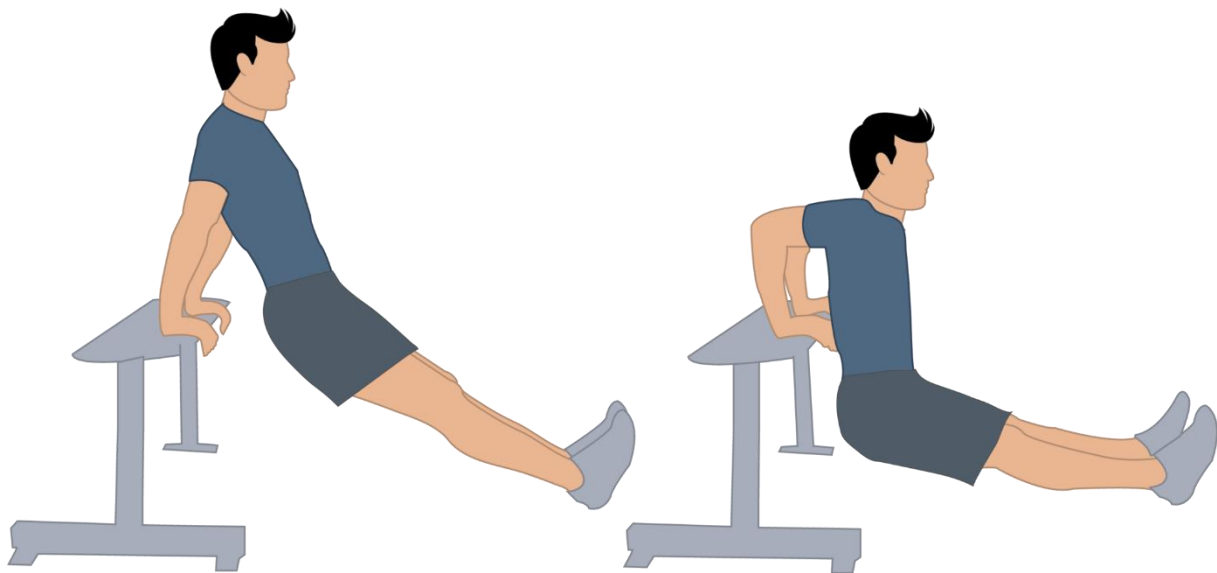


Dips

Setze dich an die Kante einer stabilen Bank oder eines Stuhls, platziere die Hände neben deinen Hüften und strecke die Beine nach vorne aus. Schiebe dein Gesäß nach vorne und senke deinen Körper langsam ab, indem du die Arme beugst, bis deine Ellenbogen etwa einen 90-Grad-Winkel bilden. Drücke dich anschließend kontrolliert wieder nach oben, bis deine Arme fast vollständig gestreckt sind.

Falls die Übung zu leicht ist, kannst du die Beine auch auf eine Bank legen.



<https://muscultation-nutrition.fr/muscler-biceps-sans-materiel/dips-exercice/>