

# **suche Trizepsübungen für Anfänger**

**Beitrag von „klöni“ vom 27. Mai 2009 17:11**

Timm:

Zitat

Öhm, du gehst in ein Fitnessstudio und die haben für dich keine (erfolgreiche) Trizepsübung

Du, da müsste ich jetzt weit ausholen und in die Details gehen. Es hat schon seinen Grund, weshalb ich hier frage und nicht im Fitnessstudio. 

Soviel ich weiß, trainiert man mit dem Swingstick bzw. Flexibar v.a. die Tiefenmuskulatur. Anscheinend soll das effektiver sein als "nur" mit den Hanteln zu trainieren.

Hier ist noch ein Video, in dem Biceps-, Triceps-Übungen vorgestellt werden. Der Bench Dip ist auch dabei. Die Sache mit dem Ball würde ich persönlich nicht schaffen... 

[Michelle Obama's Toned Biceps](#)

Vielen Dank für die vielen Tipps und Hinweise

klöni