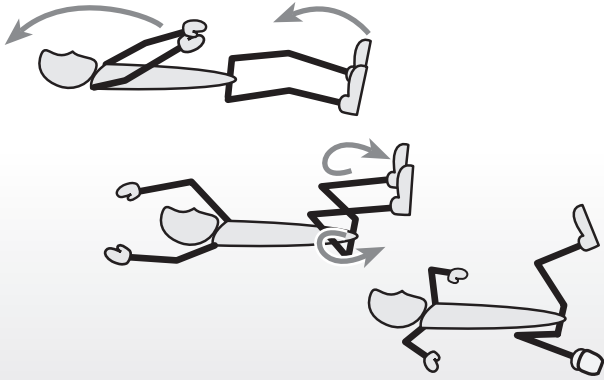


Tägliches Workout: Teil 3b - Schwimmen zu Hause

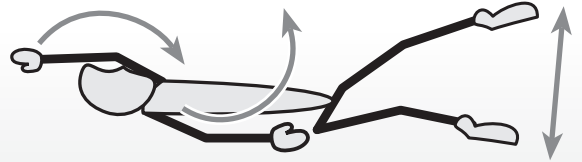
1 Rückenlage: Brustschwimmen

- beide Arme rückwärts kreisen
- Brustschwimmen
- Körperspannung halten & Kinn zur Brust



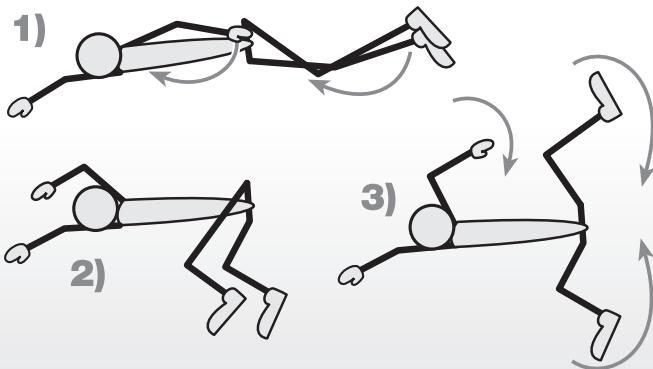
2 Rückenlage: Rückenschwimmen

- Armkreise rückwärts wechselseitig
- Beine wechselseitig heben und senken
- Körperspannung halten & Kinn zur Brust



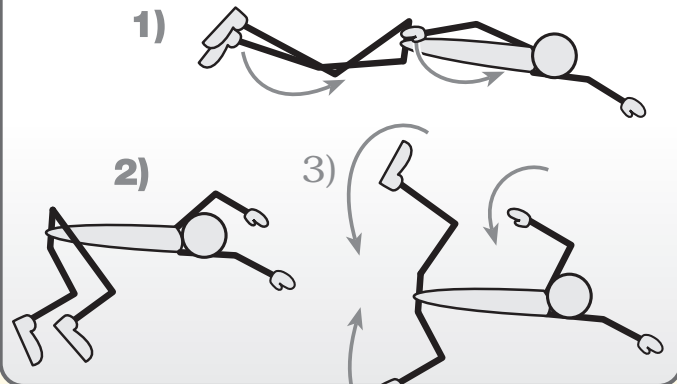
3 Seitlage: rechts Seitschwimmen

- rechter Arm lang unter dem Kopf
- linker Arm - Brust-Armbewegung
- feste Körperspannung im Becken
- beide Beine Brust-Beinbewegung



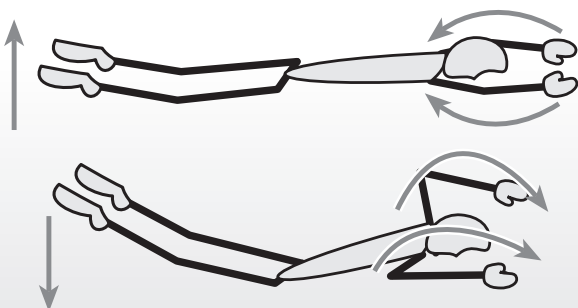
4 Seitlage: links Seitschwimmen

- linker Arm lang unter dem Kopf
- rechter Arm - Brust-Armbewegung
- feste Körperspannung im Becken
- beide Beine Brust-Beinbewegung



5 Bauchlage: Brustarme & Delphinbeine

- Brustarmbewegung - Oberkörper mitnehmen
- beide Beine im Rhythmus der Arme heben & senken
- Körperspannung halten



6 Rückenlage: Rückengleichschlag & Rückenbeine

- beide Arme rückwärts kreisen
- Beine wechselseitig heben & senken
- Kinn zur Brust & Körperspannung halten

