

Übungsprogramm: „Beweglichkeitstraining“ (Teil 1) > Dehnung > **Nacken- und Halsmuskulatur**



1



2

In aufrechter Körperhaltung Schultern nach unten drücken (langer Hals) und behutsam den Kopf nach links / rechts zur Seite neigen. Die Schulter und den Arm der gedehnten Seite nach unter schieben (**Bilder 1 und 2**).

Hinweis: Die Dehnung kann durch Handzug am Kopf verstärkt werden.

**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“.

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**



Übungsprogramm: „Beweglichkeitstraining“ (Teil 1) > Dehnung > **Brustmuskulatur / Schulter (Teil 1)**



**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“.

(A) Im Seitstand mit Handstütz an einer Wand Auswärtsdrehen des gesamten Körpers, so dass Schulterkapsel und Brustmuskulatur gedehnt werden (**Bilder 1 und 2**).

Hinweis: Durch Variation der Armhaltung und damit der Griffhöhe lässt sich die Dehnposition des großflächigen Brustmuskels optimieren.

(B) Im aufrechten Stand und mit hochgehaltenen Armen langsames Senken eines Stabes (z. B. Besenstiels) hinter dem Kopf entlang, dabei die Ellenbogen möglichst weit nach hinten führen (**Bilder 3 und 4**).

Hinweis: Die Schultern werden stets nach unten gedrückt und das Hinterhaupt wird maximal nach oben gestreckt (langer Hals). Der Stab darf Kopf oder Nacken nicht berühren. Mit dieser Übung wird gleichzeitig die oftmals zur Abschwächung neigende Schulterblatt-Muskulatur gekräftigt.

**Konzept und Bilder:** Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
**Gestaltung:** STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**





Übungsprogramm: „Beweglichkeitstraining“ (Teil 1) > Dehnung > **Brustmuskulatur / Schulter (Teil 2)**



(C) Im aufrechten Stand wird der Stab hinter dem Körper erfasst, ohne dass er den Rücken berührt und axial nach oben / unten / schräg zur Seite geschoben (**Bilder 1 und 2**).

Hinweis: Die Griffweite (**Bild 3**) und Bewegungsrichtung kann variiert werden (**Bilder 4 und 5**). Mit dieser Übung wird gleichzeitig die oftmals zur Abschwächung neigende Schulterblatt-Muskulatur gekräftigt.

**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“.

Konzept und Bilder: Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
Gestaltung: STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**  
Tel. 03 41 - 14 93 86 65  
E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de  
**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**



## Übungsprogramm: „Beweglichkeitstraining“ (Teil 1) > Dehnung > **Brustmuskulatur / Schulter (Teil 3)**



**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“.

(D) In Bankstellung werden die Arme weit nach vorn gestreckt und dabei die Schultern nach unten gedrückt (**Bilder 1 und 2**).

Hinweis: Es kommt hier auf die Schulter- und Oberarmdehnung an – daher durch Anspannen der Bauchmuskeln Hohlkreuz vermeiden!

(E) Im Sitz auf dem Boden mit angestellten Füßen und abgestützten Armen gleiten die Hände soweit wie möglich nach hinten über den Boden, so dass sich die Schulter rücklings senkt (**Bilder 3 und 4**).

Hinweis: Möglichst auf parallele Armführung achten!

**Konzept und Bilder:** Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
**Gestaltung:** STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**





Übungsprogramm: „Beweglichkeitstraining“ (Teil 1) > Dehnung > **Unterarmmuskulatur / Handgelenke**



**Dehnen:** statische Dehnung in der Endposition (Stretching) für ca. 20-30 Sekunden, 3-5 Wiederholungen

**Mobilisieren:** dynamische Bewegungsausführung zwischen den Ausgangs- und Endpositionen

**Beachte:** Einige Übungen stellen, abhängig von der individuellen Dehnfähigkeit im Sinne der aktiven Beweglichkeit, zugleich ein Krafttraining der Muskelgruppen dar, die den Körper in die Dehnposition „zwingen“.

(A) Die Handflächen werden vor dem Körper zusammengepresst; die Ellenbogen befinden sich in Schulterhöhe. Ohne den Kontakt (insbesondere der Handballen) zu verlieren, werden die Hände nach unten gedrückt (**Bild 1**).

Hinweis: Die Dehnposition kann variiert werden, indem die Unterarme so gedreht werden, dass die Fingerspitzen zum Körper hin bzw. vom Körper weg zeigen.

(B) Die Handrücken werden vor dem Körper zusammengepresst; die Ellenbogen befinden sich in Schulterhöhe (**Bild 2**).

Hinweis: Die Dehnposition kann auch hier variiert werden, indem die Unterarme so gedreht werden, dass die Fingerspitzen zum Körper hin bzw. vom Körper weg zeigen.

**Konzept und Bilder:** Dr. Reinhard Weber (STV) / Peggy Brennecke  
**Gestaltung:** STV-Sport-Service GmbH

**Bei Rückfragen:**

Tel. 03 41 - 14 93 86 65

E-Mail: reinhard.weber@stv-turnen.de

**www.stv-turnen.de**

**Bleibt gesund –  
bleibt stark!**

