



Stehend Bradford Drücken

Nährstoffe

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

Rezept Zubereitungsschritte

- 1 Place a loaded bar at shoulder level in a rack. With a pronated grip at shoulder width, begin with the bar racked across the front of your shoulders. This is your starting position.
- 2 Initiate the lift by extending the elbows to press the bar overhead. Avoid locking out the elbow as you move the weight behind your head.

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



- 5 Lower the bar down to the starting position.
 - 6 Alternate in this manner until you complete 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