

# 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!

### Die Wirbelsäule strecken ↓

Diese Übung dehnt die Muskeln und Bänder. Stehen Sie hüftbreit und gehen Sie leicht in die Knie. Halten Sie den Oberkörper aufrecht. Heben Sie nun die Fersen ab und stehen Sie auf den Zehenspitzen. Gleichzeitig führen Sie die Arme nach oben. Die Rumpfmuskulatur gut anspannen. Für zunächst 10 Sekunden halten und versuchen die Arme noch ein Stückchen höher zu strecken damit eine Dehnung entsteht. Die Fersen und Arme langsam wieder absenken. Die Übung vier- bis achtmal wiederholen.



### Variante (Stufe 2) ↓

Die Beine werden überkreuzt. Dann die Übung ausführen, wie oben beschrieben.



### Liegende Acht schwingen ←

Diese Übung verbindet beide Gehirnhälften.

Sicher auf beiden Beinen in Schulterbreite stehen. Stellen Sie sich eine liegende Acht vor und folgen Sie dieser Linie mit den Armen.

Unten vor der Körpermitte beginnen und zunächst nach rechts oben bewegen. In die Rundung der Acht schwingen. Vor der Körpermitte kreuzen sich die Linien. Die Acht weiter nach links beschreiben. Oben wieder in die Wölbung der Acht schwingen. Zeichnen Sie die Acht vier- bis achtmal in die Luft.

Es ist auch eine gute Übung für das Gehirn, eine liegende Acht auf ein Stück Papier zu zeichnen. Auch diese Übung verbindet beide Gehirnhälften.

### Unterarm Dehnen →

Schulterbreit stehen oder aufrecht auf einem Stuhl sitzen, ohne die Lehne zu berühren. Den Arm ausstrecken und gestreckt halten. Die Handfläche zeigt nach vorne. Dann den Arm nach außen drehen, so dass die Fingerspitzen nach unten zeigen. Die Finger der anderen Hand von außen gegen die nach unten gerichteten Finger legen und in Richtung Körper dehnen. Für etwa 5 Sekunden halten, dann langsam lösen. Arme ausschütteln. Übung mit der anderen Seite ausführen. Übung beidseitig zwei- bis viermal wiederholen.

# B.U.S. – Bewegen. Unterhalten. Spaß.

Zu Hause, im Garten oder in der freien Natur



←  
Die  
Beschreibung  
zu dieser  
Übung finden  
Sie auf der vor-  
hergehenden  
Seite.

## Übung zur Kräftigung ↓

Setzen Sie sich auf einen Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Der Rücken ist frei. Aufrecht sitzen!

Nun beide Hände übereinander auf den Oberschenkel legen. Das Bein langsam anheben und gleichzeitig mit den Händen kräftig nach unten rücken. Das Bein drückt von unten, die Hände von oben. Die Position etwa 8 Sekunden halten. Übung mit dem anderen Bein ausführen. Insgesamt jede Seite vier - bis achtmal.

## Übung für Venen und Fußgelenke ↓

Beginnen im Stand, beide Beine schulterbreit aufgestellt.

Langsam auf die Zehenspitzen erheben. Diese Position 10 bis 20 Sekunden halten und langsam wieder auf die Fersen ablassen.

Die Übung vier- bis achtmal wiederholen.

Variante: Abwechselnd mit dem einen und dann mit dem anderen Fuß auf die Zehenspitzen gehen, dabei auf der Stelle stehen bleiben.

## Tiefe Hocke ↓

Die Füße schulterbreit und leicht nach außen gedreht aufstellen.

Gehen Sie langsam so tief wie möglich in die Hocke. Die Fersen bleiben auf dem Boden.

Das Gesäß so weit wie möglich nach unten bringen und für 5 Sekunden halten. Dann langsam wieder nach oben. Die Übung vier- bis achtmal wiederholen.



**Jeden zweiten Tag ein wenig mehr  
und ein wenig länger üben.**