

# Bankdips



**Ausrüstung:** Bank oder Stuhl

**Schwierigkeit:** 2/5

**Trainierte Muskulatur:**

- **m. triceps brachii**

(-m. deltoideus)

**Ausgangsposition:** Die Ellbogen sind weit gebeugt. Der Po befindet sich so tief vor der Bank, dass der Rücken noch gerade gehalten werden kann. Die Ellbogen stehen parallel. Die Hände zeigen nach vorn.

**Endposition:** Die Ellbogen sind fast gestreckt, der Blick immer noch geradeaus.

## Füße auf erhöhte Ablage

Wenn Sie Ihre Füße anstelle auf den Boden auf eine andere Bank stellen, erreichen Sie eine höhere Intensität.

# **Arbeiten mit Gewicht**

Wenn Sie die Variante mit erhöhter Ablage der Füße durchführen, bietet es sich an, eine Gewichtsscheibe auf Ihrem Schoß zu platzieren, um die Intensität weiter zu erhöhen.

## **Typische Fehlerbilder**

### **Überstrecken der Ellbogen**

Bei Dips ist dieses Fehlerbild besonders beliebt. Im gestreckten Zustand geht die Reizintensität auf den Trizeps verloren.

### **Absenken des Kopfes**

Ein Absenken des Kopfes fördert einen Rundrücken bei dieser Übung. Das sollten Sie vermeiden. Genau so wenig sollten Sie übrigens nach oben schauen.

[end\_tabset]