

Kräftigung Triceps mit Elastikband

WANN Gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, allgemeine Kräftigung

Pro Seite 3mal 10 bis 20 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Aufrechter Stand, Elastikband mit einer Hand hinter dem Rücken kurz oberhalb des Gesäßes halten.

Die andere Hand greift das Elastikband von oben hinter dem Kopf. Dabei ist der Ellenbogen gebeugt.

III



III Ausführung

Den Ellenbogen des oberen Armes strecken.
Das Elastikband nach oben ziehen.

Wichtig

Der Oberarm ist eng am Kopf.
Der Ellenbogen zeigt nach vorne.