

Auf ein Wort



Verena Ingold,
Gesundheits-Redaktorin
Über das Januarloch
im Magen

Haben Sie auch über die Festtage das eine oder andere überflüssige Pfündchen dazu gewonnen und ins neue Jahr hinübergezügelt? Jetzt wäre eigentlich Zeit, diesen Ballast vom Vorjahr abzuwerfen und frisch und leicht ins neue Jahr zu starten. Die Frage ist nur: Wie macht man das? Ausgerechnet jetzt, wo man eh zum Frieren neigt, eine Saftkur oder gar eine Diät starten? Brrr – danach steht einem nicht wirklich der Sinn. Oder sich einfach beim Essen zurückhalten, nicht mehr zwischendurch naschen, den Kühlschrank Kühlschrank sein lassen und dem Magen ein Januarloch verpassen? Schon etwas besser. Das Dumme daran ist nur, dass man nie im Leben mehr ans Essen denkt, als wenn man versucht, weniger zu essen. Es ist das bekannte Phänomen mit dem weissen Elefanten. Eigentlich denken Sie kaum je im Leben an einen weissen Elefanten, oder? Sobald Sie aber wissen, dass Sie auf keinen Fall daran denken dürfen, haben Sie doch nur noch eins im Kopf: Einen weissen Elefanten!

Und plötzlich fühlen Sie

Entspannen, richtig atmen und durch Bewegung ein stabiles inneres Korsett schaffen, das den Körper strafft: **Antara** ist ein Trainingskonzept, das sozusagen von innen stärkt. Entwickelt hat es eine Schweizerin.

Von Verena Ingold

Von innen nach aussen bedeutet der Name in Sanskrit, der altindischen Sprache. Und genau so funktioniert Antara. Das Training beginnt in der Tiefe. Fast wie Meditation ist es, wenn durch präzises, hochkonzentriertes Aktivieren der tiefen Muskelfasern jene Muskeln geweckt werden, die wir normalerweise kaum wahrnehmen.

«Es sieht so unglaublich einfach aus», sagt Fitness-Expertin Karin Albrecht, die in Zürich ein Ausbildungsinstitut für Fitnesstrainer leitet und Antara entwickelt hat. «Wenn Sie es machen, sehen Sie aber, wieviel Konzentration es braucht und wie komplex es ist. Durch kleine Haltungsänderung entsteht enorme Körperspannung, die bis in die Tiefenmuskulatur reicht.»

Dranbleiben heisst jetzt die Devise. Zwar dauert dieser Teil des Trainingsprogramms nur zwölf Minuten, doch dabei werden Bewegungsmuster programmiert und die Grundlage gelegt für eine gute, schöne Haltung, einen flachen Bauch und einen starken Rücken. «Zudem optimiert man dabei automatisch auch den Beckenboden», fügt Karin Albrecht bei. «Aber nur, wenn man ernsthaft dranbleibt, das 12-Minuten-Training zweimal in der Woche übt und wenn man die Aktivierung beherrscht täglich eine bis zwei Minuten.»

«Bei vielen Menschen arbeitet der Bauch sozusagen paradox – unter Druck wölbt er sich nach

aussen, statt nach innen», erklärt Karin Albrecht. Dieses falsche Muster gilt es zu durchbrechen und ein umgekehrtes, besseres einzuprägen. Bis dies wirklich sitzt, dauert es sechs bis acht Wochen, und vor-

her sollte man sich nicht an den nächsten Schritt wagen.

Der betrifft mittlere Bauchmuskelschicht. Jetzt werden Taille und Bauch gefestigt. Die hohe Schule ist schliesslich mit dem dritten Trainingsteil erreicht, der die oberflächlichen Bauchmuskeln festigt und zu Kraft und einer schönen Körperform führt. Wer alles kapiert hat, ist schon fast ein Profi und kann die Übungen dann nach Bedarf kombinieren.

Man braucht aber gar nicht unbedingt so weit zu kommen, um von Antara zu profitieren. «Das wichtigste Training ist das erste Training, denn nur durch dieses Tiefentraining

Eine straffe Haltung, als ob ein inneres Korsett sie stützen würde: Karin Albrecht hat Antara entwickelt.

Antara zu Hause lernen?



Für diesen Fall hat Karin Albrecht zusammen mit der Ausbilderin Maja Rybka eine DVD zusammengestellt, die Ihnen genau sagt, wie es geht: «Antara das Training». Sie kostet 44 Franken (+ Versandkosten) und kann bestellt werden bei www.star-shop.ch über Tel. 044 383 55 77 oder info@star-education.ch

sich stark

bekommt der Körper mehr Stabilität», weiss Fachfrau Albrecht. «Eine Frau, die Marathon läuft, war begeistert, wie sich ihr Stil beim Laufen verändert hat.» Auch wer einen anderen Sport betreibt, fühlt sich dabei besser mit einem straffen inneren Korsett. Und erst recht, wer den ganzen Tag auf einem Bürostuhl sitzt!

So geht's:

Die Antara-Übungen für einen starken Rücken und einen flachen Bauch brauchen viel Konzentration und Kontrolle, das Arbeiten mit der Bauchdecke und dem Beckenboden ist anspruchsvoll und will geübt werden. Das Aktivieren des Beckenbodens erreichen Sie, indem Sie Ihre Körperöffnungen schliessen und die jetzt gefühlte Muskulatur nach innen in das Becken hineinziehen. Das Aktivieren der tiefen Bauchmuskulatur erreichen Sie, indem Sie sich vorstellen, dass Sie die ganze Bauchdecke (ohne Beugung im Oberkörper) nach innen, Richtung Wirbelsäule ziehen und dann beim Einatmen wieder etwas nach aussen weiten lassen.

INFO

Antara-Training wird in in Fitnessstudios, Wellnessstudios, Sportvereinen und Ferienanlagen angeboten. Eine Liste von Instruktor*innen und Studios finden Sie auf www.antara-training.ch

Übung 1:

► Hüftbreiter Stand, die Unterarme schulterbreit auf einem Tisch oder etwas Ähnlichem abstützen. Nur die Handausserflächen liegen auf dem Tisch auf, nicht die ganzen Hände. Oberkörper strecken (sich langmachen), die Bauchdecke leicht nach innen ziehen, weiteratmen und dann ein Bein nach hinten strecken (in einer natürlichen Aussenrotation).

► Jetzt das Bein so stark wie möglich wegschieben und mit der Bauchdecke, dem Beckenboden und der Atmung arbeiten. Beim Einatmen die Bauchdecke etwas nach aussen bewegen

Übung 2:

► Gleiche Ausgangsposition wie Übung 1. Bauchdecke etwas fester nach innen ziehen, weiteratmen, ein Bein nach hinten strecken.

► Das Bein so stark wie möglich wegschieben und höher hinauf ziehen. Je höher das Bein gehoben wird, desto stärker muss der Zug der Bauchdecke nach innen sein. Wichtig ist, dass trotz der intensiven Arbeit mit der Bauchdecke eine Atmungsbewegung im Bauch stattfindet. Beim Einatmen die Bauchdecke etwas nach aussen bewegen lassen und beim Ausatmen die Bauch-

lassen und beim Ausatmen die Bauchdecke nach innen und den Beckenboden nach oben ziehen.

► Übung während fünf langsamen Atemzügen durchführen, dann das Bein wechseln.

Wichtig: Die Körperspannung während der ganzen Übungsdauer aufrecht halten!



SO Hilft DIE NATUR

Reizender Alles-Könner

Beim Schneiden treibt sie uns die Tränen in die Augen, doch ansonsten hat die Zwiebel eine Menge gute Eigenschaften. Sie ist ein wahrer Heilkünstler bei Husten und Erkältungen. Die Dämpfe einer frisch geschnittenen Zwiebel auf dem Nachttisch lassen bei Schnupfen die Schleimhäute anschwellen, eine gehackte und gekochte Zwiebel in ein Tuch eingeschlagen hilft aufs Ohr gelegt gegen Mittelohrentzündung und auf der Brust gegen Husten. Bei Insektenstichen die Schnittstelle einer Zwiebelhälfte auf die Einstichstelle legen und leicht verreiben: Das desinfiziert und stillt die Schmerzen.

