



## Eine für alles: Schwimmen an Land

Die gute Nachricht: Diese Übung ist eine der besten für Rücken, Arme, Po, Schultern, Beine. Die noch bessere Nachricht: Nein, du brauchst keinen Pool dafür! Bewegungs-Expertin Ilka Zeller aus Hamburg erklärt den Pilates-Klassiker

**DÜRFEN  
WIR  
VORSTELLEN?**  
*Swimming*



### So geht es:

Leg dich ausgestreckt auf den Bauch, heb Oberkörper und Kopf leicht an, das Kinn zeigt zur Brust. Zieh dabei deinen Bauchnabel ein. Jetzt heb deinen rechten Arm und dein linkes Bein, beides fest angespannt. Absenken und wechseln: Jetzt hebst du den linken Arm und das rechte Bein. Dann beginn langsam und kontrolliert zu „paddeln“. Immer diago-

nal Arme und Beine heben und senken. Wenn du im Rhythmus bist, steigere das Tempo. Stell dir vor, du arbeitest bei „Baywatch“ und musst deinen Schwarm retten. Also, keine Müdigkeit vortäuschen! 15 Arm- und Beinschläge und das ganze 2-mal. Wichtig: Nicht den Kopf in den Nacken legen, du ertrinkst ja nicht wirklich. Lass den Blick nach unten gerichtet

und deine Mitte stabil – nur Arme und Beine bewegen sich.

### Was bringt das?

Du stärkst damit deine gesamte Rückenmuskulatur, deinen Po und deine Beine, Schultern und Arme. Kurz: eine tolle Übung für den gesamten Körper

**2x60 Sek./Woche**