

# 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. Wichtig! Setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Der Rücken ist frei. Aufrecht sitzen! Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Nun die Übungen wie geschildert, ausführen.

### Bauchmuskulatur kräftigen ↓

Sitzen, wie oben beschrieben. Je weiter vorne Sie auf dem Stuhl sitzen, desto stärker ist der Trainingseffekt. Achten Sie darauf, dass der Stuhl sicher steht. Am besten ist es, wenn die Lehne an der Wand anstößt. Die Arme sind über der Brust gekreuzt.

Nun lehnen Sie sich ganz langsam in Richtung Rückenlehne zurück. Die Bauchmuskeln sind angespannt, die Füße bleiben auf dem Boden.

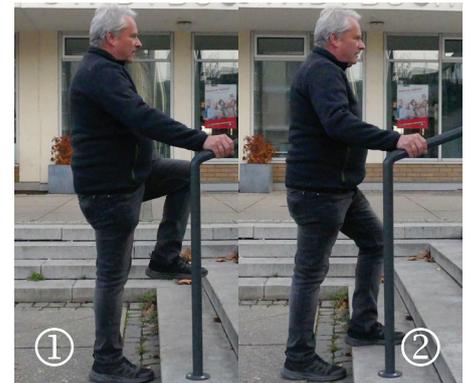
Der Weg nach hinten erscheint weit! Sobald Sie bemerken, dass Sie an die Rückenlehne anstoßen, setzt die Gegenbewegung ein. Ebenso langsam bewegen Sie sich in die aufrechte Position zurück. Nun einen Moment verharren. Die Übung vier- bis achtmal ausführen.



**Langsam Treppe steigen →** Diese Übung können Sie an ein bis zwei Treppenstufen ausführen. Gerne auch ohne Geländer. Die Übung dient zur Kräftigung.

Vor die Treppenstufen stellen, das Bein deutlich anheben und dann langsam, wie in Zeitlupe auf die höhere Stufe absenken. Dann das andere Bein auf die selbe Weise nachsetzen. Im Anschluss das Ganze rückwärts, bis die Beine wieder nebeneinander stehen. Über ca. 4 Sekunden lang hoch und

über ca. 4 Sekunden lang wieder runter. Zehn- bis maximal zwanzigmal pro Bein.



### Ohne Geländer



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

Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

## Balance

### (Oh Tannen) Baum →

Diese Balanceübung ist von der Yogaübung Vrikshasana abgeleitet. Mit geschlossenen Beinen gerade hinstellen und spüren, wie die Beine fest am Boden stehen. Die Arme seitlich ausstrecken, das Gewicht auf ein Bein verlagern. Das andere Bein anheben und die Hände über dem Kopf zusammenführen. 4 bis 8 Sekunden halten. Übung mit dem anderen Bein wiederholen.

### Oberarm dehnen ↓

Diese Übung kann im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden. Legen Sie eine Hand unterhalb des Nackens mittig auf die Wirbelsäule. Die Finger zeigen nach unten. Nun greifen Sie mit der anderen Hand den Bereich um den Ellenbogen und dehnen den angewinkelten Arm in Richtung Kopf. Die Dehnung 4 bis 8 Sekunden halten. Jede Seite abwechselnd vier- bis achtmal dehnen.



### Unterschenkel kreisen ↓

Diese Übung dient dem Gleichgewicht und der Beweglichkeit. Zuerst mit beiden Beinen hüftbreit stehen. Nun das Gewicht auf ein Bein verlagern und das andere Bein anheben. Das Knie anwinkeln und den Unterschenkel im Kniegelenk zunächst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen lassen. Vier- bis achtmal durchführen. Mit dem anderen Bein wiederholen. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, das Gleichgewicht zu halten, stützen Sie sich mit der Hand ganz leicht am Tisch oder der Wand ab. Sie können die Übung auch im Türrahmen ausführen.

### Schulter dehnen ↓

Im Stehen oder Sitzen. Den rechten Arm gerade ausstrecken und auf Schulterhöhe ganz nach links bewegen. Den linken Arm unter den rechten Arm bringen und nach oben abwinkeln. Der rechte Arm ruht im linken. Nun mit dem angewinkelten linken Arm den rechten an die Schulter heranziehen. Die Dehnung 4 bis 8 Sekunden halten. Jede Seite abwechselnd vier- bis achtmal dehnen.

