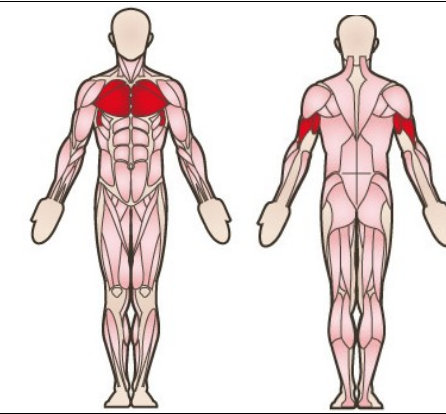


Extension und Flexion der Arme im Stütz - Dips



Oberkörper: Armstrecker, Brustmuskulatur

Im Stütz am Gerät wird der Körper langsam gesenkt. Die Ellenbogen zeigen dabei nach hinten und weichen nicht zur Seite aus. Sind die Oberarme parallel zum Boden gerichtet, wird der Körper wieder hoch in die Ausgangslage gedrückt.

Erleichtern: Stützposition halten.

Erschweren: Oberkörper weiter nach vorne neigen. Zusatzgewicht an/zwischen den Füßen.

Startposition



- Körper im Stütz, leicht nach vorne geneigt.
- Beine verschränkt.
- Ellenbogen zeigen nach hinten und bleiben so nah wie möglich am Körper.

Endposition



- Oberarme parallel zum Boden.
- Arme weichen nicht zur Seite aus.

Material: Stützgriffe, (1 Medizinball, 2 Gewichtsmannschetten)