



Maschine Shoulder (Military) Drücken

Nährstoffe

EXERCISE.DIFFICULTY	beginner
EXERCISE.KCAL_HOUR	0 kcal/h
EXERCISE.MUSCLES	Schultern, Trizeps
EXERCISE.EQUIPMENT	Maschine

Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Sit down on the Shoulder Press Machine and select the weight.
- 2 Grab the handles to your sides as you keep the elbows bent and in line with your torso.

This will be your starting position.

David Janitzek Diets Premium

Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,
Deutschland

Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

Contact:
E-Mail: support@dietspremium.com
Tel.: 01520 744 9875

Web:
dietspremium.com

Bankverbindung
Bank: Deutsche Bank
IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00
SWIFT (BIC): DEUTDE33

Now lift the handles as you exhale and you extend the arms fully. At the top of the position make sure that you hold the contraction for a second.



4 Lower the handles slowly back to the starting position as you inhale.

5 Repeat for the recommended amount of repetitions.

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