

Kräftigung Triceps



Ausgangsstellung

Im Sitz oder im Stand.

Ausführung:

- ① Den zu kräftigenden Arm senkrecht nach oben strecken. Mit der anderen Hand den Oberarm fixieren.
- ② Den Arm im Ellenbogen beugen und die Hand in Richtung Rücken und Schulterblatt absenken.

Bitte beachten: Nicht ins Hohlkreuz fallen. Oberkörper in einer aufrechten Position halten, den Hals in die Länge nach oben schieben. Der Oberarm bleibt immer in der selben Position. Die Schultern nicht hochziehen.

Hilfsmittel: Die Übung kann mit oder ohne Gewicht ausgeführt werden. Mögliche Gewichte: Hantel, Flasche, Kettle-Ball, etc. Alternativ kann auch ein Gummiband verwendet werden.



Alle Übungen

*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemäße Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch
Alle Übungen: www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen