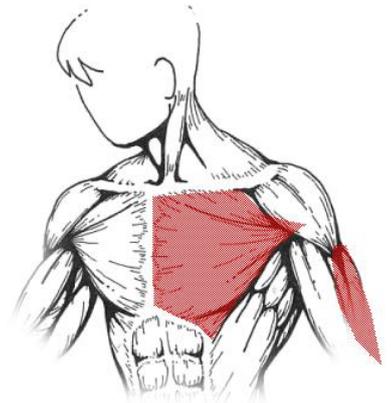


Katapult Dips

Trainierte Muskeln: Brustmuskeln (M. pectoralis major), Trizeps

Benötigte Geräte: ein Barren, ein Deuserband



Bewegungsbeschreibung:

- Mit Fuß oder Knie in die Gummischlaufe steigen
- Absenken und Anheben des Oberkörpers.