TRIZEPSDRÜCKEN AM KABELZUG (TRIZEPS PUSHDOWNS)

Trizepsdrücken am Kabelzug, oft auch Trizeps Pushdowns genannt, ist eine Isolationsübung für die Ellenbogenstreckung. In der Grundausführung nutzt du einen Seilgriff an der hohen Rolle, hältst die Oberarme weitgehend ruhig am Rumpf und streckst die Ellenbogen kontrolliert.

ZIELMUSKEL	EQUIPMENT	LEVEL	ÜBUNGSTYP
Trizeps	Kabelzug	Anfänger	Isolationsübung



1 STARTPOSITION

Die Oberarme liegen am Rumpf, die Ellenbogen sind gebeugt und die Unterarme zeigen zur Rolle.

2 STRECKEN

Drück den Griff nach unten, indem du die Ellenbogen streckst.

3 ENDPOSITION

Die Arme sind kontrolliert gestreckt, dann lässt du die Unterarme ruhig zurückkommen.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Befestige den Seilgriff an der hohen Rolle und wähle eine Last, die du ohne Oberkörperschwung kontrollieren kannst.
2. Stell die Füße sicher auf, spann den Rumpf an und beug dich bei Bedarf leicht nach vorn.
3. Bring die Oberarme seitlich an den Körper.
4. Drück das Seil nach unten, indem du die Ellenbogen streckst.
5. Streck die Arme bis in deine kontrollierte Endposition.

WICHTIGE TIPPS

- Oberarme weitgehend ruhig halten
- Kontrolliert vollständig strecken
- Seil nur natürlich öffnen

HÄUFIGE FEHLER

- Zu viel Gewicht und Oberkörperschwung
- Oberarme wandern deutlich nach hinten
- Handgelenke knicken stark ab