

MY BOX TO GO

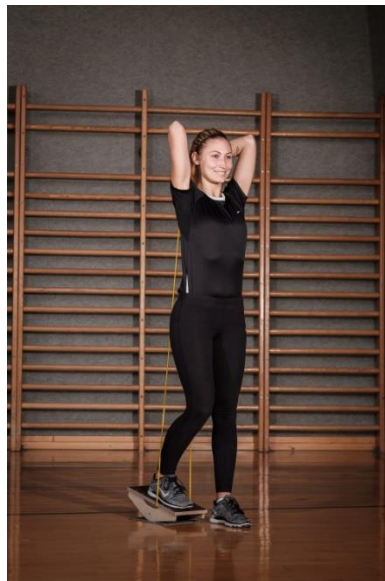
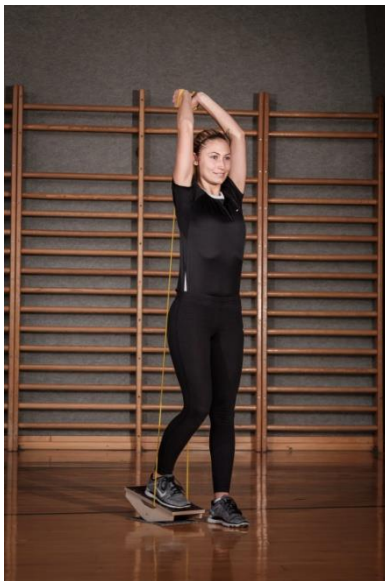
DAS KLEINSTE FITNESS CENTER DER WELT

Trizeps



Dips auf der Box:

Liegestütz rücklings, langsam tiefgehen, Oberarme parallel zum Boden, zügig hochdrücken



Trizepsdrücken:

Theraband hinter dem Körper gestreckt halten, langsam die Arme abwinkeln, Oberarme bleiben nahe am Kopf, Arme zügig wieder strecken



Kick backs:

Theraband nach oben ziehen bis der Oberarm parallel zum Boden ist, Unterarm nach hinten strecken, Oberarm bleibt am Körper und parallel zum Boden