

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 Rückenmuskulatur kräftigen ↓

Diese Übung wird in Bauchlage ausgeführt. Sie begeben sich, wie in der vergangenen Woche ausführlich beschrieben, in den Vierfüßlerstand und von da in die Bauchlage.

Nun heben Sie den Oberkörper und die Arme leicht an. Mit dem Ausatmen strecken Sie die Arme nach vorne und senken den Kopf zwischen die Arme.

Mit dem Einatmen heben Sie den Oberkörper und den Kopf wieder etwas mehr an und ziehen die Arme seitlich an den Oberkörper heran. Dann mit dem Ausatmen die Arme wieder nach vorne strecken.

Diese Übung, ohne den Oberkörper abzulegen, vier-, sechs-, acht- bis zwölfmal wiederholen. WICHTIG: Achten Sie darauf, dass Sie den Schulter-Nacken-Bereich nicht (übermäßig) anspannen oder gar verkrampfen. Die Rückenmuskulatur soll den Körper anheben und in dieser Position halten.

Lieber langsam steigern!



Den unteren Rücken beweglich halten ↓

Diese Übung wird in Rückenlage ausgeführt.

Die Arme auf Schulterhöhe rechts und links gerade vom Körper ausgestreckt, die Beine stehen angewinkelt auf dem Boden. Das Gesicht blickt zur Decke.

Nun bewegen Sie langsam den Kopf nach rechts und blicken so weit es geht zur rechten Seite, während Sie gleichzeitig die Knie nach links absenken.

Beide Bewegungen langsam ausführen, bis Sie die höchst mögliche Dehnung erreicht haben. In der Dehnung eine Weile halten, ohne dass es schmerzt oder unangenehm wird. Dann vorsichtig über die Mitte den Kopf nach links und Knie nach rechts bewegen.

Die Arme und Schultern sollten in der größten Drehung des unteren Rückens weit möglichst Kontakt zum Boden halten. Der Atem fließt gleichmäßig.

Die Übung auf jede Seite vier-, sechs-, acht- bis zwölfmal wiederholen.



Dehnen und Kräftigen ↓

Diese Übung wird in Seitenlage ausgeführt. Der Arm ist aufgestützt, die Beine liegen aufeinander.

Nun heben Sie das Bein, das oben liegt, so langsam wie möglich an. Die Fußspitze wird dabei Richtung Knie gezogen. Sie sollten die Dehnung in der Wade spüren.

In der größtmöglichen Höhe einige Sekunden (drei bis fünf) halten und dann langsam wieder absenken.

Das langsame Absenken dient zur Kräftigung der Muskeln. Das Anheben nach oben dehnt die Oberschenkelinnenseiten, das Ziehen der Fußspitze in Richtung Knie dehnt die Wadenmuskulatur.

Die Übung auf jede Seite vier-, sechs-, acht- bis zwölfmal wiederholen.

