

# Frontales Flaschenheben

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

