

Kräftigung des Trizeps

Wie die Vorsilbe „tri“ schon sagt ist der Trizeps ein dreiköpfiger Muskel. Er zieht den Arm nach hinten, bis das Schultergelenk im „Anschlag“ steht, er dreht den Oberarm nach innen und streckt als einziger Muskel den Ellenbogen.

Triceps brachii



Wiederholungen: Wiederholen Sie die Übung 10 mal. Steigern Sie sich langsam auf 3 Serien mit 15 Wiederholungen. Machen Sie zwischen den Serien immer eine Pause von mindestens 30 Sekunden. Lassen Sie die Übung mit der Kurzhantel langsam angehen und konzentrieren Sie sich auf die korrekte Ausführung der Übung



1. Grundposition
Knien Sie sich hin und stellen das rechte Bein in Schrittstellung. Mit ihrem rechten Unterarm stützen Sie sich auf Ihrem rechten Oberschenkel ab.



2. Ausgangsposition für das Triceps-training.
Führen Sie ihren Arm nach hinten. Der Ellenbogen ist dabei leicht gebeugt.



Wenn Sie jetzt ausatmen strecken Sie langsam den linken Arm nach hinten. Beim Einatmen beugen Sie den Arm wieder.

Steigerung:

Sie können bei dieser Übung auch eine kleine 500 Gramm schwere Kurzhantel benutzen. Achten Sie stets auf eine ruhige und gleichmäßige Bewegungsausführung.