



Schrägbank Push-Up

Nährstoffe

EXERCISE.DIFFICULTY	beginner
EXERCISE.KCAL_HOUR	0 kcal/h
EXERCISE.MUSCLES	Brust, Schultern, Trizeps
EXERCISE.EQUIPMENT	Nur Körpergewicht

Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Stand facing bench or sturdy elevated platform. Place hands on edge of bench or platform, slightly wider than shoulder width.
- 2 Position forefoot back from bench or platform with arms and body straight. Arms should be perpendicular to body. Keeping body straight, lower chest to edge of box or platform by bending arms.

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