# Движение в Германии

## Возможности для передвижения в группе

- спросите управление имуществом делать Бетт (например, в клубах или добровольца)
- Спросите своих друзей, как и где они движутся
- Встреча с друзьями и перемещает вас вместе (танец или ходить по ходу)
- Говорите с другими людьми, которые перемещаются (например, если они будут играть в футбол)

## Возможности для физических упражнений в одиночку

- Идти гулять
- бег трусцой
- Скакалка
- сделать вес упражнения
- Весы и упражнения на расслабление делают
- Идти плавать

## рекомендации

регулярно физически активны.

- По крайней мере 1х/неделю Поезд
  - выносливости, силы, гибкости, координации и релаксации
  - 150 минут умеренной интенсивности (например,  быстрая ходьба) или 75 мин высокой интенсивности (например, бег)
- Ежедневно идти на свежий воздух!

# Рефугиум – Побег и здоровье

Этот факт лист является частью программы Рефугиум – побег и здоровье Департамента медицинских наук HAW Гамбург.
Информация поможет вам сохранить свое здоровье вашей семьи и друзей в Германиию

Узнайте о рефугийных

- Здравоохранение в Германии
- Психическое здоровье в Германии
- Гигиена в Германии
- гигиена рта в Германии
- Движение в Германии
- Питание в Германии

**Вы и ваше здоровье очень важны для нас!**

REFUGEES WELCOME

Verlag **Barbara Budrich** Publishers

**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 Könneke, 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.

Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg
*Hamburg University of Applied Sciences*

# REFUGIUM
# Flucht und Gesundheit

# Движение
# Bewegung

# Упражнения: Оставаться в форме – будьте здоровы!

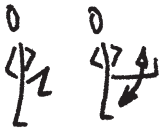
## Выносливость

Уже медленный бег укрепляет сердечно-сосудистую систему. При оптимальной скорости развлечения еще возможно.

Прыжки через скакалку, по крайней мере столь же эффективным, как медленный бег трусцой, и вам не нужно большой беговой дорожки. Кроме того, вы можете сделать это с детьми.

## Сила

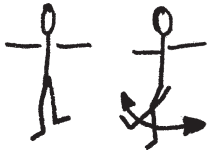
каждое упражнение 10 раз. Во всех упражнениях: Держите таз параллельно – напрягая мышцы живота



Пряма встать – одну ногу согнуть – растягивать с выдохе ногу.

сесть на скамейку – доги поставить далеко от друг друга вес на руках – с выдохом Жопу опускают на землю – с вдохновением вернуться к началу

## Координация



переход от состояния веса на одной ноге – поднять с выдохом другую ногу в сторону – двигаться с вдохновением к другой стороне.

переход от состояния веса на одной ноге – поднимите другую ногу и согните – провести 10 вдохов.

Малый выпад – переднюю часть ноги подтянуть- задняя нога больше на изгиб – растянуть переднюю ногу и подтянуть пальцы

вес на одну ногу – другую ногу согнуть – взяться рукой за лодыжку – растяжка в  передней части бедра чувствуется.

Прямо встать – с вдохом руки поднять вверх – с выдохом нагнутся с прямой спиной вперед – ноги могут быть согнуты – чувствовать напряжение в спине и задней части ноги.