

Seitliches 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 seitlich langsam nach oben bis auf Schulterhöhe bewegen • Bewegungen wiederholen
Beachte!	<ul style="list-style-type: none"> • Schultern bleiben tief („langer Hals“) • Schulterhöhe ist die höchste Position • 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



So geht's!