

## Rückentraining beginnt im Kopf

Sie haben es mittlerweile gemerkt: Antara-Training bedeutet Kopfarbeit. Es geht darum mittels feiner Wahrnehmungs- und Körperübungen einen Print anzulegen, so dass Ihr Hirn die richtige Funktionsweise speichert und mit der Zeit keine Fehlhaltungen mehr zulässt. Dies nennt man im Fachjargon Printing bzw. printen. Und damit beginnen wir jetzt!

Wie letztes Mal erwähnt, dreht sich diesmal alles um einen starken Rücken. Den erreichen Sie über das Dream-Team Beckenboden und Transversus (tiefer Bauchmuskel). Dass dabei gleichzeitig der Beckenboden gestärkt wird, ist wohltuender Nebeneffekt.

Ein kräftiger Rücken führt über die Ansteuerung des tiefen Bauchmuskels (Transversus) und des Beckenbodens. Bei der tiefen Bauchmuskulatur geht es nicht um Kraft, sondern um Funktion. Es ist nicht wichtig, wie stark der Transversus ist, sondern dass er richtig funktioniert; d.h. in die richtige Richtung (nach innen) arbeitet und somit einen flachen Bauch verleiht und die Wirbelsäule schützt. Um wiederum die tiefe Muskulatur der Wirbelsäule zu erreichen, eignet sich die aufrechte Haltung am besten.

Um die Funktion der tiefen Rumpfmuskulatur zu optimieren muss

1. bewusst, langsam und fein diese Muskulatur angespannt werden und
2. müssen Sie diese feine Muskelaktivität halten können, dabei gleichzeitig weiteratmen und zwar bis in den Bauch hinein (nicht nur im Brustkorb!).
3. Wenn Sie dies können, haben Sie guten Grund sich zu freuen! Denn diese Übung bahnt und verstärkt die richtige Funktion im Gehirn – das ist die Basis.



### Ausführung:

- Setzen Sie sich auf den vorderen Stuhlrand und nehmen Sie eine angenehme aufrechte Haltung ein (inkl. der Lordose, die Sie ja im Verlauf des letzten Monats gefunden haben);
- Legen Sie eine Hand in die Lordose, die andere Hand auf den Unterbauch;
- Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Beckenboden und in den Bauch;
- Heben Sie den Beckenboden nach innen, so als wollten sie den Beckenboden von Stuhl abheben

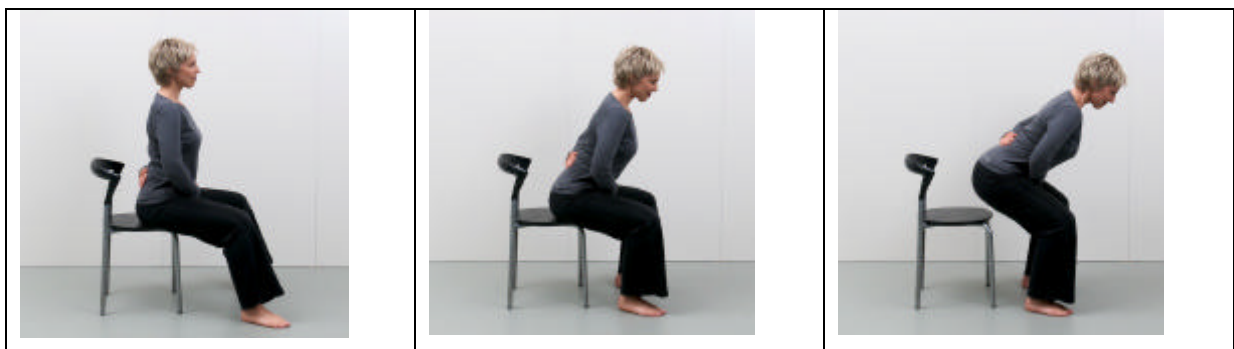
– Wahrscheinlich spüren Sie jetzt, dass sich die Muskelspannung im Bauch erhöht. Ziehen Sie zusätzlich langsam und zart den Bauch auch noch etwas mehr nach innen, bleiben sie während 15 – 20 Sekunden in dieser Spannung und atmen Sie ruhig weiter.

– Wiederholen Sie diese Übung 3 – 5 Mal.

**Achtung:** Im Rücken, in der Lordose darf keine Bewegung stattfinden. Die lange aufrechte Haltung darf nicht aufgegeben werden.

Nach 2 – 5 Tagen printen und üben können Sie diese Übung um die nächste erweitern:

Dieser Ablauf ist eine Kombination von Kopfarbeit (Printing) und Muskelarbeit, Sie werden es in beidem spüren.



**Ausführung:**

– Einstieg wie oben, 2 – 3 Mal ansteuern, atmen, wahrnehmen;

Dann:

– Die Aufmerksamkeit in die hintere Hand bringen und darauf achten, dass während der ganzen Übung keine Bewegung in der LWS (Lendenwirbelsäule) passiert.

– Mit der leichten, tiefen Muskelspannung im Bauch und einer schönen aufrechten Haltung den Körper nach vorne neigen, dann den Stuhl verlassen, 15 – 20 Sekunden in dieser Kniebeuge-Position bleiben, weiteratmen, LWS kontrollieren, Bauchspannung kontrollieren;

– Gesäss zurück auf den Sessel

– Körper zurück in die aufrechte Haltung

– Durchatmen (ohne die Körperhaltung aufzugeben), lächeln und das Ganze noch 2 – 3 Mal wiederholen.

Das nächste Mal, machen wir dann mal Pause, aber eine aktive! Darauf freue ich mich und wünsche Ihnen viel Erfolg beim Printen!

Mehr über Antara erfahren Sie auf [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch).