

{mov}0403c{/mov} **Übung für den Trizeps**
Beanspruchte Muskeln dreiköpfiger Armmuskel

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

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