

# Pilates: Swimming

In dieser fortgeschrittenen Übung wird die ganze hintere Muskelkette gekräftigt. Es gilt die axiale Verlängerung aufrecht zu erhalten und den Schultergürtel korrekt auszurichten.



**Ausgangsposition:** Bauchlage, die Arme sind schulterbreit über dem Kopf ausgestreckt.

**Einatmen:** Vorbereiten, die Muskulatur des Zentrums aktivieren.

**Ausatmen:** Arme, Beine, Kopf und Brustwirbelsäule vom Boden abheben.

**Regelmässig weiteratmen:** Arme und Bein in gleichmässigem Tempo kontralateral auf und ab bewegen.

**Wiederholungen:** 10 Atemzüge lang «schwimmen».

**Bemerkung:** Das Schambein kann leicht zum Brustbein gezogen werden, um die oberflächliche Bauchmuskulatur zu aktivieren und das Becken stabil zu halten (Imprint-Position).

## Variation

### Einfacher

- Personen mit schwacher Rückenmuskulatur oder starkem Rundrücken die Option geben, nur die Beine zu bewegen (Stirne abgelegt).

## Tipps zur Anleitung

- Stell dir vor, ein Eiswürfelchen liegt unter deinem Bauchnabel.
- Verlängere deine Beine und Arme ohne die Schultern hoch zu ziehen.
- Deine Arme und Beine bewegen sich frei aus einem stabilen Zentrum, das von der Hüfte bis zu den untersten Rippen im Boden verankert ist.

Quelle: Jugend+Sport Modulunterlage Gymnastik+Tanz «Pilates Übungen», Andrea Frick



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**