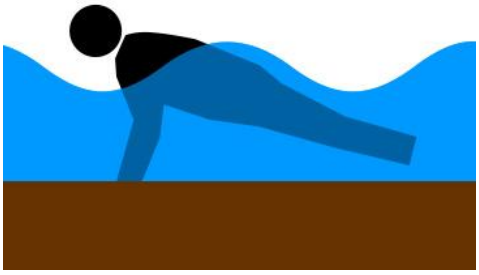
Liegestütz-Rennen im Wasser



Liegestütz-Rennen im knietiefen Wasser. Nur die Hände berühren den Boden. Die Füsse können nachschleifen oder padeln.

Source Notes

- **Cover photo:** Ramun Badertscher, www.ramunbadertscher.ch