

ANTARA

DIE SANFTE REVOLUTION



Neuer Dreh Antara geht in die Tiefe, trainiert so alle Muskelschichten

Moderner als Yoga, funktioneller als Pilates: Der neue, ganzheitliche Body-Mind-Hit Antara erzeugt ein inneres Korsett, das strafft und schlank macht



Ein leichter Dreh der Hand, eine winzige Bewegung der Füße, geringe Gewichtsverlagerungen – auf den ersten Blick wirkt das neue Trainingskonzept Antara (aus dem Sanskrit: „von innen nach außen“) recht einfach. Doch die Moves haben es in sich: „Durch kleine Haltungsänderungen entsteht enorme Körperspannung, die bis in die Tiefenmuskulatur reicht“, erklärt Antara-Erfinderin Karin Albrecht, 51, aus Zürich. Der Effekt: Der Körper wird von innen heraus gestrafft, aufgerichtet und nach 30 Minuten fühlen Sie sich garantiert drei Zentimeter größer. „Ich wollte ein Training entwickeln, das moderner und funktionaler ist als Yoga oder Pilates.“ So finden in jedem Übungsablauf Stretching und Kräftigung zugleich statt. Zudem spricht jeder Antara-Move zunächst die tiefen Schichten wie die kleinen Muskeln entlang der Wirbelsäule an, indem eine bestimmte Ausgangsposition eingenommen wird. Dann kommen Bewegungselemente hinzu, welche die äußeren Partien, z. B. den großen Rückenmuskel, fordern. „Viele Menschen klagen trotz Kraft-Workouts über mangelnde Effekte. Der Grund: Sie trainieren

EINFÜHLEN

Aufrechter Stand, Füße leicht nach außen drehen. Arme lang neben dem Körper halten. Unteren Bauch nach innen ziehen, dabei das Becken nicht bewegen. 20 Sek. halten, lösen. 5 x

nicht nach ganzheitlichen Prinzipien“, weiß Frau Albrecht aus ihrer 25-jährigen Fitness-Erfahrung. „Nur wenn Übungen alle Schichten aktivieren, entsteht eine Art Korsett, das den Bauch flach macht, den Rücken stärkt und die Schultern aufrichtet – ideal für alle, die viel sitzen!“ Zusätzlich baut sich beim Antara durch die ruhigen Abläufe und die nach innen gerichtete Konzentration ein meditativer Zustand auf, Sie entspannen sofort. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie die Moves (Dauer: ca. 20 Min.) dreimal pro Woche ausführen. Dabei immer mit dem „Einfühlen“ beginnen!



AUFRECHTE HALTUNG

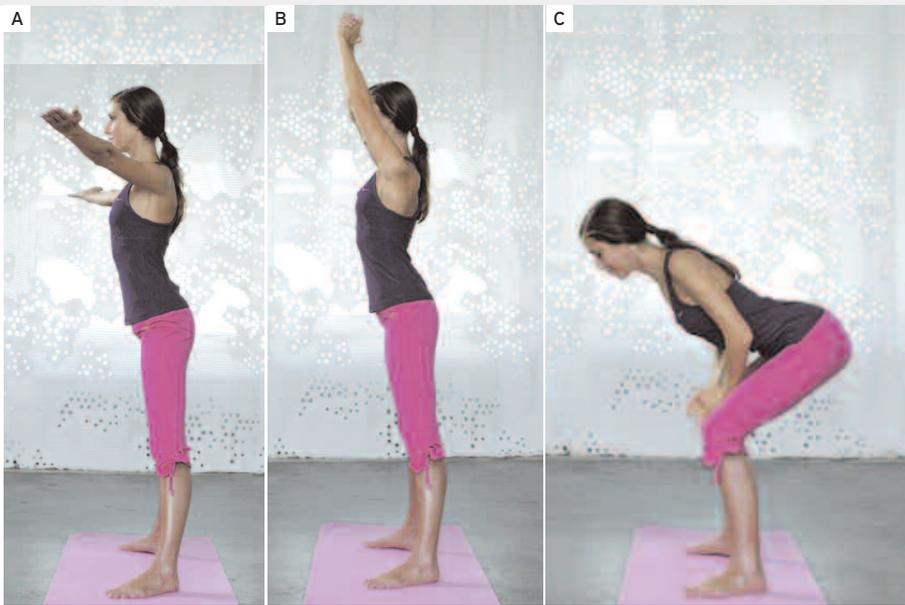
Enger Stand, Füße etwas nach außen drehen. Arme locker hängen lassen, Blick geht nach vorn. Checken Sie die Muskelspannung, indem Sie eine Hand unter den Bauchnabel, eine an den unteren Rücken legen (A). Gewicht auf Ballen und Fersen verteilen. Unteren Bauch nach innen ziehen, das Becken bleibt fest. Den Körper nach vorn lehnen, Fersen dabei leicht vom Boden lösen. Tief in den Bauch atmen (B). 15 Sek. halten, Körper nach hinten lehnen, die Zehen leicht anheben (C). Zurück zu B, Ablauf 3 x.

PRODUKTION & TEXT MARTINA STEINBACH FOTOS BOBO RICKASSEL HAARE & MAKE-UP IRIS MARTIN/PHOENIX



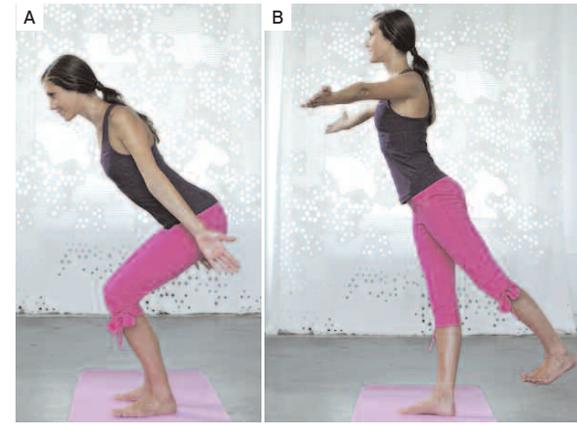
EINBEIN-STAND

Aufrecht stehen. Arme lang neben dem Körper halten, Blick geht nach vorn. Gewicht auf Ballen und Fersen verteilen. Unteren Bauch nach innen ziehen, das Becken bleibt fest. Tief in den Bauch atmen. Gewicht auf den linken Fuß verlagern, linken Fuß fest auf den Boden drücken und Körper lang nach oben strecken (A). 15 Sek. halten, über die Mitte nach rechts lehnen (B). Ablauf 3 x. Fortgeschrittene halten den nicht belasteten Fuß auf Knöchelhöhe hinter dem Standbein, Zehen anziehen (C).



SUMO-POSITION

Weiter Stand, Füße leicht nach außen drehen. Blick geht nach vorn. Unteren Bauch nach innen ziehen, Körper leicht nach vorn lehnen. Arme auf Schulterhöhe seitlich ausstrecken, Handflächen zeigen nach oben (A). Hände über dem Kopf mit gestreckten Armen ineinanderlegen (B). Beine beugen, Po dabei nach hinten schieben. Oberkörper mit gestrecktem Rücken nach vorn lehnen. Unterarme fest auf die Oberschenkel drücken. Das Becken bleibt gerade (C). Rücken runden, dann wieder strecken, insgesamt 12 x im fließenden Wechsel.



WUNDER-SQUATS

Enger Stand, die Füße nach außen drehen. Unteren Bauch einziehen. Die Beine stark beugen, Po zurückschieben, Oberkörper mit gestrecktem Rücken vorlehnen. Arme gestreckt seitlich neben dem Körper halten, Handflächen nach außen drehen (A). Nun die Beine strecken, Körper aufrichten, linkes Bein nach hinten anheben, Zehen anziehen. Dabei Arme auf Schulterhöhe nach schräg vorn anheben (B). Kurz halten, zurück zu A. Ablauf langsam 10 x je Seite wiederholen.

WIRBELSÄULEN-MOBILISATION Gegrätscht stehen, Füße nach außen drehen. Unteren Bauch einziehen, Beine beugen, Po nach hinten schieben, Oberkörper vorlehnen. Mit beiden Händen Knie umfassen, festen Druck auf die Beine ausüben. Leicht ins Hohlkreuz gehen (A). Kinn zur Brust führen, Rücken runden (B). Zurück zu A, Ablauf 4 x langsam und flüssig wiederholen.



GEGEN-BEWEGUNG

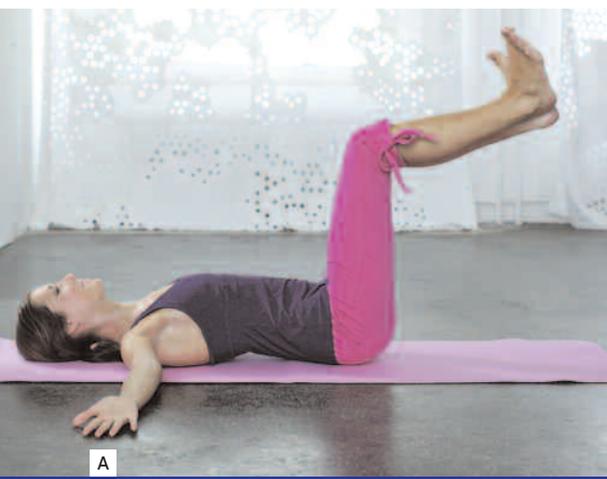
Breit gegrätscht stehen, Füße nach außen drehen. Beine beugen, Po zurückschieben. Unteren Bauch einziehen, Oberkörper mit geradem Rücken vorlehnen, Arme gestreckt hinter den Oberschenkeln halten, Handflächen zeigen zu den Beinen (A). Arme weiter nach hinten anheben, Handflächen nach außen drehen. Oberkörper ist fest (B). Arme über die Seite nach oben zur V-Haltung anheben. Handinnenflächen parallel zur Decke halten. Schultern sind tief. Versuchen Sie, die Arme bewusst in die Länge zu ziehen (C). 15 Sek. halten, zurück zu A. Ablauf 3 x.

SEITENANSICHT



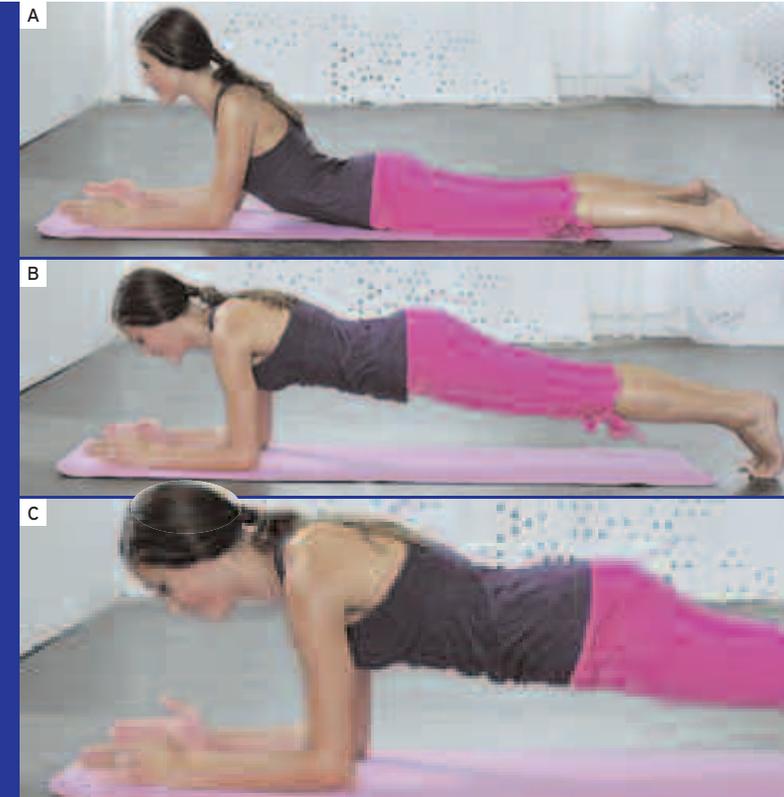
RÜCKEN-LAGE

Auf den Rücken legen. Füße aufstellen. Linke Hand unter die Lendenwirbelsäule legen, rechte Hand unterhalb des Bauchnabels positionieren. Tief in den Bauch atmen, unteren Bauch einziehen (A). 15 Sek. halten, dann aus dieser Position heraus rechten Fuß leicht anheben. Den übrigen Körper dabei nicht bewegen (B). 15 Sek. halten, Fuß absetzen, mit dem linken Fuß wiederholen. Dann zurück zu A. Ablauf 3 x wiederholen.



FERSEN-DIP

Rückenlage, unteren Bauch einziehen. Arme auf Schulterhöhe seitlich ablegen, Handrücken zeigen zum Boden. Beine im 90-Grad-Winkel anheben, Unterschenkel nach außen drehen (A). Einatmen, beim Ausatmen rechte Ferse auf den Boden tippen lassen, unteren Bauch fest anspannen (B). Ferse wieder anheben. Einatmen, beim Ausatmen linke Ferse absenken usw. 12 x



LANG-BANK

Auf den Bauch legen. Beine und Füße lang ausstrecken. Ellbogen aufstützen. Oberkörper vom Boden hochdrücken. Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule halten. Unterarme parallel zueinander nach vorne ausrichten, Handkanten zeigen nach unten. Unteren Bauch einziehen (A). Zehen aufstellen, den Körper anheben, bis Ober- und Unterkörper eine Linie bilden. Schultern von den Ohren wegziehen (B). Jetzt linken Fuß vom Boden lösen, Fuß nach außen drehen (C). 4 Sek. halten, Fuß wieder am Boden abstellen, mit rechts wiederholen, zurück zu A. Ablauf 8 x.



SCHLUSS-STRETCH

Auf den Boden knien, Oberkörper strecken und leicht nach vorn lehnen. Arme lang neben dem Körper halten. Unteren Bauch nach innen ziehen (A). Linken Fuß weit nach vorn aufstellen, Unterschenkel leicht nach außen drehen (B). Oberkörper mit gestrecktem Rücken vorlehnen, die rechte Hand zum Boden führen, nur die Fingerspitzen aufsetzen. Oberkörper nach links aufdrehen. Linken Arm senkrecht nach oben strecken, Blick folgt der Hand (C). 20 Sek. halten, Seite wechseln.



DVD-TIPP
Antara gibt es auch auf DVD mit einem Mix aus Core-, Sensomotorik- und Kraft-Übungen, 26 €, www.star-shop.ch



EXPERTINNEN Karin Albrecht (l.), 51, leitet in Zürich ein Ausbildungsinstitut für Fitness-Trainer. Schwerpunkt der Antara-Erfinderin sind Body & Mind-Workouts (www.antara-training.ch). Christina Kohlberger (r.), 37, bietet als erste deutsche Antara-Trainerin in Grasseau/Chiemsee Kurse an (www.vitalzentrum-wendepunkt.de)

EXPERTEN-FOTOS & STILL: PR