

Swimming



Bauchlage

Arme und Beine gleichzeitig diagonal abheben bei der Einatmung und absenken bei der Ausatmung.

Diese Übung ist perfekt geeignet, um den Rückenstrecker zu kräftigen. Er hält dich aufrecht im Sattel.

Zudem aktivierst und dehnt du Muskeln, die deinen Schenkel besser in der Verwahrung lassen.

Tip:

Du kannst zur Steigerung schnell im Wechsel mit Armen & Beinen paddeln (atemunabhängig)