

# OWENS

Training ganz persönlich.



## FITNESS AT HOME

### Michas Fitness Tipps für zu Hause

#### Weg mit dem „Winkearm“ - So stärken Sie Ihren Trizeps

Gerade wenn es etwas wärmer wird, möchten wir auch mal unsere freien Arme zeigen. Doch was tun, wenn der Oberarm nicht mehr so ganz fest in Form ist? Unsere Übung für den Trizeps, den hinteren Muskel des Oberarms, hilft Ihnen dabei. Sie ist leicht und fast überall nachzumachen: am Badewannenrand, an einem Stuhl oder draußen an einer Parkbank. Männer und Frauen lieben diese Übung.

**Wichtig:** Erwärmen Sie sich kurz, denn das ist bei allen Übungen wichtig.

Stellen Sie einen Stuhl an die Wand - so kann er nicht kippen und es ist sicherer. Alternativ können Sie die Übung auch am Badewannenrand, an einer Parkbank oder sonst einer festen Erhöhung nach machen.

Wir beschreiben die Übung mit einem Stuhl. Setzen Sie sich auf den Stuhl und setzen Sie Ihre Hände möglichst eng neben einander an die vordere Kante des Stuhls.

Als Anfänger winkeln Sie Ihre Beine an, so können Sie Ihren Körper besser abfangen, falls Ihre Arme zu schwach werden und Sie nicht mehr halten können. Ihre Füße sollten fest am Boden sein und nicht wegrutschen. Wenn Sie schon etwas mehr Kraft in den Oberarmen haben, können Sie die Beine gestreckt lassen. Nun „knicken“ Sie Ihre Oberarme in der Armbeuge ein und strecken Ihre Arme anschließend wieder. Die Ellenbogen zeigen nach hinten. Wieder holen Sie diese Übung mit ca. drei Sätzen und jeweils ca. 10-15 Mal heben und senken.

Auch hier wieder unser Hinweis: Hören Sie auf Ihren Körper! Es darf anstrengend sein, auch Ihr Muskel darf mal etwas „brennen“ aber Ihr Ellenbogen- oder Schultergelenk darf NICHT schmerzen.

Und nun wünschen wir Ihnen viel Spaß und Erfolg.  
Micha & Michaela

FITNESS AT HOME täglich analog und digital

[www.owens-training.de](http://www.owens-training.de)