

Zur Kräftigung der Oberarmmuskulatur

- Sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl.
- Beide Arme liegen angewinkelt auf dem Schoß.
- Beugen Sie einen Arm im Ellbogen und führen ihn Richtung Schulter.
- Danach senken Sie ihn wieder ab und beugen den zweiten Arm.
- Zur Verstärkung der Übung kommen Wasserfläschchen (0,5 Liter) als Hanteln zum Einsatz.
- Ziehen Sie die Arme 15- bis 20-mal im Wechsel heran.



Üst kol kaslarının güçlendirilmesi

- Sandalyede dik bir şekilde oturun
- Ellerinizi bacaklarınızın üzerine, avuçlarınız yukarı bakacak şekilde yerleştirin.
- Kolunuzu dirsekten bükerek omuzunuza doğru yaklaştırın
- Omuzunuza doğru yaklaştırdığınız kolu indirin ve diğer kol için aynı hareketi tekrarlayın.
- Egzersizi biraz daha ilerletmek için halter yerine 0,5 Litrelik su şişeleri kullanabilirsiniz.
- Bu egzersizi her kol için 15-20 kez uygulayın.

Zur Kräftigung der Schultermuskulatur und des Rumpfes

- Sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl.
- Setzen Sie kleine Wasserfläschchen (0,5 Liter) als Hanteln ein.
- Führen Sie zuerst beide Hanteln vor dem Brustbein zusammen. Die Arme bilden dabei einen rechten Winkel.
- Danach ziehen Sie beide Arme angewinkelt langsam nach seitlich außen (U-Form) und führen Sie dabei die Schulterblätter am Rücken zusammen.
- Wiederholen Sie die Übung 10- bis 15-mal.



Omuz ve göğüs kaslarının güçlendirilmesi

- Dik bir şekilde sandalyeye oturun.
- Ellerinize halter yerine 0,5 Litrelik su şişelerini alın.
- Ellerinizi, şişeleri tutarak göğüs kafesinizin üstünde birleştirin.
- Dirseklerinizi sabit tutarak kollarınızı U şeklinde yana doğru açınız. Bu hareketi uygularken kürek kemikleriniz birbirine yaklaşsın.
- Bu egzersizi 10-15 kez uygulayın.

Zur Gleichgewichtsschulung auf einer instabilen Unterlage

- Wenn Sie einen sicheren Stand auf der instabilen Unterlage (z.B. ein gefaltetes Handtuch) gefunden haben, heben Sie das rechte Bein bis zum rechten Winkel an und halten Sie diese Position, max. für 15 Sekunden.
- Wiederholen Sie die Übung pro Seite 3- bis 5-mal.



! Stellen Sie sicher, dass Sie sich beim Üben auf instabilen Untergründen zunächst mit dem Gerät (z.B. ein zusammengerolltes Handtuch) vertraut machen, bevor Sie mit der Übung starten!

Wenn Sie sich unsicher fühlen, halten Sie sich ruhig an einem Stuhl fest oder üben Sie zu zweit mit einem Partner.

Durağan olmayan yüzey üstünde denge çalışması

- Bu egzersizi uygulamak için güvenli bir denge yüzeyi bulun. Sağ bacağınızı diğer bacağınızla dik bir açı olacak şekilde yukarı kaldırın ve bu konumda 15 saniye kalmaya çalışın.
- Bu egzersizi her bacak için dönüşümlü biçimde 3-5 kez uygulayın.

Zur Gleichgewichtsschulung mit einem Balanciertest

- Legen Sie eine bestimmte Strecke in Ihrer Wohnung zurück.
- Strecken Sie die Arme fast gestreckt nach vorne aus und balancieren Sie dabei zwei übereinander gestapelte Joghurtbecher in den Händen.
- Gehen Sie die Strecke 3- bis 5-mal ab. Die Pause erfolgt nach max. 45 Sekunden.



Denge çalışması

- Evinizin içinde belli bir mesafeyi hedefleyin.
- Kollarınızı öne doğru uzatın ve ellerinizin içine yerleştirdiğiniz bir yada üst üste konmuş iki yoğurt kabını dengelemeye çalışın.
- Belirlediğiniz yolu 3-5 kez gidip gelin ve yoğurt kaplarını dengede tutmaya çalışın.
- Molaları en fazla 45 saniye ile sınırlayın.

Angebote der Duisburger Sportvereine

Sie haben Lust auf mehr Bewegung, vielleicht auch mit Gleichgesinnten, bekommen? Die rund 500 Duisburger Sportvereine bieten für jede Altersgruppe eine umfangreiche Auswahl an Sportangeboten und Sportarten an, u.a. Aqua-Fitness, Sitzgymnastik oder Walking. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Duisburg spor biriminin sunduğu imkanlar

Daha fazla hareket etmek ve sizlerle aynı zevkleri paylaşan insanlarla birlikte mi olmak istiyorsunuz? Duisburg çevresindeki 500 spor kuruluşu farklı yaş guruplarına su jimnastiği, aqua-fitness ve yürüyüş gibi bir çok farklı spor imkanları sunmaktadır. Siz de gelin ve bize katılın.

Informationen und Beratung / Bilgi ve danışmanlık için:

Stadtssportbund Duisburg e.V.
Projektkoordination „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
Proje Koordinasyonu „Hareketli Yaşlanmak“

Bertaallee 8b, 47055 Duisburg
Fax 0203 3000-888, sssb@ssb-duisburg.de, www.ssb-duisburg.de

Christoph Gehrt-Butry
Breitensportkoordinator
Amatör Sporlar Koordinatörü
☎ 0203 3000-813
gehart-butry@ssb-duisburg.de

Nicole Kons
Fachkraft
Uzman kisi
☎ 0203 3000-818
kons@ssb-duisburg.de

Vereinstempel

„Bewegt ÄLTER werden in DUISBURG!“ „Yaşlılar İçin Duisburg Harekete Geçiyor!“



Sicher und mobil.
Das Übungsprogramm für zu Hause zur Schulung von Beweglichkeit, Kraft und Gleichgewicht.

Duisburg'da güvenli ve mobil

Ev için egzersiz programı

Hareketlilik, güç ve denge yetilerinin kazandırılması

LANDESSPORTBUND NORDRHEIN-WESTFALEN



Ministerium für Familie, Kinder, Jugend, Kultur und Sport des Landes Nordrhein-Westfalen



Stadtssportbund Duisburg



Ihr Partner im Sport

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

mit der vorliegenden Broschüre möchte Ihnen der Stadtsporthub Duisburg einige Übungen „für zwischendurch“ an die Hand geben. Ziel ist insbesondere die Förderung von Beweglichkeit, Kraft, Koordination und des Gleichgewichtes.

Durch ein regelmäßiges Übungsprogramm können die Selbstständigkeit sowie die Mobilität im Alter gefördert werden. Und das Beste daran: die Übungen können Sie ganz leicht und ohne viel Aufwand in den eigenen vier Wänden durchführen, wann immer Sie Zeit und Lust dazu haben!

Wir wünschen Ihnen nun viel Spaß und gutes Gelingen beim Üben!

Sevgili vatandaşlar,

Stadtsporthub Duisburg sizler için zamanınız oldukça rahatlıkla uygulayabileceğiniz egzersizleri bu broşürde topladı. Bu egzersizlerde esas amaç özellikle hareketliliği arttırmak, kuvvetlenmek, denge, el ve göz koordinasyonunu arttırmaktır.

Düzenli uygulanan bir egzersiz programı ile ileri yaşta hareketlilik arttırılabilir. Bu egzersizlerin en güzel yanı zamanınız oldukça, her an, evinizde rahatlıkla yapabileceğiniz basit hareketler olmasıdır. Sizlere bu egzersizleri uygularken bol eğlence ve başarılar diliyoruz.

Zum Aufwärmen

- Gehen sie auf der Stelle und heben Sie die Knie möglichst hoch.
- Schwingen Sie dabei die Arme locker und diagonal im Wechsel mit dazu.
- Wärmen Sie sich ausreichend auf, um Verletzungen vorzubeugen!

Isınma Hareketleri

- Isınma hareketleri ile sakatlanmaların önüne geçebilirsiniz.
- Ayağa kalkın ve dizlerinizi yukarı çekebildiğiniz kadar yukarı kaldırarak olduğunuz yerde yürüyün.
- Bacak ve kollar birbirine çapraz olarak hareket etmelidir.



Hinweise zum Krafttraining

- Atmen Sie während der Anspannung ruhig und gleichmäßig weiter.
- Gönnen Sie sich nach jeder Übungsfolge eine kurze Pause, bevor Sie mit der nächsten Übung starten.
- Steigern Sie nach und nach die Wiederholungszahl der Übungen (10- bis 20-mal) und die Anzahl der Serien (ein bis drei Durchgänge pro Übung).

Zur Kräftigung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und drücken sich dabei so hoch wie möglich nach oben. Halten Sie sich dabei ruhig am Stuhl fest.
- Sie können die Übung beid- oder einbeinig durchführen.
- Wiederholen Sie das Hochdrücken 10- bis 20-mal.



Ağırılık çalışması için öneriler

- Kaslarınızın gerildiği esnada düzenli nefes alın ve verin.
- Her egzersiz arasında kısa aralar verin.
- Egzersizlerin tekrar (10- ıla 20-) ve set sayılarını kademe kademe arttırın (egzersiz başına 1 ıla 3 set).

Baldır kaslarının güçlendirilmesi

- Parmaklarınızın ucunda yükselmebileceğiniz kadar yükselin
- Bu egzersizi tek ayak veya iki ayağınız üstünde uygulayabilirsiniz.
- 10 ıla 20 tekrar yapın.

Zur Kräftigung der Oberschenkelrückseite, des Gesäß und des unteren Rückens

- Stehen Sie aufrecht und hüftbreit hinter dem Stuhl.
- Strecken Sie ein Bein gestreckt und ohne Schwung nach hinten.
- Im höchsten Punkt können Sie die Fußspitze zusätzlich ausstrecken und heranziehen.
- Üben Sie 10- bis 15-mal pro Seite.



Arka bacak, kalça ve belin kuvvetlendirilmesi

- Bacaklarınız hafif açık, sırtınız dik bir şekilde sandalyenin arkasında durun.
- Sandalyeye tutunarak, bacağınızı arkaya doğru iyice uzatın. Arkaya doğru sallanmaktan kaçının.
- Bacağınızı arkaya uzatabildiğiniz kadar uzatın. Uzatabildiğiniz en son noktada kalın ve isterseniz parmak uçlarınızı gerebilirsiniz.
- İki bacağınızı teker teker 10 ıla 15 tekrar çalıştırın.

Zur Kräftigung der Hüfte und der Oberschenkelaußenseite

- Sie stehen aufrecht und hüftbreit hinter dem Stuhl.
- Heben Sie das rechte Bein mind. 10-mal gestreckt seitwärts nach außen an.
- Führen Sie das Bein ruhig und ohne Schwung zur Seite.
- Danach wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein.



Kalça ve üst bacağın kuvvetlendirilmesi

- Bacaklarınız hafif açık, sırtınız dik bir şekilde sandalyenin arkasında durun
- Sandalyeye tutunarak, bacağınızı gergin bir şekilde yere paralel yana doğru yavaşça 10 kez açıp kapatın
- Bacağınızı sallamamaya özen göstererek yana doğru açınız.
- Sol bacağınızı aynı şekilde çalıştırın.

Zur Kräftigung des Oberschenkels und Gesäß

- Stellen Sie sich für die Kniebeuge in den hüftbreiten Stand.
- Zur Sicherheit können Sie sich am Stuhl festhalten.
- Beugen Sie nun langsam die Knie und bringen das Gesäß nach hinten unten. Ober- und Unterschenkel bilden dann möglichst einen rechten Winkel.
- Üben Sie 10- bis 20-mal und legen dann eine Pause ein.

! Achten Sie darauf, dass sich die Kniegelenke in der untersten Position nicht vor den Fußspitzen befinden sondern dahinter.

! Öneri: aşağı indiğiniz pozisyonda dizleriniz ayak uçlarınızın gerisinde hizalanmalıdır.



Bacak ve kalçanın kuvvetlendirilmesi

- Bacaklarınızı açın, sırtınız dik, dizlerinizi bükerek yavaş yavaş çömelip kalkın. Sırtınızı dik tutmaya özen gösterin.
- Güvenliğiniz için sandalyeden destek alabilirsiniz.
- Dik durarak kalçanızdan ve dizlerinizden yere paralel aşağı doğru inin
- Üst bacağınız ve alt bacağınız dizlerinizden olabildiğince dik açı oluşturmaldır.
- 10 ıla 20 tekrar yapınız ve ara veriniz.

Zur Dehnung der Wadenmuskulatur

- Stellen Sie sich in den Ausfallschritt mit leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper hinter den Stuhl.
- Das vordere Bein ist gebeugt, das hintere gestreckt.
- Die hintere Ferse berührt dabei den Boden.
- Halten Sie die Dehnung für 15 bis 20 Sekunden. Lockern Sie das Bein aus und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.
- Sie können bis zu drei Wiederholungen pro Seite durchführen.



Baldır kaslarını germek için

- Bir ayağınızı önde ve bacağınızı dizden bükülü diğer ayağınızı geride ve bacağınız arkaya doğru gergin ve açık olacak şekilde yerleştirin. Sandalyeye tutunarak gövdenizi öne doğru eğin. Sırtınız düz olmalıdır.
- Arka bacağınız yere sıkıca basılı durumdayken baldır kasınızı gerdirin.
- Gerdirmeyi 15 ıla 20 saniye kadar sürdürün ve diğer bacağınızla bu hareketi tekrarlayın.
- Her bacak için üç set uygulayabilirsiniz.