

## Körper-Lift (Dips) – Stuhl mit Lehne nötig

Was bringt's?	Aus dem Sitzen aufstehen, Abstützen, Schieben, etwas weg- oder runterdrücken
Benötigtes Material	Ein Stuhl mit Armlehnen
Ausgangsposition	Setzen Sie sich mit geradem Rücken auf das vordere Drittel der Sitzfläche. Stellen Sie Ihre Füße etwas nach vorne. Hände auf die Lehnen, dabei Brust raus und Schultern „von den Ohren weg“.
Bewegung	Bauen Sie langsam Spannung in den Armen auf. Versuchen Sie, nur durch Strecken der Arme das Gesäß etwas von der Sitzfläche zu heben. Heben Sie das Gesäß nur einige Zentimeter ab, dann langsam wieder absenken.
Wie oft?	10 Mal

Weiter nächste Seite



Hinweise	<p>Arbeiten Sie aus den Armen, <b>nicht</b> aus den Beinen. Stellen Sie sich vor, Sie wollen den Stuhl mit Ihrer Armkraft in den Boden drücken.</p> <p>Es ist gar nicht schlimm, wenn Sie es zunächst nicht schaffen, das Gesäß zu lüften. Bauen Sie Spannung auf, konzentrieren Sie sich auf Ihre Arme, dabei unbedingt ruhig weiteratmen, und lösen Sie die Spannung ganz langsam wieder.</p> <p>Zu Beginn Ihres Trainings ist dieser Reiz auch ohne große Bewegung für den Muskel ausreichend.</p>
<b>Tipp</b>	<p>Achten Sie auf Bodenbeschaffenheit bzw. rutschfestes Schuhwerk.</p> <p>Die Übung wird leichter, je näher Ihre Füße am Stuhl stehen. Wenn Sie merken, dass Sie oder Ihr Angehöriger zu viel aus den Beinen arbeiten, stellen Sie die Füße weiter nach vorne, weg vom Stuhl.</p>