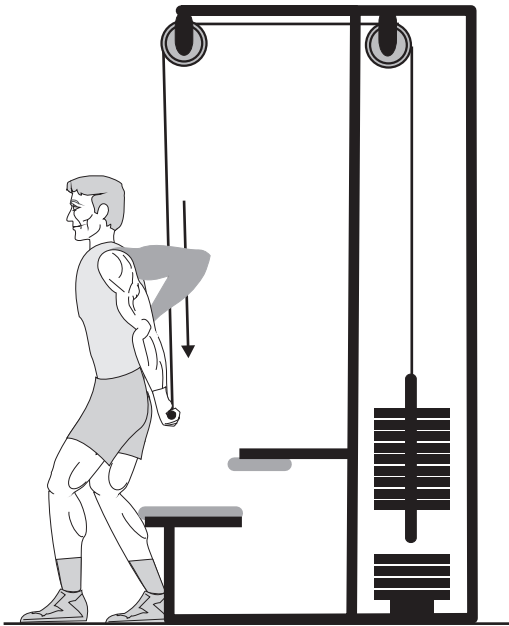


Stehend verkehrt Trizeps drücken Trizeps Press Standing

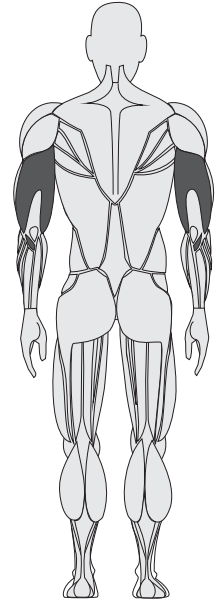


Übungsausführung

Eine Variante die weniger bekannt ist, aber den Vorteil des aufrechten Standes hat. Sie ist allerdings nur mit Partnerhilfe möglich. Sehr intensiv, aber nur für Fortgeschrittene !

Muskelbeteiligung

M. triceps brachii
M. anconaeus



Trainingsgeräte: Kurzhanteln, Schrägbank mit Fußraster
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei:

122

Trizeps drücken mit Pezziball Trizeps Press with Ball

Übungsausführung

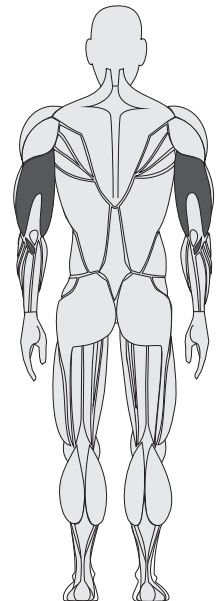
Eine ganz spezielle Übung, welche den Trizeps kräftigt und zugleich die Stabilisation, d.h. das Gleichgewicht schult.

Muskelbeteiligung

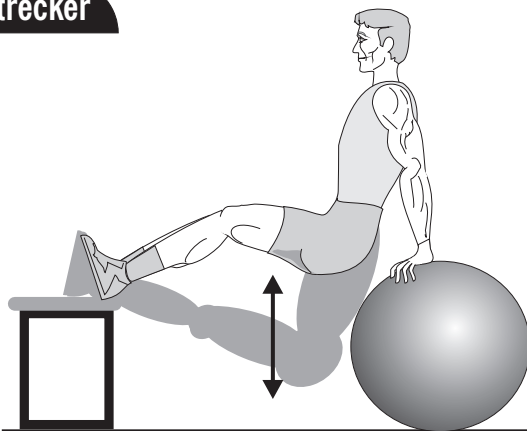
M. triceps brachii
M. anconaeus

WICHTIG: Beide Beine gespreizt auf eine Flachbank und den Ball an eine Wand schieben, damit er nicht wegrutschen kann.

Der Griff der beiden Hände ebenfalls mit gespreizten Fingern um die instabile Balloberfläche möglichst gut zu kontrollieren.



Armstrecker



Trainingsgeräte: Kabelzugmaschine
Trainingsgeschwindigkeit: zügig bei überwindender Arbeit, kontrolliert/langsamer bei nachgebender Arbeit
Atmung: bei überwindender Arbeit ausatmen, beim Nachgeben einatmen
VORSICHT bei: