



mer das Training? «Sehr gut. Erst ist das Ansteuern der tiefen Muskulatur, des Core-Systems, ungewohnt, da man von aussen keine Bewegung sieht. Lässt man sich jedoch auf diese Reise ein, dann spüren die Teilnehmer, wie sie in ihrer Körpermitte, im Beckenboden, im Rücken und im Bauch Kraft gewinnen und wie sich von innen heraus ihr Körper verändert», berichtet der Fitness-Coach.

Karin Albrecht geht es nicht darum, einen neuen Trend zu begründen, der kurzzeitig viele Menschen begeistert und dann wieder in der Versenkung verschwindet. Sie setzt sich für den nachhaltigen Erfolg ihres Konzeptes ein: Der Name Antara ist im ganzen europäischen Raum eine geschützte Marke, um die Qualität des Trainingskonzeptes auch in Zukunft zu sichern.

### Antara auch in Ihrer Nähe

Weil sie sieht, wie sehr Antara den Menschen hilft, gibt Albrecht ihre Kenntnisse in der eigenen Schule weiter. «star» heisst diese – das steht für «school for training and recreation» – und ist das Herz der neuen Fitnessbewegung. Inzwischen haben über 200 Instrukturen die Angebote zur Aus- und Weiterbildung genutzt. Antara-Kurse werden in vielen Städten im deutschsprachigen Raum bereits angeboten, der Weg zum nächsten Trainer ist also nicht weit. So kann jeder und jede dem Rücken etwas Gutes tun. Viele

Frauen kommen in die Kurse, doch sieht Karin Albrecht zufrieden, dass sich auch immer mehr Männer dazu «verführen» lassen.

Zu guter Letzt: Gesundheit macht auch schön und Spass. Nicht nur der Rücken geht gestärkt aus den Antara-Übungen hervor. Mit der Stabilisierung der Wirbelsäule werden auch die Muskeln des Unterbauchs erreicht. «Das hat dann auch einen positiven Effekt auf die Form des Bauches. Andere Schwerpunkte sind Beckenboden, Koordination, Gleichgewicht und die Atmung», sagt Albrecht und freut sich: «Antara ist ein cooles Training, modern und effizient».

### Karin Albrecht

hat zusammen Maja Rybka das Bewegungskonzept Antara entwickelt. Die ehemalige Balletttänzerin ist Fitness- und Stretching-Expertin und seit vielen Jahren als Ausbilderin und Referentin tätig. Albrecht ist Autorin vieler Bücher zu den Themen Körperhaltung, Stabilität und Bewegung. Ihr neuestes Werk «Körperhaltung» erscheint im Oktober 2012 im Stuttgarter Haug-Verlag. Für Rückenpatienten besonders interessant ist auch das Buch «Körperhaltung – gesunder Rücken durch richtiges Training», 2006 ebenfalls im Haug-Verlag erschienen. Karin Albrecht leitet die star school for training and recreation – in der Schweiz. Weitere Informationen über Antara und über regionale Kursangebote: [www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch)



## Die Kraft aus der Körpermitte

von Katharina Kleinschmidt

Ein neues Trainingskonzept aus der Schweiz erobert die Welt. Antara ist ein modernes Bewegungsprogramm, das auch bei Rückenbeschwerden ideal ist: Durch kleine Bewegungen, die kontrolliert und konzentriert ausgeführt werden, entsteht eine Körperspannung, die bis in die Tiefenmuskulatur reicht und diese aktiviert. Die Folge ist ein starker und geschützter Rücken.

Irgendetwas ist in der Evolution schief gelaufen. Als der Ur-Mensch die Anlage zu seinem Bewegungs- und Stützapparat erhielt, war keine Rede davon, dass er hunderttausende Jahre später einmal acht Stunden am Tag am Computer sitzen würde. Die fortgesetzte Krümmung des Rückens führt oftmals zu quälenden Schmerzen, Betroffene können ihr Leid davon klagen. Hier setzt Karin Albrecht an, als sie ihr Bewegungs- und Fitnessprogramm Antara konzipiert. Den Menschen und damit auch seinen Rücken wieder zu strecken, ist das erklärte Ziel. «Die am häufigsten auftretenden Rückenprobleme aufgrund von Fehlhaltungen sind Verspannungen und der Spannungsschmerz im Lendenwirbelsäulen- und im Schulter-Nacken-Bereich, ausserdem – als Steigerung davon – der Hexenschuss», erläutert Karin Albrecht die Problematik. Eine dauernde Fehlhaltung führe zu Belastungen der Bandscheiben oder zu Fehlbelastungen der Fazettengelenke, die zwei übereinanderliegende Wirbel verbinden. Schädigungen und Langzeitprobleme seien vorprogrammiert.

### Von innen nach aussen

Das Wort Antara ist aus dem Sanskrit entliehen und bedeutet «von innen nach aussen». Der Name ist Konzept: Zweck ist es nicht nur, Muskeln an der Oberfläche zu stärken. Auch die Tiefenmuskulatur soll aktiviert werden. Diese Stütz- und Haltemuskulatur, zu der die tieferliegenden Rücken-, Bauch-, Rumpf- und Beckenbodenmuskeln des Körpers gehören, nennt man Core (engl. «Kern»).

Ruhige und konzentriert ausgeführte Bewegungsabläufe sind der Schlüssel zur Aktivierung des Core-Systems. Dabei vereint Antara neueste wissenschaftliche Erkenntnisse mit Elementen der Bewegung, Atmung und Entspannung. Antara als Bewegungskonzept für den Rücken kann nach erfolgter Physiotherapie beginnen. Aber auch zur Prävention ist es sinnvoll: «Weil – abgesehen von der Kräftigung der globalen Muskulatur – die Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten im Alltag und die tiefe stabilisierende Muskulatur verbessert werden. Somit wird der

Mensch belastbarer», erklärt die Fitnesstrainerin und ergänzt: «Für den Rücken sind besonders funktionelle Übungen geeignet, die den alltäglichen Belastungen in der Schwerkraft entsprechen. Es sind jedoch nicht alleine die einzelnen Übungen, die den Gesundheitseffekt bewirken, sondern die methodische Folge, in der die unterschiedlichen Muskelfunktionsgruppen innerhalb des Trainings angesprochen und trainiert werden».

### Erfolge stellen sich schnell ein

Kraftvolle Bewegungen werden langsam ausgeführt, zwischendurch wird immer wieder Sekundenlang in einzelnen Positionen verharrt. Dabei soll die Atmung natürlich fließen. Besonders die kontinuierliche Konzentration fordert die Teilnehmer, doch die Fortschritte sind das wert.

«Oft sagen uns die Teilnehmer bereits nach den ersten Stunden, dass sie sich sehr wohl fühlen und dass sie Verbesserungen bemerken, manchmal dauert es auch zwei bis drei Monate», erzählt Albrecht. Und wie empfinden die Teilneh-

Der Name GEHWOL steht für Kompetenz und Zuverlässigkeit in der Fusspflege. Wir setzen in unseren Produkten stets die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse ein, verbunden mit dem Know-how unserer Forschung und jahrzehntelanger Erfahrung.

**GEHWOL®**  
Alles für das Wohl der Füße.

Erhältlich in Drogerien, Apotheken und professionellen Fusspflegepraxen

## Wenn die Schultern zu viel zu tragen haben

Der 43-jährige Patient litt seit anderthalb Jahren an Schmerzen im rechten Oberarm und sehr starken Ausstrahlungen in die Schulter. Seine Nachtruhe war durch die Schmerzen stark beeinträchtigt. In der letzten Zeit kamen noch Bewegungsschwierigkeiten dazu. Der MediQi Facharzt für TCM stellte fest, dass durch die lange Zeit der Überbelastung die Meridiane des Oberarms und der Schulter geschädigt wurden. Dies führte zu einer Zirkulationsstörung von Energie und Blut. Die durchgeführten Behandlungen bestanden aus Akupunktur, Schröpfen, Tui-Na Massagen, chinesischen Arzneimitteln und Wärmetherapie. Der Patient ist beschwerdefrei und konnte dadurch von einer Schulteroperation absehen.



Informationen bei weiteren Beschwerden wie

- allgemeine Rückenschmerzen
- Bandscheibenprobleme
- Ischias
- Lumbago

erhalten Sie über unsere Gratis Infoline 0800 80 33 66 oder auf unserer Website:

[www.mediqi.ch](http://www.mediqi.ch)

**MediQi** Chinesische Medizin

Aarau · Baden · Bad Ragaz · Cham · Chur · Uster · Zürich