

Øvelse 6. Dips

Dips er en øvelse som styrker i hovedsak baksiden av overarmen (triceps), som utfører bevegelsen som strekker ut i albuen. Derfor vil aktiviteter som krever armstyrke, som krever at man skal dytte noe, eller at man skal reise seg fra for eksempel en stol eller fra gulvet, lettere. I tillegg styrkes stabiliserende muskulatur rundt skulderleddet, som ytterligere vil gjøre at man utfører tyngre løft hensiktsmessig.



Instruksjon

- Støtt deg med hendene på en benk eller stol, og plasser føttene i gulvet foran deg.
- Senk baken rolig rett ned mot gulvet ved å bøye i albueleddet.
- Løft overkroppen opp igjen til utgangsposisjonen ved å strekke ut albueleddet.
- Øvelsen kan gjøres lettere eller tyngre ved å regulere avstanden mellom føttene og resten av kroppen. Jo lengre innunder kroppen føttene plasseres, jo lettere blir øvelsen. Øvelsen kan gjøres enda tyngre ved å strekke beina helt ut, løfte føttene opp på f.eks. en boks, eller ha en tung gjenstand liggende i fanget.

Muskelgrupper som trenes

Baksiden av overarmene (triceps) og brystmuskulaturen.