

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!

Übungen mit Schal

Einfache Alltagsgegenstände können bei den täglichen Übungen unterstützen. Die Übungsleiterin zeigt, wie man einen einfachen Schal oder ein etwas größeres Tuch bei Übungen einsetzen kann.

Beweglichkeit der Arme und Schultern trainieren ↓

Den Schal mit beiden Händen, etwas breiter als schulterbreit, vor dem Körper gestreckt halten. Dann die Arme über den Kopf strecken und nach hinten absenken. Der Schal ist hinter dem Kopf und berührt die Schultern. Dann den Schal auf dem selben Weg, Arme über den Kopf und wieder vor den Körper zurück bewegen. Sechs bis 12mal wiederholen.

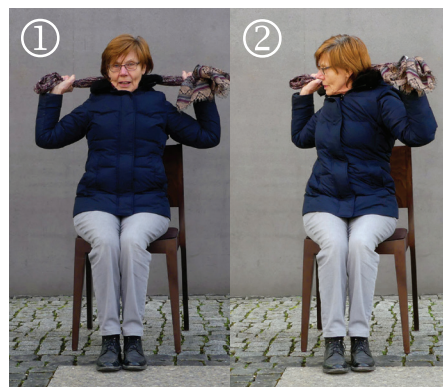
Die Übung kann im Stehen und im Sitzen ausgeführt werden.



Den Oberkörper drehen ↓

Den Schal, wie zuvor beschrieben, hinter den Kopf bringen. Dann den Oberkörper abwechselnd nach rechts und links drehen. Der Schal bleibt während der Bewegung hinter dem Kopf. Die Drehung nach jeder Seite vier bis zwölfmal ausführen.

Auch diese Übung kann sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.



Übung für das Kniegelenk im Stehen ↗

Der Schal wird an beiden Enden gefasst und hängt in einer Schlaufe vor dem Körper. Nun steigen Sie zuerst mit dem einen, dann mit dem anderen Bein durch die Schlaufe des Schals.

Wenn der Schal hinter dem Körper hängt, das Ganze wieder rückwärts.

Wiederholen Sie diese Übung mit einem vollständigen Durchschreiten des Schals 12 bis 16mal.

Wenn Sie im Stand sehr unsicher sind, üben Sie am besten zunächst im Sitzen.

