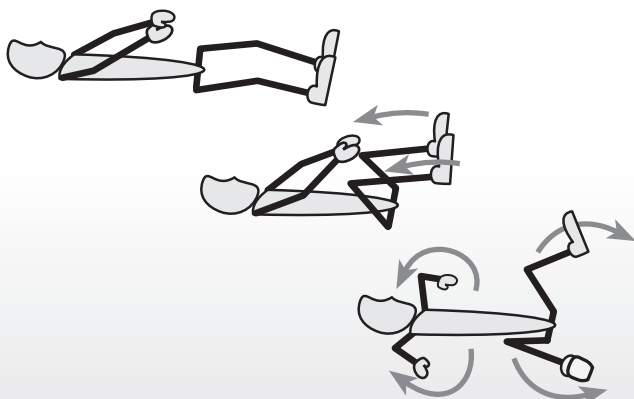


Tägliches Workout: Teil 3a - Schwimmen zu Hause

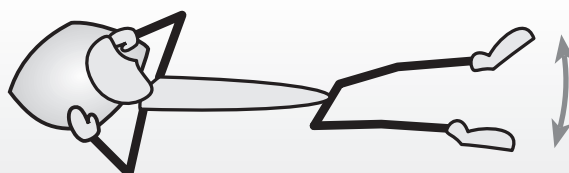
1 Rückenlage: Brustschwimmen

- Brustarm-Bewegung
- Brustbein-Bewegung



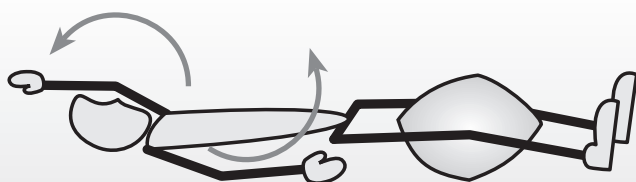
2 Rückenlage: Rückenbein-Bewegung

- Beine wechselseitig heben und senken
- Kissen unter Kopf - Kinn zur Brust

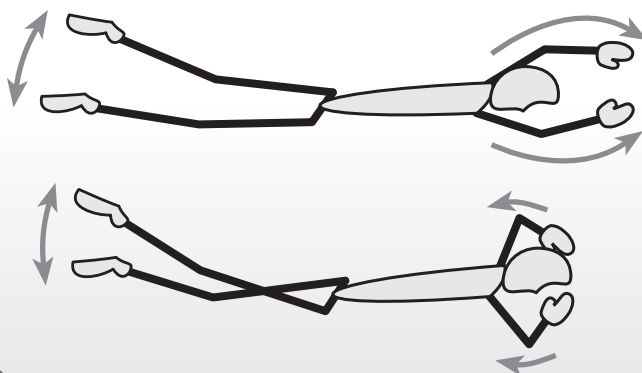


3 Rückenlage: Rückenarm-Bewegung

- Armkreisen rückwärts wechselseitig
- Kissen zwischen Knien zusammendrücken
- Körperspannung halten

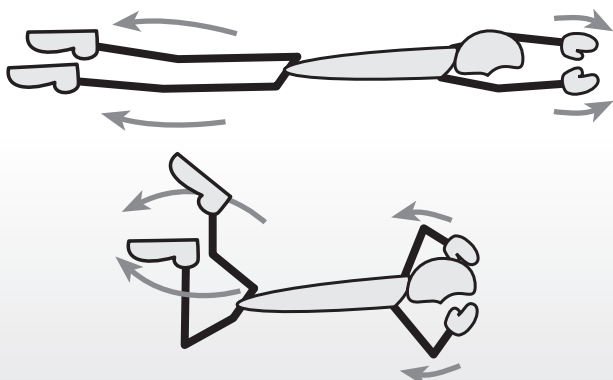


4 Bauchlage: Brustarm- und Kraulbein-Bewegung



5 Bauchlage: Brustschwimmen

- Brustarm-Bewegung
- Brustbein-Bewegung



6 Rückenlage: Gleichschlag

- Armkreisen beider Arme rückwärts
- Brustbein-Bewegung

