

Frontales Flaschenheben

| | |
|-------------------------|---|
| Du brauchst! | <ul style="list-style-type: none"> • 2 Wasserflaschen |
| Das bringt's! | <ul style="list-style-type: none"> • Kräftigung |
| So geht's! | <ul style="list-style-type: none"> • Hüftbreiter aufrechter Stand • Knie sind leicht gebeugt • Je eine Flasche in einer Hand neben den Oberschenkeln halten • Arme gleichzeitig langsam vor dem Körper nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen • Bewegung wiederholen |
| Beachte! | <ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben tief („langer Hals“) • Schulterhöhe ist die höchste Position • Arme bleiben gestreckt • Langsame Bewegungen |
| Ist das noch zu schwer? | <ul style="list-style-type: none"> • Ohne Gewicht • Wiederholungszahl verringern oder Dauer verkürzen |
| Geht noch mehr? | <ul style="list-style-type: none"> • Mehr Gewicht • Wiederholungszahl erhöhen oder Dauer verlängern |

