



DK Verlag (Hrsg.), Brett Hawke

Schwimmen - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Ausdauer, Kraft und eine bessere Technik. Mit 75 effektiven Übungen für das Schwimmtraining

Der anatomische Rundumblick auf das Schwimmen

- Neuer Band der Bestseller-Reihe „Anatomie verstehen“
- Mit Erkenntnissen aus der Wissenschaft und leicht verständlich: Technik verbessern, Kraft & Ausdauer maximieren
- Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene mit Kraftübungen
- Mit Trainingsplänen für mehr Ausdauer und Kraft außerhalb des Schwimmbeckens

Perfektionieren Sie Ihren Schwimmstil!

Ob **Brustschwimmen, Rückenschwimmen, Freestyle bzw.**

Kraulen, Schmetterling oder Seitenschwimmen: Schwimmen verbessert die Herzgesundheit und die Lungenkapazität, senkt den Blutdruck und reduziert Gelenkschmerzen. Doch was beim Schwimmen genau passiert, zeigt der Bestseller „Schwimmen – Die Anatomie verstehen“ **auf besonders anschauliche Weise**. Anhand **detaillierter anatomischer Grafiken** wird eindrucksvoll sichtbar, wie **die Muskeln, Knochen & Gelenke** sowie **Blutfluss & Atmung** bei den einzelnen Schwimmzügen zusammenwirken und wie Sie den eigenen Schwimmstil analysieren und verbessern können.



Alle vorgestellten Übungen sind nach Körperpartien unterteilt und anschaulich in Trainingsplänen für alle Fähigkeiten und Ziele gegliedert – egal, ob Sie sich nach dem Feierabend entspannen oder auf einen Triathlon vorbereiten.

Schwimmen aus einer neuen Perspektive: Die anatomischen Zusammenhänge beim Schwimmen verstehen und gezielt für das Training nutzen!

Das Buch ist Teil der Reihe „Anatomie verstehen“.

DK Verlag (Hrsg.), Brett Hawke

Schwimmen - Die Anatomie verstehen

Mit Übungen für mehr Ausdauer, Kraft und eine bessere Technik. Mit 75 effektiven Übungen für das Schwimmtraining

ISBN 978-3-8310-5015-4

224 Seiten, 205 x 238 mm

Mit farbigen Illustrationen

€ 22,95 (D) / € 23,60 (A)