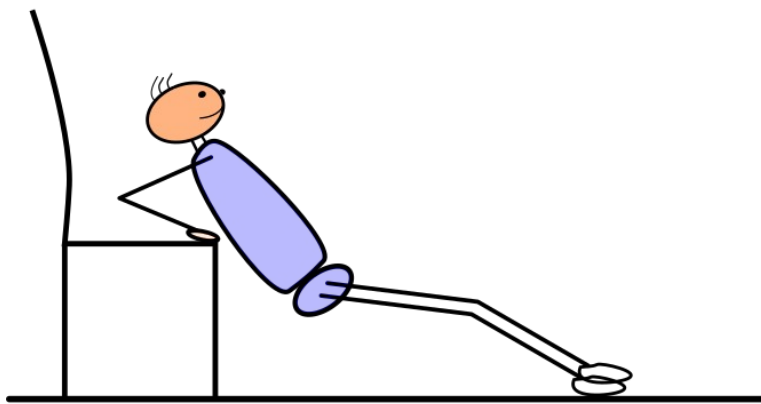
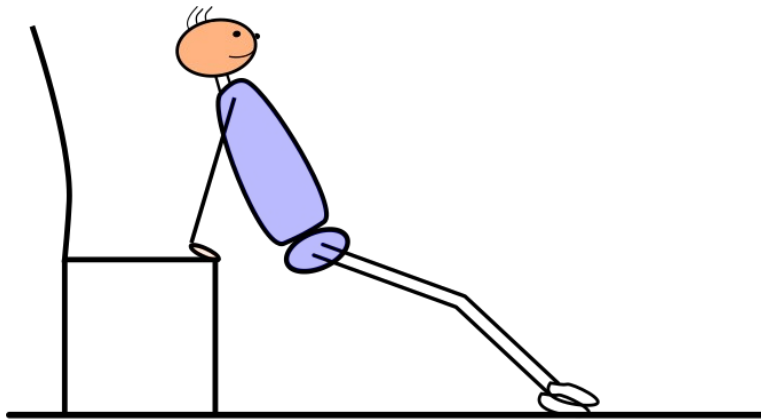


Dips



Material: fest stehender Stuhl (evt. gegen eine Wand stellen, um ihn gegen Verrutschen zu sichern)

Aufgabe:

- Ausgangsposition: Liegestützposition rücklings, die Hände auf dem Stuhl
- Oberkörper nach hinten unten absenken bis der Rücken fast den Stuhl berührt
- Die Beine sind leicht angewinkelt

Zeit: 30 sec.