

Kräftigung Triceps

WANN

Gut bei allen Schlag- und Wurfsporarten, allgemeine Kräftigung

3mal 10 bis 15 Wiederholungen.

II



II Ausgangsstellung

Mit beiden Händen auf einem Stuhl, Hocker oder einer Bank abstützen.

Die Ellenbogen sind gestreckt, Knie und Hüften etwa 90° gebeugt.

Oberkörper aufrecht, Brustbein vorschieben, Schultern tief, Kopf gerade.

II



II Ausführung

Langsam beide Ellenbogen anbeugen und tief gehen, mit dem Gesäß dicht an der Stuhlkante entlang nach unten.

Dann zurück in die Armstreckung.

Wichtig

Beide Ellenbogen zeigen nach hinten.

Die Bewegung erfolgt nur aus den Ellenbogen. Nicht im Schultergürtel einsinken.