

30 Tage Dips-Challenge

(von 0 auf 3 Sätze sauber)



Diese 30-Tage-Challenge hilft dir dabei, saubere Dips zu meistern – selbst wenn du aktuell noch keinen einzigen schaffst. Mit Techniktraining, Progressionen und gezielter Muskelaktivierung kommst du Schritt für Schritt ans Ziel.

So funktioniert's:

- 30 Tage mit täglich einer kurzen Trainingseinheit (ca. 10–15 Minuten)
- Kombination aus unterstützten Dips, Halteübungen und Push-Varianten
- Fokus auf Technik, Mobilität & Kraft im Trizeps, Brust und Schulter
- Am Ende solltest du 3 saubere Sätze mit Eigengewicht schaffen

[Kraftsportprofi.de](https://www.kraftsportprofi.de)

Rechtliche Hinweise und Haftungsausschluss

Medizinischer Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Wissen zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich zu Informations- und Bildungszwecken.

Sie stellen keine medizinische Beratung dar und ersetzen nicht die Untersuchung oder Behandlung durch einen Arzt, Heilpraktiker oder Therapeuten.

Bei gesundheitlichen Beschwerden, bestehenden Erkrankungen oder Unsicherheiten wird ausdrücklich empfohlen, vor Beginn eines Trainingsprogramms oder einer Ernährungsumstellung ärztlichen Rat einzuholen. Die Umsetzung der hier vorgestellten Tipps, Übungen und Empfehlungen erfolgt **ausschließlich auf eigene Verantwortung und eigenes Risiko.**

Erfolgsausschluss

Die in diesem E-Book beschriebenen Erfolge und Fortschritte beim Muskelaufbau, bei der Fettverbrennung oder der Leistungssteigerung sind **von Person zu Person unterschiedlich**. Sie hängen von zahlreichen individuellen Faktoren ab, wie z. B. Genetik, Trainingszustand, Lebensstil, Motivation, Ernährung und Regeneration. **Es wird kein bestimmter Erfolg garantiert.**

Urheberrecht

Dieses E-Book und sämtliche Inhalte (Texte, Bilder, Tabellen, Strukturen) sind urheberrechtlich geschützt. **Jede Vervielfältigung, Weitergabe oder Veröffentlichung – auch auszugsweise – bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.** Ausgenommen davon sind kurze Zitate mit Quellenangabe im Rahmen redaktioneller Beiträge oder Rezensionen.

Datenschutz

Sofern dieses E-Book im Rahmen einer Newsletter-Anmeldung oder eines Downloads zur Verfügung gestellt wurde, gelten die **Datenschutzbestimmungen** auf der Website des Anbieters. Mehr Informationen findest du unter: [Datenschutzerklärung - Kraftsport Profi](#)

Herausgeber:

Macht & Nußbaum GbR
Wattstr. 28A
51105 Köln

Vertreten durch:
Götz Macht
Guido Nußbaum
<https://kraftsportprofi.de>
E-Mail: kontakt@machtundnussbaumgbr.de

Umsatzsteuer-ID: DE276504804

Weitere rechtliche Angaben findest du online unter:
<https://kraftsportprofi.de/impressum/>

Tag	Fokus	Übung / Methode	Notizen
Tag 1	Technik & Beweglichkeit	Schulterkreisen, Armstreckung an Wand	
Tag 2	Negative Dips	3x langsam absenken (3–5 Sek.)	
Tag 3	Isometrisches Halten	3x Halten in oberer Position (10 Sek.)	
Tag 4	Trizeps Pushbacks	4x10 (Boden oder Bank)	
Tag 5	Pause / Stretch	Brust & Schulter dehnen	
Tag 6	Stuhl-Dips	3x max Wiederholungen	
Tag 7	Push-Ups eng	3x12	
Tag 8	Technik & Beweglichkeit	Schulterkreisen, Armstreckung an Wand	
Tag 9	Negative Dips	3x langsam absenken (3–5 Sek.)	
Tag 10	Isometrisches Halten	3x Halten in oberer Position (10 Sek.)	
Tag 11	Trizeps Pushbacks	4x10 (Boden oder Bank)	
Tag 12	Pause / Stretch	Brust & Schulter dehnen	
Tag 13	Stuhl-Dips	3x max Wiederholungen	
Tag 14	Push-Ups eng	3x12	
Tag 15	Technik & Beweglichkeit	Schulterkreisen, Armstreckung an Wand	

Tag 16	Negative Dips	3x langsam absenken (3–5 Sek.)	
Tag 17	Isometrisches Halten	3x Halten in oberer Position (10 Sek.)	
Tag 18	Trizeps Pushbacks	4x10 (Boden oder Bank)	
Tag 19	Pause / Stretch	Brust & Schulter dehnen	
Tag 20	Stuhl-Dips	3x max Wiederholungen	
Tag 21	Push-Ups eng	3x12	
Tag 22	Technik & Beweglichkeit	Schulterkreisen, Armstreckung an Wand	
Tag 23	Negative Dips	3x langsam absenken (3–5 Sek.)	
Tag 24	Isometrisches Halten	3x Halten in oberer Position (10 Sek.)	
Tag 25	Trizeps Pushbacks	4x10 (Boden oder Bank)	
Tag 26	Pause / Stretch	Brust & Schulter dehnen	
Tag 27	Stuhl-Dips	3x max Wiederholungen	
Tag 28	Push-Ups eng	3x12	
Tag 29	Testtag	max saubere Dips	Ziel: 3 Sätze à 5 Wdh

Tipps für saubere Dips

- Ellbogen zeigen beim Absenken leicht nach hinten – nicht zur Seite.

- Spanne deinen Core an, vermeide ein Hohlkreuz.
- Nimm dir Zeit für exzentrische Phasen – langsames Absenken = Kraftaufbau.
- Mobilisiere deine Schultern regelmäßig – das verbessert die Technik.
- Nutze ggf. Resistance Bands oder Assistenzmaschinen am Anfang.