



## Flaschenfitness 1– Flaschen abwechselnd frontal heben



### Ausführung:

- Aufrechter Sitz auch dem Stuhl, Sofa oder Hocker
- Füße auf dem Boden aufstellen. Beine, Füße und Knie zusammen
- Flaschen von **oben** greifen, Handinnenfläche zeigt nach hinten
- Flaschen **abwechselnd** frontal bis auf Schulterhöhe anheben

### Ziel:

- Anfänger: 1 Minute - 2 Minuten
- Fortgeschrittene: 2 Minute - 4 Minuten
- Profis: 4 Minuten und mehr



## Trainingsplan Flaschenfitness 1

Datum	Zeit	Datum	Zeit	Datum	Zeit

**Und ganz wichtig!!! Nicht vergessen.**

**IMMER LÄCHELN BEIM TRAINIEREN!**

Schickt uns gerne Nachrichten und Fotos zwischendurch an:

[fotos@govital-fitness.de](mailto:fotos@govital-fitness.de)



## Flaschenfitness 2 – Flaschen gleichzeitig seitlich heben



### Ausführung:

- Aufrechter Sitz auch dem Stuhl, Sofa oder Hocker
- Füße auf dem Boden aufstellen. Beine, Füße und Knie zusammen
- Flaschen von **oben** greifen, Handinnenfläche zeigen zu Körper
- Flaschen **gleichzeitig** bis auf Schulterhöhe seitlich anheben und wieder senken

### Ziel:

- Anfänger: 1 Minute - 2 Minuten
- Fortgeschrittene: 2 Minute - 4 Minuten
- Profis: 4 Minuten und mehr



## Trainingsplan Flaschenfitness 2

Datum	Zeit	Datum	Zeit	Datum	Zeit

**Und ganz wichtig!!! Nicht vergessen.**

**IMMER LÄCHELN BEIM TRAINIEREN!**

Schickt uns gerne Nachrichten und Fotos zwischendurch an:

[fotos@govital-fitness.de](mailto:fotos@govital-fitness.de)

---



## Flaschenfitness 3 – Arm beugen



### Ausführung:

- Aufrechter Sitz auch dem Stuhl, Sofa oder Hocker
- Füße auf dem Boden aufstellen. Beine, Füße und Knie zusammen
- Flaschen von **unten** greifen, Handinnenfläche zeigen nach vorne
- Arme gleichzeitig beugen und strecken
- Ellenbogen bleiben eng am Körper

### Ziel:

- Anfänger: 1 Minute - 2 Minuten
  - Fortgeschrittene: 2 Minute - 4 Minuten
  - Profis: 4 Minuten und mehr
-



## Trainingsplan Flaschenfitness 3

Datum	Zeit	Datum	Zeit	Datum	Zeit

**Und ganz wichtig!!! Nicht vergessen.**

**IMMER LÄCHELN BEIM TRAINIEREN!**

Schickt uns gerne Nachrichten und Fotos zwischendurch an:

[fotos@govital-fitness.de](mailto:fotos@govital-fitness.de)

---



## Flaschenfitness 4 – Arm strecken



### Ausführung:

- Ausfallschritt rechts nach vorne, linke Bein leicht gebeugt nach hinten
- Rechte Hand stützt sich auf Hocker, Tisch, Sofa, oder Stuhl ab
- Oberkörper ist nach vorne gebeugt
- Flasche in der linken Hand, Handinnenfläche zeigen zum Körper
- Linker Arm ist angewinkelt

### Jetzt

- Linken Arm mit der Flasche nach hinten strecken und so weit wie möglich nach oben in Richtung Decken führen.
- Nach der Ausführung der einen Seite, zur anderen Seite wechseln

### Ziel je Seite:

- Anfänger: 1 Minute - 2 Minuten
- Fortgeschrittene: 2 Minute - 4 Minuten
- Profis: 4 Minuten und mehr

