

ANTARA

Jetzt kommt Bewegung in den Alltag!

Moderner als Yoga, effektiver als Pilates: Die neue Trainingsmethode strafft die Figur, verbessert Körpergefühl und Haltung



Wir sitzen zu viel, zumeist auch falsch: runder Rücken, hängende Schultern, das Becken abgeknickt. Bei täglich rund acht Stunden vor dem Bildschirm sind Verspannungen programmiert. Doch mit der Gymnastik, die wir Ihnen hier vorstellen, lässt sich der Körper stärken und die Haltung verbessern. „Antara“ heißt das Bewegungskonzept, das die Schweizer Fitness-Expertin Karin Albrecht entwickelt hat. Der Clou: Trainiert werden tief liegende Muskeln, die ein Bauch-Beine-Po-Training nicht erreicht. Nebeneffekt: ein flacher, straffer Bauch!

ANTARA BEDEUTET „VON INNEN NACH AUSSEN“

Karin Albrecht war früher Tänzerin, hat zahlreiche Bücher über Stretching und Körperhaltung geschrieben und leitet in Zürich ein Ausbildungszentrum für Bewegungstraining. Der Begriff Antara stammt aus dem indischen Sanskrit, er bedeutet „von innen nach außen“. Und genau darum geht es:

Kräftiger Rücken, knackiger Po

Gerade hinstellen, Beine hüftbreit öffnen, Füße nach außen drehen, unteren Bauch einziehen. Die Knie beugen, Po zurückschieben und den Oberkörper mit nach hinten gestrecktem Rücken vorlehnen. Arme seitlich gestreckt neben dem Körper halten, die Handflächen nach außen drehen. Beim Einatmen Beine strecken, Körper aufrichten, rechtes Bein nach hinten anheben und Zehen anziehen. Dabei die Arme auf Schulterhöhe nach vorn führen, 20 Sekunden halten. Zurück in die Ausgangsposition, 10 Wiederholungen, dabei rechtes und linkes Bein im Wechsel anheben.

„Wir wirken auf die Tiefenmuskulatur ein“, sagt Albrecht. Vor einigen Jahren haben Wissenschaftler festgestellt, dass unser Skelett entscheidend von einem inneren Muskelkorsett, den sogenannten Core-Muskeln, getragen wird. „Dazu gehören etwa das Zwerchfell, der Transversus, also die quer verlaufenden Bauchmuskeln, und der Beckenboden.“ Durch alltägliche Fehlhaltungen wie zu langes Sitzen oder Stehen sei dieses Korsett nicht selten erschlafft. „Bei kon-

ventioneller Gymnastik werden aber nur die äußeren Muskeln trainiert. Bei Antara versuchen wir, das Korsett wieder in sein Ur-Muster zu führen.“

Das erinnert an Pilates, lässt sich aber nach den Worten von Fitness-Expertin Albrecht nur bedingt damit vergleichen. Pilates sei 70 Jahre alt und habe viele Übungen, bei denen der Rücken gebeugt werde, was die Bandscheiben extrem belastet. „Antara ist moderner und schonender.“ ▶

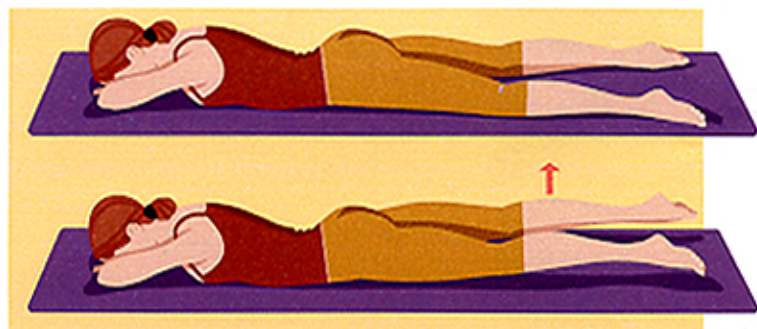
Gestärkt werden tief liegende Muskeln

BEI JEDER ÜBUNG FLIESST DER ATEM GLEICHMÄSSIG

Professionelles Antara-Training, wie es in mehr und mehr Fitness-Studios angeboten wird, folgt stets festen Choreografien, einzelne Übungen lassen sich jedoch auch gut daheim turnen. Wichtigste Voraussetzung ist, ein Gespür für die Tiefenmuskulatur zu entwickeln und sich bewusst darauf zu konzentrieren. Beispiel Transversus: Dieser Bauchmuskel wird angespannt, indem man den Unterbauch ganz langsam nach innen

zieht und mindestens 20 Sekunden hält. Den Beckenboden aktiviert die Muskulatur rund um die Blase, auch dabei auf regelmäßige Atmung achten. Bei jeder Übung wird ein bestimmter Tiefenmuskel angesteuert, eine Zeitlang gehalten und wieder entspannt. Zweimal in der Woche 30 Minuten Training seien ideal, sagt Karin Albrecht, erste Erfolge bereits nach etwa zwei Wochen spürbar. „Und das ganz ohne Bandscheibenbelastung.“ Infos: www.antara-training.ch.

ELKE SERWE



Der Bodylift für einen flachen Bauch

Bequeme Bauchlage einnehmen, die Stirn ruht auf den Händen, Bauch entspannen. Beim Einatmen den unteren Bauch vom Schambein in Richtung Wirbelsäule heben und 20 Sekunden halten, dabei ruhig weiteratmen. Bauch wieder Richtung Boden absenken. Variation bei einem kräftigen Rücken: Übung wie oben, 20 Sekunden halten, ruhig atmen. Dabei die Beine nach hinten strecken, sodass sie sich durch die Muskelspannung leicht heben. 5-mal wiederholen.

Schnelles Mini-Workout: Dehnung für Brustwirbel und Schultergürtel

Hinsetzen, Hände hinter dem Kopf kreuzen, die Beine hüftbreit öffnen, Füße leicht nach außen stellen. Den Po nach hinten schieben, den Rücken aufrichten. Heben Sie beim Einatmen den Beckenboden und ziehen Sie den Bauch nach innen. Strecken Sie jetzt den oberen Rücken über die Lehne nach hinten, so weit, wie Sie die Bauchspannung halten und dabei entspannt weiteratmen können. 20 Sekunden halten, dann lockern. Machen Sie diese Übung mindestens einmal morgens und nachmittags.

ILLUSTRATIONEN: Dieter Bräunl/www.bräunl.com

