

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!

In den Vierfüßlerstand ↓

Als Kinder sitzen wir viel auf dem Fußboden, wir sind gelenkig und kommen aus einer Haltung auf dem Boden auch leicht wieder in die Aufrechte. Im Alter ist das nicht mehr so leicht. In unserer Kultur sitzen wir nicht auf dem Fußboden. Das mag sehr zivilisiert sein, aber der Mensch wird dann eben auch steif und ungelentig.

Hier ein Weg in den Vierfüßlerstand. Denn viele Übungen, die auf der Matte ausgeführt werden, verlangen, dass wir auf dem Boden sitzen, knien oder liegen.

Leicht in die Knie gehen und die Hände nach vorne Richtung Boden bringen. Die Hände aufsetzen und auf den Händen nach vorne „laufen“. Die Füße bleiben an der selben Stelle auf dem Boden.

Wenn sie weit genug nach vorne gelaufen sind – der Rücken ist gerade und die Beine sind gestreckt – langsam in die Knie gehen und die Knie auf den Boden absenken.

Sie sind im Vierfüßlerstand.



Und zurück?

Um aus dem Vierfüßlerstand wieder in die Senkrechte zu kommen, führen Sie diese Anleitung einfach rückwärts aus.

Kräftigung von Armen und Beinen →

Sie sind im Vierfüßlerstand. Nun heben Sie zuerst das rechte Bein langsam an. Das Bein bleibt leicht gebeugt und wird (möglichst so weit) angehoben, so dass der Oberschenkel waagrecht zum Boden ausgerichtet ist. Das Knie bleibt leicht angewinkelt.

In der Waagrechten angekommen, winkeln Sie den Unterschenkel so ab, dass das Bein L-förmig im Raum steht. Eine Weile in dieser Position verharren – drei bis 30 Sekunden – und dann das Bein wieder langsam in den Vierfüßlerstand absenken.

Nun ist eine Übungseinheit abgeschlossen. Auf jeder Seite die Übung zwischen vier- und zwölfmal wiederholen. Der Atem fließt gleichmäßig. Auch die Bewegungen sind fließend und eher langsam als schnell.



Wenn Sie bei dieser Übung die Art des Ausstreckens Ihres Beins verändern, trainieren und stärken Sie andere Muskelgruppen.

↓ Sie können die Position des Beins auch bei jeder Übungseinheit verändern. Also: Das Bein einmal deutlich, einmal leicht und einmal gar nicht anwinkeln – also 3 Einheiten. Dann die Übung mit dem anderen Bein genau so wiederholen.

