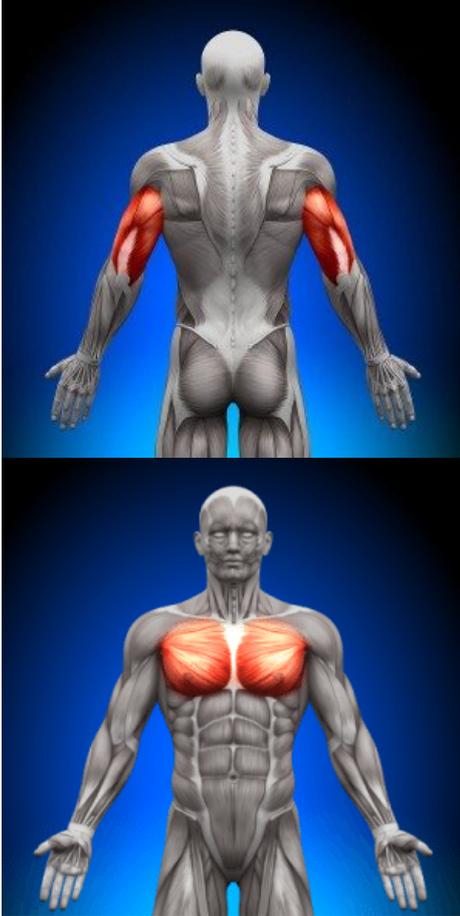


# Dips



**Ausrüstung:** Dipständer oder Barren

**Schwierigkeit:** 3/5

**Trainierte Muskulatur:**

- **m. triceps brachii**

- **m. pectoralis major**

(-m. deltoideus)

**Ausgangsposition:** Die Ellbogen sind weit gebeugt. Der Blick ist geradeaus gerichtet. Die Schultern bleiben möglichst unten.

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

## **Vorgebeugte Dips**

Sie können sich bei den Dips nach vorn lehnen und durch Spannung im Bauch und unteren Rücken die Intensität und die Belastung der Brust erhöhen. Dies erfordert jedoch ein hohes Maß an Körperspannung.

## **Abspreizwinkel der Ellbogen**

Die Ellbogen sollten zwar nicht völlig nach außen zeigen, dennoch können Sie mit dem Abspreizwinkel der Ellbogen die Belastung auf den Trizeps dosieren. Je paralleler Ihre Ellbogen stehen, desto gezielter wird der Trizeps belastet.

## **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]