

# 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 hüftbreit aufgestellt. Die Knie nur strecken, wenn ausdrücklich verlangt, sonst sind sie 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.

### Das Schwungpendel →

Das Schwingen aus der Hüfte und das Rotieren der Arme ist eine Übung, die im chinesischen Tai Chi eine wichtige Rolle spielt. Man nennt dies Übung auch das Schwungpendel.

Ganz besonders wichtig ist es, dass die Bewegung nur aus einer Drehung des Hüftgelenks entsteht. Die Füße und vor allem die Knie bleiben statisch, nach vorne ausgerichtet. Auch der Blick geht am Besten immer geradeaus.

Wichtig ist es, möglichst entspannt in die Übung zu gehen. Arme und Schultern zunächst ein wenig ausschütteln und lockern. Die Beine hüftbreit aufstellen und dann nur aus der Hüfte heraus beginnen, den Oberkörper nach links und rechts zu drehen. Die Arme hängen locker und schwingen mit. Arme und Hände klopfen in

der Drehung locker vorne und hinten auf den Körper. Stellen Sie sicher, dass sie aus der Hüfte drehen und die Knie und Füße fest auf dem Boden stehen.

Im Sitzen kann man diese Übung (nur) auf einem Hocker ohne Lehne ausführen, damit die Arme um den Körper herum schwingen können.

Pendeln können Sie bis zu einer halben Stunde. Beginnen Sie mit einer halben Minute. Pendeln Sie für Körper und Seele!



### Dehnen und Balance ↓

Mit dieser Übung dehnen Sie die Oberschenkelvorderseite, den Hüftbeuger und Sie üben Balance zu halten.

Während der Übung ist es wichtig, dass Sie gerade stehen, die Knie zusammen, Bauch und Gesäß angespannt.

Zunächst einmal können Sie sich bücken, den Fuß in die Hand legen und sich wieder aufrichten. Gerne dürfen Sie sich dabei auch festhalten. Dann richten Sie sich ganz auf, beugen das Knie und bringen die Knie zusammen.

Als Hilfsmittel können Sie auch ein Handtuch um das Schienbein oder Fußgelenk legen und dann den Fuß nach hinten oben ziehen. Jede Seite 10 bis 20 Sekunden dehnen, danach die Beine lockern.

