



# One-Arm Kettlebell Push Drücken

## Nährstoffe

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

## Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Hold a kettlebell by the handle. Clean the kettlebell to your shoulder by extending through the legs and hips as you pull the kettlebell towards your shoulder. Rotate your wrist as you do so, so that the palm faces forward. This will be your starting position.
- 2 Dip your body by bending the knees, keeping your torso upright.

David Janitzek Diets

Kontakt:

Web:

Bankverbindung

Premium

Immediately reverse direction, driving through the heels, in essence jumping to create

Krumbacher Straße 26

E-Mail: support@dietspremium.com

dietspremium.com

Bank: Deutsche Bank

86424 Dinkelscherben,

Tel.: 0 1520 744 5675

IBAN: DE26 7207 0024 0064 1910 00

Deutschland

using your body's momentum to move the weight. Lower the weight to perform the next

SWIFT (BIC): DEUTDEDB720

Umsatzsteuer-ID: repetition.

DE453108867



*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