

# Pilates: Swimming

In questo esercizio per avanzati si rafforza tutta la catena muscolare posteriore. Bisogna essere in grado di eseguire un allungamento assiale e di allineare correttamente la cintura scapolare.

**Posizione di partenza:** sdraiarsi bocconi, le braccia sono tese sopra la testa allineate alle spalle.

**Inspirare:** preparazione, la muscolatura del centro è attivata.

**Espirare:** sollevare da terra braccia, gambe, testa e colonna vertebrale.

**Continuare a respirare regolarmente:** muovere braccia e gambe su e giù contemporaneamente.

**Ripetizioni:** «nuotare» durante 10 respiri.



**Osservazione:** tirare leggermente il pube in direzione dello sterno in modo da attivare i muscoli superficiali dell'addome. Mantenere il bacino in posizione stabile.

## Variante

### Più facile

- Le persone con una debole muscolatura dorsale o la schiena arrotondata dovrebbero muovere solo le gambe appoggiando la fronte per terra.

## Consigli per l'insegnamento

- Immagina che un cubetto di ghiaccio si trovi sotto il tuo ombelico.
- Allunga le braccia e le gambe senza sollevare le spalle.
- Le braccia e le gambe si muovono liberamente a partire da un centro stabile.

Fonte: Jugend+Sport Modulunterlage Gymnastik+Tanz «Pilates Übungen», Andrea Frick (solo in tedesco e in francese)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**