

# 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!

### Kräftigung der Arme und Beine ↓

Für diese Übung benötigen Sie einen Stuhl. Dieser sollte aus Sicherheitsgründen an der Wand stehen, damit er nicht wegrutschen kann.

Sie setzen sich auf der Sitzfläche des Stuhls ganz auf die vordere Kante und stützen sich seitlich mit den Armen ab. Sie sitzen aufrecht, mit geradem Rücken.

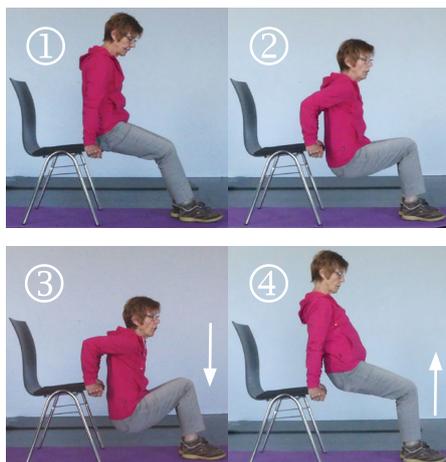
Dann rutschen Sie *vor* die Sitzfläche. Das Gewicht des Körpers wird nur von den Armen und Beinen gehalten.

Nun setzen Sie sich langsam vor der Sitzfläche des Stuhls ab, als ob Sie sich auf einen Schemel oder kleinen Hocker setzen wollten, der vor dem Stuhl steht. Setzen Sie sich nur so weit vor dem Stuhl ab, dass Sie den Boden nicht berühren. Außerdem muss die Kraft in den Armen und Beinen auch noch ausreichen, um sich wieder nach oben zu drücken.

Nachdem Sie einen Moment auf der niedrigst möglichen Position verharrt haben, drücken Sie sich mit den Armen und Beinen wieder nach oben, bis Sie sich wieder auf Höhe der Sitzfläche des Stuhls befinden. Allerdings gönnen Sie sich hier nur eine kurze Pause, ohne sich auf der Sitzfläche abzusetzen. Es geht gleich wieder auf den imaginären Schemel oder Hocker.

Sie bewegen sich langsam und stetig, mit kurzen Pausen am höchsten und am niedrigsten Punkt.

Die Übung vier-, sechs-, acht- oder zwölfmal wiederholen.



### Kräftigung der Finger und Hände ↓

Schon mit einem einfachen Einweckgummi kann man mit einfachen Übungen Finger und Hände trainieren und kräftigen. Wer es noch ein wenig sportlicher mag, besorgt sich im Sportgeschäft oder im Onlinehandel ein Thera- oder Fitnessband.

Zunächst spannen Sie das Gummi mit dem jeweils gleichen Finger parallel zum Boden so weit auseinander, wie es geht. Die Finger wieder langsam zusammenführen. Immer gegen die Spannung des Gummiringes arbeiten.

Dann den Gummiring abwechselnd nach oben dehnen, mit den einzelnen Fingern oder auch mit der ganzen Hand.

Auf den Bildern in der rechten Spalte sehen Sie verschiedene Beispiele.

Wichtig ist, immer beide Seiten (rechts und links) trainieren. Nie von einer Seite den Vorzug geben.

