

# Training mit Hilfsmitteln – Mini-Band: Trizeps Extension

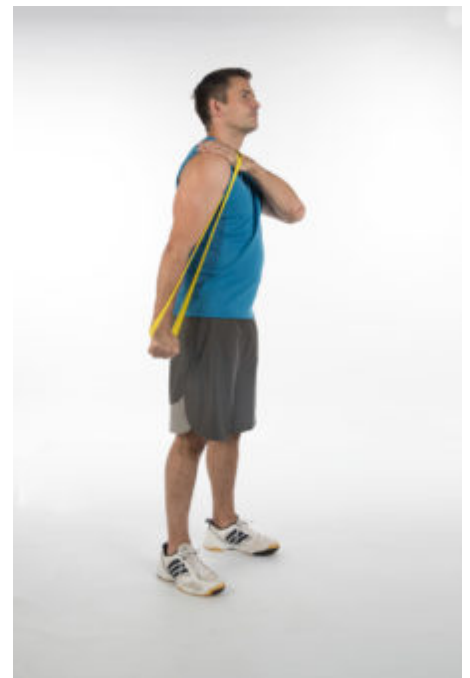
Mit dem Mini-Band kann der Trizeps effizient gekräftigt werden. Eine gute Ausgangsstellung und die langsame Ausführung der Beuge- und Streckbewegung sind wichtig..

**Ausgangslage:** Aufrecht stehen und das Mini-Band mit einer Hand an der gegenüberliegenden Schulter fixieren. Den anderen Handballen ins Mini-Band stützen. Blick nach vorne ausrichten.

**Ablauf:** Das Mini-Band nach unten und leicht nach hinten und wieder zurückführen. Die Schulter des Spielarms bleibt an Ort , den Ellenbogen nicht überstrecken.

**Wiederholungen:** 10–15× pro Seite, 2–3 Sets

**Bemerkung:** Haltung stabil, Bewegung nur aus dem Arm ausführen. Schulter nicht mit nach oben oder nach vorne ziehen. Wenn die Form nicht aufrechterhalten werden kann, ein Band mit weniger Widerstand wählen.



## Zu beachten

- Korrekte Ausrichtung der Gelenke, gezielte konzentrische, exzentrische und isolierte Kräftigung, geführte Bewegungen, individuell anpassbare Widerstände.
- Für jede der folgenden Übungen gilt: mit einem leichten Band starten und sobald die Ausrichtung und der Übungsablauf bekannt sind, den Widerstand erhöhen.

---

Quelle: Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften; Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**