

ماذا تستفيد من النشاط البدني؟

النشاط البدني....

- يدعم اللياقة البدنية
- يقوي الجسد
- يدعم النشاط الذهني
- يدعم صحتك البدنية
- مفيد لصحة القلب على سبيل المثال
- يدعم صحتك النفسية
- مفيد لمزاجك العام



قوة التحمل

اكتساب القدرة على التحمل،
على سبيل المثال، عن طريق
الركض أو القفز على الحبل

المرونة

اكتساب اللياقة والمرونة
بواسطة تدريبات التمدد
وإطالة العضلات

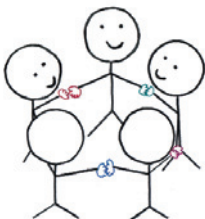
النشاط البدني....

- يساعد في التعرف على العديد من الأشخاص
- يساعد على تكوين صداقات جديدة



النشاط البدني في مجموعات...

- ممتع
- يساعد في تعلم اللغة الألمانية
- يقوي المجتمع
- يساعد في حل المشكلات



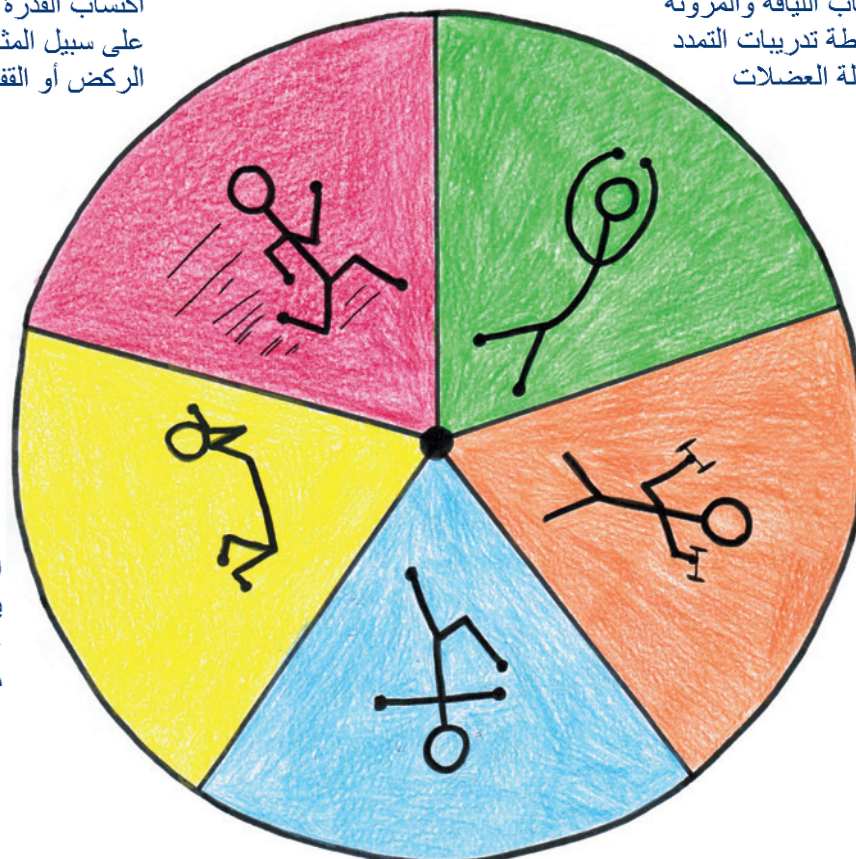
النشاط البدني...

- يساعد في التغلب على الحالة المزاجية السيئة
- يتغلب على الملل
- يحفز على الخروج من المنزل
- يساعد في تنظيم يومك



النشاط البدني في الأماكن المفتوحة...

- مهم لجسدك
- الهواء الطلق صحي لك
- الشمس تدعم صحتك و تشحن طاقتك،
- في ألمانيا، من الجيد الخروج عندما تكون الشمس مشرقة



القوة

تكتسب المزيد من
القوة على سبيل
المثال عن طريق
رفع الأثقال

الاسترخاء

يعزز التوازن العقلي . يمكن
على سبيل المثال تحسينها
من خلال التأمل

تنسيق الحركة

يعزز خفة الحركة. يمكن على سبيل المثال
تحسين ذلك عن طريق تمارين التوازن

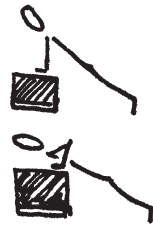
اندفع إلى الأمام - زفير، انحنى الساق الخلفية و ارفعه إلى صدرك - شهيق، والعودة إلى وضع البداية.



ابدأ في وضع الوقوف - الجلوس إلى الورا في وضع القرفصاء ورفع الذراعين للأعلى - أصابع القدم يجب أن تكون مرئية من فوق كل وقت - شهيق والعودة إلى وضع البداية.



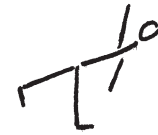
في وضع البداية، حافظ على الذراعين في وضع مائل قليلا - زفير، حرك الجزء السفلي من الجسم ببطء - شهيق، والعودة إلى وضع البداية.



بدءا من وضع الدفع او الضغط للأعلى حول الوزن على ذراع واحدة - شهيق ورفع الذراع والساق المعاكس - زفير، والعودة إلى وضع البداية - التبادل مع الحفاظ على الساقين على الأرض.



من الوضع واقفا - حمل وزنك على ساق واحدة - ارفع ساقك الأخرى للخلف - في نفس الوقت - انحنى بالجزء العلوي من جسدك ليكون في وضع مستقيم مع ساقك المرفوعة - ثبت وضعك ل10 أنفاس.



الحركة والمرونة

تثبت الوضع ل15 نفس.

قف مستقيما مع معاكسة الساقين -الساق اليمنى في الأمام- ارفع ذراعك الأيمن للأعلى وإحني الجزء الأعلى من جسدك للجهة اليسرى - أشعر بتمدد العضلات في الجهة اليمنى - أعد التمرين للجهة اليسرى.



اندفع إلى الأمام - انحنى الساق الأمامية - اضغط كعب القدم للأرض - أشعر بتمدد عضلات الساق الخلفية.



قف مستقيما - شهيق - ارفع ذراعيك للأعلى - زفير - انحنى للأسفل من الخصر - إحافظ على ظهرك مستقيما - ستشعر بتمدد عضلات الظهر والجزء الخلفي من الساقين.



الإسترخاء

اجلس بطريقة مريحة مع إطالة النفس - زفير - و بحيث أخيرا يمكنك العد إلى 4 مع الشهيق و 8 عند زفير - يساعد على تكوين نفس أطول و يهدئ ضربات القلب.



حافظ على نشاطك للبقاء بصحة جيدة دائما!