

# Elefantendrücken

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

