

 **Übung für den Trizeps**  
**Beanspruchte Muskeln** dreiköpfiger Armmuskel

**Ausführung** Der Oberarm liegt seitlich am Oberkörper an; der Ellbogen ist gebeugt.  
3 Sätze á 12 Wiederholungen

**Atmung** Ausatmen bei Streckung, einatmen bei Beugung  
**Mit Klick auf "Dim lights" wird Video vergrößert angezeigt.**