

Station 2

Übung 4 – Dips

Durchführung: Rückwärts mit den gestreckten Armen auf der Bank aufstützen. Muskeln in der Körpermitte anspannen. Mit den Armen den Körper langsam absenken und wieder hochdrücken.

Anzahl: 2 Durchgänge mit je 15 Wiederholungen

