

Elefantendrücken

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 • Arme in U-Form neben den Schultern • Hände/Flaschen über den Ellbogen • Flaschen gleichzeitig langsam über den Kopf nach oben bewegen/strecken • Oberarme sind neben den Ohren • Langsam wieder in Ausgangsposition
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben tief („langer Hals“) • Aufrechter Stand • 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

