

TRIZEPS.

Hierfür verwendet man den easyballZ – single.

Stellen Sie sich in eine aufrechte Position. Der Arm ist in einem Winkel von 90 Grad angewinkelt. Der Arm presst sich ganz leicht seitlich an Ihren Körper. Ihre Hand ist angewinkelt und der Handrücken zeigt nach oben. Die Kugel befindet sich auf den Fingerinnenflächen und wird am Fingeransatz an der Hand platziert. Die Finger halten die Kugel. Führen Sie jetzt eine 90 Grad Bewegung aus nach unten. In der unteren Position kontrahieren Sie Ihren Trizeps. Die Aufwärtsbewegung endet bei der Anfangs- und Ausgangsposition.

Nachfolgend die verschiedenen Anwendungsbeispiele / Varianten:

1. Positioniert man die blaue Kugel zwischen dem Zeige- und Mittelfinger und führt die Bewegung aus, wie oben angegeben, isoliert und trainiert man den inneren Trizeps.
2. Positioniert man die blaue Kugel zwischen dem Mittel- und Ringfinger und führt die Bewegung aus, wie oben angegeben, isoliert und trainiert man den inneren und äußeren Trizeps.
3. Positioniert man die blaue Kugel zwischen dem Ring- und kleinen Finger und führt die Bewegung aus, wie oben angegeben, isoliert und trainiert man den äußeren Trizeps.

Unabhängig davon, ob der easyballZ single an einem Zugturm befestigt wird, um einen Gewichtswiderstand zu erzeugen, oder der easyballZ single an dem elastischen Band (stand alone) befestigt ist, wird nach der oben beschriebenen Anleitung trainiert und entsprechende Ablaufbewegungen ausgeführt. Das Gewicht an dem Zugturm sollte so gewählt sein, dass Sie jederzeit in der Lage sind das Gewicht zu bewegen, wie oben aufgeführt. Sollten Sie ein Gewicht einstellen, dass Sie geneigt sind den easyballZ single greifen zu müssen, sind Sie aus dem Wirkungsbereich der easyballZ heraus.

