

Trizeps am Stuhl (Dips)

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



So geht's!



Geht noch mehr?