

## Dips an Bank

### Material:

Langbank

### Trainierte Muskelgruppen:

Armmuskulatur, Rumpfmuskulatur

### Ausgangsstellung:

Positioniere dich rücklings zur Bank und halte dich mit deinen Armen am Rand der Bank fest. Das angehobene Gesäß befindet sich ein kleines Stück vor der Bank. Die Füße werden gestreckt auf dem Boden abgesetzt.

### Übungsausführung:

Nun senke die Arme und führe das Gesäß langsam Richtung Boden. Haben deine Arme im Ellbogengelenk einen 90°-Winkel erreicht bzw. ist das Gesäß kurz vor dem Boden angekommen (Bild 1), drücke dich kontrolliert wieder nach oben. Bei der Aufwärtsbewegung wieder ausatmen. Hast du die Streckung der Arme erreicht, halte die Position kurz und senke dann wieder das Gesäß ab.

### Variation:

- Beim Hochdrücken aus der tiefen Position im Wechsel immer ein Bein mit nach oben nehmen – bis auf Hüfthöhe (Bild 2).

