

Arme, Atmung und 10 x 100 Meter 12. März 2019 Wechselnde Atemrhythmen verbessern beim Kraulschwimmen die Sauerstoffaufnahme und fördern die beidseitige Atmung. In dieser Einheit schwimmen Sie außerdem einen nicht unerheblichen Teil Arme.

[Mehr hier: Swim.de](#)