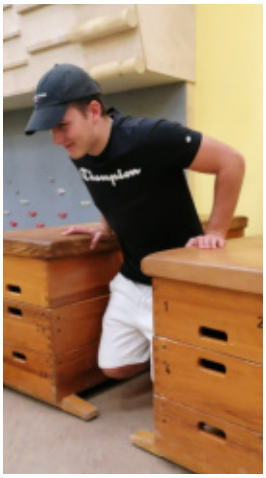
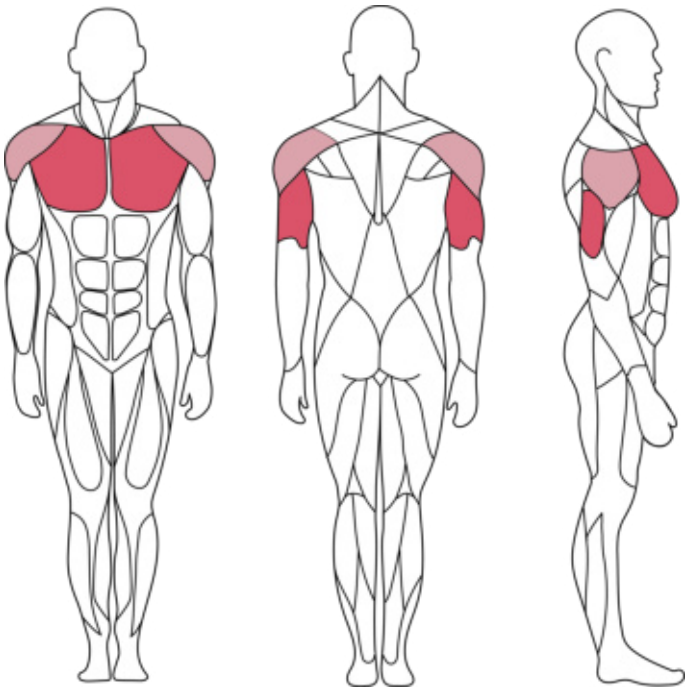
1.Dips

Hilfsmittel: Erhöhung
Schwierigkeit: ★★☆☆☆



1) Etwas weiter als schulterbreit auf Erhöhung abstützen
2) Arme in Ausgangsposition gestreckt halten und Körper senkrecht zum Boden positionieren
3) Körper runterlassen bis die Brust auf ca. Höhe der Erhöhung ist
4) Zurück in die Ausgangsposition drücken
5) Auf möglichst fixierte Schulterblätter achten

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Trizeps**
- **Brust**

Sekundär

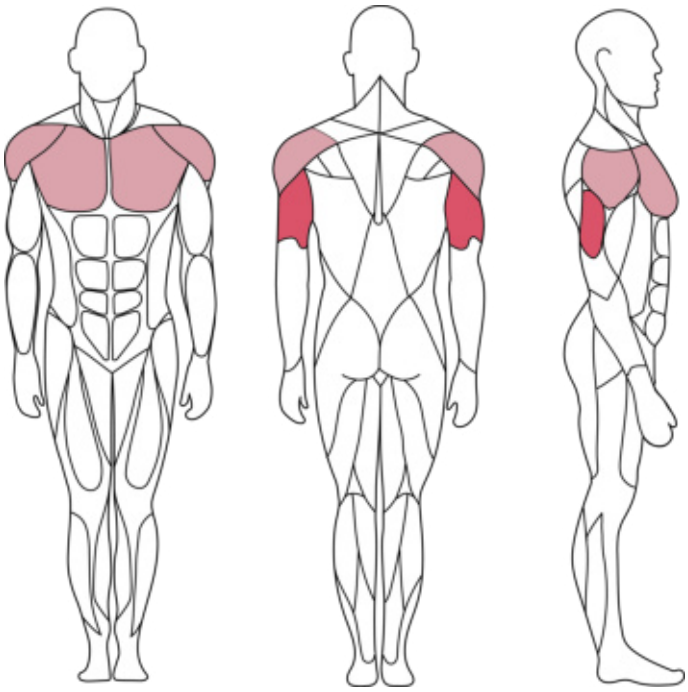
- **vordere Schulter**

2.Enge Liegestützen

Hilfsmittel: Körpergewicht
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) In Liegestützposition gehen, Hände dabei möglichst nah aneinander setzen
2) Brust möglichst nah zum Boden führen
3) Zurück in die Ausgangsposition drücken

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Trizeps**

Sekundär

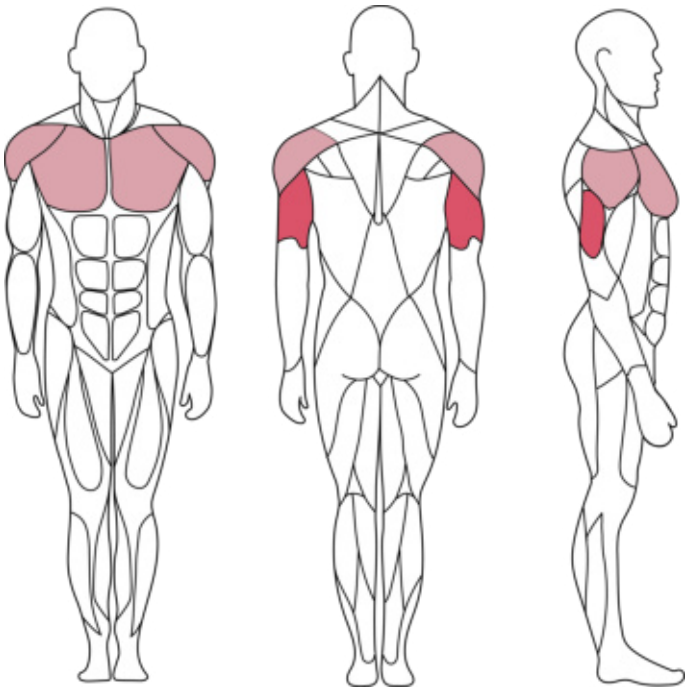
- **Brust**
- **vordere Schulter**

3.Arnold-Dips

Hilfsmittel: Erhöhung
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Hände hinter dem Körper auf eine Bank ablegen
2) Beine und Arme strecken und anspannen
3) Körper bis kurz vor Boden senken
4) Zurück in die Ausgangsposition drücken

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Trizeps**

Sekundär

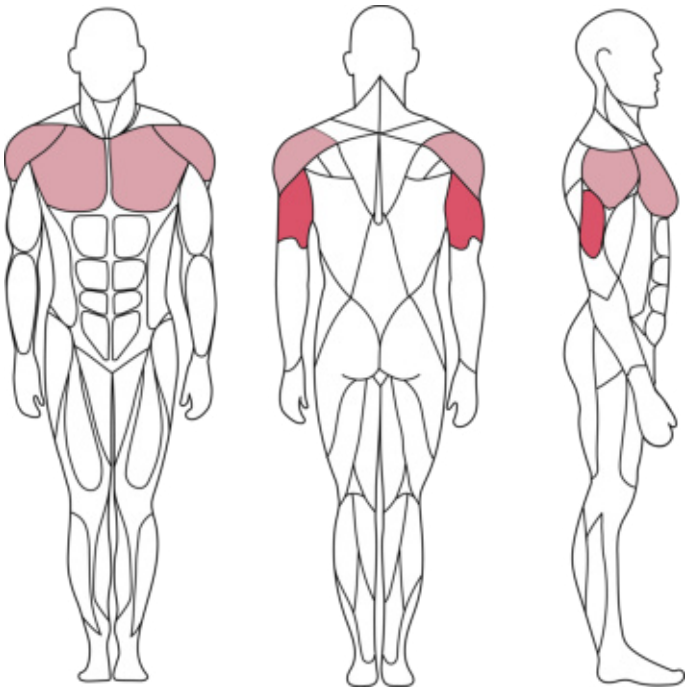
- **Brust**
- **vordere Schulter**

4.Enges Bankdrücken

Hilfsmittel: Langhantel, Hantelbank
Schwierigkeit: ★★★★☆

1) In Rücklage auf Hantelbank legen
2) Stange möglichst eng greifen
3) Stange bis zur unteren Brust senken
4) Gewicht zurück in die Ausgangsposition drücken

Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Trizeps**

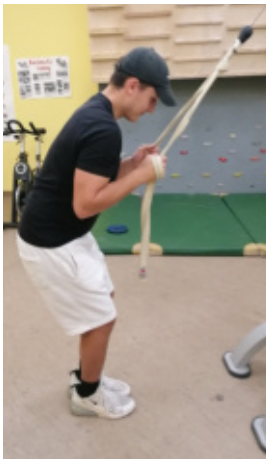
Sekundär

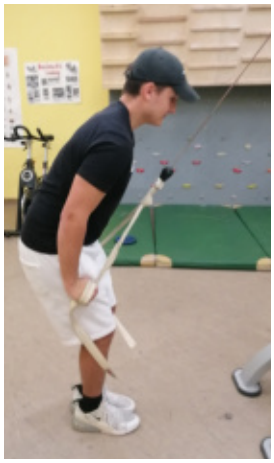
- **Brust**
- **vordere Schulter**

5.Trizepsziehen am Kabelturm

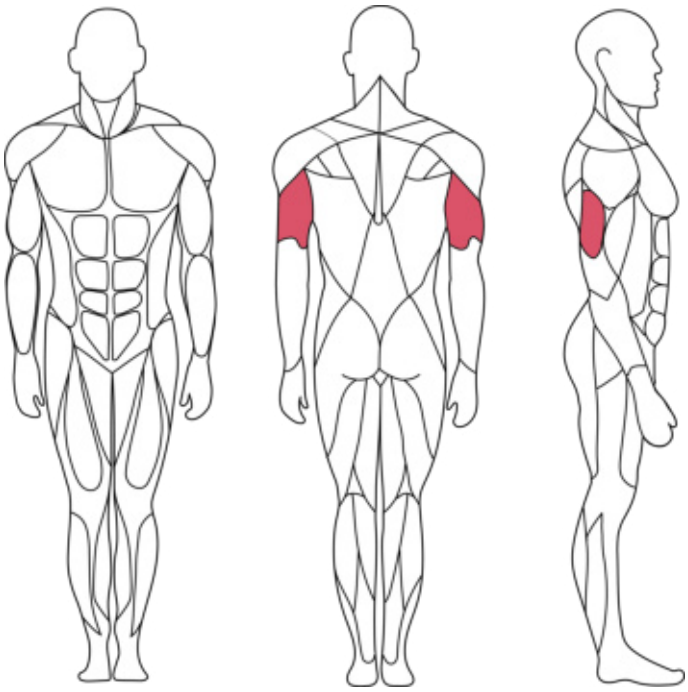
Hilfsmittel: Kabelturm
Schwierigkeit: ★★☆☆☆

1) Seile/Griffe im Hammergriff halten
2) Körper etwas nach vorne lehnen
3) Zug Richtung boden, bis die Arme ausgestreckt sind
4) Gewicht zurück in die Ausgangsposition führen





Beanspruchte Muskulatur



Primär

- **Trizeps**