

## Squats – für Po und Beine

Wie versprochen, geht es jetzt richtig los mit Antara. Wenn Sie bis anhin am Ball geblieben sind, wissen Sie genau, was mit Mobilisation, Neutralposition des Beckens, Lordose, Längsspannung und aufrechter Körperhaltung gemeint ist. Und vor allem: Ihr Körper und Ihr Gehirn wissen es auch. Denn Antara ist Kopfarbeit. Mit den ersten fünf Übungen und deren wiederholten Wiederholungen haben Sie Ihren Kopf dazu gebracht, die aufrechte Körperhaltung zu verinnerlichen und Ihr Körper kann sie ohne Anstrengung einnehmen und beibehalten. Das ist eine super Leistung!

Jetzt ist es Zeit, darauf aufzubauen.

Wie immer, startet auch diese Übung mit einer Mobilisation (die Sie bereits kennen und auch schon fleissig geübt haben – ebenso wie die Gewichtsverlagerung auf die Füsse).

Achten Sie darauf, dass die folgende Übung in «slomo», also im Zeitlupentempo, ausgeführt wird. Jede Bewegung und jede Position soll 4 Sekunden oder mindestens 2 langsame Ein- und Ausatmungsbewegungen lang dauern.

Das Ganze Schritt für Schritt.



### Position 1

Ist wie immer die Mobilisation. D.h. der Rücken wird langsam, so gross wie möglich durchbewegt, mit einem starken Akzent nach vorne, in die Streckung.

Geniessen Sie dabei die Muskelspannung und die Kraft, die Sie im Rücken spüren. Bewegen Sie den Rücken langsam und intensiv.



### Position 2

Nehmen Sie jetzt die sitzende, aufrechte Haltung ein und schieben Sie Ihren Brustkorb langsam und kraftvoll nach vorne und wieder zurück. Verharren Sie dabei in der vorderen Position jeweils 2 bis 3 Sekunden.



### Position 3

Bleiben Sie mit dem Oberkörper vorne und rotieren Sie die Arme neben dem Hüftknochen nach aussen. Atmen Sie aus und ...



### Position 4

... heben Sie gleichzeitig den Beckenboden an. Verlagern Sie dabei das Körpergewicht auf die Füße. Bleiben Sie während 4 Sekunden in dieser Position.



### Position 5

Strecken Sie sich langsam (die Bewegung sollte 4 Sekunden dauern) in die stehende, aufrechte Haltung, um sich sofort (Achtung: hier nicht verharren!) wieder langsam (ebenfalls 4 Sekunden) zurück in die



### Position 2

zu senken. Verharren Sie so weitere 4 Sekunden.

Wiederholen Sie diesen ganzen Bewegungsablauf (Position 2 bis 5) 4 bis 12 Mal. Atmen Sie dabei ruhig in Ihrem Rhythmus. Achten Sie jedoch darauf, dass die den Beckenboden jeweils beim Ausatmen anheben.

Die Oberschenkel und das Gesäss dürfen dabei ruhig sehr müde werden.

Resultat sind starke und mit der Zeit schlankere Beine, ein knackiger Po und wie immer: ein ultra trainierter Beckenboden, sehr nützlich in der kälteren Jahreszeit ...

Ich wünsche Ihnen allen einen guten Start in den Herbst, weiterhin viel Spass beim Antara-Training, das so gar nicht nach Training aussieht, aber in jeder Hinsicht Nachhaltigkeit verspricht und freue mich bereits darauf, Ihnen die nächste Übung vorzustellen.

Ihre Karin Albrecht

[www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)