

# 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

Diese Übung dient zur Kräftigung und wird Ihnen hier in drei Varianten vorgestellt.

Im Sitzen können Sie die Übung am einfachsten und mit dem geringsten Kraftaufwand ausüben. Die zweite Schwierigkeitsstufe ist, die Übung im Stehen auszuführen. Am schwierigsten ist es, diese Übung in der Hocke, auf einem „imaginären Stuhl“ auszuführen.

Beginnen Sie im Zweifelsfall mit der einfachsten Variante und steigern Sie sich langsam. Ziel ist es, die Übung mit 20 bis 25 Wiederholungen auszuführen. Beginnen Sie mit vier, sechs oder acht Wiederholungen.

### Kräftigung im Sitzen →

Setzen Sie sich vorne auf den Stuhl. Der Rücken ist frei und gerade. Den Bauch anspannen. Nun die Arme anheben vor dem Körper zusammenbringen. Ober- und Unterarme formen jeweils ein „L“. Die Muskeln der Arme anspannen und die Fäuste ballen. Die Nacken- und Schultermuskulatur bleibt locker, die Schulterblätter nach unten und zur Wirbelsäule hin ziehen. So vermeiden Sie An- und Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Nun bewegen Sie die Arme langsam nach außen, die Spannung wird gehalten. Wenden Sie Kraft auf, als müssten Sie mit dem Armen zwei Gewichte nach außen drücken. Wenn die Arme in einer Linie mit der Brust stehen, einen Moment halten. Dann langsam, mit

Kraft, als ob Sie einen großen Gummiball zusammendrücken müssen, die Arme wieder zur Mitte bewegen. Auch hier wieder einen Moment innehalten. Immer, wenn die Arme sich in der Mitte vor dem Körper wieder treffen, wird gezählt. Das Öffnen der Arme ist nur die halbe Übung!



### Kräftigung im Stehen ⇨

Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Die Oberschenkel, das Gesäß und die Bauchmuskulatur sind angespannt. Ziehen Sie die Schulterblätter nach unten und zur Wirbelsäule hin, um Verspannungen entgegenzuwirken. Dann die Arme L-förmig vor dem Körper anwinkeln und die Übung genau so ausführen, wie zuvor im Sitzen beschrieben. Wichtig: Die Spannung halten, Kraft aufwenden.



### Kräftigung im Hocken ↓

Die Beine sind hüftbreit aufgestellt. Sie setzen sich auf einen imaginären Stuhl.

Den Bauch anspannen und den Oberkörper gerade halten. Durch die hockende Haltung sind auch die Oberschenkel angespannt. Die Nacken- und Schultermuskulatur bleibt locker, indem Sie die Schulterblätter nach unten und zur Wirbelsäule hin ziehen. Übung wie zuvor beschrieben, ausführen.

