

FÜR DIE OBERSCHENKEL

UYLUK İÇİN

2 bis 3 mal | 5 - 10 Wiederholungen
dann mit dem linken Bein

2 - 3 kere | 5 - 10 defa tekrar edin
sonra sol bacakla

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band locker um Ihre Füße kneten
- Linker Fuß bleibt fest am Boden, das rechte Bein strecken

- Düz oturun, ayak tabannz kalça eninde yere koyun
- Band ayak bileklerinize gevsek bir şekilde düğüm yapın
- Sol ayak sabit bir şekilde yerde duracak, sol bacağnz gerdirin



FÜR DIE UNTERSCHENKEL BALDIR İÇİN

3 bis 4 mal | 5 - 8 Wiederholungen
dann mit dem rechten Fuß

3 - 4 kere | 5 - 8 defa tekrarlayın
sonra sağ ayakla

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Linken Fuß etwas anheben, das Band um den vorderen Fußballen legen, den Fuß anziehen und strecken

- Düz oturun, ayak tabanınızı kalça eninde yere koyun
- Sol ayak hafif kaldırın, Band Ayagn önksmna dolayn, ayak çekin ve uzatın



BITTE BEACHTEN

Den Hocker so platzieren, das ein Bein des Hockers zwischen Ihren Füßen steht! Der Hocker steht so stabiler und kann nicht kippen.

GRUNDSÄTZLICHES FÜR DIE ARBEIT MIT DEM BAND

- Wenn Sie das Band mit der Hand halten, knicken Sie nicht das Handgelenk ab, deshalb wickeln Sie das Band am besten um Ihre Handfläche. So hält es alleine durch den Zug und Sie brauchen es nicht zu greifen
- Sie können alle Übungen in der Intensität verändern, indem Sie das Band länger (leichter) oder kürzer (schwerer) fassen
- Sollten Sie kein Band zu Hause haben, können Sie auch alte, zusammen geflochtene Seidenstrumpfhosen verwenden

ÖNEMLI

Taburenin bacağnz teki öne gelecek şekilde, iki ayagnzn arasına yerleştirin! Tabure bu şekilde sabit olur ve devrilmez.

BAND İLE ÇALSMAK İÇİN GENEL BİLGİLER

- Band elinizle tuttuğunuzda, bileğinizi bükmeyin, Band elinize dolayn. Bu şekilde Band çektiğinizde, Band tutmadan sabit bir şekilde durur.
- Hareketlerin hepsinin etkisini değıstirebilirsiniz, Band uzun (kolay) veya kısa (zor) tutarak
- Evde Bandnz yoksa, eski örölmüs kilotlu çoraplar kullanabilirsiniz

WWW.GELSENSPORT.DE

Gelsensport | Stadtsportbund Gelsenkirchen e.V.

Postfach 10 26 36 | 45826 Gelsenkirchen

Tel.: 02 09 / 94 79 61- 0 | Fax: 02 09 / 94 79 61- 41 | Mail: contact@gelsensport.de



In Kooperation mit



EV İÇİN JIMNASTİK GYMNASTİK FÜR ZUHAUSE



TALIMATLAR ANLEITUNG

WICHTIG Oberkörper ruhig halten und nicht nach hinten kippen. Wenn Ihnen das Gerasitzen schwer fällt, können Sie die Hände hinter dem Körper abstützen!

ÖNEMLI vücudunuzu rahat tutun geriye sarkmayın. Düz oturmakta zorlanıyorsanız. Ellerinizle Vücudunuzun arkasına dayanarak destek alabilirsiniz

WICHTIG gerade sitzen bleiben!

ÖNEMLI düz oturun!

EGZERSİZ BANDI İLE HAREKETLER ÜBÜNGEN MIT DEM GYMNASTIKBAND

FÜR DIE SCHULTERN

2 bis 3 mal | 5 - 8 Wiederholungen
dann mit dem linken Arm (Band dabei
unter den rechten Fuß nehmen)

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band mit dem linken Fuß am Boden halten und das andere Ende um die rechte Handfläche wickeln
- Den rechten Arm gestreckt nach oben ziehen



OMUZLAR İÇİN

2 - 3 kere | 5 - 8 defa tekrar edin
sonra sol kol ile (Thera Band sag ayagn altına aln)

- Düz oturun, ayak tabanınızı kalça eninde yere koyun
- Bandı sol ayağınızla yerde tutun öbür ucunu sağ elinize dolayın



FÜR DEN BAUCH

3 bis 4 mal | 5 - 8 Wiederholungen
jeweils einige Atemzüge halten

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen, mit den Händen auf die Oberschenkel fassen
- Bauch einziehen, mit den Händen fest nach unten gegen die Oberschenkel drücken



KARIN İÇİN

3 - 4 kere | 5 - 8 defa tekrarlayın

- Düz oturun, ayak tabanınızı kalça eninde yere koyun
- Karnınızı içine çekin, iki elinizle Uyluğunuza aşağı doğru basın
- Beliniz düz bir şekilde hafif öne eğilin, iki elinizle uyluğunuzdan tutun



FÜR DEN OBEREN RÜCKEN

2 bis 3 mal | 5 - 8 Wiederholungen

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band mit beiden Händen fassen, so dass Sie es etwas mehr als schulterbreit halten können, das Band verläuft hinter dem Rücken
- Ziehen Sie das Band auseinander



BELİNİZİN ÜST BÖLÜMÜ İÇİN

2 - 3 kere | 5 - 8 defa tekrar edin

- Düz oturun, ayak tabanınızı kalça eninde yere koyun
- Bandı iki elinizle tutun, omuz hizasından az fazla tutacak şekilde. Bandın yönü bele doğru gidecek.
- Bandı çekerek açın



FÜR OBERSCHENKEL/PO

3 bis 4 mal | 5 - 10 Wiederholungen

- Gerade sitzen, Füße mit der ganzen Fußsohle hüftbreit auf den Boden setzen
- Das Band um die Oberschenkel knoten, so dass sie hüftbreit über den Füßen gehalten werden können
- Die Knie leicht auseinander ziehen und die Spannung einige Atemzüge halten



UYLUK VE POPO İÇİN

3 - 4 kere | 5 - 10 defa tekrar edin

- Düz oturun, ayak tabanınızı kalça eninde yere koyun
- Band ile uyluğunuz üzerinden düğüm atın, kalça eninde ayakların üzerinde tutabilecek şekilde
- Dizleri hafif açın birkaç nefes alımı kadar bu gerginliği tutun

DEYİSİK YÖNTEMLER

bu pozisyonda bir topu veya yastığı Dizlerinizin arasında press yaparsanız, uyluğunuzun iç bölümünü çalıştırmış olursunuz

WICHTIG Gerade sitzen und nicht mit dem Oberkörper nach hinten abkippen!

ÖNEMLI Düz oturun vücudunuzu geriye sarkmayın!

WICHTIG Atmen nicht vergessen!

ÖNEMLI Nefes almayı unutmayın

WICHTIG Ziehen Sie mit beiden Händen zur Seite, nicht nach vorne!

ÖNEMLI Bandı yan tarafa çekin, öne değil!

WICHTIG wenn Sie in dieser Position einen Ball oder ein Kissen zwischen Ihren Knien zusammendrücken, trainieren Sie die Innenseite Ihrer Oberschenkel

ÖNEMLI bu pozisyonda bir topu veya yastığı Dizlerinizin arasında press yaparsanız, uyluğunuzun iç bölümünü çalıştırmış olursunuz