

Übung Nr. 1 Trizepsdrücken Kurzhantel

Kernziel: Kräftigung der Armmuskulatur	
Nebenziele: Schultergürtelstabilisierung	
Agonisten: Trizeps brachii Stabilisation Schultergürtel	
Übungsausführung: KH wird im Stand in den Nacken abgelassen. Der Ellbogen des Streckarms ist dicht am Kopf zu führen und die Bewegung wird ausschließlich durch Streckung der Arme aus dem Ellbogengelenk ausgeführt. Oberkörper und Rumpf bleiben stabil.	
Bewegungsfertigkeit: mittel	
Benötigtes Trainingsgerät: KH	
WICHTIGE HINWEISE:	

Übung Nr. 2 Trizepsdrücken am Kabel

Kernziel:

Kräftigung der Armmuskulatur

Nebenziele:

Schultergürtelstabilisierung

Wirbelsäulenstabilisierung

Agonisten:

Trizeps brachii

Stabilisation:

Schultergürtel

Wirbelsäule

Übungsausführung:

In leichter Schrittstellung, Rumpf stabilisieren. Arme dicht am Körper führen. Die Extension erfolgt ausschließlich im Ellbogengelenk. Langsame Rückföhrbewegung.

Bewegungsfertigkeit: einfach

Benötigtes Trainingsgerät: Züggerät

WICHTIGE HINWEISE:

Kein Schwung aus dem Oberkörper nehmen



Übung Nr. 3 Stirnpressen (Z-Stange)

Kernziel: Kräftigung des Trizeps	
Agonisten: Ellbogen-Extensoren Trizeps	
Stabilisatoren: Schultergürtel	
Übungsausführung: Auf einer Bank in Rückenlage wird die Z-Stange mit schulterbreitem Griff auf die gestreckten Arme gebracht. Die Hantelstange in kontrollierter Bewegung durch Beugen der Unterarme an die Stirn führen. In der Rückföhrbewegung werden die Arme wieder gestreckt. Die Bewegung erfolgt ausschließlich im Ellbogengelenk .	
Bewegungsfertigkeit: mittel	
Benötigtes Trainingsgerät: Bank und Z-Stange	
WICHTIGE HINWEISE Es ist darauf zu achten, dass während der Bewegung die Oberarme fixiert bleiben, die Ellbogen sind dabei dicht am Kopf zu positionieren. Achtung! Zwangslage, nur Lasten bewegen, die sicher kontrolliert werden.	

Übung Nr. 4 Dips mit Kasten

Kernziel: Kräftigung des Trizeps	
Agonisten: Ellbogen-Extensoren, Schultergürtel-Depressoren Trizeps, Deltoideus	
Stabilisation: Schultergürtel Ganzkörper	
Übungsausführung: Ausgangsposition: Hände an Kasten- bzw. Bankkante (evt. aus dem Sitz mit Rücken vor dem Kasten); Füße sind vorne parallel aufgestellt (leichte Beugung im Kniegelenk!); Hüftbeugung so wählen, dass das Gesäß möglichst nahe am Kasten ist. Über Armstreckung Oberkörper anheben. Über Armbeugung Körper wieder senken. Wiederholte maximale Armbeugung (Gesäß berührt nicht den Boden!) und Streckung	
Bewegungsfertigkeit: einfach	
Benötigtes Trainingsgerät: Kleiner Kasten oder Bank	
WICHTIGE HINWEISE: Beine nicht ganz durchstrecken, da ansonsten im Kniegelenk hohe Belastungen auftreten. Achtung! Hüftwinkel darf sich nicht verändern	

Übung Nr. 5 Trizepsmaschine

Kernziel: Kräftigung des Trizeps	
Agonisten: Ellbogen-Extensoren Trizeps	
Stabilisation: Schultergürtel	
Übungsausführung: Ausgangsstellung, Füße stehen stabil auf dem Boden. Das Rückenpolster so einstellen, dass der Oberkörper während der Ausführung fixiert bleibt. Die Ellenbogen auf Höhe der Gerätedrehachse auf das Polster auflegen. Polster in der Nullstellung der Hände so weit wie möglich nach unten drücken und langsam, muskulär wieder in die Ausgangsposition zurückkehren	
Bewegungsfertigkeit: einfach	
Benötigtes Trainingsgerät: Trizepsmaschine	

Übung Nr. 6 Langhantelcurls

Kernziel: Kräftigung der Armbeugemuskulatur	
Agonisten: Ellbogen-Extensoren Biceps brachii, Brachialis, Brachioradialis	
Stabilisation: Schultergürtel Ganzkörperstabilisation	
Übungsausführung: Stange mit geradem Rücken aufnehmen. Schrittstellung oder Beine schulterbreit (stabiler Stand!). Griff ca. Schulterbreite. Ellenbogengelenk am Rumpf lassen. Flexion im Ellenbogengelenk, soweit wie möglich, kontrollierte Extension bis zur vollständigen Streckung.	
Bewegungsfertigkeit: einfach	
Benötigtes Trainingsgerät: Langhantel	
WICHTIGE HINWEISE: Keine Kompensationsbewegungen durch Schwungholen mit dem Oberkörper.	

Übung Nr. 7 Bizepsmaschine

Kernziel:

Kräftigung der Armbeugemuskulatur

Agonisten: Ellbogen-Flexoren

Biceps brachii, Brachialis, Brachioradialis

Stabilisation:

Schultergürtel

Übungsausführung:

In Schrittstellung an das Gerät herangehen und auf das Sitzpolster sitzen. Hände greifen die Stange/Vorrichtung und die Oberarme liegen auf dem Stützpolster. Das Ellenbogengelenk muss auf Höhe der Maschinendrehachse sein. Heranführen der Stange in Richtung der Brust und wieder kontrolliert zurücklassen.

Bewegungsertigkeit: einfach

Benötigtes Trainingsgerät: Bizepsmaschine

WICHTIGE HINWEISE:

Übung kann auch sitzend (beide Beine nach vorne) ausgeführt werden.



Übung Nr. 8 Palmarflexion im Handgelenk

Kernziel: Kräftigung der Unterarme	
Agonisten: Handgelenks-Flexoren Handgelenksflexoren	
Übungsausführung: Im Kniestand werden die Unterarme auf einer Bank abgelegt. Die Hände mit den Kurzhanteln sind frei beweglich. Die Handinnenflächen zeigen zum Körper (Supinationsstellung). Die Kurzhanteln werden jetzt durch eine Einrollbewegung im Handgelenk zum Körper geführt. Die Rückföhrbewegung wird umgekehrt langsam ausgeföhrt	
Bewegungsfertigkeit: einfach Benötigtes Trainingsgerät: Bank Kurzhantel	

Übung Nr. 9 Dorsalextension im Handgelenk

Kernziel: Kräftigung der Unterarme	
Agonisten: Handgelenks-Extensoren Handgelenksextensoren	
Übungsausführung: Im Kniestand werden die Unterarme auf einer Bank abgelegt. Die Hände mit den Kurzhanteln sind frei beweglich. Die Handaußenflächen zeigen zum Körper (Pronationsstellung). Die Kurzhanteln werden jetzt durch eine Einrollbewegung im Handgelenk zum Körper geführt. Die Rückföhrbewegung wird umgekehrt langsam ausgeföhrt	
Bewegungsfertigkeit: einfach Benötigtes Trainingsgerät: Bank und Kurzhantel WICHTIGE HINWEISE Diese Übung eignet sich besonders zur Kräftigung des Handgelenks	