

Schulterchallange

Das stärkt die Schultern von Bogenschützen.

Gut für zu Hause und dauert nur zwei Minuten.

10 x die seitlich ausgestreckten Arme in kleinen Kreisen nach vorne kreisen lassen danach

10 x die Arme seitlich ausgestreckt über den Kopf heben und nach unten fallen lassen

Danach 9x, danach 8x, bis man bei 1 angekommen ist.

[Instagramm Erklärvideo](#)

Version #1

Erstellt: 2026-08-09 19:40:00 BST von Mario

Zuletzt aktualisiert: 2026-08-09 19:43:19 BST von Mario