراقبت نموده و دوباره آن را بدست آورید.

همگام با رفوگیوم درباره موضوعات زیر می آموزید

- مراقبت های صحتی در آلمان
- صحت روانی در آلمان
- بهداشت در آلمان
- بهداشت دهان در آلمان
- فعالیت های بدنی در آلمان
- تغذیه در آلمان

تمرینات بدنی در آلمان

امکانات برای انجام فعالیت های بدنی گروهی

- از مدیریت محلی که زندگی میکنید راجع به برنامه های موجود بپرسید (مثال : کلوب های ورزشی یا برنامه های رضاکارانه)
- از دوستان خود راجع به فعالیت های فیزیکی آنها بپرسید
- فعالیت های فیزیکی را با دوستان خود پلان کنید(مثال : پیاره روی یا رقصیدن)
- با کسانی که فعالیت های بدنی دارند در جریان فعالیت صحبت کنید (مثال: وقتی میبینید تعدادی فوتبال بازی میکنند)

امکانات برای انجام فعالیت های فیزیکی انفرادی

- پیاده روی
- آهسته دویدن
- از روی طناب پریدن
- تمرینات قدرتی
- تمرینات تعادلی و ریلکسیشن
- شنا / آبیازی

پیشنهادهایی برای فعالیت های بدنی

- به طور منظم فعالیت بدنی داشته باشید
- حداقل یک بار در هفته
- تمرینات استقامتی , قدرتی, انعطاف پذیری, توانایی هماهنگی و ریلکسیشن
- 150 دقیقه با سرعت متوسط (پیاده روی سریع) یا 75 دقیقه با سرعت زیاد (دویدن)
- بهتر است در هوای آزاد تمرین کنید, هر روز از خانه بیرون بروید

ما متوجه شما هستیم و از سلامتی شما مراقبت میکنیم



REFUGEES
WELCOME



Verlag Barbara Budrich Publishers



REFUGIUM
Flucht und Gesundheit

فعالیت های فیزیکی
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.

تمرینات

تحمل و پایداری

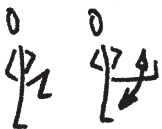


حتی آهسته دویدن به تقویت سیستم قلبی و عروقی کمک میکند. با سرعت مناسب شما همچنان میتوانید بر راحتی صحبت کنید.



پریدن از روی طناب به اندازه آهسته دویدن موثر میباشد در عین حال که شما مسیر طولانی را طی نمیکنید. به علاوه شما میتوانید با اطفال این بازی را انجام دهید.

قدرت و توانایی- هر تمرین 10 بار تکرار شود برای هر تمرین: راست بایستید و عضلات شکم را سفت کنید.



صاف بایستید- یک پا را خم کنید - نفس تان را بیرون بدهید و پا یتان را دوباره راست کنید.

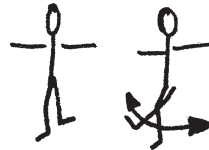


به جلو خیز بزنید- پا را خم کنید- نفس تان را بیرون بدهید- بیشتر روی پا پایین بیاوید- نفس بگیرید و به حالت اولیه برگردید.



روی یک نیمکت بشینید- پاها را کمی دورتر جلو خود قرار دهید. از نیمکت فاصله بگیرید-وزن شما روی بازوهایتان قرار دارد. نفس خود را بیرون بدهید- باسن خود را به سمت پایین بیاورید- نفس بگیرید و دوباره بالا بیاوید.

هماهنگی و تناسب



از حالت ایستاده وزن خود را روی یک پا منتقل کنید- نفس خود را بیرون بدهید. پا خود را از پهلو بلند کنید- نفس بگیرید- پا را به سمت مخالف حرکت دهید.



از حالت ایستاده وزن خود را روی یک پا منتقل کنید- پای دیگر را خم کرده و بلند کنید و روی خمیدگی پا اول قرار دهید-به مدت 10 ثانیه حالت خود را حفظ کنید. نفس بگیرید.



با پاهای کشیده بشینید- کمر خود را صاف کنید - نفس تان را خارج کنید- از کمر به جلو خم شوید- پاها ممکن است خم شوند اگر کمر خود را صاف نگه ندارید



پا جلو خود را به بالا و عقب بکشید- وزن خود را به پای عقب منتقل کنید- پای جلو را بکشید و انگشتان پا را به سمت خود بیاورید- کشیدگی در پشت پای جلو خود احساس کنید



از حالت ایستاده وزن خود را روی یک پا منتقل کنید- پای دیگر را خم کنید- با دست مچ پا خود را بگیرید- کشیدگی را در جلوران احساس کنید