



Sitzend Kabelzug Shoulder Drücken

Nährstoffe

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

Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Adjust the weight to an appropriate amount and be seated, grasping the handles. Your upper arms should be about 90 degrees to the body, with your head and chest up. The elbows should also be bent to about 90 degrees. This will be your starting position.
- 2 Begin by extending through the elbow, pressing the handles together above your head.

David Janitzek Diets

Kontakt:

Web:

Bankverbindung

Premium

After pausing at the top, return the handles to the starting position. Ensure you maintain tension on the cables.

dietspremium.com

Bank: Deutsche Bank

Krumbacher Straße 26
86424 Dinkelscherben,

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

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

Deutschland

Umsatzsteuer-ID:
DE453108867

You can also execute this movement with your back off the pad and alternate hands.



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