

Pse është e rëndësishme Lëvizja?



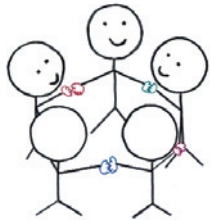
Lëvizja ...

- bën aftë fizikisht
- jep force
- përmirëson të menduarit
- mban aftë fizikisht
- mban të shëndetshëm psikik



Lëvizja ...

- ndihmon për të takuar njerëz
- ndihmon për të gjetur miq të rinj



Lëvizja në grupin ...

- bën argëtim
- forcon komunitetin
- mund të ndihmojë për të zgjidhur konfliktet



Lëvizja ...

- bën një humor të mirë
- ndihmon për të luftuar mërzinë
- ju motivon për t'u larguar nga strehimi
- ndihmon për të strukturuar një ditë



Lëvizja jashtë ...

- është thelbësor për trupin
- ndihmon për të mësuar gjermanishten
- ajëri pastër është i shëndetshëm
- Dielli është i shëndetshëm dhe ju bën të lumtur: në Gjermani duhet të shkojë jashtë kur Kohë është e mirë

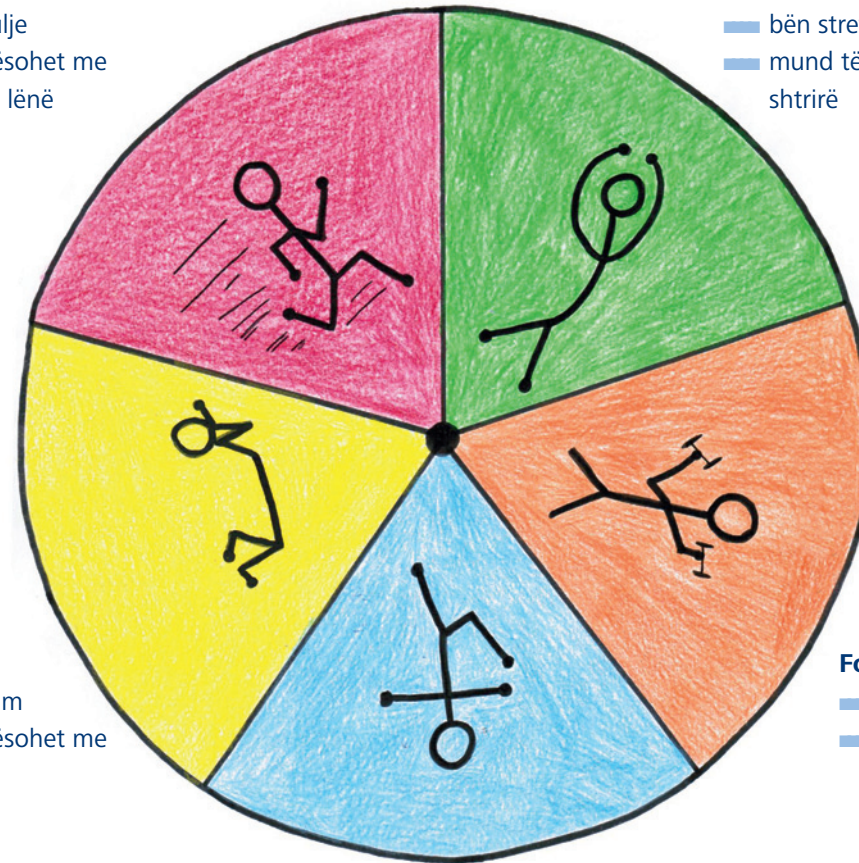
Dimensionet e lëvizjes

Konditioni

- është këmbëngulje
- mund të përmirësohet me vrapim ose duke lënë mënjane litar

Lëvizshmëria

- bën stretchable dhe fleksibël
- mund të përmirësohet duke shtrirë



Relaksim

- mundëson pushim
- mund të përmirësohet me anë të meditimit

Forca...

- bën të fort
- mund të përmirësohet duke trajnimit peshë dhe ushtrime forcë

Bashkërendim

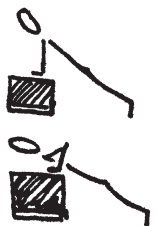
- përmirëson bilancin dhe aftësin
- mund të përmirësohet duke balancuar



hapi perpara e – me frymëqitje këmbën e prame ngrite ne lartesi te gjosit – gjat frymarjes përsëri në pozicionin e fillimit



me frymëqitje uluni dhe qoni krahët lart – thembrat duhet gjithmonë të shihet nga lart – gjat frymarjes përsëri në pozicionin e fillimit



në pozicionin e fillimit mbani duart pak teposhtë – gjat frymëqitjes ngadal te poshtë duart leshoni – gjat frymarjes përsëri në pozicionin e fillimit



prej pozicionit te shtrirë peshen në një krah ktheni – gjat frymarrje krahun tjetër dhe këmbën anash ngritni lart – gjat frymëqitjes kthehuni në pozicionin e fillimit – Variation: dy këmbët qëndrojnë në tokë



qëndrojnë drejtë dhe dhe mbaje peshë në një këmbë – këmbën tjetër shtrije mbrapa dhe ngrite – në atë nalsi sa këmbën e pasme qe është ngritur, trupi sipër është ulur – mbajë duke marre 10 here frymë

Lëvizshmëria

Çdo pozicion duhet mbajtur per 15 frymemarrje



vendose kemben në pozicion të kryqezuar, kemben e djathte ngrite larte dhe pjesen e eperme te trupit ne anen e majte e kthen. Ndjeni tendosjën ne anën e djathtë – anën ndroni



hapi perpara – lakoje kembën e përparme-thembrën e këmbës se përparme shtypeni për dysHEME – Ndjeni tendosjën e këmbës së prapme



hapi i shkurtë përpara – terheqeni shuplakën e këmbës së përparme – këmbën e prapme më tepër ngarkoni dhe lakojeni – gishtat e këmbës së përparme zgjati – ndjeni tendosje në këmbën e përparme

Relaksim



ulu rehatshem – thedhë merr dhe nxjerrë frymë – Gjatë frymëqitjes tento që të zgjatësh frymëqitjën, kështu që gjatë frymëmarrjës numëro deri në kater dhe gjatë frymëqitjes numero deri në tetë – Kjo ndikon shumë qetësues dhe ngadalson pulsën

Qëndro arsyeshme – të qëndrojnë të shëndetshme!