

# 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!

### Übung 1 zur Kräftigung der Bauchmuskulatur →

Die Bauchmuskeln bilden die Mitte des Körpers und zugleich das natürliche Gegenstück zur Rückenmuskulatur.

Wer beide Muskelgruppen aktiv stärkt, stabilisiert den gesamten Stütz- und Bewegungsapparat und entlastet die Wirbelsäule. Das beugt Rückenproblemen und Bandscheibenschäden vor. Diese Übung wird im Sitzen auf einer Matte ausgeführt.

Die Beine werden angewinkelt zunächst auf der Matte abgestellt. Die Hände platzieren wir in den Kniekehlen. Nun beide Beine anheben und die Bauchmuskulatur anspannen. Dabei neigt sich der Oberkörper leicht nach hinten.

Dann abwechselnd erst das rechte Bein, dann das linke Bein und schließlich beide Beine strecken. Dann ist die erste Übung abgeschlossen.

Nun können Sie die Beine absetzen und von vorne beginnen oder die Beine in der Luft halten und wieder abwechselnd strecken.

Diesen Ablauf möglichst oft wiederholen. Sehr gut ist es, wenn Sie zwischen den Übungsteilen die Beine nicht absetzen müssen.

Wiederholen Sie die Übung, je nach Trainingsstand, drei-, sechs-, neun- oder zwölfmal.

Wenn Sie sich weiter nach hinten neigen (Bild 1a) erhöhen Sie den Trainingseffekt.

Hier macht Übung wirklich den Meister!



### Übung 2 zur Kräftigung der Bauchmuskulatur ↓

Eine weitere gute Übung für die Bauchmuskulatur ist das langsame Ablegen nach hinten und das ebenso langsame Wieder-Aufrichten. Auch hier mit wenigen Wiederholungen beginnen und die Häufigkeit der Übungen langsam steigern. Wichtig ist: die Bauchmuskeln anspannen und immer ein- und ausatmen. Der Atem fließt.



Bereits im vergangenen Jahr zeigten wir Übungen zur Stärkung der Bauchmuskulatur. Im Sitzen üben geht auch!

