



### *Triceps push up*

---

Bei dieser Übung trainieren Sie ihre Unterarmstrecker. Setzen Sie sich auf einen Küchenstuhl Stützen Sie sich mit beide Hände vorne auf dem Stuhl ab (Abb.2). Jetzt gehen Sie mit dem Gesäß so weit nach vorne, dass es vor dem Sitz ist. Ihre Knieen sind 90° gebeugt. Jetzt biegen Sie langsam die Arme so dass Ihr Gesäß unterhalb des Sitzes sackt (Abb.1). Beugen Sie Ihre Arme ca. 90° und kommen Sie dann wieder hoch. Je weiter Sie Ihre Füße vorne platzieren, umso schwerer wird die Übung. Wiederholen Sie die Übung vier Serien von 15 mit jeweils 2 Minuten Pause dazwischen.



Ist die Übung undeutlich? Schauen Sie sich das Video an unter: [www.physiotherapie-jeuring.de](http://www.physiotherapie-jeuring.de)