

GIB DIR HALT(UNG)

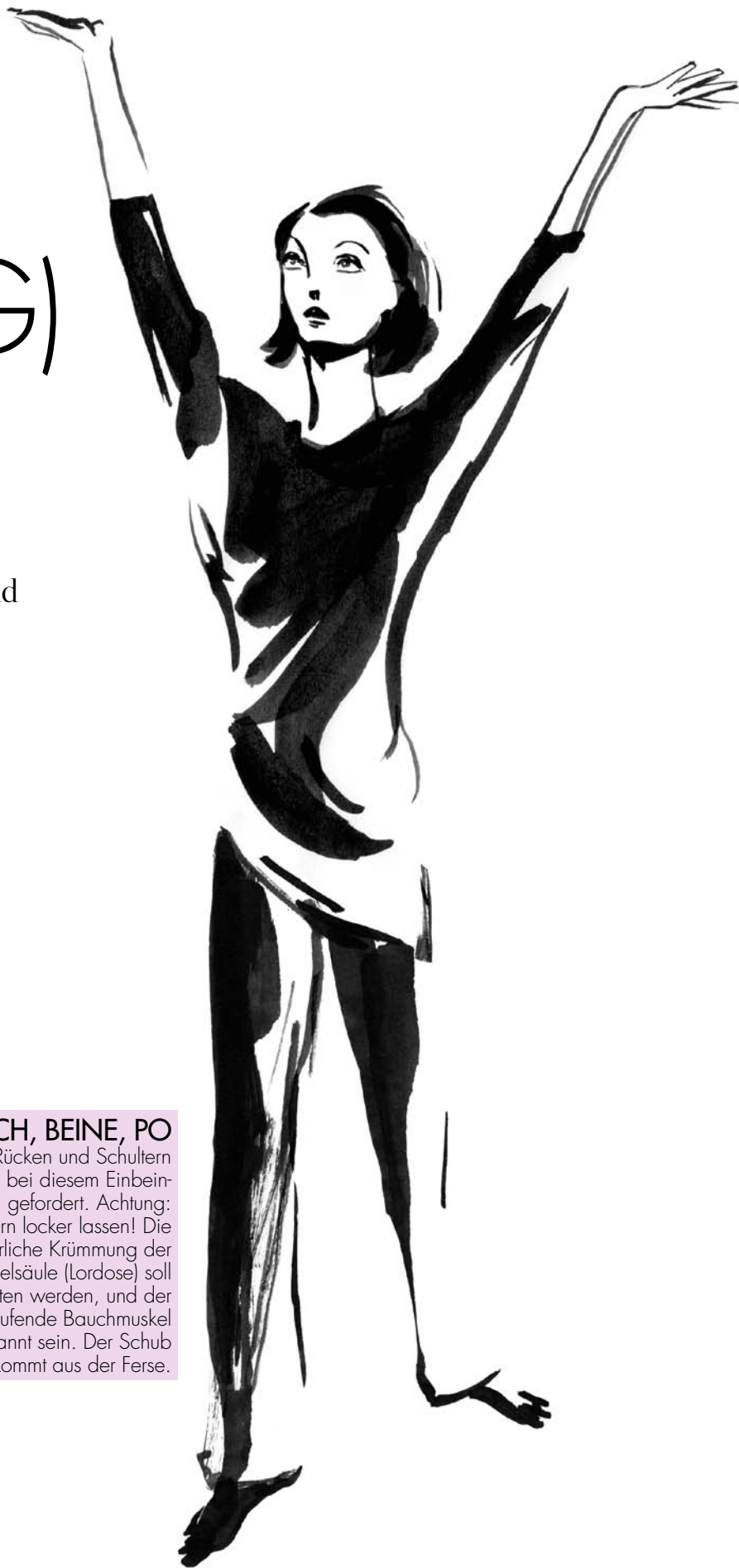
Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz? Als Geheimtipp gilt *Antara*. Der neue Fitnessstrend aus der Schweiz *stärkt die Körpermitte und macht den Bauch flach*. Mareike Müller hat's getestet – und wurde zum Kamikaze-Schmetterling.

TEXT Mareike Müller ILLUSTRATION Blagovesta Bakardjieva

Vielleicht sollte ich eine Beschwerde einbringen – wegen nicht artgerechter Haltung von Büroarbeitern. Wobei, wenn ich ehrlich bin, hätte die in meinem Fall wenig Chancen. Weil ja keiner gesagt hat, dass ich stundenlang mit Quasimodo-Buckel vorm Computer hängen muss – trotz ergonomischem Sessel. Egal wie fest ich es mir vornehme: Ich schaff's einfach nicht, so wie die Kollegin, kerzengerade dazusitzen. Mich schaffen meine Kreuzschmerzen.

„Du musst endlich was tun“, sagen alle im Büro. Eh, sage ich. Und beginne mit einer Fingerübung: Im Internet – so böse ist der Computer dann doch nicht – klicke ich mich durch Rückentipps. Und stoße auf etwas, was wie auf mich zugeschnitten klingt: *Antara*. Ein Training für Vielsitzer, entwickelt von zwei Schweizer Fitnessexpertinnen, Karin Albrecht und Maja Rybka. Nachdem es das Ganze bereits in Wien gibt, habe ich keine Ausrede mehr – und trolle mich zur ersten Stunde.

BAUCH, BEINE, PO sowie Rücken und Schultern werden bei diesem Einbeinstand gefordert. Achtung: Schultern locker lassen! Die natürliche Krümmung der Wirbelsäule (Lordose) soll beibehalten werden, und der querverlaufende Bauchmuskel angespannt sein. Der Schub kommt aus der Ferse.



„Das Leben beugt uns schon genug. Deshalb trainiert man Antara nur mit aufrechter Wirbelsäule.“

LANGSAM SCHWITZEN. Mit zwanzig Mitsportlern stehe ich im Fitnesscenter *Manhattan Nord*. Draußen donnern die Autos über die Bundesstraße, drinnen im verspiegelten Trainingssaal legt Suzanna König Chill-out-Musik ein. König ist Leiterin der *Antara*-Ausbildung in Österreich und ruft: „Hüftgelenksbreit aufstellen! Fußspitzen nach außen! 3-Punkte-Belastung!“ Ähm ... Drei-Punkte-wie-bitte? Langsam dämmert mir, warum alle um mich herum barfuß sind: Wer sein Körpergewicht erstens auf den Großzehnenballen, zweitens auf Kleinzehenballen und drittens auf die Mitte der Ferse verteilen will, spürt das ohne Socken am besten.

Am Anfang wirkt das Ganze wie leichte Gymnastik. *Antara*-Übungen sind langsam. Wir schwenken die Arme nach links und rechts. Wir ziehen sie neben dem Kopf in die Höhe, der untere Arm angewinkelt, der obere ausgestreckt, Finger nach oben. Aber irgendwie tropft trotzdem nach wenigen Minuten der Schweiß. Weil: Gleichzeitig mit dem Schwenken soll der Transversus aktiviert werden – der tieferliegende, querverlaufende Bauchmuskel, der uns wie ein Mieder umspannt. Und: Jede Bewegung muss extrem präzise ausgeführt werden. Dem Trainerposted entgehen keine Fehler: „Beine ruhig halten!“ Das ist an mich gerichtet.

ZU VIEL BEUGUNG. Obwohl ich *Pilates*-Erfahrung hab, fühle ich mich wie ein Schmetterling mit übergroßen Flü-

geln, der mit den Bewegungen nicht ganz hinterherkommt. Und apropos *Pilates*: Anders als dort gibt es bei *Antara* nur Übungen, in denen die Wirbelsäule aufrecht bleibt – um die Gelenke zu schonen und die Bewegungen unseren anatomisch-physiologischen Voraussetzungen anzupassen. „*Antara* hat keine Beugung. Das Leben beugt uns schon genug“, sagt Trainerin Suzanna. Sie ist überzeugt, Joseph Pilates hätte seine Übungen heute auch in Richtung *Antara* entwickelt. „Die Anforderungen an uns Sitzmenschen sind ganz andere als noch vor 90 Jahren, als er mit *Pilates* auf den Plan trat. *Antara* ist viel moderner.“

FEHLHALTUNG. Durch den Trainingssaal tönt es: „Aufrecht hinstellen!“ Ja, eh. Korrigiert wird trotzdem bei vielen. Ich lerne, dass die richtige Wirbelsäulenkrümmung das A und O bei *Antara* ist. Und dass viele Menschen mit einem Flachrücken herumlaufen. Das heißt: Sie halten die Wirbelsäule zwar extrem gerade, lehnen sich dabei aber nach >

FÜR STARKE SCHULTERN.

Beim „Zirkus“, einer *Antara*-Übung für Fortgeschrittene, soll die maximale Länge zwischen dem ausgestreckten Bein und der Standbeinfernse hergestellt werden (was den Schultergürtel und die hinteren Oberschenkel dehnt). Der Rücken bleibt dabei gestreckt, die Schulterblätter ziehen in Richtung Po.



WAS IST ANTARA?

Die wichtigsten Facts zum neuen Schweizer Körpertraining.

VON INNEN NACH AUSSEN.

Antara bedeutet im Sanskrit von „innen nach außen“ – und so sind die Übungen auch aufgebaut: Erst wird die Tiefenmuskulatur im Körperinneren gestärkt, was sich positiv auf Rücken, Beckenboden und Bauch auswirkt. Letztlich soll *Antara* die Haltung verbessern und für einen flacheren Bauch sorgen. **NUR DIE RUHE!** Die Übungen erfolgen im Stehen, Liegen und im Vierfüßlerstand. Wichtig ist, dass sie ruhig, fließend und präzise ausgeführt werden – was schnell ins Schwitzen bringen kann.

ALLESKÖNNER. Beansprucht werden Arme, Beine, Bauch, Po und Rücken, oft auch gleichzeitig. Koordination gehört also dazu. Das Ganzkörpertraining ist ideal gegen Kreuzschmerzen, weil es die Muskulatur nah am Rücken stabilisiert und die Gelenke anatomisch korrekt belastet. Mehr Infos: www.antara-training.at.



GANZKÖRPERSPANNUNG.

Mehr Streckung geht nicht: Bei der „Schere“ werden die Beine maximal ausgestreckt und gespreizt, Schub bekommt der Körper über den vorderen Arm. Zugleich wird das Brustbein gehoben, während die Lordose, die natürliche Krümmung der Wirbelsäule, gehalten und der Transversusmuskel angespannt wird. Eher was für Fortgeschrittene, sorgt diese Übung nicht nur für multiples Muskeltraining, sondern auch für Koordination.

hinten. Korrekt aber wäre die „Lordose“, die natürliche Krümmung der Wirbelsäule nach vorn im Bereich von Hals und Lenden. Sprich das, was von Menschen mit Fehlhaltung irrtümlicherweise als Hohlkreuz empfunden wird.

WO IST MEIN BECKEN? Wie ich als gekrümmter Sitzmensch die Lordose hinbekomme? Unterbauch rein, Brustbein raus. Schon stehe ich so aufrecht da wie nie. Ich finde ja, es wirkt übertrieben gerade. Doch Suzanna nickt zustimmend: kein Hohlkreuz, sondern gesunde Haltung. Und wenn ich ehrlich bin, tut das Atmen scheint leichter zu gehen. Jedenfalls so lange, bis Suzanna die nächste Übung ansagt. „Körperöffnungen schließen. Brustbein raus. Unterbauch rein. Arme nach oben, Oberkörper rotieren. Und jetzt Becken vor- und zurückkippen.“

Ich sortiere meine Extremitäten, verkrampe mich, halte den Atem an und, äh, wo ist noch mal das Becken? Die Trainerin scheint meine Überforderung zu spüren. Sie schiebt meine Arme mehr nach vor – „immer vor die Naht des T-Shirts“ –, biegt mein Becken sanft in Position. „Atmen nicht vergessen“, sagt Suzanna. Sonst noch was?

PATSCHERTER SCHMETTERLING. Hinterher erfahre ich, was ich falsch gemacht habe: Es gehe darum, die Bauchmuskeln über der Scham anzuspannen, nicht jene über dem Bauchnabel, sagt Suzanna. „Wenn du die oberen Bauchmuskeln anspannst, ist die Atmung blockiert. Du musst weiter unten sanft die Körperöffnungen verschließen, um dann innen den Damm anzuheben.“ Die Trainerin hat leicht reden: Bei ihr wirkt das

Zusammenspiel von Beinen, Armen und Rücken fließend. Bei mir immer noch wie ein patscherter Schmetterling. Meine Koordination lässt zu wünschen übrig, aber das soll sich mit der Zeit legen, heißt es. Aus den Augenwinkeln sehe ich, bei den anderen im Saal schaut's auch nicht aus, als entsprängen sie gerade einem Fernsehspot für *Antara*.

SELBER SCHWITZEN: HIER GIBT'S ANTARA-STUNDEN

WIEN: *Manhattan Fitness Nord* (19. Bezirk), *John Harris Fitness* (1. und 5. Bezirk), *Columbus Fitness* (10. Bezirk)
 WIENER NEUSTADT: *Club Top & Fit*
 BRUNN AM GEBIRGE: *Manhattan Fitness Süd*
 HOHENEMS (Vlb.): *Fit und Gesund*

Wer sich zur *Antara*-Trainerin ausbilden lassen will, findet Infos auf www.bask.at.

Wer seine Mitte stabilisiert, entwickelt nebenbei einen *flachen Bauch und eine straffe Taille*.

AUF ZUR STARKEN MITTE. Dass die Übungen etwas bringen, daran glauben die *Antara*-Anhänger nicht nur, sie können sich auch auf Studien der australischen *University of Queensland* berufen. Die zeigen: Wird die Tiefenmuskulatur nah an der Wirbelsäule gestärkt, führt das zu einem starken Rücken und Beckenboden (gut nach Geburten) sowie zu einem flachen Bauch und schmaler Taille. Im Klartext: Wer auf seine starke Mitte fokussiert, strafft nebenbei die Figur. Außerdem lindern die Übungen Rückenprobleme.

Bloß wie soll ich ohne Trainerin je die richtige Haltung einnehmen, grüble ich. Die falsche habe ich mir ja in mehr als 30 Jahren tief eingepägt. Suzanna verspricht zum Abschied, dass bei regelmäßigem Training das Gehirn die richtige Funktion der Tiefenmuskulatur abspeichert und man unbewusst die richtige Haltung einnehme – egal ob man sitze, stehe oder gehe. Und genau daran muss ich am nächsten Morgen denken, als ich vorm Rechner zusammensinke und die Muskeln an ungewohnten Stellen wie Taille und mittlerem Rücken schmerzen. „Lordose!“, ermahne ich mich. Klingt zwar wie ein französischer Weichkäse, ist aber ab sofort mein neuer Schlachtruf gegen die Schwerkraft vorm Rechner ... _____

ENDSPURT.

Gegen Ende eines *Antara*-Work-outs soll bei dieser Übung die Brustwirbelsäule so weit wie möglich rotieren, dabei die natürliche Krümmung der Wirbelsäule und die Transversus-Spannung gehalten werden. Was es bringt: eine beweglichere Brustwirbelsäule und die Dehnung des Piriformis – das ist ein Muskel im Po, dort, wo der Ischiasnerv austritt.

