

# 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!

### Sitzen oder stehen?

Viele Übungen können sowohl im Sitzen als auch im Stehen ausgeführt werden.

Im Stehen: Die Beine sind (zumeist) hüftbreit aufgestellt. Die Knie nur strecken, wenn ausdrücklich verlangt, sonst ist das Knie leicht gebeugt. Diese Haltung ist für das Kniegelenk schonender.

Sitzen: Sie sitzen auf einem Stuhl, ohne sich dabei anzulehnen. Der Rücken ist frei. Aufrecht sitzen! Die Beine sind (zumeist) hüftbreit aufgestellt. Der Stuhl sollte sicher stehen, zum Beispiel an der Wand angelehnt.

Dann die Übungen wie beschrieben ausführen.

### Dehnen und Drehen →

Diese Übung kann im Stehen und im Sitzen ausgeführt werden. Sie dient der Dehnung des Rückens und – im Stehen ausgeführt – auch der Dehnung der Beinrückseiten und des Gleichgewichts. Sie hilft, die Wirbelsäule beweglich zu halten.

Sie stehen, die Beine etwas weiter als hüftbreit auseinander. Die Knie leicht gebeugt halten. Nun strecken Sie einen Arm nach oben und bringen diesen dann in einer fließenden Bewegung zum gegenüberliegenden Bein oder Fuß. So weit nach unten, wie es Ihnen möglich ist. Die Dehnung spüren, aber nur kurz halten. Dann wieder aufrichten, den anderen Arm heben und zum gegenüberliegenden Bein oder Fuß absenken. Diese Übung auf jeder Seite

vier- bis achtmal ausführen.

Sitzen, wie links (←) beschrieben. Die Füße etwa so breit, wie die Sitzfläche des Stuhls aufgestellt. Nun die Übung wie beschrieben ausführen.



nach vorne aus. Dann bringen Sie das Bein zurück in die Ausgangsposition, ohne es abzusetzen. Dann strecken Sie das Bein nach außen, bringen es zur Mitte zurück, ohne es abzusetzen und strecken es nach hinten. Dann zurück zur Mitte. Nun können Sie die Übung auf dieser Seite wiederholen oder Sie wechseln die Seite und führen die Übung mit dem anderen Bein aus. Entweder im Wechsel oder zuerst auf der einen, dann auf der anderen Seite vier- bis achtmal mit jedem Bein üben.



### Balanceübung →

Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Nun verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein. Balancieren Sie sich aus. Wenn Sie sicher stehen, strecken Sie das rechte Bein langsam