



>Zieht sich der Arbeitstag mal wieder? Ist es schon zu spät fürs Fitnessstudio? Und es regnet auch noch in Strömen. Egal, wie gut die Ausreden sein mögen – folgende Übung können Sie jederzeit in Ihren Tagesablauf einplanen. Der Dip lässt sich hervorragend im Büro umsetzen – ist aber trotzdem nicht ganz einfach zu bewerkstelligen. Weil die Füße auf der wackligen Stuhllehne platziert sind, ist Ihre Lage etwas instabil. Um das auszugleichen, müssen Sie die Rumpfmuskeln anspannen. Zu schwierig? Dann zum Einstieg erst mal auf dem Sideboard abstützen und die Beine schräg nach vorn gestreckt auf den Boden stellen. In dieser Ausgangsposition zunächst den ganzen Körper anspannen, inklusive Bauch und Po. Wichtig: Schulter nach hinten und unten ziehen, Unterarme aufrecht lassen. Aus dieser Position heraus die Ellbogen abwinkeln und den Rumpf so weit wie möglich absenken, ohne dabei den Boden zu berühren. In der unteren Position zwei Sekunden verharren und wieder hochstemmen. Vor der Übung am besten mit Arm- und Schulterkreisen aufwärmen und erst damit aufhören, sobald Sie ein Ziehen spüren.

–Michael Schmelzer

Der Autor arbeitet als Personal Trainer und Coach in Frankfurt. Infos und Trainingsangebote: clubsportiv.de

Nr. 16
Der Dip

Eine für alle Fälle

EGAL, WIE SPÄT ES IM BÜRO WIRD: FÜR DIESE ÜBUNG FINDEN SIE BESTIMMT NOCH EIN WENIG ZEIT – IHRER SCHULTER ZULIEBE FOTO: Matthew Kristall