

# Dreiköpfiger Armmuskel (Triceps Brachii)

Der Triceps entspringt am Schulterblatt (langer Kopf) und hinten am Oberarmknochen (mittlerer und kurzer Kopf) und läuft über den Ellenbogen. Alle drei Köpfe laufen in einer Sehne zusammen und setzen an der Elle an.

Bewegung:

- Strecken des Arms im Ellenbogen
- nach hinten führen und nach aussen drehen des gestreckten Arms

Übung für Einsteiger:

Arm strecken am Kabelzug

Der Arm kann nach dem Strecken bewusst zusätzlich nach hinten geführt werden (ansprechen des langen Kopfes). Dazu eher ein Seil verwenden.



Übung für Fortgeschrittene:

“Nose breaker”

