Übungskatalog Trizeps

www.sportfitness.ch
YOUR FITNESS STORE

Bodybuilding Übungskatalog

Brust | Rücken | Schultern | Bauch
Bizeps | Trizeps | Beine | Waden

Enges Bankdrücken

primär: Trizeps
sekundär: Brustmuskeln, Schultermuskeln (besonders vorderer Deltamuskel)
Ausführung: Legen Sie sich auf eine Drückerbank. Greifen Sie die Langhantel im Gegensatz zum normalen Bankdrücken mit einem nur ca. 10 15 cm breiten Griff. Nehmen Sie die Hantel aus der Halterung. Lassen Sie sie nun zum unteren Brustbereich herab. Achten Sie dabei besonders darauf, daß Sie die Hantel nicht wie beim Brusttraining in einem leichten Rundbogen herablassen, sondern gerade nach unten führen, bis Sie die untere Brust leicht berührt. Drücken Sie sie dann gerade wieder nach oben.
Zu beachten: Damit die Übung hauptsächlich die Trizeps belastet, müssen Sie auf die gerade Bewegungsausführung achten. Dann stellt das enge Bankdrücken eine hervorragende Grundübung für die Trizeps dar, da diese vor den Brustmuskeln ermüden und so maximal beansprucht werden können. Ob die Übung mehr auf Trizeps oder innere Brust geht, ist meiner Erfahrung nach auch Konzentrationssache. Konzentrieren Sie sich daher voll auf die Arbeit der Trizepsmuskeln. Die Übung belastet besonders den kurzen Muskelkopf direkt am Ellbogen.
Variationen: Sie können auch eine geschwungene SZ Stange verwenden.

zurück / weiter
41 / 52

Trizepsdrücken Liegend

primär: Trizeps
sekundär: Bei korrekter Übungsausführung werden kaum andere Muskeln belastet (höchstens als Stützmuskeln)
Ausführung: Legen Sie sich auf eine Bank, so daß Ihr Kopf am Ende der Bank anschließt. Halten Sie die Hantel mit einem ca. 10 15 cm breiten Griff über Ihrer Brust. Versuchen Sie, die Ellbogen während der Bewegung so ruhig wie möglich zu halten. Lassen Sie die Langhantel jetzt in einem Rundbogen bis knapp über Ihre Stirn langsam ab und drücken Sie sie anschließend in demselben Rundbogen wieder nach oben zurück.
Zu beachten: Der Knackpunkt für die Effektivität der Übung liegt darin, daß Sie die Ellbogen während der Übung nicht bewegen, so daß nur Ihre Trizeps die Arbeit verrichten. Da die Bewegungsausführung nicht ganz einfach ist, empfehle ich diese Übung nur fortgeschrittenen Sportlern. Die Übung belastet alle 3 Muskelköpfe.
Variationen: Sie können die Übung auch im Stehen hinter dem Kopf oder im Sitzen (ebenfalls hinter dem Kopf) ausführen. Statt einer normalen Langhantel können Sie auch eine SZ Stange oder sogar einen Kabelzug verwenden.

Trizepsdrücken am Seilzug

primär: Trizeps
sekundär: Bauchmuskulatur als Stützmuskulatur
Ausführung: Greifen Sie die eine kurze geschwungene Stange des Zugturms mit ca. 15 20 cm Abstand zwischen den Händen. Ziehen Sie das Gewicht bis auf Bauchhöhe herunter. Beugen Sie sich mit Ihrem Körper leicht über das Gewicht. Bringen Sie nun das Gewicht in einem leichten Rundbogen zum Körper hin nach unten, wobei Sie die Ellbogen nicht bewegen und nur Ihre Trizeps einsetzen. Drücken Sie am untersten Punkt der Bewegung hart nach und spannen Sie Ihre Trizeps voll an. Lassen Sie dann das Gewicht langsam wieder in demselben Rundbogen herauf.
Zu beachten: Mit Pushdowns trainieren Sie den kompletten Trizeps. Wichtig ist, daß Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne beugen, da ansonsten die Bauchmuskeln zur Stabilisierung des Körpers stark herangezogen werden müssen. Ich halte Pushdowns für eine ausgezeichnete Trizepsübung.
Variationen: Sie können gerade oder aber besser leicht geschwungene Zugstangen verwenden. Die Übung kann außerdem zur gezielten Belastung des äußeren Muskelkopfes auch mit einem Arm und reversem Untergriff durchgeführt werden!

Mit einem Einkauf in unserem Fitness Shop Unterstützen Sie diese Webseite, vielen Dank. http://www.sportfitness.ch/shop

Online Nurition Shop:

Shop Francais http://www.sportfitness.ch/shop_francais/

Shop Italiano http://www.sportfitness.ch/italiano