

In der Mitte liegt die Körperkraft

Core-Training verhilft zu einer stabilen Rumpfmuskulatur. Für jedes Alter geeignet.

HOHENEMS. Es heißt nicht umsonst: In der Mitte liegt die Kraft. Aber was philosophisch klingt, hat auch handfeste gesundheitliche Aspekte. Denn eine stabile Körpermitte ist die Basis für einen starken Rücken. Und was gut trägt, macht bekanntlich weniger Schmerzen. Allerdings werden häufig nur die oberflächlichen Muskeln trainiert. Die tief liegende Rumpfmuskulatur, auf die es ankommt, bleibt beim herkömmlichen Fitnessstraining weitgehend unberücksichtigt. Eine Möglichkeit, die Mitte aufzubauen, bietet das sogenannte Core-Training. Der Vorteil: Es ist für jedes Alter geeignet, weil die Übungen ruhig durchgeführt und dosiert gesteigert werden. Der Lohn für die Mühe: ein flacher Bauch, eine verbesserte Körperhaltung bzw. Körperwahrnehmung und weniger Rückenschmerzen.

Bewährte Elemente

Seit drei Jahren unterrichtet Andrea Gross im „fit + gesund“ in Hohenems eine spezielle Form des Core-Trainings. Es nennt sich Antara und wurde in der Schweiz begründet. Das Training basiert auf

bereits bewährten Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Alle Übungen bauen auf anderen auf, sodass ein kontinuierlicher Fortschritt gewährleistet ist. Das Konzept kommt an. Jeden Dienstagvormittag und Mittwochabend füllt sich der große Übungsraum mit etwa 20 bewegungsfreudigen Damen. „Antara ist weiblich“, bestätigt Andrea Gross. Und das Altersspektrum breit. Zwischen 25 und 80 sind die Teilnehmerinnen, die sich zu den Anleitungen ihrer Trainerin und passender Musik strecken und recken.

Muskeln ansteuern

Das am häufigsten gehörte „Kommando“ lautet: „Bauch einziehen und Rücken ruhig halten.“ Dann folgt die jeweilige Übung. Den Muskel ansteuern heißt diese Vorgehensweise im Fitnessjargon. Das ist anfangs gar nicht einfach, weil ungewohnt. Doch mit der Zeit fällt es immer leichter, sich seine Mitte bewusst zu machen. „Alles eine Frage der Übung“, meint auch Andrea Gross, die bei jedem genau schaut, ob er sich richtig dreht und wendet. Nur dann dringt die Anstrengung auch in die tiefste Schicht der Bauchmuskulatur vor.

Drei Segmente

Antara besteht aus drei Segmenten: Stabilisie-



Andrea Gross hat in Antara ihre Berufung als Fitnesstrainerin gefunden.

rung, Aufrichtung und Schulung der Körperwahrnehmung. Im Aufwärmteil wird der Körper langsam durchbewegt. Ein sanftes Muskeltraining sozusagen.

Danach geht es an die funktionellen Kräftigungsübungen, die deutlich fordernder sind. Die Anzahl der Wiederholungen bleibt jedoch den Teilnehmerinnen überlassen. Den Abschluss bilden Übungen, die die Muskeln

wieder geschmeidig machen. Und wenn Andrea Gross sagt, Antara wirkt von Anfang an, sind das keine leeren Versprechungen. Tatsächlich fühlt man sich schon nach der ersten Stunde aufrechter und entspannter. Allerdings macht auch beim Core-Training erst die Kontinuität den Erfolg.

Rückbildungstraining

Da neben Bauch und Zwerchfell noch Anteile des Beckenbodens einbezogen werden, eignet sich Antara auch als Rückbildungstraining nach einer Geburt. Bei einer unproblematischen Schwangerschaft kann laut Andrea Gross ebenfalls mittrainiert werden.

Stichwort: Core

Core stammt aus dem Englischen und bedeutet Kern oder Mittelpunkt. Im Sport- und Fitnessbereich gibt es den Begriff noch nicht allzu lange. Er bezeichnet hier eine neue Form des Stabilitätstrai-

„Antara eignet sich auch als Rückbildungsgymnastik.“

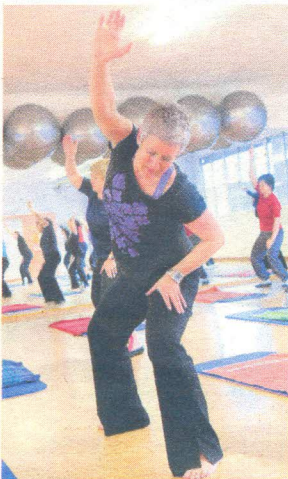
ANDREA GROSS

nings. Die Stabilität fängt in der Mitte des Körpers (Rumpfmuskulatur) an. Es wird in einer stabilen Position trainiert, in der man nicht mit Schwung arbeitet, sondern indem gezielt die entsprechenden Muskeln eingesetzt werden müssen.

Core-Training zielt auf die Qualität der Bewegung ab. Das Ergebnis ist eine stabile Körperhaltung durch Kräftigung der normalerweise schwachen Muskeln im mittleren Rücken. Die damit erreichte Verbesserung der Wirbelsäulenmobilität in allen Bewegungsebenen kann Rückenschmerzen lindern und vorbeugen.



Die Übungen werden konzentriert und langsam durchgeführt.



Alles hört auf ihr Kommando.