Присоединяйтесь - оставайтесь в форме!

Занятия предназначены для пожилых людей и помогают сохранять хорошую форму и активность. Они проходят на встречах соседей и в учреждениях для пожилых людей. Mach mit - bleib fit! («Присоединяйтесь - оставайтесь в форме!») это совместный проект спортивных объединений и учреждений для пожилых людей. Координатором курсов является спортивное общество Гамбурга. Финансовую поддержку курсам оказывают государственные больничные кассы и органы социального обеспечения.

Активность дома

- В данном буклете приведены несложные упражнения, которые можно выполнять в домашних условиях.
- Вам понадобятся: стул, полотенце, бутылка с водой.
- Делайте упражнения не спеша и с осторожностью.
- Упражнения выполняются на собственный риск.

Спорт - в любом возрасте!

Примите участие в курсе и выполняйте упражнения из данного буклета. Это поможет сохранить хорошую форму!

Регулярная тренировка даст

… больше силы
Почувствуйте себя сильными!

… больше энергии
Почувствуйте себя бодрыми и здоровыми!

… больше выносливости
Ступеньки? Никаких проблем!

… подвижность
Завязывайте шнурки без боли!

… координацию
Играйте с внуками в мяч!

… равновесие
Уверенно стоять и уверенно ходить!

Групповые занятия спортом в вашем районе города!

Если у вас есть желание принять участие в курсе или самому организовать группу, свяжитесь с нами

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

MACH MIT - BLEIB FIT!
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

АКТИВНОСТЬ ДОМА

Упражнения в положении сидя

Кошка - корова

- Сядьте прямо, округлите спину, лицом в направлении колен.
- А затем в обратном направлении:
- медленно распрямитесь,
- грудь - вперед, плечи - назад, голова - вверх.
- ВАЖНО: между спиной и спинкой стула должно оставаться пространство!

12–15 повторений.

С мячом в обнимку

- Сядьте прямо, поднимите руки и скрестите пальцы.
- Медленно поворачивайте верхнюю часть корпуса сначала налево, затем - направо.
- ВАЖНО: повороты выполняются верхней частью корпуса!

10–12 повторений на каждую сторону.

Налево - направо - налево

- Сядьте прямо, разведите руки в стороны.
- Медленно поворачивайте голову сначала налево, затем - направо.
- ВАРИАНТ: приподнимайте ногу с противоположной стороны.

10–12 повторений на каждую сторону.

Режем огурцы

- Сядьте прямо, вытяните руки прямо перед собой.
- Большие пальцы направлены вверх.
- Поднимайте и опускайте руки, как будто нарезаете огурцы.

12–15 повторений.

Упражнения в положении стоя

Равновесие на одной ноге

- Встаньте на одну ногу и поймайте равновесие.
- Немного отведите другую ногу в сторону.
- Оставайтесь в таком положении примерно в течение 10 секунд.
- ВАРИАНТ: без опоры на стул.

10–12 повторений на каждую сторону.

Срываем яблоки

- Встаньте прямо, поднимите обе руки.
- По очереди тянитесь кистями рук вверх так, как будто хватаете руками яблоки.
- При этом тянитесь корпусом.
- ВАЖНО: смотрите прямо перед собой!

10–12 повторений на каждую сторону.

Сгибание колен сложное

- Поставьте ноги на ширину плеч.
- Возьмите в руки полотенце, держа спину прямо, присядьте, отводя ягодицы назад.
- Проносите полотенце обеими руками над головой.
- ВАЖНО: шея вытянута, спина выпрямлена, плечи опущены!

12–15 повторений.

Сгибание колен простое

- Поставьте ноги на ширину плеч.
- Медленно присядьте, отводя ягодицы назад.
- Согните колени на угол, не превышающий 90°.

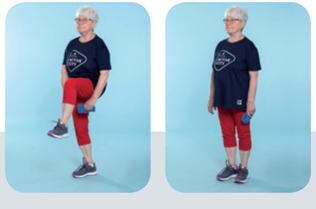
12–15 повторений.

Качание ногой

- Встаньте на одну ногу и поймайте равновесие.
- Свободно раскачивайте другую ногу вперед и назад.
- ВАЖНО: корпус остается в прямом положении!

10–12 повторений на каждую сторону.

Из одной руки в другую

- Встаньте на одну ногу, другую поднимите.
- Под ногой передайте бутылку с водой из одной руки в другую.
- Встаньте снова на обе ноги.

10–12 повторений на каждую сторону.