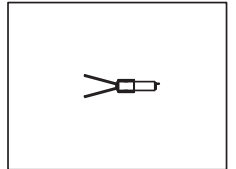


Kraft

# Station Dips



## Funktion

Trainieren der Armstreckmuskulatur, der Schultermuskulatur und der Stützmuskulatur.

## Übungsbeschreibung

Gegen einen Gewichtswiderstand ist der Bügel der Wippenkonstruktion nach unten zu drücken. Durch eine Schautafel angeleitet, differenziert durch unterschiedliche Handgriffe am Bügel, wird die Armstreck-, die Schulter- und die Stützmuskulatur trainiert.



12.04.018 **Dips**

### Technische Angaben

Gerätemaße ..... 1,80 m x 0,70 m  
 Fallbereich ..... 5,00 m x 3,70 m (Mindestfreiraum)  
 Freie Fallhöhe..... < 1,20 m (Griffhöhe)  
 Untergrund ..... Rasen (lt. DIN EN 1177)  
 Altersangabe ..... geeignet ab 9 Jahre