

Hareket neden önemli?



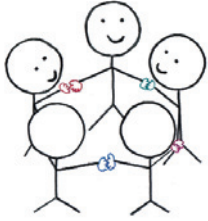
Hareket ...

- fiziksel uyum yapar
- güç verir
- mantık verir
- fiziksel olarak sağlıklı tutar
- ruhen sağlıklı tutar



Hareket ...

- insanları tanımanıza yardımcı olur
- yeni arkadaşlar bulmak için yardımcı olur



Grup içinde hareket ...

- zevk verir
- almanca öğrenmeye yardımcı olur
- topluluğu güçlendirir
- sorunları çözmek için yardımcı olabilir



Hareket ...

- iyi bir ruh hali yapar
- avundurur
- can sıkıntısına karşı yardımcı olur
- sizi dışarıya çıkmak için motive eder
- gününüzün yapısını belirlemek için yardımcı olur



Açık havada hareket etmek ...

- Vücudunuz için önemli
- Doğal hava sağlıklıdır
- Güneş sağlıklıdır ve mutlu eder: Almanya'da güzel havada dışarıya çıkılmalıdır

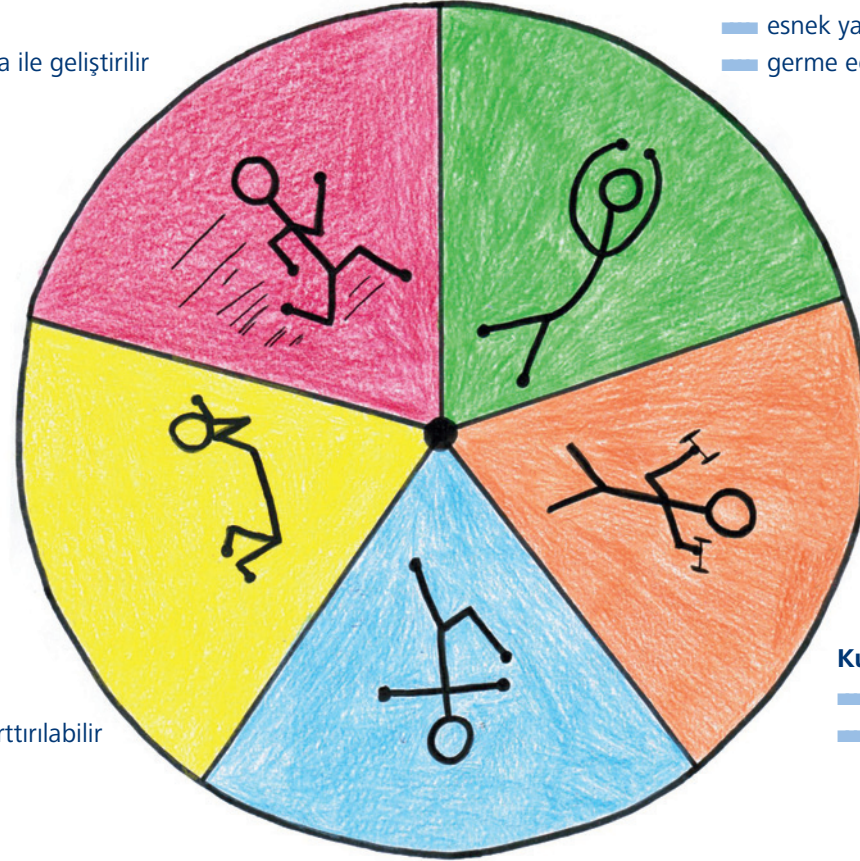
Hareket yapmanın boyutları

Kondisyon

- dayanıklılık verir
- koşu ve ip atlama ile geliştirilir

Hareketlilik

- esnek yapar ve insanı geliştirilir
- germe egzersizlerle geliştirilir



Dinlenmek

- istikrarı sağlar
- meditasyon ile arttırılabilir

Kuvvet

- güç verir.
- kuvvet egzersiz ile geliştirilir

Koordinasyon

- denge ile yeteneği sağlar
- denge kurmak ile arttırılabilir



Bir adım öne atın – nefes verirken arkada duran bacağınızı göğüsünüze kadar kaldırınız- nefes alırken yine ilk pozisyona giriniz.



Durduğunuz yerde derin geriye oturunuz ve kollarınızı yukarıya geriniz – Ayak uçlarınız yukardan görünmesi lazım – Nefes alın ve yine ilk pozisyonunuza giriniz.



Kollarınız hafif bükün – nefes verince yavaşca aşıağa ininiz – Nefes alırken yine ilk pozisyona giriniz.



Push up pozisyonundan. Ağırlığınızı bir kolunuza bırakınız – nefes alırken diğer kol ve bacağınızı yukarıya kaldırınız – Nefes verirken yine ilk pozisyona gidiniz.



Dik durun ve bütün ağırlığınızı bir bacağınıza bırakın – diğer bacağınızı arkaya doğru kaldırın – bacağınızı ne kadar çok arkaya bırakırsanız okadar belinizi öne eğin – 10 kere nefesinizi tutunuz.

Hareketlilik

Her pozisyon 15 kere nefes alıp verinceye kadar tutulacaktır.



Çapraz durun (sağ bacağınızı sol bacağınızın önüne koyun) – sağ kolunuzu yukarıya doğru kaldırın ve vücudunuzu sola çevirin – sağ tarafınızda germeyi hissedin – tarafı değiştirin.



Bir adım öne atın – önde duran bacağınızı bükün – arkada duran bacağınızın dirseğini yere bastırın – Germeyi buzağınızda ve çıtanızda hissedin.



Bacaklarınızı uzatın ve oturun –Bellinizi dik tutun – nefes verirken öne eğilin – eğer bellinizi öne eğilirken dik tutamıyorsanız bacağınızı bükün.

Dinlenmek



Rahat oturun – derin nefes alıp verin – nefes verirken nefesinizi tutmaya çalışın, 4 saniye kadar tutunuz, nefes verirken 8 saniye tutunuz – sakinleştirir nabızı yavaşlatır.

Fit ol – sağlıklı kal!