

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.

Im Stehen: Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Knie nur strecken, wenn ausdrücklich verlangt, sonst das Knie leicht gebeugt. Diese Haltung ist für das Kniegelenk schonender.

Sitzen: Sie sitzen auf einem Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Der Rücken ist frei. Aufrecht sitzen! Die Beine sind hüftbreit aufgestellt.

Der Stuhl sollte sicher stehen, zum Beispiel an der Wand angelehnt.

Nun die Übungen wie beschrieben ausführen.

Hüfte kreisen →

Diese Übung wird im Stehen ausgeführt. Sie dient dem Training des Gleichgewichts und der Kräftigung.

Zuerst mit beiden Beinen hüftbreit stehen. Nun das Gewicht auf ein Bein verlagern. Wenn Sie sicher stehen, heben sie das andere Bein (deutlich) an. Nun beginnen Sie mit dem angewinkelten Bein in der Hüfte zu kreisen. Unterschenkel und Fuß sind mit dem Oberschenkel fest verbunden und bewegen sich nicht. Wir kreisen zunächst in die eine, dann in die andere Richtung.

Diese Bewegung vollständig 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.

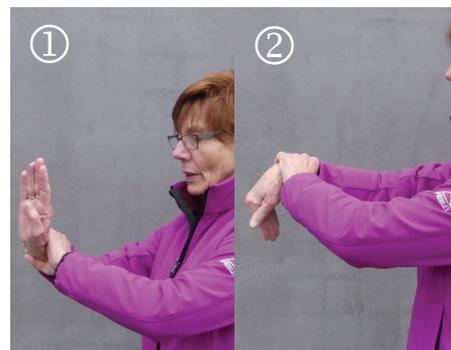


Die Hände und Handgelenke beweglich halten →

Die linke Hand umfasst das rechte Handgelenk. Die Arme sind nach vorne gestreckt, die Ellenbogen leicht gebeugt. Die rechte Hand ist senkrecht aufgerichtet. Zunächst knicken Sie die Hand von oben nach un-

ten ab und wieder zurück. Sie winken also nur mit der Hand von oben nach unten. Dann winken Sie, hin und her. Auch diese Bewegung soll aus dem Handgelenk kommen. Der Arm bleibt dabei möglichst starr. Zuletzt drehen Sie die Hand im Handgelenk, einmal im Uhrzeigersinn und einmal dagegen. Nach Abschluss der Übung die Hände ausschütteln.

Jeder Übungsteil wird zwischen vier und achtmal ausgeführt. Dann die Übungen mit der anderen Hand wiederholen.



B.U.S. – Bewegen. Unterhalten. Spaß.

Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur

Für Schulter und Gehirn ↓

Diese Übung können Sie im Stehen oder im Sitzen ausführen. Die Arme werden auf Schulterhöhe zur Seite gestreckt. Nun ballen Sie die Hände zur Faust und drehen eine Faust aus der Schulter heraus so, dass die geschlossenen Finger nach oben zeigen. Die Fäuste öffnen, wieder schließen und drehen, so dass nun auf der anderen Seite die geschlossenen Finger nach oben zeigen. Die Bewegungen werden auf beiden Seiten gleichzeitig ausgeführt, so dass immer eine Gegenbewegung entsteht.

Das gegengleiche Drehen der Hände sowie das Öffnen und Schließen der Fäuste, die in jeweils eine andere Richtung ausgerichtet sind, sind auch ein gutes Training für das Gehirn. Die Übung vier- bis achtmal ausführen. Wichtig: die Schultern bleiben locker, Sie atmen gleichmäßig. Nach der Übung die Arme ausschütteln.



Koordination und Gleichgewicht ↓

Eine ähnliche Übung, wie diese, haben wir Ihnen bereits in der letzten Ausgabe des Blättle gezeigt. Diese Übung ist etwas schwieriger.

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(en) auf jeder Seite vier- bis achtmal ausführen.



Einbeinstand (schwer) →

Der Einbeinstand ist eine wichtige Balanceübung, die gut in den Alltag integriert werden kann. So kann man zum Beispiel auf einem Bein stehen, wenn man sich die Zähne putzt. Am besten ist es, wenn man ohne sich festzuhalten auf jedem Bein für 20 Sekunden oder auch länger stehen kann. Die hier gezeigte Übung geht

über den „normalen“ Einbeinstand weit hinaus. Sie dürfte auch vielen jüngeren und jungen Menschen Schwierigkeiten bereiten.

Sie stehen sicher und heben ein Bein an, um in den Einbeinstand zu kommen. Nun machen Sie den Rücken rund und nähern die Stirn dem Knie. Diese Position kurz halten. Wieder aufrichten und das Bein gleichzeitig auf den Boden bringen. Nun mit erhobenen Händen in der Gegenbewegung in eine gestreckte Rückbeuge gehen. Abwechselnd mit dem rechten und linken Bein, zwei bis viermal wiederholen.

Zur Stabilisierung können Sie sich am Tisch, der Wand oder auch einem sicher stehenden Stuhl festhalten.



**Das gesamte B.U.S.-
Team wünscht ein
gesundes Jahr 2021.**