

# 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!

### Im Sitzen

Verschiedene Übungen können auch im Sitzen ausgeführt werden. Der Stuhl sollte an der Wand anstoßen, damit er nicht umfallen kann. Wichtig! Setzen Sie sich auf den Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Der Rücken ist frei. Aufrecht sitzen! Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Nun die Übungen wie geschildert, ausführen.

### Drehen ↓

Stehen, die Füße in Schulterbreite aufgestellt. Die Handflächen gegeneinander legen, die Arme waagrecht, parallel zum Boden ausrichten. Die Augen blicken während der gesamten Übung auf die Fingerspitzen. Der Kopf bewegt sich mit dem Rumpf mit. Die Beine bleiben fest auf dem Boden stehen.



Nun drehen Sie sich langsam nach rechts, so weit es geht. Am weitesten Punkt kurz halten, dann langsam zurück über die Mitte ganz nach links drehen. Die Übung vier- bis acht-mal wiederholen.

Diese Übung kann man auch im Sitzen ausführen.

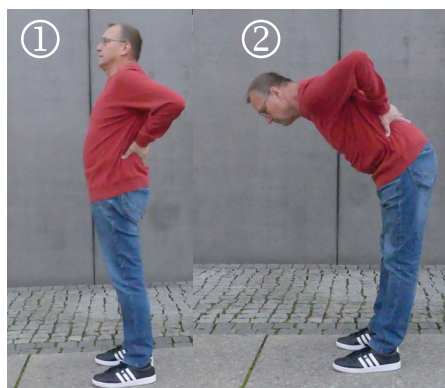
### Rumpfbeugung ↓

Stehen, die Füße sind in Schulterbreite aufgestellt.

Die Hände stützen den Lendenwirbelbereich. Nun gleiten Sie langsam, Wirbel für Wirbel, über einen Zeitraum von etwa 4 Sekunden vornüber. Soweit nach unten beugen, wie es geht. Der Kopf hängt locker. Die Kniegelenke bleiben möglichst gestreckt. Einige Male, so lange, wie es Ihnen angenehm ist, tief atmen. Dann wieder langsam, Wirbel für Wirbel, nach oben gleiten und so weit wie möglich nach hinten beugen.

Die Hände stützen noch immer den Lendenwirbelbereich. Auch diese Position einige Zeit halten und atmen. Dann wieder langsam nach vorne in Richtung Zehen bewegen.

Diese Übung vier- bis acht-mal wiederholen.



### Schultern kreisen ↓

Wenn die Schultern unbeweglich werden, haben wir zum Beispiel Schwierigkeiten in die Ärmel einer Jacke zu schlüpfen. Es ist wichtig, die Beweglichkeit der Schultern zu üben.

Stehen, die Füße sind in Schulterbreite aufgestellt oder wie oben beschrieben sitzen.

Die Arme hängen locker herunter. Nun beginnen Sie zunächst einen Arm in den Schultern zu kreisen. Die Übung ist fließend, ohne Pausen.

Sie bewegen den Arm nach vorn, nach oben und so weit wie möglich nach hinten, so dass die Hand um die Schulter kreist. Zuerst rechts, dann links. Zuerst von vorne nach hinten, dann von hinten nach vorne. Jede Seite vier- bis acht-mal wiederholen.



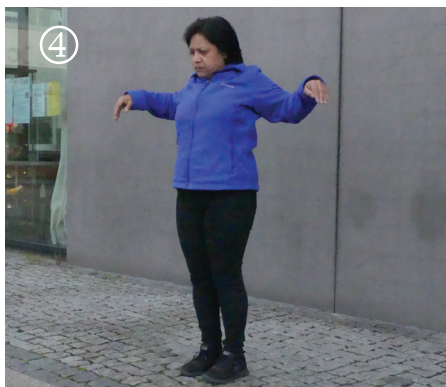
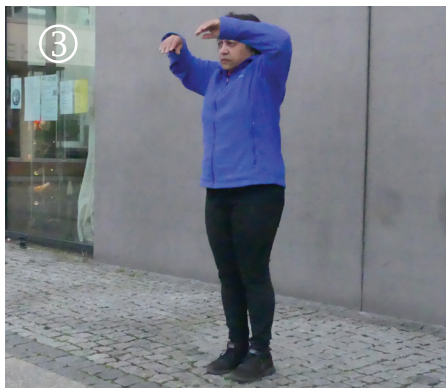
# B.U.S. – Bewegen. Unterhalten. Spaß.

Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

## Beide Schultern kreisen

Sie stehen oder sitzen, wie zuvor bereits beschrieben.

Beide Arme gleichzeitig nach vorne, weiter nach oben und dann so weit wie möglich nach hinten bewegen. Wenn Sie mit den Armen nach hinten gehen, die Schulterblätter zusammen schieben. Dann kommen die Arme wieder nach vorne. Vier- bis achtmal zuerst von vorne nach hinten, dann von hinten nach vorne kreisen.



Durch regelmäßiges Üben, können Sie Ihre körperliche Situation in jedem Alter verbessern.

Wenn Finger und Hände gezielt bewegt werden, dann tun Sie etwas für die Durchblutung Ihres Gehirns. Wenn die Finger eine (neue) Übung einstudieren, die das Denken fordert, arbeitet der Geist auf Höchstleistung.

## Fingerübung zur Förderung der Konzentration ↓

Je mehr Ihre Finger sich bewegen, desto mehr wird Ihr Gehirn stimuliert.

Die Ausgangsposition: Sie legen die Fingerspitzen gegeneinander. Die Arme sind waagrecht ausgerichtet. Dann lösen Sie zuerst den kleinen Finger, dann den Ringfinger, den Mittel- und den Zeigefinger. Schließlich berühren sich nur noch die Daumen. Dann das Ganze rückwärts: Die Zeigefinger zueinander bringen, dann Mittel-, Ring- und Kleinen Finger. Wiederholen Sie diese Übung vier- bis achtmal. Immer wieder im Laufe des Tages geübt, trainiert sie Ihr Gehirn. Diese Übung kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.

