



1. Aufl. 2017, Etwa 130 S. 17 Abb. in Farbe.
Book + eBook.

 **Druckausgabe**

Softcover + eBook

Ladenpreis

► *ca. 14,99 € (D) | ca. 15,35 € (A) |
ca. CHF 15.50

 **eBook**

► springer.com/shop

B. Steffen, A. Hahn, M. Hilgner, M. Behringer, D. Strass

Kraftvoll ins Wasser

Krafttraining für mehr Erfolg beim Schwimmen

- **Lernen Sie, wie Sie Ihre Leistung beim Schwimmen verbessern können: lernen Sie von Britta Steffen und ihrer Erfolgsstrategie**
- **Bietet hilfreiche Anleitung zum Krafttraining: denn Erfolge im Schwimmsport werden nicht nur durch Training im Wasser, sondern durch strukturiertes Landtraining hervorgerufen**
- **Sowohl für Wettkampfschwimmer wie auch gesundheitsorientierte Schwimmer zur Leistungssteigerung bestens geeignet**
- **Hilfreich auch für Triathleten und Ausdauersportler anderer Sportarten**

Kraft ist die Voraussetzung für erfolgreiches Schwimmen

Britta Steffen, Olympiasiegerin im Schwimmen, hat selbst zur Feder gegriffen und beschreibt ihr persönliches Krafttraining während ihrer leistungssportlichen Karriere. Sportwissenschaftler verschiedener Institute in Deutschland haben in diesem Buch weitere Aspekte zum Krafttraining im Schwimmen aufgegriffen (Grundlagen, Leistungsaufbau und Spezifik für Kinder und Jugendliche).

Wohl wissend, dass Erfolge im Schwimmsport nicht nur durch ein umfangreiches Training im Wasser, sondern maßgeblich durch ein Krafttraining begleitet werden, und dass dafür bisher kein Patentrezept existiert, erhalten Sie mit diesem Werk bewusst keine Übungssammlung, sondern eine anschauliche Zusammenstellung der Grundlagen für das spezifische Krafttraining im Schwimmen. Sie erfahren alles Wichtige über die leistungsorientierte Entwicklung der Kraftfähigkeiten und lernen, wie präventiv eine lang andauernde Belastbarkeit im Krafttraining gefördert wird. Last but not least geht es darum, dass durch ein optimales Training die Gesundheit eines jeden Athleten gesichert werden kann.

Dieses Buch richtet sich an Akteure im Sportschwimmen, insbesondere aus dem Bereich des Nachwuchsleistungsschwimmens, sowie an Personen, die das Schwimmtraining im Athletik- bzw. Landtraining begleiten. Selbstverständlich können jedoch auch Leser von diesem Buch profitieren, die im Schwimmen freizeit-, aber zielorientiert trainieren. Auch für Personen aus anderen Sportarten ist dies eine interessante und gewinnbringende Lektüre.



Erhältlich bei Ihrem Buchhändler oder – Springer Customer Service Center GmbH, Haberstrasse 7, 69126 Heidelberg, Germany ► Call: + 49 (0) 6221-345-4301 ► Fax: +49 (0)6221-345-4229 ► Email: customerservice@springer.com ► Web: springer.com

* € (D) sind gebundene Ladenpreise in Deutschland und enthalten 7% MwSt; € (A) sind gebundene Ladenpreise in Österreich und enthalten 10% MwSt. CHF und die mit ** gekennzeichneten Preise für elektronische Produkte sind unverbindliche Preisempfehlungen und enthalten die landesübliche MwSt. Programm- und Preisänderungen (auch bei Irrtümern) vorbehalten. Es gelten unsere Allgemeinen Liefer- und Zahlungsbedingungen.

Springer-Verlag GmbH, Handelsregistersitz: Berlin-Charlottenburg, HR B 91022. Geschäftsführung: Haank, Mos, Hendriks