



@legmonlifestyle



3 GRÜNDE FÜRS SCHWIMMEN

Warum Du noch heute mit dem Schwimmen starten solltest

Ein bisschen im Sommerurlaub im Pool plantschen - das kann jeder. Aber was ist mit richtigem Schwimmen? Erfahre hier, warum Schwimmen eine großartige Sportart ist und eine tolle Herausforderung darstellt.

Sag den Kalorien den Kampf an

Kaum jemand kann behaupten, dass Schwimmen nicht anstrengend wäre - und

„ Schwimmen verbrennt eine Menge Kalorien und trainiert den gesamten Körper.

das ist auch kein Wunder. Schwimmen ist eine der besonderen Sportarten, die Deinen gesamten Körper fordern und somit auch die Fettverbrennung in einem ganz besonderen Maße ankurbeln. Hinzu kommt die Tatsache, dass Du Deine Muskulatur stärkst und aufbaust. Mit dem breiten Kreuz passt Du garantiert durch keine Tür!

Ciao schlechte Haltung

Viele von uns sitzen jeden Tag mehrere Stunden am Arbeitsplatz und vernachlässigen auch im Alltag ihre Haltung. Krumme Schultern, Instabilität und ein insgesamt schlechtes Gesamtbild sind die Folge. Was



Du musst kein Profi sein – Schwimmen kann auch ein guter **Ausgleichssport** sein

hilft dagegen? Schwimmen eignet sich ideal, um die eigene Haltung zu verbessern und eine ästhetische Symmetrie zu erlangen. Dafür dankt Dir nicht nur Dein Körper, sondern auch Dein Selbstbewusstsein, Deine Attraktivität und Deine Leistung in anderen Sportarten.

„ Gehst Du regelmäßig ins Schwimmbad, wirst Du auf Dauer deine Haltung verbessern können.

Regeneration und geringes Verletzungsrisiko

Schwimmen ist eine gelenkschonende Sportart, weswegen auch Verletzungen tendenziell eine Seltenheit sind. Hinzu kommt die Tatsache, dass sich das Schwim-

„ Viele schätzen das Schwimmen als gelenkschonende und entspannende Sportart.

men regenerativ auf Deinen Körper auswirkt, Stress reduziert und eine großartige Ergänzung zu einem Ruhetag sein kann. Trotzdem solltest Du nicht vergessen, Dich vor dem Training aufzuwärmen und natürlich auf die Technik achten.



Wie kann ich Legmon für das Maximum an Motivation nutzen?

Unsere Legmon App bietet Dir verschiedene Möglichkeiten, Dich für ein Vorhaben zu motivieren. Welche Optionen es für das Schwimmen gibt, erfährst du hier.

Challenges

Unter „Challenges“ kannst Du die Schwimmen-Challenge auswählen und so mit Hilfe unserer App eine neue Gewohnheit aufbauen. Wir werden außerdem eine Abfrage-Funktion einführen, durch die Du Dich täglich abfragen lassen kannst, ob Du an Deinem Ziel dran bist und wie viel Du am jeweiligen Tag geschwommen bist.



Aktiviere die Schwimm-Challenge

Fortschritt messen

Betrachte Deinen Fortschritt! In der Statistik kannst Du Deine Challenges sehen und ganz genau verfolgen, wie lange Du an welchen Tagen wie viel geschwommen bist. Zudem siehst Du Deine verdienten Punkte und längsten Serien, sprich die Anzahl der aufeinanderfolgenden Tage, an denen Du geschwommen bist. Weiterhin kannst Du Deine Meilensteine und Erfolge betrachten, die mit der Zeit freigeschaltet werden.



Betrachte Deinen Fortschritt in der Statistik und brich Deine eigenen Rekorde

Inspiriere andere und fordere jemanden heraus

Teile Deinen Erfolg und poste, wenn Du möchtest, Deine Statistik, die nicht nur Dich, sondern auch andere Menschen motivieren soll zu schwimmen. Sehr gerne kannst Du auch uns oder den Mitgliedern der Community von Deinen Erfahrungen berichten oder Fragen stellen. Vielleicht möchtest Du ja auch jemanden dazu herausfordern, mit Dir gemeinsam regelmäßig Schwimmen zu gehen. Gemeinsam ist es noch einfacher sich zu motivieren!



Fordere jemanden heraus und teile Deine Meilensteine

Ziele setzen

Setze Dir mit der „Ziele setzen“ Funktion ein Ziel und verschriftliche so Deine Motive, die Dich dazu bringen zu schwimmen und lies sie Dir durch, wenn Du mal Schwierigkeiten haben solltest, Dich zu motivieren.



Setze Dir ein klares Ziel, das Du erreichen möchtest

Du möchtest uns ein Anliegen mitteilen oder den Guide ergänzen?
Wir freuen uns über Kritik, Vorschläge und Fragen jeglicher Art.

Kontaktiere uns sehr gerne per E-Mail oder Social Media!