Übungen mit dem Theraband für Huntington-Betroffene





Zu Deiner Sicherheit

Bevor Du mit dem Training beginnst, frage Deinen Arzt, ob und welche Übungen mit welcher Intensität für Dich geeignet sind.

Achte auf einen sicheren Stand oder sicheren stabilen Sitz und dass das Band sicher um Deine Hand bzw. Deinen Fuß gewickelt ist.

Um Verletzungen zu vermeiden, führe die Übungen nicht ruckartig, sondern sehr langsam und vorsichtig aus. Lass das Band nicht zurückschnellen.

Achte darauf, dass Band nicht zu stark zu dehnen, so dass es reißt.

Wärme Dich vor dem Training mit Lockerungsübungen auf.

Das Theraband kannst Du mit lauwarmen Wasser und Seife reinigen. Vor Sonnenlicht geschützt aufbewahren.

Beachte unbedingt die Sicherheitshinweise auf dem Faltblatt Deines Therabandes.

Richtige Übung 😉

Damit gewinnst Du immer!

Egal welche Variation oder wie viele der Übungen Du ausführst und ob diese dann genauso aussieht wie auf den Bilderklärungen. Probiere sie einfach mal aus!

Vielleicht machst Du 5 Wiederholungen und wenn Du magst, steigerst Du mit Deinen Fortschritten die Anzahl. Du kannst auch nach Deiner Anzahl von Wiederholungen kurz Pause einlegen und dann noch einmal diese Anzahl der gleichen Übung wiederholen. Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Ist Dir der Widerstand des Therabands nicht stark genug, steige auf ein festeres Band, also eine andere Farbe um.

Egal wie - Mit diesen Übungen gewinnst Du immer.

Noch mehr Freude macht es, wenn Du diese Übungen mit Deiner Familie gemeinsam ausführst.

Verwendung des Therabands

Um Verletzungen durch ein Abrutschen zu vermeiden, wickle das Theraband immer um Hand oder Fuß.

Möglichkeit:

Lege das Band mit dem Ende zum kleinen Finger hin flach in die Hand.



Wickle dann das Band um die Hand und halte es mit dem Daumen fest.





ÜBUNG 1

Sitzen

Setze Dich auf einen stabilen Stuhl und stelle Dich mit Deinen Füßen auf die Mitte des Therabandes Band. Das Band wickelst Du um Deine Hände. Die Arme hängen seitlich locker herunter. Das Band sollte etwas straff sein.



Nun winkelst die Arme an, während Du sie beugst und ziehst dabei das Theraband nach oben in Richtung Schulter.



Dann beugst die Arme dabei wieder nach unten in die Ausgangsstellung.

Die Oberarme sollen während der Übung seitlich am Oberkörper gehalten werden.

Variation Sitzen

Setze Dich auf einen stabilen Stuhl und stelle Dich mit Deinen Füßen auf die Mitte des Therabandes Band. Das Band wickelst Du um Deine Hände. Diese hängen seitlich locker herunter.



Nun stehst Du vom Stuhl auf. Dabei ziehst Du die Unterarme in Richtung Schulter.



Dann setzt Du Dich wieder hin und beugst die Arme dabei wieder nach unten.

Die Oberarme sollen während der Übung seitlich am Oberkörper gehalten werden.

Variation Stehen

Das Theraband fixierst Du unter den Füßen, indem Du Dich auf die Mitte des Therabands stellst.

Dann wickelst Du das Theraband um Deine Hände. Diese hängen etwas mehr als Schulterbreit herunter.



Nun winkelst Du die Arme an und ziehst das Theraband in Richtung Schulter. Dann lässt Du die Arme wieder nach unten sinken.

Die Oberarme sollen während der Übung seitlich am Körper gehalten werden.



Übung 2

Sitzen

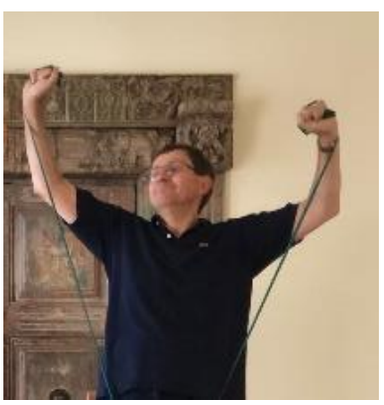
Setze Dich auf einen stabilen Stuhl und stelle Dich mit Deinen Füßen auf die Mitte des Therabandes. Die Enden vor dem Körper kreuzen.

Das Band wickelst Du um Deine Hände.



Hebe nun beide Arme gleichzeitig seitlich über den Kopf heben. Die Arme dabei leicht ausstrecken, aber nicht ganz durchdrücken. Die leicht ausgestreckten Arme bilden dabei ein V.

Dann senkst Du die Arme wieder.



Variation Sitzen und Aufstehen

Setze Dich auf einen stabilen Stuhl und stelle Dich mit Deinen Füßen auf die Mitte des Therabandes Band. Die Enden vor dem Körper kreuzen. Das Band wickelst Du um Deine Hände.



Nun stehst Du vom Stuhl auf und hebst dabei beide Arme gleichzeitig seitlich über den Kopf. Die Arme dabei leicht ausstrecken, aber nicht ganz durchdrücken. Die leicht ausgestreckten Arme bilden dabei ein V.

Dann setzt Du Dich wieder hin und senkst die Arme dabei wieder nach unten.



Variation Stehen

Stelle Dich auf die Bandmitte. Die Enden vor dem Körper kreuzen Die Arme dabei leicht ausstrecken, aber nicht ganz durchdrücken. Greife nun die Bandenden mit beiden Enden vor der Hüfte.



Jetzt beugst Du die Knie und führst das Gesäß nach hinten-unten als ob Du Dich auf einen Stuhl setzen willst.

Aus dieser Haltung streckst Du Dich aus der Hocke nach oben und führst dabei beide Arme gleichzeitig möglichst gestreckt seitlich über Kopfhöhe. Die leicht ausgestreckten Arme bilden dabei ein V.



Dann gehst Du wieder in die Hocke.

Übung 3

Sitzen



Setze Dich auf einen Stuhl und stelle Deine Beine / Füße Hüftbreit auf.

Nun lege das Theraband doppelt übereinander und wickele es knapp über den Knien um die Oberschenkel. Die Enden des Bandes ziehst Du durch die entstandene Schlaufe, so dass es leicht gespannt ist.

Oder
Das Theraband wird zu einer Schlaufe geknotet und oberhalb der Knie fixiert. Die Füße und Knie sollen dabei hüftbreit auseinander stehen.



Aus dieser Position führe nun das rechte Bein seitlich, soweit es die Hüftbeweglichkeit zulässt, nach außen gegen den Widerstand des Bandes. Dabei das Bein auf dem Boden langschleifen lassen oder nur minimal heben. Stell Dir vor, dass Du Dein rechtes Knie soweit wie möglich weg vom linken Knie führen willst.
Das linke Bein bleibt in seiner Position und „hält dagegen“.
! Achtung Oberkörper und Becken drehen sich nicht, sondern bleiben stabil und zeigen nach vorne!

Führe das recht Bein wieder in Ausgangsposition – hüftbreit vom linken zurück.

Mache die Übung nun mit dem linken Bein.

Variation Sitzen

Ausgangsposition wie Übung 3, Ablauf fast gleich

Wenn Du das rechte Bein nach außen führst, halte die Spannung 3 Sekunden lang (langsam bis 3 zählen) halten. Löse langsam und führe die Beine wieder in die Ausgangsposition zurück.

Führe nun das linke Bein nach außen, halte es 3 Sekunden und löse langsam wieder.

Dann komme in die Ausgangsposition zurück.

Variation Stehen

Halte Dich im Stehen evtl. an einem stabilen Stuhl oder Geländer fest. Nun lege das Theraband doppelt übereinander und wickele es knapp über den Knien um die Oberschenkel. Die Enden des Bandes ziehst Du durch die entstandene Schlaufe, so dass es leicht gespannt ist.
Oder
Binde das Theraband zu einer Schlaufe und platziere und fixiere es oberhalb der Knie. Die Füße und Knie sollen dabei hüftbreit auseinander stehen.



Führe das rechte Bein gestreckt zur Seite, soweit es die Hüfte zu lässt und dann wieder zur Mitte zurück.



Dann übst Du mit dem linken Bein.

Übung 4

Sitzen

Ausgangsposition wie Übung 3

Setze Dich auf einen Stuhl und stelle Deine Beine / Füße Hüftbreit auf. Nun lege das Theraband doppelt übereinander und wickele es knapp über den Knien um die Oberschenkel. Die Enden des Bandes ziehst Du durch die entstandene Schlaufe, so dass es leicht gespannt ist.
Oder



Das Thera-Band wird zu einer Schlaufe gebunden und oberhalb der Knie fixiert. Die Füße und Knie sollen dabei hüftbreit auseinander stehen.

Nun bewegst Du beide Beine gleichzeitig nach außen so weit wie möglich und hältst diese Anspannung für 3 Sekunden – langsam bis 3 zählen.



Löse dann langsam die Spannung und stelle die Füße wieder in die Ausgangsposition.

Übung 5

Sitzen

Setze Dich auf einen Stuhl. Das eine Bein hebst Du etwas an. Nun legst Du die Mitte des Therabandes unter den Fuß des leicht angehobenen Beins. Vielleicht wickelst Du das Band einmal um den Fuß für einen besseren Halt.



Nun ziehst Du das Bein leicht zu Deiner Brust und streckst es dann gegen den Widerstand nach vorne. Stell Dir vor, Du möchtest mit dem Fuß etwas wegtreten.





Übe weiter, indem Du das Bein wieder zu Brust ziehst.

Dann übe mit dem anderen Bein.

Tipps zur Atmung

Achte darauf, dass Du nicht das Atmen vergisst. Ruhig ein- und ausatmen. In der Ausgangsstellung der Übungen einatmen, beim Anspannen des Bandes ausatmen und beim Lösen der Spannung wieder einatmen

Variation Atmen

Wenn Du magst, kannst Du die Übungen noch mit einer Atemübung verbinden oder diese Atmung ohne Übungsausführung ein paar Mal vor und/oder nach den Übungen durchführen.

Normal einatmen (durch die Nase, wenn es möglich ist) und beim Ausatmen die Lippen leicht aufeinanderlegen, so dass ein kleiner! Widerstand bei der Ausatmung erfolgt. Darauf achten, dass immer noch sehr gut ausgeatmet wird 😊.

Tipps für die Profis

Wenn Du gut mit den Übungen zurechtkommst, kannst Du noch ein paar Tipps zu einer aufrechten Haltung berücksichtigen.

Stell Dir vor, Dich zieht jemand an Deinem Scheitel sanft nach oben; so als wenn Du eine Marionette bist. An Deinem Scheitelpunkt wurde ein Faden befestigt ist, der Dich nach oben aufrichtet.

Ertaste Dein Brustbein, lege die flache Hand auf das Brustbein, stelle Dir vor, dass Du dort mit einer Medaille für die tollen Übungsausführungen ausgezeichnet wurdest. Diese Medaille trägst Du mit Stolz und richtest dabei Dein Brustbein leicht nach oben.

Gehe dabei nicht in ein Hohlkreuz, biege also nicht den Rücken durch!

Mit-mach-Aktion

Wo ist für Dich der schönste Ort, wo Du die Übungen mit dem Theraband ausführst? Schicke uns Dein Foto an dhh@dhh-ev.de – zusammen mit einer formlosen Einwilligung zur Veröffentlichung.

Wir sammeln alle Fotos und veröffentlichen diese im Huntington-Kurier.

Rückmeldung

Schicke uns gerne Dein Feedback zu den Übungen mit dem Theraband oder weitere Ideen – an dhh@dhh-ev.de - wir freuen uns, von Dir zu hören.

Impressum

Herausgeber
Deutsche Huntington-Hilfe e.V.
Falkstraße 73 - 77, 47058 Duisburg
Telefon: 0203 22915
https://www.dhh-ev.de
September 2023

Danksagung
Zusammenstellung der Übungen: Jördis Barran-Remler
Übungsmodell: Michael Kretschmar
Fotografin: Inés Wolf
Räume: Private Yoga Institute Frankfurt
Layout: Michaela Winkelmann