

## Beugestütz (Dips)



### Ausgangsstellung:

① Mit dem Rücken gegen einen Tisch stehen. Die Hände breit seitlich hinter dem Körper auf dem Tisch positionieren.

### Ausführung:

② Körper langsam absenken, als ob man auf einem Stuhl absitzen möchte. So tief, wie es möglich/angenehm ist und anschliessend wieder in die Ausgangsstellung ① hochdrücken.

**Steigerung:** Hände näher zusammen positionieren

**Bitte beachten:** Übung langsam ausführen. Schultern bleiben tief – nicht hochziehen.

**Übung abbrechen:** Bei Schmerzen oder Unwohlsein.



Alle Übungen

\*Die gezeigten Übungen dienen zur Orientierung und ersetzen nicht die professionelle Anleitung durch eine/n Physiotherapeut/in. Konsultieren Sie vor Beginn Ihre/n Arzt/Ärztin, besonders bei bestehenden Gesundheitsproblemen. Die Physiotherapie Moser & Klumpp übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen durch unsachgemässe Ausführung. Die Ausführung der Übungen erfolgt auf eigenes Risiko. Bitte achten Sie auf Ihre Grenzen.



© Physiotherapie Moser & Klumpp | Paradiesstrasse 78a | 4102 Binningen  
+41 61 421 36 66 | praxis@physiotherapie-binningen.ch  
Alle Übungen: [www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen](http://www.physiotherapie-binningen.ch/uebungen)