

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!

Stehen oder Sitzen?

Die nachfolgend aufgeführten Übungen können sowohl im Stehen also auch im Sitzen ausgeführt werden.

Wenn Übungen im Sitzen ausgeführt werden, gilt es einiges zu beachten.

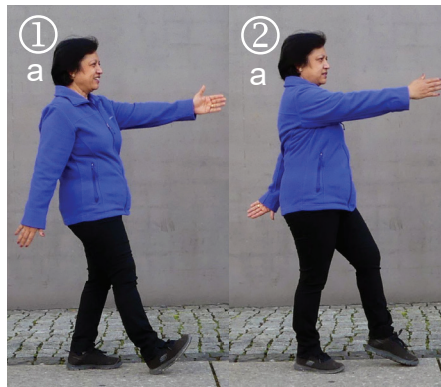
Sie sitzen auf einem Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Der Rücken ist frei. Aufrecht sitzen! Die Beine sind, wie auch im Stehen, hüftbreit aufgestellt. Der Stuhl sollte sicher stehen, zum Beispiel an der Wand angelehnt.

Koordination und Verbindung der Gehirnhälften →

Mit dieser Übung trainieren Sie Ihre Koordinationsfähigkeiten und die Vernetzung im Gehirn. Häufige Wechsel und eine höhere Geschwindigkeit erhöhen den Trainingseffekt.

Sie stehen, die Beine hüftbreit aufgestellt.

Nun strecken Sie das rechte Bein nach vorne und stellen es kurz mit der Ferse oder Hacke auf, gleichzeitig bringen Sie den linken Arm nach vorne, als würden Sie zügig gehen. Nun die Seiten wechseln: linkes Bein nach vorne, aber mit der (Fuß)Spitze aufsetzen und den rechten Arm nach vorne, wie beim zügigen Gehen. Nach vier Mal wechseln, ohne die Bewegung zu unterbrechen. Nun berührt der rechte Fuß den Boden mit der Fußspitze und der linke Fuß mit der Ferse oder Hacke. Zwanzig zügige Schritte auf der Stelle sollten es schon sein, gerne auch mehr.



Die Arme kräftigen →

Diese Übung kräftigt die Arme. Sie kann im Stehen oder im Sitzen ausgeführt werden.

Die folgenden Bilder zeigen die Übung im Stehen.

Die Beine hüftbreit aufstellen. Sie legen die Handflächen auf Brusthöhe aneinander. Dann drehen Sie die Hände so, dass die Finger in entgegengesetzte Richtung weisen. Die linke Hand ist unten, die rechte Hand ist oben. Nun drücken Sie mit der linken Hand die rechte Hand kraftvoll nach unten. Die rechte Hand leistet Widerstand und lässt sich nur schwer nach unten drücken. Sie drücken die rechte Hand bis etwa auf Bauchhöhe nach unten. Dann drückt die rechte Hand die linke Hand wieder nach oben auf Brusthöhe. Vor der Brust die

Hände wieder gegeneinander drehen. Nun ist die rechte Hand oben und die linke Hand unten. Die Übung in die andere Richtung wiederholen. Die Schultern bleiben locker! Insgesamt vier- bis zwölfmal ausführen.

