

# Triceps

com2me.dk

## Punkter af særlig interesse:

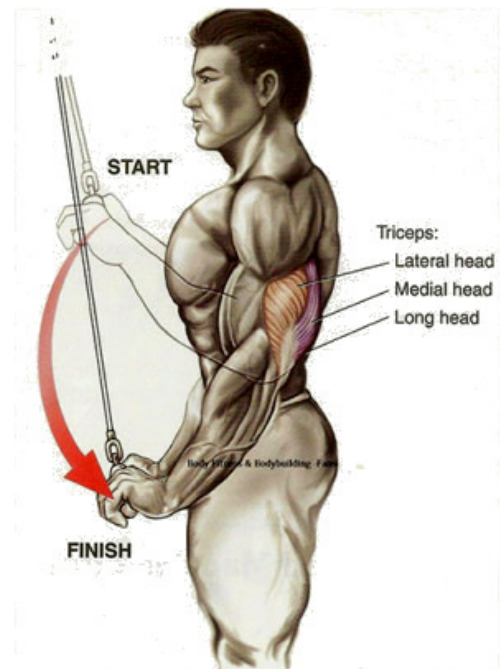
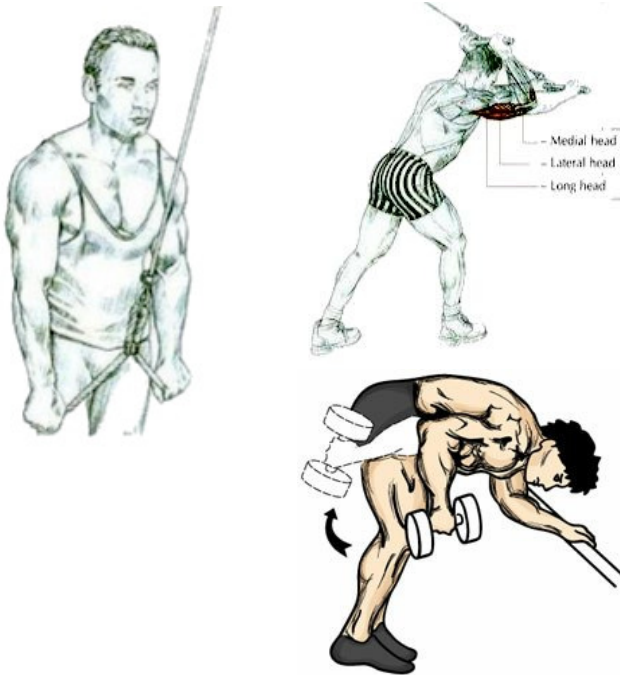
- Triceps Brachii lateral head
- Triceps Brachii long head
- Triceps Brachii medial head

De fleste har i deres iver efter at få større "guns", alt for meget fokus på deres biceps, hvilket ofte er tilfældet med de muskler vi kan se i spejlet. Faktum er dog at triceps er omkring 1/3 større end biceps, hvilket giver den et større vækstpotentiale.

## Anatomi

Triceps er antagonist til biceps idet den strækker armen, i modsætning til biceps der bøjer armen. Triceps består af tre hoveder; Det lange, det mediale (indre) og det laterale hoved (ydre).

Det lange hoved udspringer fra skulderbladet lige under ledskålen og hæfter på bagerste flade af albuespidsen. Det mediale hoved udspringer, ligesom det laterale hoved, fra overarmens bagerste flade og de hæfter alle tre på albuespidsen.



## TRÆNING

### Træning

Multiledsøvelser som dips og smal bænkpres vil jeg mene er de bedste øvelser til triceps – by fare.

Det er disse jeg vil anbefale at implementere og fokusere på under en triceps træning.

Triceps extensions er også stadig gode øvelser der bestemt også bør være i et program. Sørg gerne for at variere disse ved f.eks. at udføre både overhead og alm. extensions.

For variation af disse kan man med fordel bruge f.eks. Håndvægte i kæder ved dips, hvilket vil øge stresset på triceps. Smal fat, bænkpres kan man også bruge, hvilket også vil øge stresset på triceps.