

## Trizeps am Stuhl (Dips)

Du brauchst!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuhl (rutschsicher vor eine Wand stellen)</li> </ul>
Das bringt's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kräftigung</li> </ul>
So geht's!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufrecht auf dem Stuhl sitzen</li> <li>• Mit den Handflächen neben den Hüften abstützen</li> <li>• Finger umfassen die Sitzfläche</li> <li>• Beine hüftbreit aufstellen</li> <li>• Po vor die Stuhlkante schieben</li> <li>• Jetzt Arme langsam beugen und wieder strecken (Winkel zwischen Unterarm und Oberarm nicht kleiner als 90°)</li> <li>• Bewegung wiederholen</li> </ul>
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stuhl rutschfest aufstellen</li> <li>• Fersen stehen fest und parallel auf dem Boden</li> </ul>
Ist das noch zu schwer?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen</li> </ul>
Geht noch mehr?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beine ausstrecken</li> <li>• Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer erhöhen</li> </ul>



So geht's!



Geht noch mehr?