الحفاظ على النشاط في المنزل

HSB HAMBURGER SPORTBUND

HSB HAMBURGER SPORTBUND – MACH MIT – BLEIB FIT! – Hamburger Abendblatt

Die Bewegungsinitiative für Ältere

Dieses Projekt wird gefördert durch:

- die Ersatzkassen
- die AOK Rheinland/Hamburg
- den BKK-Landesverband NORDWEST
- die IKK classic
- die KNAPPSCHAFT
- die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
- Behörde für Arbeit, Gesundheit, Soziales, Familie und Integration

INTEGRATION DURCH SPORT – DOSB

Gefördert durch: Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

DOSB

HSB HAMBURGER SPORTBUND

Hamburg ACTIVE CITY

ممارسة الرياضة ضمن مجموعة في حيّك!

عندما ترغب في المشاركة في دورة أو ترغب شخصيًا في تكوين مجموعة، اتصل بـ

Elisabeth Rahn
Sportentwicklung / „Mach mit – bleib fit!"
Hamburger Sportbund e.V.
Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Tel. 040 / 4 19 08 - 211
e.rahn@hamburger-sportbund.de
Homepage: www.hamburger-sportbund.de

IMPRESSUM:
Hamburger Sportbund e.V.; Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg
Vorstand: Ralph Lehnert
Vereinsregister: Amtsgericht Hamburg; Registernummer: VR 4528
E-Mail: hsb@hamburger-sportbund.de
Fotos: Witters Sportfotografie; Daniel Reinhardt

الرياضة في جميع الأعمار!

شارك في إحدى الدورات وطبّق التمارين الموضحة في هذا المنشور. هكذا تحافظ على لياقتك!

حركات منتظمة من أجل

المزيد من القوة...
أشعر بالقوة!

المزيد من الطاقة...
أشعر باليقظة و اللياقة!

المزيد من المثابرة...
صعود الدرج؟ لا يوجد مشكل!

التوازن...
ربط الحذاء دون الشعور بآلام!

التنسيق...
لعب الكرة مع الحفيد!

... توازن
الوقوف بثقة – المشي بثقة!

شارك معنا – حافظ على لياقتك!

الدورات مخصصة لكبار السنّ وهي تساعدك على الحفاظ على لياقتك ونشاطك. تنظم الدورات في ملتقيات الحي وفي مؤسسات رعاية المسنين.

مشروع شارك معنا – حافظ على لياقتك „Mach mit – bleib fit!" هو مشروع مشترك بين النوادي الرياضية ومؤسسات رعاية المسنين. تتولى رابطة هامبورغ الرياضية تنسيق الدورات. وتقوم صناديق التأمين الصحي الرياضية ومصلحة الشؤون الاجتماعية بتمويل المشروع.

الحفاظ على النشاط في المنزل

- يوضح هذا المنشور تمارين سهلة للقيام بها في المنزل.
- تحتاج إلى: كرسي، منشفة، قنينة ماء.
- قم بالتمارين ببطء وبحذر.
- تقوم بالتمارين على مسؤوليتك الخاصة.

ممارسة تمارين في وضعية الوقوف

وضعية القرفصاء الصعبة

- قف حسب عرض الكتفين. امسك منشفة بيديك،
- أنزل المؤخرة نحو الخلف وظهرك مستقيم.
- إسحب المنشفة بكلي ساعديك
- معلومة مهمة: الرقبة في وضع طولي، الصدر في وضع مستقيم الكتفين منخفضين!

كرر الحركة 12 حتى 15 مرة

قطف التفاح

- قف بشكل مستقيم، ارفع كلي ساعديك.
- أمسك بيديك بالتناوب في الأعلى
- قم بمد جسمك أثناء ذلك.
- معلومة مهمة: انظر باتجاه الأمام!

كرّر الحركة 10 حتى 12 مرة لكل جهة.

الحفاظ على التوازن على ساق واحدة

- الوقوف على ساق واحدة والحفاظ على التوازن.
- ارفع الساق الأخرى قليلاً على الجانب.
- حافظ على هذه الوضعية لمدة 10 ثوانٍ تقريبًا ثم غيّر الساق.
- طريقة أخرى: دون التمسك بالكرسي.

كرر الحركة 10 حتى 12 مرة لكل جهة.

من يد لأخرى

- قف على ساق، ارفع الساق الأخرى.
- مرّر قنينة الماء من تحت الساق من يد إلى أخرى.
- ضع كلي الساقين على الأرض من جديد.

كرر الحركة 10 حتى 12 مرة لكل جهة.

أرجح رجليك

- الوقوف على ساق واحدة والحفاظ على التوازن.
- حرك الساق الثانية وهي مرتخية نحو الأمام ونحو الخلف.
- معلومة مهمة: يبقى الجزء العلوي ثابتًا!

كرر الحركة 10 حتى 12 مرة لكل جهة.

وضعية القرفصاء السهلة

- قف حسب عرض الكتفين.
- أنزل المؤخرة ببطء نحو الخلف.
- اطوِ ركبتيك 90 درجة مئوية كحد أقصى.

كرر الحركة 12 حتى 15 مرة

تمارين في وضعية الجلوس

أحضن الكرة

- إجلس في وضعية مستقيمة، وارفع ساعديك، واشبك أصابعك.
- أدر الجزء العلوي من جسمك ببطء نحو اليسار واليمين.
- معلومة مهمة: الجزء العلوي هو الذي يدور!

كرّر الحركة 10 حتى 12 مرة لكل جهة.

قطة - بقرة

- اجلس في وضعية مستقيمة، اطوِ ظهرك بشكل دائري.
- الأنف باتجاه الركبة.
- ثم في الاتجاه الآخر: انتصب ببطء، الصدر نحو الأمام،
- الكتفين نحو الخلف، الرأس نحو الأعلى
- معلومة مهمة: فجوة بين الظهر والكرسي!

كرّر الحركة 12 حتى 15 مرة

تقطيع الخيار

- اجلس في وضعية مستقيمة، مُد ساعديك بعرض الكتفين نحو الأمام.
- الإبهام متجه نحو الأعلى
- حرك الساعد نحو الأعلى والأسفل "قطع خيارة إلى دوائر"

كرر الحركة 12 حتى 15 مرة

يسار – يمين – يسار

- اجلس في وضعية مستقيمة، ارفع ذراعيك جانبًا.
- أدر رأسك ببطء نحو اليسار واليمين.
- طريقة مختلفة: ارفع الساق قليلاً على الجهة الأخرى.

تكرار الحركة 10 حتى 12 مرة لكل جهة.