در زمان دویدن و یا دوچرخه سواری ٬ تنفس شما به تدریج کم عمق تر می شود و بدن شما دچار خستگی اجباری می شود . اما این اتفاق در شنا برای شما رخ نمی دهد . به گفته تنر در شنا ٬ شما هوا را به سرعت و به صورت عمیق وارد ریه های خود می کنید و سپس آن را در زیر آب ٬ آرام آرام تخلیه می کنید . از آن جایی که در شنا سر شما معمولا زیر آب است ٬ تنظیم روش تنفس ٬ امری واجب و حیاتی است و این امر قدرت عضلات تنفسی شما را تقویت می کند . بر اساس گفته تنر ٬ این نوع تنفس ٬ از از بین رفتن و به هم چسبیدن کیسه های هوایی ریه های ما جلوگیری می کند . به علاوه ٬ چه کسی یک بدن شناگر نمی خواهد ؟ شنا بیشتر از هر ورزش هوازی دیگری ٬ گروه های عضلانی مختلف بدن را درگیر می کند . در زمان دوچرخه سواری و دویدن ٬ بیشتر عضلات پایین تنه شما درگیر می شود . اما در شنا نه تنها پاهای شما درگیر است ٬ بلکه بالا تنه شما مخصوصا ماهیچه های پشتی ٬ سه سربازو و پشت بازو های بدن درگیر است . به همین دلیل است که بالاتنه شناگران به شکل فوق العاده ای شکل یافته است.

هر ورزشی دارای نقاط قوت و ضعف خود است . اما ورزش شنا در چند مورد با تمام دیگر ورزش های هوازی متفاوت است . پژوهشگر دانشگاه ایندیانا و سردبیر کتاب راهنما در حوضه آموزش شنا می گوید چگونگی تنفس ما در تمرین شنا است که شنا را از دیگر ورزش ها متمایز می کند .