

Lëvizja është jetë



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

Arsyet për të lëvizur

Impressum

Botuesi/Copyright

Enti federal për Sport BASPO,
Shkolla e lartë federale për sport EHSM dhe Kryqi i
Kuq Zviceran - SRK

Autorët

Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr

Shoqërimi profesional

Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic

Përkthim

Bislim Elshani

Layout

Urs Alscher, alscher text & design

Fotot

Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr

Ilustrimet

Leo Kühne

Shtypi

marti media ag

Botimi i I-rë

2008

Mbështetja profesionale dhe financiare: migesplus

Partner: Enti Federal për Shëndetësi, Rrjeti Shëndeti dhe lëvizja Zvicër hepa.ch

Broshura është e përkrahur në kuadër të strategjisë federale «Migracioni dhe shëndetësia 2002 – 2007».

Kontakti dhe informacioni: Shkolla e lartë federale për sport EHSM, 032 327 62 26

dhe Kryqi i Kuq Zviceran - SRK, 031 960 75 75

Përmes internetit: www.migesplus.ch, www.basposhop.ch

Dorëzuar nga:



«Krahas ushqimit, frymë- marrjes dhe dashurisë lëvizja për mua është një nevojë jetësore – pa lëvizje s'ka jetë!»

Xhevat Hasani

Të gjithë e dimë: Lëvizja është një përbërës i rëndësishëm i jetës sonë. Motivimi për të lëvizur, ndërkaq, shpesh ndryshon nga një njëri tek tjetri. Njerëzit lëvizin për shkaqe të shumta. Ca syresh lëvizin për të kaluar kohën me familjen, me shoqe e me shokë, ose për të njohur njerëz të rinj. Ca të tjerëve u shijon lëvizja në ajër të pastër, kështu ata pakësojnë stresin dhe arrijnë një baraspeshë psikofizike me jetën e përditshme. Përkundrazi, ca të



tjerë ndjejnë kënaqësi nga angazhimet fizike ose lëvizin për të përmirësuar shëndetin.

Në çdo situatë jetësore, në çdo moshë dhe përkundër predispozitave të ndryshme fizike, ekzistojnë një numër i madh mundësish se si njerëzit mund të lëvizin. Lëvizja nuk nënkupton vetëm sportin, por përfshin të gjitha llojet e lëvizjes, edhe lëvizjet në jetën e përditshme, punën fizike, ngjitjen e shkallëve ose lojën me fëmijët.

Se për cilin lloj të lëvizjes do të vendosim varet nga interesat tona, nga përvojat tona, nga motivimi ynë, por edhe nga fakti se si sillemi me pengesat e mundshme.

**Merreni me mend, ju mund të bëni
çfarë të doni...**



Parime të rëndësishme

«Lëvizja për mua është të argëtohesh e të kënaqesh, të mësosh dhe të bësh përpara.»

Madeleine Schmutz

Lëvizja shkakton zbavitje dhe kënaqësi.

Pavarësisht se për cilin lloj lëvizjeje do të vendosni, zgjidhni atë që do ta bëni me kënaqësi. Kështu lëvizja së shpejti do të bëhet një pjesë përbërëse e përditshmërisë suaj.



Lëvizja mund të jetë sporti ose lëvizjet e rëndomta ditore.

Inkuadroni mundësisht shumë çaste të vogla dhe më të mëdha lëvizore në jetën tuaj të përditshme.

Nisjani me ngadalë dhe vini para vetes caqe realiste.

Përjetimet e para të suksesshme do t'ju bëjnë më të lehtë që të motivoheni dhe që të lëvizni rregullisht.

Bëni kujdes për sigurinë tuaj.

Ekzistojnë mundësi të shumta lëvizjeje me rrezikim të ulët fatkeqësie. Ca nga aktivitetet, si p.sh. çiklizmi (ngarja e biçikletës) në trafikun rrugor, gjithsesi fshehin rreziqe të caktuara. Mirëpo kjo s'duhet të përbëjë një shkak për të hequr dorë prej tij. Në ndonjë kurs special mund të mësoni teknikën, rregullat dhe masat e sigurisë para-prake.

Udhërrëfyes

Nga mundësi të ndryshme lëvizjesh zgjidhni diç që ju ofron kënaqësi dhe në të cilën gjeni dëfrim. Ndoshta nuk do të jetë po ajo që do t'i pëlqente të zgjidhte motra juaj ose fqinji juaj. Kjo s'luan ndonjë rol, pasi që nuk ekzistojnë mundësi «të mira» ose «të këqija» për të lëvizur. Do të duhej t'ju përshtatej juve personalisht. Lejoni të udhëhiqeni dhe të frymëzoheni nga udhërrëfyesi i mëposhtëm.

- Lëvizja në jetën e përditshme: për ju dhe familjen tuaj
- Të kultivosh kontakte shoqërore
- Të takohesh me njerëz
- Lëvizja në natyrë
- Lëvizja si këndellje: Shtendosje dhe aktivizim
- Angazhimi fizik
- Të bësh diçka për shëndetin
- Dobësimi
- Sporti gjatë dhe pas shtatzënisë
- Si t'ia filloj?

F. 6
F. 8
F. 10
F. 12
F. 14
F. 16
F. 18
F. 20
F. 22
F. 24



Lëvizja në jetën e përditshme

Lëvizja nuk manifestohet vetëm në lojën e futbollit ose në kursin e gjimnastikës, ju jeni në lëvizje edhe në jetën e përditshme, p.sh. gjatë udhëtimit me biçikletë për në punë ose në punët shtëpiake. Bëni lëvizje bashkë me gjithë familjen. Fëmijët tuaj kanë nevojë për lëvizje akoma më shumë se ju – së paku një orë në ditë. Fëmijët i kënaqen lëvizjes dhe me këtë rast mësojnë për jetën e tyre. Rëndësi kanë jo vetëm aktivitetet e përcjella me lëvizje në kohën e lirë bashkë me bashkëmoshatarët (p.sh. në një shoqatë sportive), por edhe lëvizjet në jetën e përditshme. P.sh. bëni kujdes që fëmijët tuaj rrugën për në shkollë ta bëjnë këmbë, ose, varësisht nga mosha, edhe me biçikletë.

Propozime për ju...

Përditshmëria me lëvizje

Futeni lëvizjen në mënyrë të vetëdijshme në jetën tuaj të përditshme. Ecni sa më shumë që të jetë e mundur në këmbë, p.sh. për në pazar ose për në punë. Lejoni veten që të infektoheni nga kënaqësia e lëvizjes ose nga kureshtja investiguese e fëmijëve tuaj dhe shfrytëzoni ndërrimin e stinëve edhe për aktivitete të ndryshme

plotësuese: lojëra në park ose në këndin e lojërave, bredhje, not, shëtitje, ngritje dordolecësh ose xhiro rreth shtëpisë. Gjithë këto mund t'i bëni me fëmijët tuaj dhe me familjet tjera.

Biçikleta si mjet transporti

Shfrytëzoni biçikletën si një mjet transporti për rrugën tuaj të punës ose për në pazar. Po qe se akoma nuk ngisni dot biçikletën, ose ndjeheni i/e pasigurt në trafikun rrugor, ndiqni një kurs çiklizmi (p.sh. të shoqatës «IG Velo») ose lutjuni dikujt që t'jua mësojë. Biçikleta të lira mund të gjeni nëpër bursat lokale të biçikletave të organizuara nga «IG Velo». Informohuni tek qendra lokale e shoqatës ose në internet nën www.igvelo.ch.

Po qe se ia mësyni ndonjë rrugë të gjatë, vendin mund ta eksploroni përmes itinerareve çiklistike nga Veloland Schweiz (Zvicra – vend biçikletash). Shtigjet për biçikleta janë të sinjalizuara me tabela të kuqe. Kini parasysh këto shenja komunikacioni në rrethinën tuaj dhe nisuni për rrugë! Shtigjet çiklistike gjenden të përshkruara nën www.veloland.ch.



...dhe familjen tuaj

«Gjatë gjithë fëmijërisë sporti ishte për mua një aktivitet i kohës së lirë – së bashku me prindërit e mi dhe nëpër shoqata të ndryshme.»

Suzan Bellisan

Gjimnastika-MuKi

Madje edhe fëmijë krejtësisht të vegjël kanë nevojë për shumë lëvizje. Bëjeni mjedisin tuaj të këndshëm dhe joshës për lëvizje dhe lërinë të vegjlit ta eksplorojnë sa më shumë që të jetë e mundur. Një mundësi tjetër që të lëvizni së bashku me fëmijët tuaj është dhe gjimnastika MuKi. Shumica e shoqatave sportive lokale ofrojnë gjimnastikë të përbashkët për nëna dhe fëmijë ose për etër dhe fëmijë. Informohuni tek këshillimorja për nëna dhe për etër në komunën tuaj lidhur me ofertën ekzistuese.

Pasdite me lojëra

Organizoni me të afërmit dhe farefisin një ekskursion të përbashkët. Paketoni një çantë me gjëra ushqimore dhe me lodra të ndryshme dhe shkoni në ndonjë park, buzë një liqeni ose në një pyll. Aty ju mund të lozni së bashku litarthin (kërcimin në litar), hedhjen e diskut (në formë pjate), kukafshehthnin, kilen (mbyllasyza), futbollin, volejbollin, badmintonin ose lojën me sfera.

Jo vetëm në stinët e ngrohta mund të zbavitni bashkërisht përjashta. Kur keni një dimër me dëborë, mund të organizoni rrëshqitje me saja, vrapim me patina, të ngrini një dordolec ose të ndizni një betejë me topa bore.

Merrni kohë të mjaftueshme për një ekskursion të tillë – së paku një pasdite, më mirë akoma – një ditë të tërë.



Të kultivosh kontaktet shoqërore

«Sporti brenda një grupi është kënaqësi, liri dhe jetë. Kur vrapoj në një grup, ndjej kënaqësi, ne qeshim dhe bisedojmë. Kjo gjë më motivon.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Ekzistojnë shumë mundësi për të lëvizur në një grup. Gjatë ekskursioneve në park, në pyll ose në këndin e lojërave, gjatë lojërave të përbashkëta të futbollit ose në manifestimet e rastit me muzikë dhe vallëzim, ju, bashkë me shoqet, shokët dhe të njohurit tuaj, mund të kaloni shumë kohë në lëvizje. Motivoni njëri-tjetrin për lëvizje të rregullta të përbashkëta.

Propozime

Ecje e shpejtuar ose vrapim në një grup

Merruni vesh me shoqet, shokët ose të njohurit për një kohë dhe pikëtakimi të caktuar dhe së paku një herë në javë dilni për një ecje të shpejtuar ose për vrapim.

Zgjidhni për këtë qëllim një vitaparcours (shetë pyllor me pajisje sportive), ndonjë pistë vrapimi ose ndonjë qendër sportive në afërsinë tuaj. Nisjani me ngadalë. Startoni pastaj me një raund të shkurtër prej 10- deri 20-minutësh. Ecni me të shpejtë ose vraponi vetëm me një shpejtësi të tillë që do t'ju lejojë të flisni pa ndonjë problem me njëri-



tjetrin dhe që t'ju mbetet mjaft ajër në dispozicion për të qeshur.

Ruginat për vrapim dhe për ecje janë kryesisht nën kujdesin e komunës. A dini për ndonjë ruginë të tillë në rrethin tuaj? Nëse jo, informohuni tek administrata komunale ose tek drejtoria e sportit. Pos tjerash, ekzistojnë dhe rrugina për vrapim dhe për ecje me emrin «Helsana Trails». Njoftime më të plota për to mund të gjeni në webfaqen e shoqatës zvicerane për atletikë të lehtë, nën rubrikën «Running & Walking» (Vrapim dhe ecje e shpejtuar): <http://www.swiss-athletics.ch>.

Ju mund t'i bashkoheni madje dhe një grupi tashmë ekzistues. Pyesni në drejtorinë sportive për

vendtakimet lokale për vrapim ose kërkoni këtë gjë në webfaqen e shoqatës zvicerane për atletikë të lehtë, nën rubrikën «Running & Walking»: <http://www.swiss-athletics.ch>.

Lojëra ekipore

Lojëra ekipore si volejboli, basketbolli, hendbolli, futbollit ose kriketi mund të organizoni relativisht kollaj edhe vetë. Organizimi i një grupi të rregullt lojërash nuk përbën ndonjë truk magjik. Për këtë qëllim nuk ju duhet medoemos një sallë sporti. Takohuni me shoqet, shokët a të njohurit nëpër vende publike në dispozicion të lirë si p.sh. nëpër parqe, luadhe ose fusha sportive. Përcaktoni një ditë ose orë dhe mblidhuni rregullisht. Sqaroni fillimisht se cili ka interes dhe mundësi për bashkëpunim të rregullt dhe se si do të mund të sigurohet materiali i nevojshëm.

Të takohesh me njerëz

«Lëvizja nënkupton argëtimin, ritmin dhe socializimin.

Dmth. kontaktet mes njerëzve.»

Luigi Fossati

Lëvizja i bashkon njerëzit – nuk luan rol gjuha e përbashkët ose origjina, por aktivitetet e përbashkëta. Lëvizja dhe sporti janë gjëra ideale për të lidhur kontakte me njerëz të tjerë dhe eventualisht për të përfunduar madje dhe miqësira të reja.

Propozime

Lëvizja dhe sporti në një shoqatë

Nëpër të gjitha bashkitë zvicerane ekzistojnë oferta gjithfarëshe për të gjitha grupmoshat. Gjatë trajnimit si dhe në manifestimet shoqërore të shoqatave ju jo vetëm mësoni një lloj sporti, por njiheni dhe me grupime të reja njerëzish. Anëtarësia në një shoqatë kushton mesatarisht 50 deri 200 franga në vit. Në shumicën e shoqatave janë të mundshme orë provuese falas dhe të palidhura me detyrime. Në këtë rrugë mund të provoni një lloj sporti dhe të llogarisni nëse do të ndjeheni mirë në një grup si dhe me drejtuesen apo drejtuesin e tij. Më së shpeshti



është po t'ju shoqërojë një person që tashmë është anëtar i shoqatës dhe që mund t'ju sqarojë të gjitha me saktësi.

Shumë komuna ofrojnë kalendarë manifestimesh ose broshura me një pasqyrë ofertash aktuale të shoqatave. Ju mund të informoheni në çdo kohë edhe në administratën komunale ose në drejtorinë e sportit të komunës suaj lidhur me shoqatat sportive, kohët e trajnimit ose për koston e anëtarësimit.

Kurset

Një lloj sporti ju mund ta provoni edhe në kuadër të ndonjë kursi. Ekzistojnë ofertues të ndryshëm në afërsinë tuaj: shoqata lokale, qendra kontaktuese të lagjes, allez hop, Migros klubschule, Volkshochschule (universitete popullore) etj. Po të ndiqni një kurs, ju duhet të llogarisni me 10 deri 20 franga për leksion. Sipas rregullit, një kurs përbëhet prej 10 deri 20 leksione.

Informata më të hollësishme mund të gjeni në internet: Migros Klubschule nën www.klubschule.ch, Volkshochschule nën www.up-vhs.ch,

Allez Hop nën www.allez-hop.ch. Nën www.pro-senectute.ch, Pro Senectute ofron kurse speciale për seniore dhe seniorë.

Vallëzim dhe muzikë

Ju bëni lëvizje edhe gjatë vallëzimit dhe këndimit. Organizoni bashkë me shoqet, shokët dhe të njohurit ndonjë festë me muzikë e vallëzim ose bashkëpunoni edhe ju nëse ndonjë shoqatë e lagjes ose shoqatë kulturore e rrethit tuaj ofron vallëzim dhe muzikë.

Lëvizja në natyrë

«Lëvizje dhe sport do të thotë që ta duash dhe ta jetosh natyrën.»

Biljana Veron

Aktivitetet në ajër të freskët i bëjnë mirë jo vetëm trupit, edhe mendja mund të këndellet, ndërsa koka do të lirohet nga stresi dhe tendosjet e përditshmërisë. Qoftë i vetëm ose bashkë me familjen – një shëtitje përmes fushës dhe pyllit nuk kushton gjë dhe ju bën mirë. Moti dhe stina nuk kanë ndonjë ndikim në lëvizjen tuaj në natyrë. Mos lejoni t'ju futë frikën të ftohtit, era ose dëbora. Vishuni ngrohtë, mbrohuni nga lagështira dhe përjetoni trillet e natyrës.



Propozime

Vitaparcours

Vitaparcours është një mundësi falas për të lidhur vrapimin ose ecjen e shpejtuar (krh. f. 8, 20) me gjimnastikën dhe ushtrimet fizike. Shtigjet malore të Vitaparcours-it gjenden kryesisht në pyje dhe janë të pajisura mirë me shenja orientuese. Në distanca të rregullta gjenden stacione që ndërpresin vrapimin ose ecjen e shpejtuar. Në këto pika ju do të udhëzoheni për ushtrime të ndryshme fizike.

Në mjedisin tuaj rrethues ndaloni shikimin tek udhërrëfyesit e vitaparcours-it. Pyesni për këtë gjë në komunën tuaj ose tek drejtorja për sport ose informohuni në internet nën www.vitaparcours.ch. Ju aty edhe mund t'i shkarkoni ushtrimet për t'i zbatuar në shtëpi.

Udhëtimi malor ose shtegtimi

Udhëtimi malor është një mundësi e shkëlqyer për të lëvizur në natyrë, që bashkë me shoqet, shokët ose të njohurit të bisedoni ose që të shijoni peizazhin. Zbuloni përmes shtegtimit zona të reja, të paeksploruara. Ju mund të udhëtoni në çfarëdo kohe, në çdo stinë: breshjet nëpër dëborë, për shembull, përbëjnë përjetime

krejtësisht të veçanta. Mirëpo me këtë rast ju duhet t'i përmbaheni rrugëve të markuara.

Zvicra zotëron rrugë të gjata dhe të shkurtra për shtegtime dhe shëtitje. Për gjithsecilin, pavarësisht nga mosha dhe përvoja, ekzistojnë mundësi të shumta shtegtimesh. Në pikat e shtegdaljeve nga rrugët do të gjeni udhërrëfyesit që do t'ju informojnë për drejtimin dhe kohëzgjatjen. Gjatë rrugës do t'ju paraqiten vazhdimisht udhërrëfyes ose shenjzime të verdha që japin drejtimin e mëtutjeshëm. Mund të startoni praktikisht në cilëndo komunë zvicerane. Kryesisht nëpër stacione trenash do të gjeni një udhërrëfyes shumëdegësh me itinerare të ndryshme.

Zgjidhni një linjë të përshtatshme me ndihmën e hartës ose të guidave për udhëtime këmbë. Këto lloje librash mund t'i blini ose t'i huazoni në bibliotekë. Gjatë përzgjedhjes së itinerarit



kushtoni vëmendje kohëzgjatjes së secilës dhe shkallës së vështirësisë. Lidhur me itinerarin shtegtues mund të informoheni edhe në qendrën lokale informative për turistët ose nën www.myswitzerland.com, përkatësisht, www.tourenguide.ch.



Lëvizja si këndellje: Shtendosje dhe aktivizim

«Lëvizja për mua nënkupton shtendosjen. Lëvizja mund të çlirojë shumë gjëra të akumuluara.»

Ekrem Beglerbegovic

kanë efekt qetësues, shtendosës dhe do të ndihmojnë rigjenerimin e shpirtit dhe të mendjes. I lejon vetes gjatë ditës përherë e më shumë pushime të vogla për të perceptuar nga afër trupin tuaj dhe për t'u relaksuar në mënyrë aktive.

Propozime

Frymëmarrja

Kujdes frymëmarrjes: merrni frymë shpejt apo ngadalë? E çoni frymën në bark apo në kraharor? A është frymëmarrja juaj e mundimshme dhe



e dobët apo e qetë dhe e thellë? Shtrihuni rehat mbi një krevat, divan ose mbi dysheme, mbyllni sytë dhe provoni disa herë të merrni frymë thellë, që nga barku, deri lart në kraharor, dhe me ngadalë ta nxirrni atë sërish. Rrini me këtë rast zgjuar dhe përqendrohuni tek frymëmarrja. Ky përqendrim do t'ju ndihmojë të qetësoheni dhe të shtendoseni.

«Kur punoj shumë përpara kompjuterit, pasdite më duhet të dalë jashtë. Lëvizja me këtë rast bëhet vërtetë një nevojë.»

Alicia Gamboa

Edhe angazhimi i mangët fizik gjatë ditës mund të të tensionojë. Në këtë rast këndelljen do ta gjeni në një aktivitet gjallërues, i cili do t'ju baraspeshojë angazhimin e mangët fizik.

Propozime

Pushime aktivisht të lëvizshme gjatë ditës

Inkuadroni në jetën tuaj të përditshme përherë e më shpesh pushime aktivisht të lëvizshme. Ngrihuni nga tavolina e punës, shtriqeni trupin dhe bëni disa hapa. Shfrytëzoni pushimin e mesditës ose një orë të lirë në mbrëmje për të ndërmarë një shëtitje të çastit në lagje. Për të aktivizuar trupin tuaj përmes lëvizjes janë të përshtatshme dhe të gjitha propozimet nga kapitujt tjerë të kësaj broshure.

Angazhimi fizik

«Sporti është një lëvizje e vetëdijshme me qëllim të forcimit fizik dhe mendor.»

Xhevat Hasani

Lëvizja dhe sporti mund të nënkuptojnë gjithashtu që ju të vendosni një qëllim sportiv, që të angazhoheni fizikisht ose që të mateni me dikë në garë. Sa më i lartë të jetë intensiteti i një aktiviteti, aq më shumë do ta ndjeni trupin tuaj dhe do t'i zbuloni kufizimet personale. Në garat sportive, sipas rregullit, intensiteti është akoma më i lartë, duke qenë se do të mateni me dikë përballë dhe do ta keni të zgjuar ambicien. Po qe se do të trajnoheni me një qëllim të caktuar, ka rëndësi që ta nxehni trupin dhe që ta përgatisni për aktivitetin. Po aq sa përgatitja, e rëndësishme është edhe faza e këndelljes pas aktivitetit. Shmangiuni me këtë rast ftohjes së tepruar, vishni diçka të ngrohtë dhe shtriqini pjesët e përdorura të muskujve.

Propozime

Garat në vrapim

Në garat në vrapim rezultatin tuaj ju mund ta krahasoni drejtpërdrejt me pjesëmarrësit tjerë dhe mund t'i zbuloni kufijtë vetjakë. Garat në vrapim përfaqësojnë një formë garash sportive relativisht të lira, të cilat, pos një trajnimit me orientim të qartë, kërkojnë fare pak përgatitje ose pajisje. Garat në vrapim organizohen nga komunat ose organizatorët privatë përgjatë gjithë vitit. Pyetni në drejtorinë për sport në komunën tuaj për garat sportive lokale ose informohuni për këtë gjë nën www.swiss-athletics.ch.

Boksi/artet marciale

Artet e ndryshme marciale si dhe boksi bashkojnë elementin funksional me elementin meditativ. Këto lloj sportesh ofrohen kryesisht nëpër shkolla ose klube të specializuara. Për të zbuluar ofertat përkatëse, silluni njësoj si me ofertat për shoqata (krh. f. 10). Kostoja për anëtarësim, sipas rregullit, është diç më e lartë se sa ajo nëpër shoqata, duke qenë se këto shkolla ose klube të specializuara nuk janë të organizuara falas.



Të bësh diçka për shëndetin

«Për mua lëvizja nënkupton shëndetin fizik dhe mendor. Unë lëviz, pasi që kështu përmirësohet disponimi dhe raporti im me njerëzit e rrethit tim.»

Alicia Gamboa

Lëvizshmëria e rregullt nxit në mënyrë të qëndrueshme shëndetin. Risku për sëmundje kardiovaskulare (p.sh. infarkti i zemrës ose pika në tru), diabeti, sëmundjet e kurrizit, llojet e ndryshme të kancerit, mbipësia ose dhe shqetësimet psikike si p.sh. depresionet e lehta, përmes një aktiviteti të rregullt fizik mund të zvogëlohen. Përmes lëvizjes ju do të jeni i pavarur dhe i aftë për punë deri në një moshë të thyer, dhe do të keni mundësi që pas një fatkeqësie ose pas një sëmundjeje, përmes aktiviteteve të fiksuara lëvizore – trupin tuaj të dobësuar ta rigjallëroni. Lëvizja e rregullt mund t'ju ndihmojë edhe në rast se doni të ndryshoni stilin tuaj të jetesës, p.sh. për t'u dobësuar ose për të ndërprerë duhanpirjen.

Praktikisht, çdo aktivitet i rregullt fizik është i shëndetshëm. Të gjitha propozimet e pranishme në këtë broshurë – që nga garat sportive të vrapimit e deri tek çastet e shkurtra të lëvizjes gjatë ditës – peshojnë shumë për sa i përket shëndetit tuaj afatgjatë.

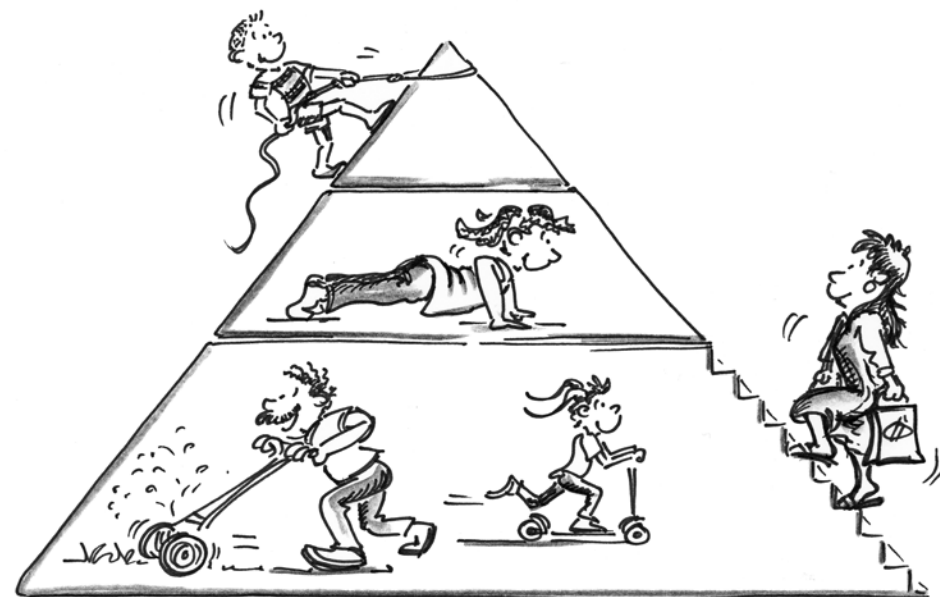
Rekomandim

Shikojeni mirë piramidën lëvizore. Shkalla e parë është më e rëndësishmja për shëndetin tuaj. Ajo tregon lëvizjet në jetën e përditshme: kositja e barit, punët shtëpiake, ngjitja e shkallëve, ose të ecurit këmbë. Nisjani me shkallën e parë dhe **lëvizni për çdo ditë së paku 30 minuta në ditë**. Këtë gjysmëorësh mund ta pjesëtoni dhe në 3 porcione dhjetëminutëshe. Shëndetin tuaj do ta mbështesni akoma më shumë nëse ushtroni qëndrueshmërinë dhe forcën tuaj me aktivitetet e shkallës së dytë, si vrapimi i rregullt ose trajnimi i forcës. Shkalla më e

lartë e piramidës do të arrihet me sporte eficiente (me kërkesa të larta fizike) (p.sh. së paku 5 orë trajnim vrapimi në javë).

Kini parasysh

Lëvizja dhe sporti janë të shëndetshëm përderisa të respektojnë kufijtë tuaj personalë. Po që se ekzistojnë apo paraqiten probleme fizike, ose përgjithësisht jeni i brengosur për shëndetin tuaj, do të ishte i rekomandueshëm një këshillim me specialistin e fushës (mjekun familjar, fizioterapeutin etj.).



Dobësimi

«Lëvizja është një nevojë e imja. E bëj atë për veten time, ngaqë përmirëson disponimin tim dhe ngaqë jam më pak e trashë.»

Alicia Gamboa

Për t'u dobësuar, sipas rregullit, është e rëndësishme që të rishqyrtoni dhe, eventualisht, të ripërkufizoni stilin tuaj të jetës dhe para së gjithash zakonet e të ushqyerit. Kilogramët e tepërt do t'i humbisni atëherë kur do të ushqeheni shëndetshëm dhe me maturi. Lëvizja dhe sporti do t'ju ndihmojnë që të stabilizoni peshën e trupit, madje edhe ta reduktoni. Edhe po të mos ju shkojë përdore që të dobësoheni me ndihmën e lëvizjes, shëndeti dhe mirëqenia juaj gjithsesi do të përfitojnë prej saj.

Propozime

Ndryshimi i të ushqyerit

Informohuni te ndonjë specialist, te ndonjë këshillimor ose përmes ndonjë broshure se si mund të ushqeheni në mënyrë të shëndetshme. Lidhur me temën e të ushqyerit, informacione në gjuhë të ndryshme ju do të gjeni p.sh. tek Lidhja e kancerit (Krebsliga). Pyesni mjeken ose mjekun tuaj për këtë broshurë ose informohuni nën faqen www.migesplus.ch.

Aktivitetet e rregullta

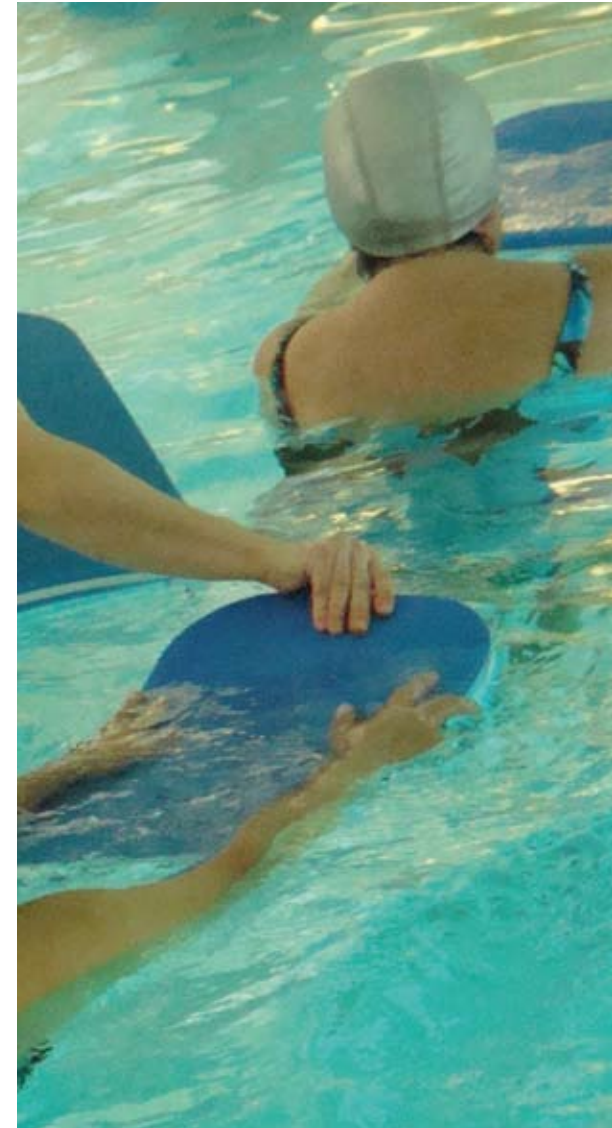
Të gjitha aktivitetet fizike të zbatuara rregullisht konsumojnë energjinë dhe kështu ndihmojnë dobësimin. Edhe lëvizja e rregullt në shkallën e ulët të efikasitetit, si p.sh. ecja e **shpejtuar** (krh. f. 8), **bredhja e çastit** (krh. f. 12) ose **noti**, po qe se janë ushtruar mjaft gjatë, janë të përshtatshme për të djegur dhjamin. Kini kujdes që tempojat të mos jetë tepër të larta dhe që pa ndonjë problem

të mbeten në lëvizje për një kohë të gjatë. Më së miri bëhuni bashkë me dikë që ka të njëjtat qëllime sikurse dhe ju, dhe motivojuni reciprokisht për të vazhduar më tej.

Në rast të një mbipeshe të theksuar, është i këshillueshëm një konsultim me mjeken ose me mjekun tuaj.

Noti

Informohuni në drejtorinë e sportit ose në komunën tuaj për ofertën lokale lidhur me mundësitë për not në rrethinën tuaj. Shkoni vetëm ose bashkë me shoqet, shokët ose të njohurit në ndonjë pishinë të brendshme apo të jashtme. Po qe se nuk dini not, ndiqni një kurs fillestarësh të ndonjë shoqate ose pishine.



Sporti gjatë dhe pas shtatzënisë

Lëvizja dhe sporti janë të rëndësishme edhe gjatë shtatzënisë. Në një shtatzëni me rrjedhë normale do të përfitoni fizikisht dhe mendërisht. Parimisht, deri në muajin e 6-të nuk ekzistojnë kufizime për sa i përket llojit të lëvizjeve. Mirëpo, të gjitha format e sporteve me kërkesa të larta ose llojet sportive me rrezik rrëzimi rekomandohen vetëm kushtimisht. Pas muajit të 6-të duhet t'u shmangeni aktiviteteve tepër të lodhshme. Pas lindjes lëvizni sërish sa më shpejt që të jetë e mundur, me qëllim që të rigjallëroni qarkullimin e gjakut dhe që ligamentet, gilcat (dejet) dhe muskujt e tejzgjatur t'i rishtërëngoni. Trupin tuaj do ta forconi përmes një gjimnastike të orientuar rigjeneruese.

Kujdes

Sporti gjatë shtatzënisë nuk është një zëvendësim për gjimnastikën e shtatzënisë dhe për përgatitjet për lindje, në të cilat mësohen teknikat e frymëmarrjes dhe ushtrimet speciale për lehtësimin e të lindurit. Ndërprisni menjëherë marrjen me sport dhe kontaktoni mjeken ose mjekun tuaj po qe se do t'ju paraqiten problemet në vijim: marramendja, frymëmarrjet e shkurtra, dhimbjet, ngërçet ose gjakderdhjet.

Propozime

Gjer në muajin e 6-të

Gjer në muajin e 6-të ju lejohej gjithçka që ju shkakton kënaqësi. Mirëpo duhet të lëvizni në masën e duhur dhe duke pasur kujdes për trupin tuaj.

Pas muajit të 6-të

Pas muajit të 6-të duhet të zgjidhni me parapëlqim aktivitete që do t'ju kursejnë kyçet deri në shkallë të ulët të efikasitetit, s.p.sh. notin (krh. f. 21), shtegtimin (krh. f. 12) ose ecjen e shpejtuar (krh. f. 8). Shmangiuni gjinive sportive që mund të sjellin rrëzime ose goditje (p.sh. tek artet marciale). Po qe se ndjeheni e pasigurt, pyesni gjinekologen për llojet e përshtatshme të sportit.

Pas lindjes

Gjimnastika rimëkëmbëse

Vetëm disa ditë pas lindjes mund t'ia nisni një gjimnastike të lehtë rimëkëmbëse. Ajo do t'ju forcojë muskulaturën e kombikut/legenit, të barkut dhe të këmbëve. Pas disa javësh ju duhet t'i bëni ushtrimet për çdo ditë dhe mundësisht të dilni rregullisht shëtitje.

Pyesni gjinekologen tuaj për ushtrimet ose për ofertat gjegjëse në afërsinë tuaj.



Si t'ia filloj?

«Mund të bësh gjithçka, po të kesh pakëz guxim.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Tani ju e dini se çfarë do të bënit me qejf. Hapi tjetër i radhës – për t'ia filluar përnjëmend – megjithatë mund të jetë i vështirë. Duhet tejkaluar pengesat, si mungesa e pajisjeve, kostoja shumë e lartë, koha e pamjaftueshme, pasiguria ose problemet e motivimit. Me këtë rast do t'ju ndihmojnë propozimet në vijim.

Propozime

Siguroni pajisjet

Për shumë aktivitete nuk keni nevojë për pajisje speciale. Vrisni mendjen nëse vërtetë keni nevojë për diçka të re. Për aktivitetet në natyrë, si ecja e shpejtuar, vrapimi ose shtegtimi, për fillim nuk ju duhen menjëherë këpucë apo rroba speciale. Për provat e para ju mjaftojnë këpucët e kohës së lirë që i japin këmbës suaj mbrojtjen dhe komoditetin. Po qe se do të ushtroni rregullisht ecjen e shpejtuar, vrapimin ose shtegtimin, do të ishin të



këshillueshme sigurimi i këpucëve të përshtatshme për vrapim a shtegtim dhe eventalisht edhe rrobat e përshtatshme.

Pyesni të njohurit a farefisn tuaj, ose personat nga shoqata juaj, nëse ndokush mund t'ju huazojë ndonjë gjë. Informohuni nëse në komunën tuaj ose në shkollën e fëmijëve tuaj organizohen bursa të artikujve sportivë ose të biçikletave. Atje do të merrni pajisje të favorshme të dorës së dytë. Ndoshta në rajonin tuaj gjendet dhe ndonjë shitore e Caritasit apo e Kryqit të kuq, ku gjithashtu mund të blini produkte të lira.

Të kursesh koston

«Shumëkush zotëron vetëm një buxhet të vogël për mjete jetese. Një abonim në një klub fitnesi është thjesht shumë i shtrenjtë.»

Zübeyde Demir

Nuk është domosdoshmërisht e nevojshme të harxhosh shumë para për të bërë më shumë dhe rregullisht lëvizje. Ekzistojnë aktivitete të shumta që mund të ushtrohen përjashta në natyrë pa biletë hyrëse. Një abonim në klubin e fitnesit, në fakt, shpesh kushton shumë, në të kundërtën, shumë më i lirë është anëtarësimi në një shoqatë. Po qe se nuk paguani dot, pyesni tek shoqatat, klubet ose kurset për ndonjë zbritje çmimi ose informohuni tek arka juaj shëndetësore për ndonjë kontribut në abonimin tuaj në klubin e fitnesit. Parimisht, për këtë do t'ju duhej një sigurim plotësues.

Të planifikosh kohën

Për të bërë lëvizje çdo ditë kjo s'do të thotë medoemos të keni nevojë për një kohë të veçantë. Njësitë lëvizore mund të inkuadrohen kollaj në jetën e përditshme përmes porcioneve të vogla. Mirëpo megjithatë ndonjëherë ju bën mirë që të planifikoni një kohë të veçantë dhe ta siguronit atë.

Përpiloni një plan javor që do t'ju lehtësonte ndarjen e kohës. Skiconi një plan me ditë dhe



orë dhe bartni çastet tuaja lëvizore në përditshmërinë tuaj. Provoni që aktivitetet e planifikuara prej jush t'i zbatoni rregullisht.

Të provosh

«Për disa është e rëndësishme që t'ia nisnin në një mjedis të familjarizuar. Kjo përbën një bazë për të krijuar sigurinë dhe vetëbesimin e duhur.»

Madeleine Schmutz

Lëvizja dhe sporti për shumë njerëz janë diçka e huaj. Mjediset (shoqata sportive, klubi, pishina e brendshme etj.) shpesh janë të panjohura. Njeriu sigurisht ka nevojë për guxim që t'ia mësyjë kësaj bote të panjohur. Mirëpo, po të jetë bërë hapi i parë, më pas mund të njiheni me risitë, t'i provoni, të lidhni kontakte dhe të bëni diçka për mirëqenien, shëndetin dhe për trupin tuaj.

Në shumicën e shoqatave, klubeve ose shkollave janë të mundshme orë provuese falas (krh. f. 10). Shoqata,

**«Motivimi vjen nga përvoja!
Nëse pas një aktiviteti ndjehem
mirë dhe jam e gëzuar, atëherë
e bëj sërish atë.»**

Madeleine Schmutz

organizata dhe persona të ndryshëm privatë viteve të fundit kanë filluar të ofrojnë kurse specifike për emigrantë dhe emigrante, si p.sh. notin. Informohuni për këtë gjë në komunën tuaj.

Të motivohesh

Sidomos në fillim ndjehet nevoja për pakëz kurajo për të ushtruar lëvizje të rregullta. Do të dalin mijëra arsye dhe pretekste për të mos bërë lëvizje pikërisht sot: nuk ndjeheni mirë, nuk keni kohë, jeni i lodhur

ose thjesht nuk keni dëshirë. Fillojani me ngadalë dhe fillimisht mos vendosni qëllime tepër të larta. Përjetimet e para të suksesshme do t'ju japin krahë dhe do t'ju motivojnë: ju keni bërë diçka, e perceptoni trupin tuaj dhe keni ndjerë kënaqësi. Shumica e njerëzve e kanë të lehtë për t'u motivuar nëse do të takohen me një grup njerëzish gjithmonë, në të njëjtën ditë të javës dhe në të njëjtën kohë. Në këtë mënyrë pjesëmarrja në aktivitet bëhet e detyrueshme – bie në sy mungesa juaj – dhe brenda grupit ka lezet më shumë.

**Fillojani që sot – afat më të
qëlluar kohor nuk ka!**



Referenca dhe oferta

Jeni në kërkim të ndonjë oferte të përshtatshme në afërsinë tuaj, atëherë më së miri informohuni në komunën tuaj. Në informatorët falas, në administratën komunale ose në ndonjë këshillimore, do të merrni informacione lidhur me shoqatat, klubet dhe ofruesit e kurseve si dhe për ofertat e tyre.

Adresat në vijim përbëjnë një ndihmesë plotësuese për të gjetur një ofertë në afërsinë tuaj. Lista ofron një përzgjedhje të kufizuar nga një numër i madh mundësish.

Ofertat nga afërsia

**Migros Klubschule
(Klub-shkolla e
Migrosit)**

Ofertën e kursit si dhe të dhënat për kontaktim të klub-shkollës së Migrosit në afërsinë tuaj do t'i gjeni nën www.klubschule.ch ose në numërorin telefonik të komunës suaj.

Allez Hop
Schweizerhaus
2532 Magglingen

Allez Hop ofron kurse për ecje të shpejtuar, ecje nordike, gjimnastikë uji dhe për FitGym në gjithë Zvicrën. Informata më të hollësishme do të merrni nën www.allez-hop.ch ose në tel. 032 327 61 90.

Pro Senectute Schweiz
Lavaterstr. 60
8027 Zürich

Fondacioni Pro Senectute ofron për seniore dhe seniorë mundësi të ndryshme në fushën e lëvizjes. Informacione më të hollësishme do të merrni tek Pro Senectute e rajonit tuaj, nën faqen www.pro-senectute.ch ose në tel. 044 283 89 89.

**Verband
Schweizerischer
Volkshochschulen**
Hallerstrasse 58
3012 Bern

Universitetet popullore ofrojnë kurse të ndryshme në fushën e lëvizjes, sportit dhe shëndetit. Informohuni tek universiteti popullor i rajonit tuaj për ndonjë ofertë. Informata më të hollësishme do të gjeni nën www.up-vhs.ch ose në tel. 031 302 82 09.

**Schweizerisches Rotes
Kreuz, migesplus**
Werkstrasse 18
3084 Wabern

Shoqatat kantonale të Kryqit të kuq ofrojnë kurse të ndryshme në fushën e lëvizjes dhe nxitjes shëndetësore. Informohuni te Kryqi i kuq i regjionit tuaj lidhur me ofertën. Informacionet do t'i merrni gjithashtu edhe nën www.redcross-edu.ch ose në tel. 031 387 75 75. Pos kësaj, Kryqi i kuq Zvicëran vë në dispozicion material shumëgjuhësh informativ lidhur me temën e shëndetësisë dhe lëvizjes në platformën informative migesplus. Informacione më të hollësishme nën: www.migesplus.ch

Shoqatat sportive

feelok	feelok është një platformë për të rinjtë, e cila disponon, në mes tjerash, rubrikën e lëvizjes, sportit dhe të të ushqyerit si dhe një bankë të dhënash për shoqatat sportive. Informata më të hollësishme do të gjeni nën www.feelok.ch .
Drejtoritë e sportit	Nën www.sportaemter.ch do të gjeni adresat e të gjitha drejtorive të sportit në Zvicër. Numrin e telefonit të drejtorisë së sportit në komunën tuaj do ta gjeni në numërorin telefonik.

Mundësitë për lëvizje

Schweizer Leichtathletikverband Haus des Sports 3000 Bern	Homepage-i i shoqatës zvicerane për atletikë të lehtë ju informon lidhur me shtigjet për ecje dhe vrapim të helsanës, pikëtakimet lokale të vrapuesve si dhe për garat e vrapimit në të gjithë Zvicrën. Informata më të hollësishme do të gjeni nën www.swiss-athletics.ch ose në tel. 031 359 73 00.
Vita Parcours Route de Chésalles 48 1723 Marly	Në mbi 500 shtigje të llojit vitaparcours që gjenden në Zvicër mund të ushtroni qëndrueshmërinë, lëvizshmërinë dhe forcën. Informacione më të hollësishme do të gjeni nën www.vitaparcours.ch ose në tel. 026 430 06 06.
Guida e shtigjeve	Nën www.tourenguide.ch do të gjeni shtigje të dokumentuara për shtegtim, çikletë dhe çikletë alpine.
IG Velo Schweiz Bollwerk 35 3001 Bern	IG Velo ofron kurse çiklizmi për grupmosha të ndryshme. Pos tjerash, organizon dhe bursa për biçikleta në afërsinë tuaj. Informata më të hollësishme do të gjeni nën www.igvelo.ch ose në Tel. 031 318 54 11.
Veloland Schweiz ose Zvicra si vend biçikletash	Në homepage-in www.veloland.ch do të gjeni informacione dhe harta për shtigjet çiklistike.