

Haltung zeigen!

Es macht den Bauch flach und den Rücken stark. Die Übungen sind ein bisschen langsam, aber sehr wirkungsvoll. Antara gibt Körper und Seele wieder mehr Stabilität. Ein neues Workout auf Erfolgskurs

Das soll Sport sein? Sieht eher gemütlich aus. Klar, wir können ja auch nicht in den Bauch gucken. Sonst könnten wir sie sehen, die tief liegenden Muskeln, die sich abmühen. Was von außen so harmlos wirkt, ist echt anstrengend. Die Bewegungen sind langsam, werden aber wiederholt und fordern so den Muskel über eine längere Zeit intensiv. Neue wissenschaftliche Studien belegen: Das wirkt, und zwar hervorragend. Wer regelmäßig übt, wird mit einer schöneren Körpersilhouette belohnt, mit Anmut und einer starken Mitte.

Und die macht nicht nur einen flachen Bauch, sondern ist besonders wichtig bei Rückenschmerzen. Australische Forscher der Queensland University haben herausgefunden, dass bei Menschen mit Rückenschmerzen oft die stützende Funktion der

tiefen Muskeln – des so genannten Core Systems – verloren gegangen ist. Ähnliches passiert, wenn Frauen nach der Geburt zu früh falsche Bauchmuskel- und Kraftübungen machen. Oder ganz schlicht: wenn wir uns eine schlechte Körperhaltung angewöhnt haben. Hier setzt Antara an. Mit den Übungen werden jene Muskeln gestärkt, die für die Stabilität von Gelenken und Wirbelsäule entscheidend sind: der Beckenboden, die quere Bauchmuskulatur und die tiefe Rückenmuskulatur.

Training mit Köpfchen

Entwickelt hat das Workout übrigens Karin Albrecht, Gründungsmitglied von Star Education, einem der größten Schweizer Ausbildungszentren für Fitness. Der Begriff Antara kommt aus dem indischen

Sanskrit und bedeutet „auf dem Weg sein“ oder auch „von innen nach außen“. Und in der Tat hat das Training auch meditative Seiten, es handelt sich um Übungen, bei denen Konzentration gefragt ist. Denn am Anfang eines Antara-Workouts, das einer festen Choreografie folgt, unternehmen die Teilnehmerinnen erst einmal eine Reise nach innen, fokussieren sich auf die tief liegenden Muskelpartien und lernen, richtig zu atmen. Es ist wie bei einem Baum, der Jahresringe bildet: Das Übungsprogramm arbeitet sich Stück für Stück von der Körpermitte bis zur äußerlich sichtbaren Oberflächenmuskulatur vor und macht in diesem Bereich richtig stark. Sie möchten sich am liebsten gleich auf den Weg machen? Unser Mini-Antara-Workout hilft Ihnen dabei.

Starke Mitte – das Antara-Prinzip

Im Stehen, Sitzen oder Liegen den Oberkörper strecken bzw. aufrichten und die Längsspannung halten. **Wichtig:** Das Becken dabei in eine neutrale Position bringen, so dass sich die natürliche Kurve in der Lendenwirbelsäule – die so genannte Lendenlordose – einstellt. Also: Das Becken nicht einziehen und auch nicht herausstrecken, denn die neutrale Position bietet die optimale Ausgangslage für eine Aktivierung der tiefen Rückenmuskulatur.

INS INNERE REISEN

In der Rückenlage die Beine anwinkeln und sich hüftbreit aufstellen. Den Oberkörper lang machen, das Becken neutral. Anfangs zur Kontrolle von Lendenwirbelsäule und Atmung eine Hand unter den Rücken, die andere auf den Bauch legen. Später die Arme neben den Oberkörper.

Und so geht's: Aufmerksamkeit in den Beckenboden lenken, ihn in der Vorstellung sanft nach innen in das Becken hineinheben. Gleichzeitig die quere Bauchmuskulatur vom Schambein her langsam und sanft nach innen ziehen – halten und weiteratmen. Dabei wird der Bauch flacher, senkt und hebt sich aber leicht beim Atmen. 3-mal 15 Sekunden halten und dann bewusst entspannen. Wer das gut kann, hebt – ohne Bewegung im Becken oder in der Lendenwirbelsäule – einen Fuß ein paar Millimeter an. Beckenboden und Bauchmuskeln dabei angespannt lassen. Seitenwechsel. 4- bis 12-mal, je 15 Sekunden halten.

Variation: Beim Einatmen ein Bein nach dem anderen anheben und in die 90-90-90-Position bringen. Lendenlordose einstellen. Beim Ausatmen die Ferse eines Fußes ganz langsam zum Boden senken, Beckenboden dabei ansteuern. Seitenwechsel.



Vom Forschungsprojekt zum Anti-Aging Wunder

Intensive Zellregeneration für ein nachhaltig glattes, verfeinertes Hautbild



„Die Wirkung von DOCTOR BABOR BIOGEN CELLULAR hat meine ohnehin hohen Erwartungen noch übertroffen.“
Dr. Michael A. König
(Klinik am Ring, Köln)

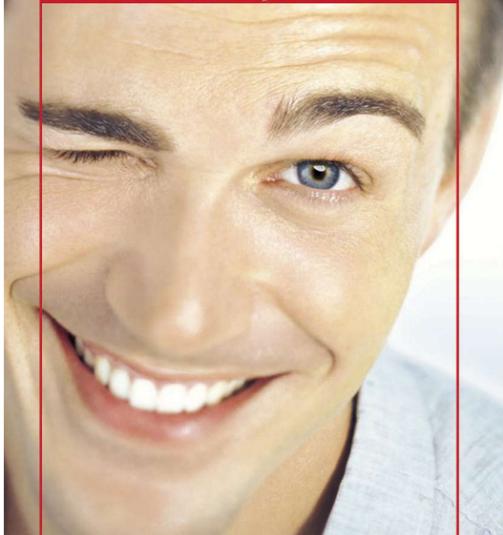
DOCTOR BABOR BIOGEN CELLULAR

Ihr Schönheitsideal ist greifbar nah. Vom erfahrenen Facelift-Spezialisten Dr. Michael A. König erprobt und mit herausragenden Ergebnissen bei der postoperativen kosmetischen Pflege getestet. Einzigartige Resultate auch bei der Regeneration strapazierter und gestresster Haut. Das Geheimnis: der durch ein aufwendiges BioTECH Verfahren gewonnene BIOGEN PLANT Extrakt aus selektiven Pflanzenextrakten. Wirkt intensiv regenerierend und hauterneuernd.

DOCTOR BABOR BIOGEN CELLULAR ist die revolutionäre Pflege zur Wiederherstellung eines optimalen Hautzustandes – ein regeneratives Anti-Aging Wunder!

Erhältlich in ästhetischen Kliniken, führenden Kosmetikinstituten und unter www.doctor-babor.com

Schnupfen?



Ich bin ein Nasenduscher!

Keine Chance für Viren, Bakterien & Co.: Eine Nasenspülung mit der Emser® Nasendusche und Emser® Nasenspülsalz schwemmt Erreger einfach aus der Nase, remineralisiert die gereizte Nasenschleimhaut und unterstützt ihre natürliche Selbstheilungsfunktion.

Das tut gut, geht ganz einfach und ist wirklich angenehm: Probieren Sie es aus!

In Ihrer Apotheke:
Das Starter-Set mit Emser® Nasendusche und 4 Beuteln Emser® Nasenspülsalz!

Getestet und empfohlen vom:



www.emser.de

FITNESS | antara

Für noch mehr Anmut



LIFT FAHREN

Hüftweiter Stand, Arme schulterweit geöffnet, die Unterarme auf einem Tisch abstützen. Oberkörper lang machen, Lendenlordose einstellen.

So geht's: Mit der Bauchdecke Lift fahren, ohne dass sich Becken oder Wirbelsäule bewegen. Bauchdecke langsam nach unten sinken lassen, dann Beckenboden und Bauchdecke vom Schambein aus anheben, als wollte man die inneren Organe zur Wirbelsäule bringen. Halten, atmen und lösen. 2- bis 3-mal, je 15 Sekunden. Wer das gut kann, hebt auch hier wieder einen Fuß ein wenig an. Seitenwechsel.

Variation: Die quere Bauchmuskulatur noch mehr anspannen, dann ein Bein strecken und die Ferse wegschieben. Das Bein bis fast in die Waagrechte bringen. 4- bis 12-mal, je 15 Sekunden halten, zwischendurch einmal Bauchlift üben.



PENDELN

Diese Übung können Sie gut machen, wenn Sie irgendwo im Stehen warten müssen: hüftweiter Stand, Oberkörper lang machen, Becken neutral.

So geht's: Beckenboden ansteuern, den Transversus (die quere Bauchmuskulatur) langsam und sanft nach innen ziehen – halten und atmen. Dann von der Ferse zum Vorfuß und wieder zurück pendeln. Sich auf der Ferse sowie dem Groß- und Kleinzehballen einpendeln.

Variation: Unauffällig in den Einbeinstand wechseln, das Standbein kraftvoll in den Boden schieben und dann die Pendelbewegung wie oben machen. Seitenwechsel.



SICH LANG MACHEN

In aufrechter Haltung auf dem vorderen Drittel eines Stuhls sitzen. Die Füße hüftbreit stellen.

So geht's: Beckenbodenmuskeln ansteuern und nach innen in das Becken hineinheben. Tiefe Bauchmuskeln vom Schambein her langsam nach innen ziehen – halten und weiteratmen. 3-mal 15 Sekunden, dann ganz bewusst entspannen.

Variation: Den Oberkörper aus der Hüfte abwechselnd nach vorn und hinten neigen, die Wirbelsäule muss dabei lang und neutral bleiben. Wichtig: viel Körperlängsspannung. 3-mal in jeder Position 15 Sekunden halten, dann bewusst entspannen.

„Antara – das Core-Training“ erscheint ganz neu auf DVD (26 Euro). In deutschen Fitness-Studios ist Antara langsam im Kommen, in der Schweiz und in Österreich ist es schon weiter verbreitet. DVD-Bestellung unter www.star-shop.ch, Adressen von Anbietern und weitere Infos unter www.antara-training.ch



Jetzt sind Sie dran!

Sie wünschen sich mehr Energie, mehr Sport und mehr Spaß im Leben? Gar nicht so leicht. Nicht weil es anstrengt, sondern weil wir uns selbst und unsere Wünsche oft hinten anstellen. Damit ist jetzt Schluss! Lesen Sie „Jetzt bin ich dran!“ in der neuen Ausgabe von BRIGITTE BALANCE – überall im Handel.

Text: Petra Otto; Illustrationen: Gesa Sander

Finn Comfort
Made in Germany

QUALITÄT & KOMFORT

www.finncomfort.de



Der Schuh zum Wohlfühlen.

AUSWECHSELBARE FUSSBETTUNGEN



- » Optimale Auftrittsdämpfung
- » Superbequem-Fußbett
- » Vitalisierendes Reflexzonen-Bett
- » In Deutschland gefertigt

Fordern Sie jetzt unseren Katalog an!

Mehr als Schuhe: Schön. Bequem. Gesund.
FinnComfort · D-97433 Haßfurt/Main · www.finncomfort.de