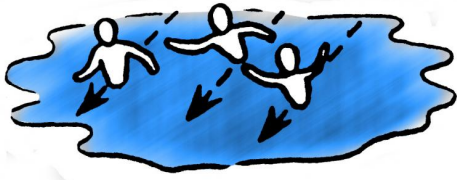


## Corrida na água



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](http://www.ramunbadertscher.ch)