

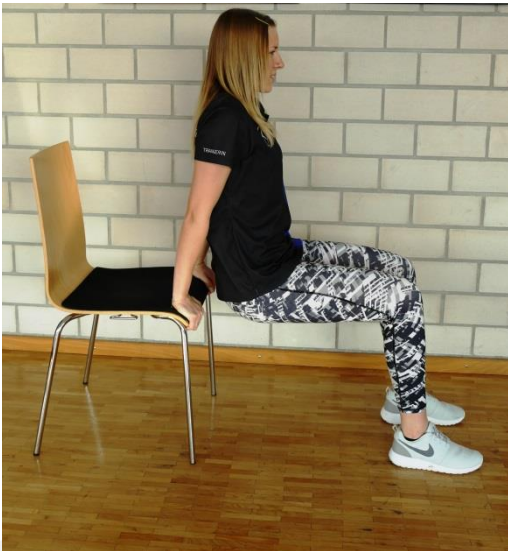
Dips am Stuhl



1. Zielgruppe

Diese Übung für die Muskulatur der Oberarmrückseite ist sowohl für Trainingseinsteiger als auch für Fortgeschrittene und Leistungssportler geeignet. Voraussetzung ist eine gute Koordinations- und Stabilisationsfähigkeit.

2. Bewegungsausführung



Ausgangsposition



Endposition

- mit den Handflächen auf der Stuhlkante abstützen, so dass der Handrücken zum Körper zeigt
- die Arme sind durchgedrückt (nicht überstrecken!) und der Rücken ist gerade
- Beine hüftbreit aufstellen und anwinkeln (ca. 90°), so dass das Gesäß auf Höhe des Stuhls vor der Kante ist

Aus der Ausgangsposition werden die Arme angewinkelt und das Gesäß in Richtung Boden gesenkt. In der Endposition sollte etwa ein 90°-Winkel zwischen Ober- und Unterarm sein. Aus dieser Position drückt man sich nach oben in die Ausgangsposition. Der Rücken ist während der gesamten Übungsausführung gerade.

3. Belastungsnormative

Empfehlung:
2 – 4 Sätze x 15 – 25 Wiederholungen

4. Variationsmöglichkeiten

Vereinfachung:

- weniger Wiederholungen
- Bewegung kleiner ausführen (nicht so weit nach unten)

Intensitätssteigerung:

- viele Wiederholungen
- Bewegung so groß wie möglich ausführen
- Endposition ein paar Sekunden statisch halten

5. Kontraindikationen

Nicht geeignet bei:

- Schulterproblemen
- akuten Handgelenkproblemen
- akuten Ellenbogengelenkproblemen

Bei Fragen stehen wir Ihnen sehr gerne zur Verfügung! Ansprechpartner ist Matthias Dürnholz,
Kontaktdaten: Tel. 0711-1733101, sgstern.duernholz@extaccount.com

