

Beginpositie

Eindpositie



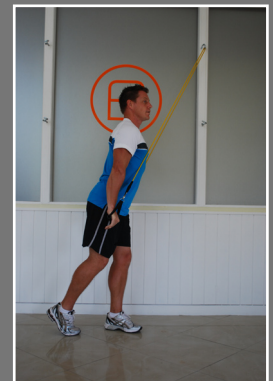
1. Overhead Triceps Extension

Beweging

Zet één been voor, je borstkas is op. De ellebogen zijn naast de oren. Strek nu je armen volledig uit.

Let op

Houd de ellebogen stil naast het hoofd. Je romp blijft recht en helt iets naar voren.



2. Triceps Extension

Beweging

Zet één been voor, je borstkas is op. De ellebogen zijn gefixeerd in de zij. Strek je armen nu helemaal uit richting de heup.

Let op

Houd je rug recht en zorg ervoor dat je ellebogen in je zij continu gefixeerd blijven.



3. Two Arm Triceps Kickback

Beweging

Ga in schredestand staan met je bovenlichaam licht voorovergebogen. Fixeer beide ellebogen in je zij. Strek je armen helemaal uit.

Let op

Beweeg niet vanuit je bovenlichaam of bovenarmen.



4. Triceps Push up – makkelijke uitvoering

Beweging

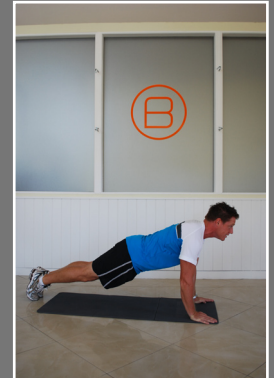
Start op knieën en handsteun. Handen staan op schouderbreedte. Buig je armen, terwijl je je ellebogen dicht tegen je lichaam houdt. Breng je neus richting de grond.

Let op

Houd je romp zo recht mogelijk.

Beginpositie

Eindpositie



5. Triceps Push up – zwaardere uitvoering

Beweging

Idem als de makkelijke uitvoering, maar nu op de tenen.

Let op

Breng je neus en borstkas richting de grond. Houd je heup recht.



6. One Arm Horizontal Triceps Extension

Beweging

Ga stevig staan met je voeten iets verder uit elkaar dan heupbreedte. Houd je bovenarm horizontaal. Strek nu je arm zijwaarts helemaal uit. Laat de duim naar boven wijzen.

Let op

Houd je romp stil. Beweeg alleen vanuit de elleboog.