Sen de katıl – zinde kal!

Bu kurslar ileri yaştaki kişiler içindir ve hem zinde hem de aktif kalmanı sağlar. Kurslar, yerel halkın buluşma noktalarında (Nachbarschaftstreff) ve huzurevlerinde verilir.

"Sen de katıl - zinde kal!", spor kulüpleri ve huzurevlerinin iş birliği içinde gerçekleştirdiği bir projedir. Kurslar, Hamburg kenti spor birliği tarafından koordine edilir. Yasal sağlık sigortaları ve sosyal daire, maddi olarak kurslara katılımı desteklemektedir.

Evde aktif kal

- Bu el broşüründe evde yapılabilecek basit egzersizler gösterilmiştir.
- Bunun için gerekli olan: Sandalye, havlu, su şişesi.
- Egzersizleri yavaş ve dikkatlice yapmanı tavsiye ederiz.
- Uygulamadan kaynaklanan risk sana aittir.

Her yaşta spor!

Bir kursa katılabilir ve bu broşürdeki egzersizleri uygulayabilirsin. Böylece zinde kalırsın!

Düzenli hareket,

...daha güçlü olmanı sağlar
Kendini güçlü hisset!

...sana enerji verir
Kendini dinç ve zinde hisset!

...kondisyonunu artırır
Merdiven çıkmak mı? Hiç sorun değil!

...hareketliliği kolaylaştırır
Ayakkabılarını artık ağrısız bir şekilde bağlayabilirsin!

...koordinasyon becerisini destekler
Torunun ile top oynamak daha kolay olacak!

...dengeyi korumak daha kolaydır
Hem güvenli ayakta durmak hem de güvenli yürümek için!

Kendi semtinde gruplar halinde spor!

Bir kursa katılmak ister veya kendin bir grup oluşturmak istersen başvurunu yapman gereken yer:

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

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

EVDE AKTIF KAL

HSB HAMBURGER SPORTBUND

Oturarak yapılan egzersizler

Kedi – inek
- Dik otur.
- Sırtını yuvarlak yap, burnun diz yönüne baksın.
- Ve sonra da diğer yöne doğru:
- Yavaşça doğrul, göğüs öne doğru, omuzlar arkaya, baş yukarı bakacak.
- ÖNEMLİ: Sırt ve sandalye arasında boşluk kalmalı!

12-15 tekrar yapılmalıdır.

Topa sarılma
- Dik otur, kolları kaldır ve parmaklarını kenetle.
- Üst gövdeni yavaşça sola ve sağa doğru çevir.
- ÖNEMLİ: Çevirme hareketi üst gövdeden gelmelidir!

Her iki tarafta 10-12 tekrar yapılmalıdır.

Sol – sağ – sol
- Dik otur, kolları yana doğru kaldır.
- Başını yavaşça sola ve sağa doğru çevir.
- VARYANT: Diğer taraftaki bacağını hafifçe kaldır.

Her iki tarafta 10-12 tekrar yapılmalıdır.

Salatalık dilimleme
- Dik otur, kolları omuz genişliğinde öne doğru uzat.
- Başparmaklar yukarı doğru bakacak.
- Kolları yukarı ve aşağı doğru hareket ettir ve salatalık dilimleme hareketi yap.

12-15 tekrar yapılmalıdır.

Ayakta yapılan egzersizler

Bir bacak üzerinde dengede durma
- Bir bacak üzerinde dur ve dengeyi sağla.
- Diğer bacağını hafifçe yana doğru kaldır.
- Bu pozisyonu yaklaşık 10 saniye boyunca tut ve ardından değiştir.
- VARYANT: Sandalyeye tutunmadan.

Her iki tarafta 10-12 tekrar yapılmalıdır.

Basit squat
- Ayakları omuz genişliğinde açıp ayakta dur.
- Basen kısmını yavaşça arkaya doğru indir.
- Dizleri en fazla 90° kır.

12-15 tekrar yapılmalıdır.

Elma toplama
- Dik dur ve her iki kolu da kaldır.
- Dönüşümlü olarak eller ile yukarı uzanmaya çalış.
- Vücudunu yukarı doğru esnet.
- ÖNEMLİ: Öne bakılmalıdır!

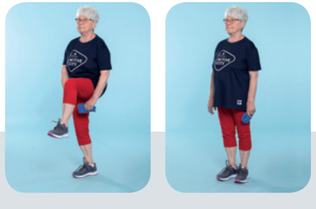
Her iki tarafta 10-12 tekrar yapılmalıdır.

Bacak sallama
- Bir bacak üzerinde dur ve dengeyi sağla.
- Diğer bacağı gevşek bir şekilde öne ve arkaya doğru hareket ettir.
- ÖNEMLİ: Üst gövde dik durmalıdır!

Her iki tarafta 10-12 tekrar yapılmalıdır.

Zor squat
- Ayakları omuz genişliğinde açıp ayakta dur.
- Ellerinde bir havlu tut, dik durarak basenleri geriye doğru indir.
- Her iki kol ile havluyu başının üzerinden çek.
- ÖNEMLİ: Ense uzun, göğüs dik durmalıdır. Omuzlar alçakta olmalıdır!

12-15 tekrar yapılmalıdır.

Bir elden diğer ele
- Bir bacak üzerinde dur, diğer bacağı kaldır.
- Su şişesini bacağın altından bir elden diğer ele ver.
- Her iki bacağı tekrar yere koy.

Her iki tarafta 10-12 tekrar yapılmalıdır.