



Kettlebell Arnold Drücken

Nährstoffe

EXERCISE.DIFFICULTY	intermediate
EXERCISE.KCAL_HOUR	0 kcal/h
EXERCISE.MUSCLES	Schultern, Trizeps
EXERCISE.EQUIPMENT	Kettlebells

Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Clean a kettlebell to your shoulder. Clean the kettlebell to your shoulder by extending through the legs and hips as you raise the kettlebell towards your shoulder. The palm should be facing inward.
- 2 Looking straight ahead, press the kettlebell out and overhead, rotating your wrist so that your palm faces forward at the top of the motion.

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail: support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720



Die in diesem Dokument enthaltenen Informationen dienen nur zu Bildungszwecken und ersetzen keine medizinische Beratung.

David Janitzek Diets
Premium
Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland
Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Kontakt:
E-Mail:
support@dietspremium.com
Tel.: 0 1520 744 5675

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDEDB720