

## Beginpositie

## Eindpositie



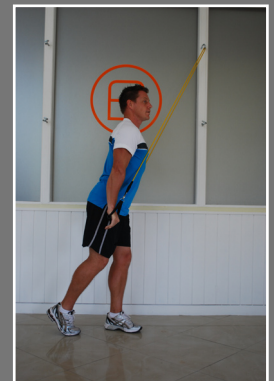
### 1. Overhead Triceps Extension

#### **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**

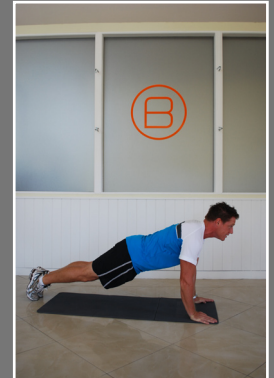
Start op knieën en handsteun. Handen staan op schouderbreedte. Buig je armen, terwijl je je ellebogen dicht tegen je lichaam houdt. Breng je neus richting de grond.

#### **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.

