

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!

Schmerzen im Knie

Schmerzen im Knie können viele Ursachen haben. Bei länger anhaltenden Schmerzen oder immer wieder auftretenden Schmerzen soll ein Arzt zu Rate gezogen werden.

Bei Schmerzen in Knochen und Gelenken ist es wichtig, dass in der Bewegung die Knochen und Gelenke möglichst wenig belastet werden. Das gelingt nur, wenn die Muskeln kräftig sind und die Knochen und Gelenke entlasten können. Aus diesem Grund zielen Übungen für das Knie auf eine Kräftigung der beteiligten Muskeln und werden deshalb mit (leichten) Gewichten unterstützt.

Der Übungsleiter trägt bei den hier gezeigten Übungen aus diesem Grund Gewichtsmanschetten, die pro Stück ca. ein Kilogramm wiegen. Sie werden mit Klettverschlüssen am Fußgelenk befestigt.

Übung für das Kniegelenk im Sitzen ↗

Mit einem Bein

Befestigen Sie ein Gewicht von zwei bis drei Kilogramm um das Fußgelenk. Sie sitzen auf einem Stuhl. Wenn Ihnen das angenehmer ist, können Sie ein Kissen oder ein zusammengerolltes Handtuch unter das Knie legen. Sie heben das Knie leicht an, und ziehen die Zehen hoch, Richtung Knie. Nun strecken Sie das Knie langsam und heben so das Bein, bis es parallel zum Boden ausgestreckt ist. In der Waagrechten angekommen, halten Sie das Bein

etwa fünf Sekunden gestreckt. Dann senken Sie das Bein wieder langsam ab. Diese Übung 10 bis 15mal wiederholen. Dann mit dem anderen Bein ausführen.



Mit beiden Beinen ↗

Selbstverständlich können Sie diese Übung auch mit beiden Beinen gleichzeitig ausführen. Auf diese Weise trainieren Sie auch die Bauchmuskeln. Wichtig: Beim Anheben der Beine muss der Rücken frei sein. Wenn Sie sich, gleichzeitig mit dem Anheben der Beine, etwas nach hinten lehnen, ohne sich anzulehnen, trainieren Sie auch die Bauchmuskeln, weil Sie dieses anspannen müssen. Sie steigern den Trainingseffekt für die Bauchmuskeln, wenn Sie die Hände vor der Brust verschränken.



Übung für das Kniegelenk im Stehen ↓

Sie stehen aufrecht. Zur Sicherheit halten Sie sich an der Stuhllehne oder dem Tisch fest. Aufrecht stehen.

Nun zuerst das linke Bein nach hinten beugen, bis das Schienbein waagrecht zum Boden ist. Fünf Sekunden halten und dann wieder absenken. Die Übung auf beiden Seiten 10 bis 15mal ausführen.

