

# 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!

### Kräftigung der Arme und Beweglichkeit im Sitzen →

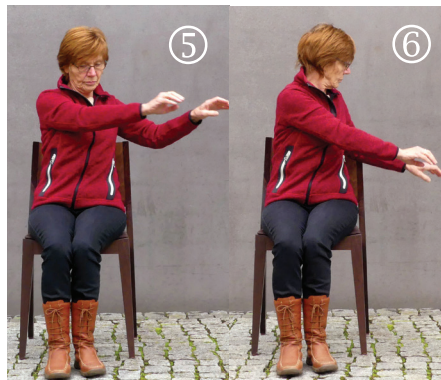
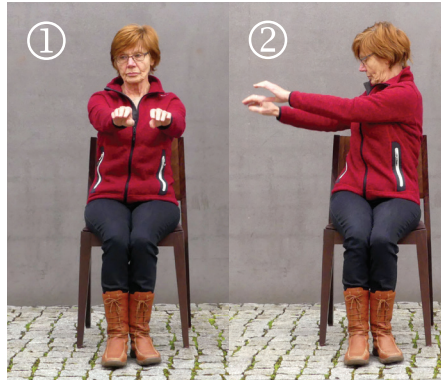
Diese Übung dient zur Kräftigung der Arme und trainiert die Beweglichkeit des Oberkörpers. Sie kann, wie hier gezeigt, im Sitzen, aber auch im Stehen ausgeführt werden.

**Im Sitzen:** Sie sitzen vorne auf dem Stuhl, der Rücken ist frei. Die Beine sind geschlossen. Sie strecken die Arme nach vorne aus und drehen sich langsam, so weit Sie können, nach rechts. Der Blick folgt den Händen. Die Arme bleiben gestreckt. Hüfte und Beine bleiben nach vorne ausgerichtet.

Wenn Sie an dem Punkt angekommen sind, zu dem Sie sich maximal drehen können, senken Sie die Arme ab.

Sollten Sie auf einem Stuhl mit Lehne sitzen, senken Sie die Arme auf die Stuhllehne. Nun verharren Sie möglichst kurz, heben die Arme wieder an und drehen sich ganz auf die linke Seite. Am weitesten Punkt angekommen, werden die Arme wieder abgesenkt, dann wieder angehoben und Sie drehen sich wieder ganz nach rechts usw. Pausen gibt es nur an den äußersten Punkten. Die Übung auf jede Seite vier- bis zwölfmal ausführen.

**Im Stehen:** Wenn Sie die Übung im Stehen ausführen, achten Sie darauf, dass die Beine hüftbreit aufgestellt und die Knie leicht gebeugt sind. Die Drehung darf nur aus dem Oberkörper heraus erfolgen. Knie und Füße bleiben nach vorne ausgerichtet.



### Kräftigung der Arme und Beweglichkeit im Stehen →

Auch die im Folgenden beschriebene Übung dient der Stärkung der Arme und der Beweglichkeit des Oberkörpers. Wie die vorherige Übung kann sie auch im Sitzen ausgeführt werden.

**Im Stehen:** Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Knie sind leicht gebeugt, damit sie nicht zu sehr belastet werden. Die Füße sind nach vorne ausgerichtet.

Nun strecken Sie die Arme nach vorne aus, waagrecht zum Boden und verschränken die Finger ineinander. Dann drehen Sie die Hand so, dass die Handinnenflächen nach vorne zeigen. Sie bewegen die Arme nach links, die Augen folgen den Händen. Nur der Oberkörper bewegt sich, Knie und Füße bleiben nach vorne ausgerichtet.

Sobald Sie am äußersten Punkt angekommen sind, bis zu dem Sie sich drehen können, verharren Sie einen Moment. Dann drehen Sie sich ohne Pause über die Mitte zurück bis zum weitesten Punkt auf der entgegengesetzten Seite. Die Bewegung ist fließend und gleicht der eines Pendels.

Die Übung auf jede Seite vier- bis zwölfmal ausführen.

