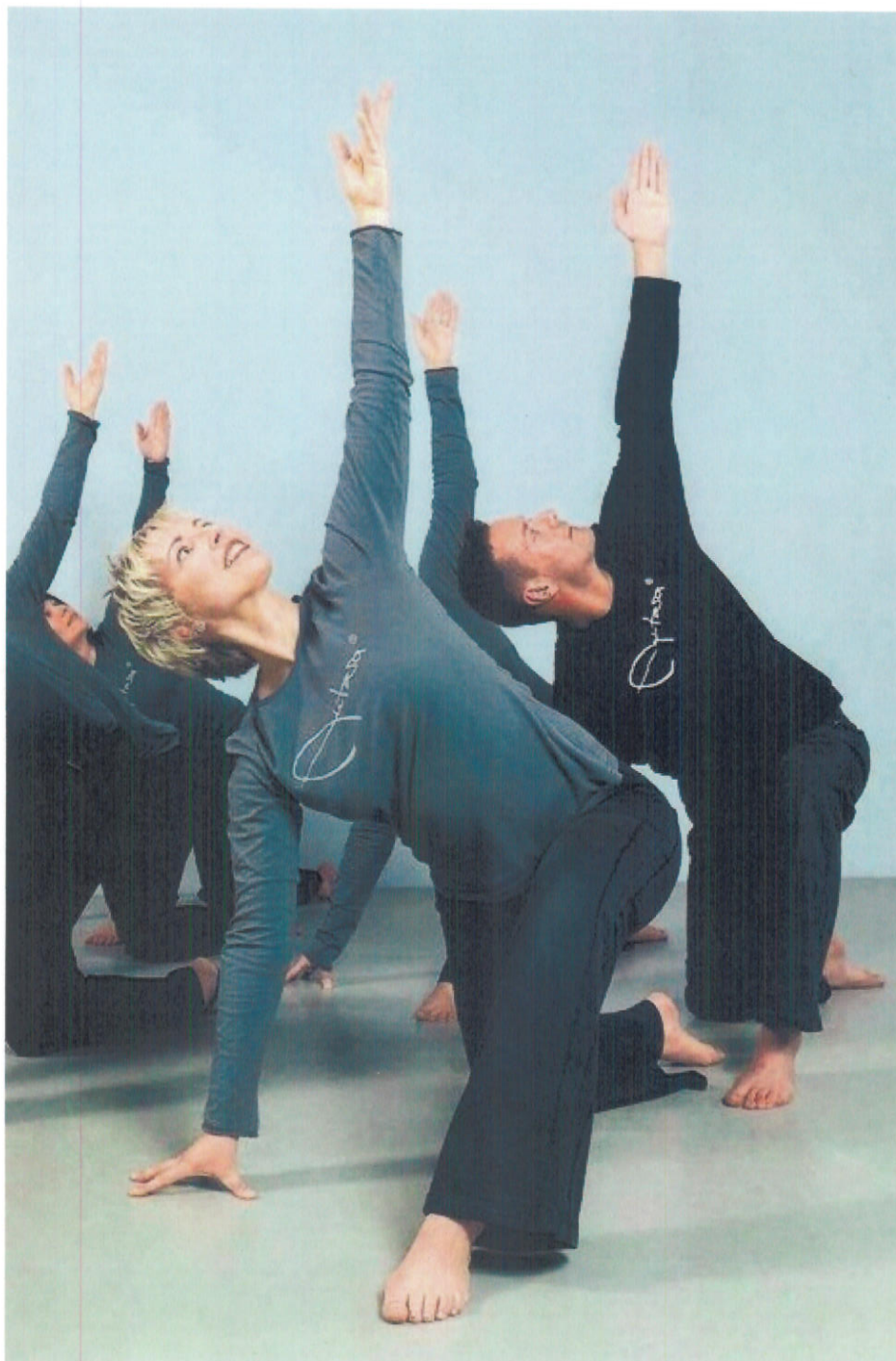


Leben: 19. August 2008, 01:05, ONLINE

Der sanfte Weg zu einem starken Rücken

Antara: Stabilisierung und Kräftigung der Tiefenmuskulatur als Grundlage für eine gute Körperhaltung



Als Ausgleich zu den Beugehaltungen im Alltag: Eine typische Streckung und Rotation im Antara. Bild: pd

Die einschmeichelnde Chill-out-Musik täuscht. Antara ist anspruchsvoller, als es nach der Aufwärmsequenz

den Anschein macht. Das neue Trainingskonzept soll die Elemente Bewegung, Atmung und Entspannung verbinden, so verhiess jedenfalls der Prospekt als Beilage zur Schnupperstunde in der Klubschule Migros St. Gallen. Dass es trotz der Ruhe, mit der die Bewegungsabfolgen ausgeführt werden, ein äusserst effizientes Training – und eben auch Kopfarbeit – ist, merken wir erst mit steigender Intensität und erhöhtem Schwierigkeitsgrad der Übungen. Ziel ist vereinfacht gesagt eine aufrechte Körperhaltung, in der jeder Muskel trainiert wird, wie es seiner Funktion entspricht.

Intensive Millimeterarbeit

«Halten, haalten, haaalten!» Ana Paula ist unbarmherzig. Die Bodenübung für die Kräftigung und Stabilisierung der Becken-, Bauch- und Beinmuskulatur hat es in sich: In Rückenlage mit angewinkelten Beinen die Füsse nur zwei Zentimeter über dem Boden stabil halten, nach einer Weile die Beine stufenweise in eine 90-Grad-Winkel-Position bringen, ohne sie zwischendurch abzusetzen. Oder in Seitenlage die gestreckten, geschlossenen Beine langsam heben und die Spannung eine Weile lang halten, ohne abzusinken. Arme oder Hände dürfen zur Stabilisierung nicht zur Hilfe genommen werden. Da zeigt sich rasch, wie stark die Bauchmuskulatur ist...

Oder die Übung im Vierfüsslerstand, die Arme ruhen auf den Ellbogen. Das gestreckte rechte Bein langsam heben und nach oben führen, dann das angewinkelte linke Bein am Boden zwei Zentimeter hochheben und oben halten. «Vergesst nicht, gleichzeitig weiterzuatmen, und zwar bis in den Bauch. Und denkt dabei an Eure Lordose, die Lendenwirbelsäule. Sie soll neutral bleiben. Lasst Euch also in der Anstrengung nicht in ein Hohlkreuz fallen», sagt die ausgebildete Antara-Trainerin Ana Paula Alves Elias.

Auch Gleichgewichtstraining

Während unsere Muskulatur langsam zu brennen beginnt, bemerkt man bei ihr die Anstrengung erst am Ende der Stunde: Auch sie ist verschwitzt. Denn mit anhaltendem Training können die Übungsabläufe auch am Boden individuell kontinuierlich gesteigert werden; es gibt drei Levels. Besonders anforderungsreich sind die Übungen auf dem Aero-Step, einer labilen Unterlage, die gleichzeitig Koordination und Gleichgewicht trainiert.

Im Gehirn gespeichert

Was es mit Antara genau auf sich hat, weiss Karin Albrecht am besten. Die Stretching-Expertin und Ausbilderin hat zusammen mit Berufskollegin Maja Rybka das Konzept entwickelt. «Der Name stammt aus dem Sanskrit und bedeutet <von innen nach aussen auf dem Weg sein>. Und genau darum geht es auch: Es sind feine Wahrnehmungs- und Körperübungen, bei denen bewusst, und langsam die entsprechende Tiefenmuskulatur angespannt wird. Dadurch erreichen wir, dass unser Gehirn die richtige Funktionsweise speichert – einen Print macht –, so dass eine aufrechte Haltung immer selbstverständlicher wird, sei es beim Stehen, Laufen oder Sitzen», sagt Karin Albrecht.

Fehlhaltungen sind uns aus dem Alltag zur Genüge bekannt. Viele sitzen eingesunken vor dem Bildschirm oder ziehen unbewusst die Schultern hoch. Die meisten laufen mit einem Flachrücken herum und lehnen sich etwas zurück, um ihren Schwerpunkt wieder in die Mitte zu bringen.

Australische Forschungen

Neue wissenschaftliche Erkenntnisse aufgrund von Messungen der University of Queensland/Australien innerhalb eines Zeitraumes von zehn Jahren hätten gezeigt, dass die Stabilisation und die Stärkung der Tiefenmuskulatur, die nahe an der Wirbelsäule liegt, verantwortlich seien für einen starken Rücken, die Form des Bauches und einen starken Beckenboden. «Diese Resultate sind die Grundlage unseres Trainingskonzepts. Im Blickwinkel ist dabei der Rücken und ein flacher Bauch, sie richten sich also eher auf den Lifestyle aus als auf einen therapeutischen Ansatz.»

Sie gibt ein anschauliches Beispiel. «Denken Sie an ein Velorad: Dieses besteht aus einem Schlauch, dem Pneu und den Naben. Bei Antara geht es ums Innenleben, also um den Schlauch, beim Krafttraining um das Profil des Pneus. Dabei steuern wir im Training vor allem den Transversus, den tiefen Bauchmuskel in einer Längsspannung an – das verbessert die Feinmotorik, die Kraft und die Beweglichkeit.»

Lokale und globale Muskeln

Sie selbst hat sich als junges Mädchen in Tanz ausbilden lassen und musste feststellen, dass sie mit ihrem Flachrücken aufgrund der damals üblichen Haltungskorrekturen nicht vom Fleck kam. Sie bildete sich weiter. «In den Siebzigerjahren unterschied man in der Sportwissenschaft tonische und phasische Muskeln, doch diese Aufteilung ist aus wissenschaftlicher Sicht überholt.» Heute spreche man dank neuer Erkenntnisse von lokalen und globalen Muskeln. «Auf das Beispiel vom Velo übertragen, sind die lokalen Muskeln der besagte Schlauch – die Tiefenmuskulatur wie Beckenboden, Zwerchfell, tiefer Bauchmuskel, tiefe Rückenmuskeln –, die globalen sind der Pneu wie die seitlichen Bauchmuskeln oder der Rückenstrecker.»

Beim Schnuppertraining fällt auf, dass auch das Becken bei allen belastenden Beugungen immer neutral bleibt, etwa, wenn man sich nach dem Vorbeugen wieder in die aufrechte Haltung aufrichtet. «Das hat zwei Gründe», sagt Karin Albrecht, «erstens werden anatomisch betrachtet die Bandscheiben weniger belastet, und zweitens muss unsere überwiegend gebeugte Haltung – etwa beim Sitzen, die zu Rückenschmerzen führt – im Training nicht noch gefördert werden.» So wird jede Stunde mit gezielten – und wohltuenden – Streckungen in leichter Vorlage beendet, als Ausgleich und Gegenbewegung zur Beugehaltung.

Stärkung und Ausgleich

Antara sei nicht nur zur Prävention gedacht, sagt sie, sondern auch für Leute, die ihre Rückenmuskulatur stärken wollen, etwa nach einem Bandscheibenvorfall, bei einer Haltungsschwäche, nach einseitigen Belastungen oder als Ausgleich zu Freizeit- und Leistungssport – und selbstverständlich für alle, die Freude an einer ruhigen, präzisen und intensiven Trainingsform haben. «Je präziser jemand arbeitet – und den Kopf dazu braucht –, umso schneller wird sich seine Körperhaltung positiv verändern.»

Sybil Jacoby

Studios und Trainingsmöglichkeiten in der Ostschweiz: www.antara-training.ch

Copyright © St.Galler Tagblatt AG

Alle Rechte vorbehalten. Eine Weiterverarbeitung, Wiederveröffentlichung oder dauerhafte Speicherung zu gewerblichen oder anderen Zwecken ohne vorherige ausdrückliche Erlaubnis von www.tagblatt.ch ist nicht gestattet.