



Mini-Impulse, Maxi-Effekte

Kleine Anstöße können große Auswirkungen haben: Unsere Autorin Martina Steinbach lernte bei der modernen Antwort auf Pilates ganz neues Work-out-Wissen. Wichtigste Lektion beim Antara: Langsame Bewegungen lohnen sich!

AUSGEBREMST „Nur den Brustkorb vor- und zurückschieben, die Schultern und auch die Schulterblätter bewegen sich nicht!“ Was Trainer Christian Schröder damit meint, ist klar. Zumindest allen anderen Damen. Ich hingegen stehe zwar korrekt hüftgelenksbreit, jedoch mit einem Knoten im Kopf allein da. „Daumen nach außen drehen“, ruft Christian mir zu. „Zieh dich in die Länge. Sobald deine Handrücken zum Boden zeigen, stehst du viel gerader und wirkst gleich 3 Zentimeter größer.“ Super Tipp für den Alltag eigentlich. Leider bringt mich der momentan nicht weiter. Ich wollte in diesem modernen Kursraum ein modernes Work-out namens Antara ausprobieren. Aber doch nicht bereits in der ersten Minute erkennen müssen, wie unbeweglich ich bin. Und wie ungeduldig. „Je langsamer ihr die folgenden Bewegungen ausführt, desto intensiver werden sie“, verspricht uns Christian.

ANGESPANNT Überraschenderweise kommt nun Schwung in die Angelegenheit. Zumindest wenn man es schafft, die gerade zur Hand genommenen Flexi-Bars mithilfe von einer nach innen gezogenen Bauchdecke und einem festen

Beckenboden in Gang zu setzen. „So bringen wir unsere Tiefenmuskulatur und Atmung auf Betriebstemperatur.“ Und ich meine Stirnfalten zum dauerhaften Verbleib. Mit 2 Händen klappt das Schwingen ja noch gut, aber als ich den rechten Arm nach oben führe, das linke Bein gleichzeitig zur Seite ausstrecken und dabei nicht umkippen soll, ist meine Koordinationsgrenze erreicht. Das Einzige, was feststeht: Ich komme definitiv ins Schwitzen.

AUFGEDECKT Dass die Schweißperlen nur so laufen, ist schon vom Namen her gewollt, denn Antara stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „von innen nach außen“. Entstanden ist das in der Schweiz entwickelte Format aufgrund jüngster Erkenntnisse der University of Queensland. „Studien zeigen, dass der gesamte Core-Bereich anatomisch am besten angesteuert werden kann, wenn der untere Rücken nicht auf dem Boden aufliegt“, erklärt Christian. Eine revolutionäre Erkenntnis! Ich erinnere mich an keinen BBP-Kurs, in dem die Ansage „Rücken fest in die Matte pressen“ nicht 1000-mal betont wurde, wenn es darum ging, die Muskeln der Körpermitte zu drangsalieren. Stattdessen sollen wir jetzt eine Hand unterschieben, um das natürliche Hohlkreuz bewusst zu halten. „Lasst immer etwas Luft“, ordnet der Coach an. Auch als wir beide Beine angewinkelt in der Luft halten und dann das linke Bein gaaaanz laaangsaam nach vorn ausstrecken. Christian kommt zu mir und hält eine Hand gegen meinen Fuß. „Tritt mal dagegen, das bringt mehr Spannung in deinen Körper!“ Upps, plötzlich wird die ganze Nummer wirklich anstrengend. Und das bleibt auch bei den folgenden Hüftheber-, Vierfüßler- und Rücken-Übungen so. Wie anstrengend, merke ich besonders in den nächsten Tagen. Der Muskelkater lässt nämlich nur gaaaanz laaangsaam nach.

ENTSCHLEUNIGUNG So tickt Antara

BESONDERHEIT Das funktionelle Body-&-Mind-Format Antara spricht mit kleinen Bewegungen die Core-Muskulatur (den Bereich zwischen Zwerchfell und Beckenboden) an, was den Bauch flach und den Rücken stark macht

ZEITFAKTOR Je nach Level und Location zwischen 50 und 75 Minuten

LOCATION Fitness-Studios in Deutschland, der Schweiz und Österreich wie zum Beispiel im Aspria Uhlenhorst in Hamburg (www.aspria-uhlenhorst.de). Eine Trainer-Übersicht finden Sie online unter: www.antara-training.ch

KOSTEN Entweder in der Mitgliedschaft enthalten oder je nach Studio ab 10 Euro pro Kurs

KALORIENVERBRAUCH Rund 250 in 50 Minuten

SPASSFAKTOR ★★☆☆☆

ENERGIEAUFWAND ★★☆☆☆

ANSPRUCH ★★☆☆☆

ENTSPANNUNGSGRAD ★★★★★

FAZIT Das Trainingskonzept aus der Schweiz löst auf entspannte Art Verspannungen und sorgt gleichzeitig – ganz ohne Hechelatmung oder einen Hauch von Esoterik – für eine tolle Haltung