

X 309.105

ic

TERRY LAUGHLIN UND JOHN DELVES

TOTAL
IMMERSION
SCHWIMMEN NACH ART DER FISCHE



covadonga
TRAININGSPARTNER

797.21

INHALT

Einleitung	9
TEIL I NEUE BEWEGUNGEN	17
Lernen Sie, auf eine total neue Art zu schwimmen	
Kapitel 1: Unzählige Längen schwimmen, aber trotzdem nicht vorankommen	19
Kapitel 2: Besser schwimmen ohne mehr Energieaufwand? Genau!	31
Kapitel 3: Der hydrodynamische Schwimmer	43
Kapitel 4: Den Motor tunen: Wie man die Kraft des Oberkörpers nutzt	63
Kapitel 5: Sie haben Nerven! Eine ganz neue Art zu trainieren	75
Kapitel 6: Technik-Übungen: Der schnellste Weg zur schnellsten Schwimmtechnik	93
Kapitel 7: Kommen Sie zu Sinnen: Schwimmen nach Gefühl	109
Kapitel 8: Die »Total Immersion«-Schwimmschule: Lernen Sie, wie ein Fisch zu schwimmen	131
TEIL II DIE NEUE ART DES SCHWIMMTRAININGS	183
Endlich ein intelligenterer Weg zur Fitness	
Kapitel 9: Training (und wie man dabei fit wird).....	185

Kapitel 10:	In der Ruhe liegt die Kraft: Langsamer schwimmen und schneller ans Ziel kommen	205
Kapitel 11:	Es wird Zeit, sich zu organisieren – Schwimmen Sie nach der Uhr	215
Kapitel 12:	Der Wettkampf: Auch nur eine spezielle Art von Training	231
Kapitel 13:	Hilfsmittel für das Schwimmtraining: Weniger ist mehr	243
TEIL III	EIN LEBEN LANG SCHWIMMEN	257
	Gesund, stark und zufrieden: So wird's gemacht	
Kapitel 14:	Wie Sie überschüssige Pfunde wegschwimmen	259
Kapitel 15:	Training auf dem Trockenen: Bleiben Sie stark, beweglich und verletzungsfrei.....	269
Kapitel 16:	Schwimmen mit Freunden: Die richtigen Trainingspartner	281
Nachwort	Kann aufmerksames Schwimmen Ihr Leben bereichern?	299
Anhang	Fit werden und wie ein Fisch schwimmen: Trainingseinheiten mit Total Immersion	313
Materialien	Wo findet man was?	327
Sachregister	333