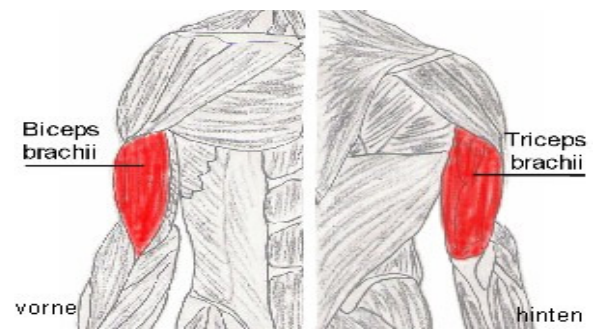


Biceps- und Tricepssystem

Mit dem Biceps- und Tricepssystem definieren Sie innerhalb einer Übung sowohl den Oberarmbeuger (Biceps) als auch den Oberarmstrecker (Triceps). Durch diese beiden Muskeln erhält der Oberarm seine typische Form, oben bauchig und unten abgeflacht.

Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 – 15 mal. Als Steigerung führen Sie 3 Serien mit jeweils 15 Wiederholungen durch. Machen Sie am besten zwischen den einzelnen Serien 30 – 60 Sekunden Pause, das verstärkt den Trainingseffekt noch, da sich die Muskeln etwas erholen können.



1. Legen Sie sich so auf die rechte Seite dass ihr Körper eine gerade Linie bildet. Nun spannen Sie die Bauch- und die Gesäßmuskeln an um ihr Becken zu stabilisieren. Mit der rechten Hand umfassen Sie ihre Taille.
2. Beim Ausatmen drücken Sie ihren Oberkörper mit ihrem linken Arm nach oben. Das Becken bleibt dabei ganz ruhig. Halten Sie die maximale Spannung einen Moment und senken Sie dann ihre Oberkörper langsam wieder nach unten.
3. Nun strecken Sie ihren rechten Arm aus und legen ihren Kopf darauf.
4. Beim Ausatmen richten Sie sich seitlich auf und heben den rechten Arm dabei mit hoch. Beim Einatmen beugen Sie wieder den linken Arm und legen den Oberkörper auf dem Boden ab.