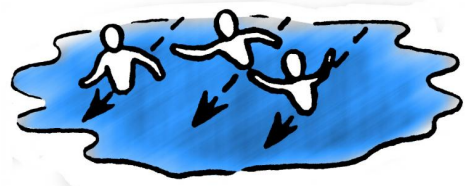
Corrida na água



Você também pode fazer corridas na água. Corra para frente e para trás na água até os joelhos, quadris e peito, um após o outro. Em águas profundas, ajude com movimentos fortes dos braços.

Créditos da fonte

- **Foto da capa:** Ramun Badertscher, www.ramunbadertscher.ch