

B.U.S. – Bewegen. Unterhalten. Spaß.

Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

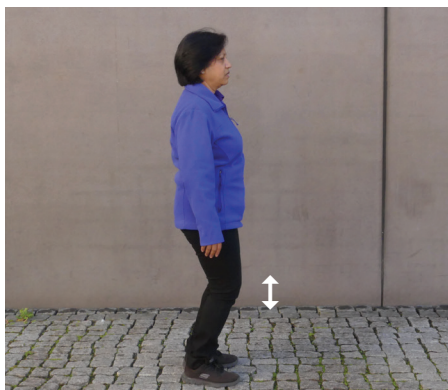
Die Regelungen zur Eindämmung der Corona-Pandemie verlangen uns allen viel ab. Leider dürfen nach den derzeitigen Regelungen auch die wöchentlichen B.U.S.-Treffen nicht stattfinden. Damit Sie trotzdem etwas für Ihre Fitness tun können, haben die B.U.S.-Mentoren einige Übungen zusammengestellt, die jede(r) für sich alleine oder mit jemandem aus einem anderen Haushalt zusammen machen kann. Um fit und gesund zu bleiben ist Bewegung wichtig!

Wippen ↓

Stehen, die Füße etwa in Schulterbreite aufgestellt. Der Körperschwerpunkt liegt über den Füßen. Die Arme hängen locker neben dem Körper. Nun leicht in die Knie fallen lassen und wieder strecken. Es kommt zu einer gleichmäßigen Wippbewegung des Körpers. Das Tempo des Wippens sollte etwas schneller sein als zweimal pro Sekunde. Die Arme hängen weiterhin locker neben dem Körper, die Füße bleiben auf dem Boden.

Es kommt zu einer gleichmäßigen Schwingung des ganzen Körpers.

Diese Übung kann und sollte immer wieder über den Tag verteilt ausgeführt werden.



Aufstehen ←

Beim Aufstehen ist es wichtig möglichst nur die Kraft der Beine zu benutzen, um zum Stand zu kommen. Vermeiden Sie nach Möglichkeit, sich auf dem Tisch oder den Armlehnen abzustützen.

Zum Üben einen Stuhl an die Wand stellen, damit er nicht wegrutschen kann.

Die Arme vor der Brust verschränken und ein Bein leicht nach vorne versetzt aufstellen. Nach vorne beugen und das Gesäß vom Stuhl heben. Langsam zum aufrechten Stand kommen.

Als Fitnessübung ←

Sich hinsetzen und wieder aufstehen ist auch eine sehr gute Fitnessübung. Die Beine in Schulterbreite aufstellen. Bequem aufrecht vor dem Stuhl stehen. Der Stuhl muss stabil stehen, z. B. an der Wand. Die Arme vor der Brust verschränken. Das Gesäß senkt sich langsam auf die Sitzfläche. Das soll 4 Sekunden dauern. Fallen lassen ist nicht erlaubt!

Die Sitzfläche kurz berühren. Dann langsam, über einen Zeitraum von etwa 4 Sekunden wieder aufstehen.

Diese Übung wiederholen Sie anfangs fünfmal, später zehnmal.

Bei zunehmender Fitness das Gesäß so weit wie möglich nach hinten strecken. Die Kniespitzen sollten von oben gesehen nicht über die Fußspitzen ragen.

B.U.S. – Bewegen. Unterhalten. Spaß.

Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

Dehnübung ↓

Die Hände hinter dem Rücken verschränken. Es ist egal, ob die Handflächen nach innen oder nach außen gedreht sind. Je nach Haltung der Hände fühlt sich diese Dehnübung verschieden an.

Die Arme mit den noch immer verschränkten Händen so weit nach oben strecken, wie es geht. 10 Sekunden halten, dann die Arme wieder absenken. Arme lockern und entspannen. Übung viermal wiederholen.



Kräftigungsübung ↓

Die Handflächen gegeneinander legen. Die Arme sind waagrecht, parallel zum Boden ausgerichtet.



← Nun drücken Sie die Handflächen mit aller Kraft gegeneinander und halten den Druck für zuerst 10, später 20 Sekunden. Dann die Hände lösen und lockern. Übung zuerst vier- dann achtmal wiederholen.

Aus dem Auto – in das Auto

← Sie setzen sich auf einen Stuhl. Im Auto sitzt man, aufgrund der Konstruktion des Sitzes, eigentlich eher angelehnt. Nun heben Sie das rechte Bein (möglichst hoch) an und bewegen es nach rechts außen. Dabei drehen Sie sich auf dem Stuhl ebenfalls nach rechts.

Dann heben Sie das linke Bein (hoch) an, drehen den Körper mit dem angehobenen Bein weiter nach rechts, so dass Sie komplett seitlich auf dem Stuhl sitzen.

Das Aufstehen haben Sie schon geübt. (Siehe vorhergehende Seite.) Die Hände über der Brust verschränken usw.

Das Einsteigen ins Auto üben Sie, indem Sie sich seitlich auf den Stuhl setzen, das linke Bein heben und sich auf der Sitzfläche nach links drehen. Das rechte Bein heben und nun ganz in Fahrtrichtung drehen. Nach beiden Seiten üben, mit vier oder acht Wiederholungen.

Balanceübung ↓

Stehen Sie ruhig auf einem Bein, den Blick geradeaus gerichtet. Wenn Sie Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht haben, fixieren Sie einen bestimmten Punkt. 10 bis 20 Sekunden halten. Dann das Bein wechseln. Sie können auch, wie auf der vorhergehenden Seite beschrieben, wippen.

