

## Barrenstütz (Dips)

»Klassische Übung  
für ein klasse Training«

Der Barrenstütz, auch Dips genannt, gehört zu den klassischen und besonders effektiven Übungen im Kraftsport. Die Übung ermöglicht ein komplexes Trainieren des Oberkörpers, besonders der Armstreck-, Brust- und vorderen Schultermuskeln. Die Übung wirkt ebenfalls positiv auf die Beweglichkeit. Am tiefsten Punkt des Bewegungsablaufs werden die beteiligten Muskeln intensiv gedehnt.

Tipp für Fortgeschrittene: Dips an den Ringen. Diese Übung verlangt dem Übenden noch mehr ab. Neben Kraft ist Koordination gefragt, um die labile Gleichgewichtssituation auszugleichen.

### Startposition:

- Der Körper wird mit gestreckten Armen auf den Holmen eines Parallel- oder Dipbarren abgestützt.
- Optimal ist ein etwa schulterweiter Abstand der Holme und damit ein minimaler Abstand zwischen Oberarmen und Rumpf.
- Die Griffhaltung ist neutral, die Daumen zeigen nach vorn und die Handrücken nach außen. Die Oberarme liegen seitlich am Körper an. Der Oberkörper ist aufrecht, die Brust angehoben und der Blick nach vorne gerichtet.
- Die Knie werden gebeugt und die Beine sind angewinkelt. Die Füße haben keinen Bodenkontakt und der Körper wird nur auf den gestreckten Armen gestützt (Abb. 1).

### Ausführung:

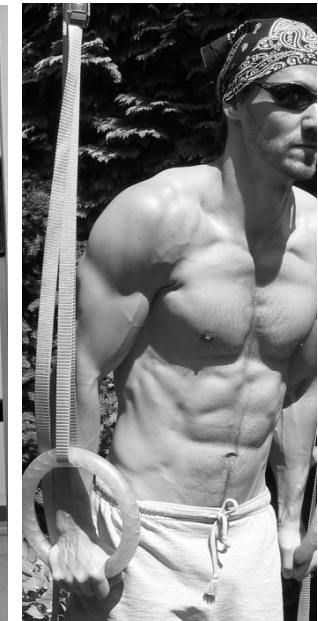
- Von der Startposition ausgehend werden die Ellenbogen gebeugt und der Körper so tief wie nur möglich abgesenkt. Es soll **mind.** ein Winkel von 90° im Ellenbogengelenk erreicht werden; langfristig ist eine Beugeposition anzustreben, bei der sich die Brust fast auf Höhe der Griffe befindet (Abb. 2).
- Nach dem Beugen der Ellenbogen werden die Arme wieder vollständig gestreckt.
- Beim Armbeugen wird ein- und beim Armstrecken ausgeatmet.



(Abb. 1)



(Abb. 2)



### Varianten:

- Wird der Oberkörper nach vorne geneigt, verlagert sich die Belastung von den Armstreckern in Richtung der Brustmuskeln; auch eine weitere Griffbreite aktiviert mehr die Muskeln der Brust.
- Für mehr Widerstand können Zusatzlasten an der Taille befestigt werden – z.B. mit Hilfe eines Dip- oder Gewichthebergürtels.



Buchtipp  
für noch mehr effektive Übungen!  
[www.krafttraining-im-radsport.de](http://www.krafttraining-im-radsport.de)