



Schrägbank Push-Up Reverse Grip

Nährstoffe

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

Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Stand facing a Smith machine bar or sturdy elevated platform at an appropriate height.
- 2 Place your hands on the bar palms up, with your hands about shoulder width apart.
- 3 Position your feet back from the bar with arms and body straight. This will be your starting position.
- 4 Keeping your body straight, lower your chest to the bar by bending the 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): DEUTDE33HAN30



5

Return to the starting position by extending the elbows, pressing yourself back up.

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