

背浮き



浮き具無しの背浮きは着衣泳の中で最も高度な技術になります。



バランスが悪いと足から沈んでいきます。筋肉質の人だとこの状態で沈んでいきます。

浮力のある靴を履いていると浮きやすくなります。



肺に空気を入れた状態を保ちながら呼吸を行うと浮きやすくなります。