

# 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!

### Sitzen oder stehen?

Viele Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.

Stehen: Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Knie leicht gebeugt, wenn nicht anders verlangt.

Sitzen: Sie sitzen auf einem Stuhl, ohne sich anzulehnen. Der Rücken ist frei. Aufrecht sitzen! Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Der Stuhl sollte sicher stehen, zum Beispiel an der Wand angelehnt. Die Übungen wie geschildert, ausführen.

### Schulter kreisen ↓

Im Stehen oder Sitzen.

Diese Übung ist gut für den Nacken, den Trapezmuskel und die Beweglichkeit der Schultergelenke. Die Fingerspitzen auf den Schultern aufstellen. Die Ellenbogen zeigen nach außen. Nun beginnen die Schulter zu kreisen. Zunächst bewegen sich die Ellenbogen nach hinten, die Schulterblätter ziehen sich zusammen. Die Bewegung setzt sich fort nach unten und nach vorne und wieder nach oben. Die erste Runde ist geschafft. Jede Seite abwechselnd vier- bis achtmal in beide Richtungen kreisen.



**Bauchmuskeln kräftigen →**  
Sitzen, wie oben beschrieben. Mit den Händen halten Sie sich seitlich am Stuhl fest. Nun heben Sie die Beine an und beginnen mit dem Radfahren. Zunächst treten oder strampeln Sie zur Mitte.

Dann strecken Sie die Beine zur rechten Seite, dann über die Mitte zur linken Seite.

Die Beine immer oben halten, nicht absetzen.

Durch das Radfahren zur Seite werden auch die seitlichen Bauchmuskeln trainiert und gekräftigt.

Wenn die Übung Sie anstrengt, machen Sie einen Tag Pause, bevor Sie sie wiederholen. Die ganze Zeit gleichmäßig tief atmen. Diese Übung sollte 10 bis 20 Sekunden lang ausgeführt werden.



**Jeden zweiten Tag ein wenig mehr und ein wenig länger üben.**

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

## Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

### Nacken dehnen seitlich ↓

Im Stehen oder Sitzen.

Mit dieser Übung dehnen Sie die seitliche Nackenmuskulatur. Diese Übung vorsichtig ausführen und während der Dehnung ruhig und tief atmen.

Den Arm über den Kopf heben und die rechte Hand an die linke Schläfe legen. Nun neigt sich der Kopf langsam zur rechten Seite. Die Hand unterstützt diese Bewegung leicht. Diese Position 10 bis 20 Sekunden halten und atmen. Dann auf der anderen Seite wiederholen. Die Übung drei- bis viermal auf jeder Seite ausführen.



### Liegestütz von leicht bis schwer →

Diese Übung dient der Kräftigung von Armen und Rumpf. Wir erklären Ihnen hier verschiedene Varianten dieser Übung. Je aufrechter Sie stehen, desto leichter ist diese Übung. Wählen Sie die Möglichkeit, die nach zehn Wiederholungen im Tempo über 4 Sekunden beugen, über 4 Sekunden strecken zur Muskeler schöpfung führt. Ziel der Übung: zweimal 10 Wiederholungen jeden zweiten Tag. Zwei bis drei Übungstage in der Woche.

Leicht – gegen die Wand: Stützen Sie sich mit den Armen schräg an der Wand ab. Die Arme werden über jeweils 4 Sekunden gebeugt und gestreckt.

Mittel – Tischhöhe: Sie stützen sich auf einem rutschfesten Tisch auf. Die Füße oder die Fußspitzen sind am Boden, der Körper ist gestreckt, die Arme werden langsam gebeugt und dann wieder gestreckt - jeweils über 4 Sekunden.

Schwer – Stuhl: Sie stellen einen Stuhl rutschfest gegen die Wand. Die Arme stützen Sie auf der (stabilen) Lehne oder der Sitzfläche auf. Je tiefer desto besser. Die Füße – oder noch herausfordernder – die Fußspitzen sind auf dem Boden, der Körper ist gestreckt. Wieder die Arme im 4-Sekunden-Rhythmus strecken und beugen. 10 Wiederholungen sind das Ziel.



### Koordination und Gleichgewicht →

Das Training von Koordination und Gleichgewicht ist sehr wichtig. Ein trainierter Gleichgewichtssinn schützt vor Stürzen, die gerade im Alter der direkte Weg in die Pflege sein können. Bewegungen über Kreuz beugen dementiellen Entwicklungen vor, da durch diese Art der

Bewegung beide Hirnhälften angesprochen und gefordert werden. Die unten dargestellte Übung trainiert beides: Gleichgewicht und Koordination der Gehirnhälften.

Sie heben das rechte Bein an und legen die linke Hand auf das Knie oder den Oberschenkel. Das Bein wieder absetzen, den Arm senken und nun das linke Bein anheben und die rechte Hand auf Knie oder Oberschenkel ablegen. Wieder die Seiten wechseln. Wechseln Sie die Seiten so zügig, wie Sie das können. Die Bewegung von der einen zur anderen Seite sollte fließend sein, ohne auszusetzen.

Die Übung auf jeder Seite vier- bis achtmal ausführen.

Auch hier gilt: Übung macht den Meister.

Die B.U.S.-Übungsleiter\*innen sind sehr geübt und vielleicht klappt das, was Sie auf den Bildern sehen nicht (gleich) so. Wichtig ist: Üben und die Übungen so machen, wie es eben geht.

In jedem Alter ist eine Verbesserung der Fitness möglich. Geben Sie nicht auf.

Üben Sie in der Geschwindigkeit und in der Ausprägung, in der es geht.

Sie werden sicherer und es wird einfacher, wenn Sie nur dran bleiben und üben!

