ARNOLD DIPS

Arnold Dips, auch Bench Dips, sind eine trizepsbetonte Übung mit dem eigenen Körpergewicht. Diese kompakte Übersicht zeigt dir die Ausführung, wichtige Technik-Tipps und typische Fehler auf einen Blick.

ZIELMUSKEL
Trizeps

EQUIPMENT
Bank oder stabiler Stuhl

LEVEL
Anfänger

ÜBUNGSTYP
Mehrgelenkige Übung



1 STARTPOSITION
Hände auf der Bank, Beine nach vorne gestreckt, Oberkörper aufrecht.

2 ABSENKEN
Ellbogen beugen und den Körper langsam nach unten absenken.

3 HOCHDRÜCKEN
Über den Trizeps wieder nach oben drücken und die Arme fast strecken.

AUSFÜHRUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

1. Hände schulterbreit auf der Bank aufsetzen und die Beine nach vorne strecken.
2. Gesäß knapp vor die Bank führen und den Oberkörper aufrecht halten.
3. Ellbogen kontrolliert beugen und den Körper langsam absenken.
4. Schultern stabil halten und die Oberarme nah am Körper führen.
5. Über den Trizeps wieder nach oben drücken und die Arme fast strecken.

WICHTIGE TIPPS

- Körper nah an der Bank halten
- Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen
- Nur so tief gehen, wie es sich sauber anfühlt

HÄUFIGE FEHLER

- Schultern nach vorne kippen lassen
- Zu tief absenken und die Schulter überlasten
- Unten aus der Bewegung abfedern