

# Modernes Training für einen starken Rücken

„In der Mitte, auf dem Weg sein, Innensein und Herz.“ So lauten die Übersetzungsansätze von dem aus dem Sanskrit kommenden Wort „Antara“. Gut gewählt! Denn genau dieses Gefühl hat man nach dem Training mit diesem **neuen Bewegungskonzept, das vor allem unsere kleinen, stabilisierenden Muskeln kräftigt.** **GESUNDHEIT** hat es für Sie getestet.

**Z**weiter Satz Tchaikovsky fünfte Symphonie. Zarte, sanfte Töne klingen an – spätestens jetzt, dachte ich, würde ich einschlafen. Aber nein, in völlig aufrechter Haltung sitze ich, hellwach, auf meinem Sitz und lausche – rechts dem regelmäßigen Atmen des Schlafes meiner Tochter und vorne der Musik. Warum ich überrascht bin? Nun, am gestrigen Abend wurde es dank eines Kabarett-Besuches sehr spät und heute Morgen bin ich früh aufgestanden um an der ersten österreichischen Antara® Convention teilzunehmen. Zwischen heute morgen und jetzt liegen ein Vortrag und etwas mehr als vier Stunden intensivstes Bauch-, Beckenboden-, Haltungs- und Rückentraining der besonderen Art. Normalerweise würde man erwarten, nach so einem Pensum (selbst in trainiertem Zustand) müde zu sein. Normalerweise würde man sich nach soviel körperlicher und auch geistiger Anstrengung am liebsten niederlegen.

Offensichtlich nicht nach Antara®. Ich fühle mich hellwach. Mein Körper ist gespannt wie eine Feder, „Transversus, Beckenboden, Multifidii, neutrale Wirbelsäule“ schwirrt es in meinem Kopf. Ganz von alleine springen alle ange-dachten Muskeln an und meine Haltung wird noch ein wenig aufrechter. Es ist ein tolles Gefühl, aufgerichtet und stark zu sein. Antara verspricht, dass diese Muskeln mit regelmäßigem Training immer

stärker werden und der Bauch flacher und die Taille schmaler wird. Tchaikovsky tritt immer mehr in den Hintergrund, ich lasse den Tag Revue passieren: Gleich zu Beginn der Einstiegsvortrag von der Antara®-Entwicklerin **Karin Albrecht** aus Zürich. In ihrem charmanten schweizerisch gefärbten Deutsch erzählt sie über die Wirkungsweise ihres neuen Bewegungskonzeptes. Was ist so anders, so neu an Antara®? Die Übungen erinnern durchaus an Pilates, Yoga und einzelne Ballettpositionen. Ich selbst beschäftige mich schon lange mit Rückentraining und Beckenbodentraining. Ich hatte selbst immer wieder Rückenprobleme und treffe in meinem Job als Personal Trainerin täglich auf Menschen mit meist massiven Rückenbeschwerden. Karin Albrecht kann mir in ihrem Vortrag endlich begreiflich machen, warum normales Rückentraining nicht hundertprozentig funktioniert.

## UNSER KÖRPER IST EIN HOCHKOMPLEXES GERÜST

In dem ein Rädchen ins andere greift. Die Wirbelsäule hat nicht ohne Grund eine S-Form, sie dient der Dämpfung – unsere größte und aufrechtste Position haben wir in einer Haltung mit natürlicher Krümmung der Wirbelsäule. Mache ich den unteren Rücken zu flach bin ich kleiner als mit einer natürlichen Krümmung (der sogenannten Lordose). Lasse

ich den Bauch nach vorne fallen, mache ich ein Hohlkreuz und bin wieder kleiner als mit Lordose. Unsere Wirbelsäule wird von verschiedenen Muskelsystemen gehalten. Unsere aufrechte Haltung wird durch das Zusammenspiel des sogenannten Core-Systems erreicht. Dieses System aus tiefliegenden, lokalen Muskeln, besteht aus dem Zwerchfell (Atmung), dem Transversus (tiefliegender, querlaufender Bauchmuskel), dem Beckenboden und den Multifidii (kleine Muskelfasern zwischen den einzelnen Wirbelkörpern, die diese in ihrer neutralen Position halten). Das besondere an diesen lokalen Muskeln ist, dass sie tiefliegend, sehr klein und sehr schwer ansteuerbar sind. Während die globale Muskulatur (große, oberflächliche Muskeln) sich für große Bewegungen, hohe Last und lange Hebel verantwortlich zeichnet (dabei an- und wieder entspannt) hat die lokale Muskulatur die Aufgabe die Gelenke während der gesamten Bewegung zu stabilisieren. Bevor eine Bewegung gesetzt wird, ist es somit die natürliche Funktion dieser lokalen Muskulatur anzuspriegen und unsere Haltung in der natürlichen, sicheren Position zu fixieren.

## DA LIEGT DAS PROBLEM IM HERKÖMMLICHEN TRAINING

Oft wird auf eine funktionelle Haltung nicht geachtet. Oder diese wird bewusst –



**Eine neue Form der Bewegung.**

Die Übungen erinnern vereinzelt an Yoga, Pilates und Ballet. Ziel der Übungen ist unter anderem die Kräftigung der Multifidii, der kleinen Muskelfasern, die die Wirbeln stabilisieren und halten.

etwa durch Beugehaltung im Alltag oder Pressen der Lendenwirbelsäule in den Boden beim Bauchtraining – aufgegeben. Außerdem kann diese lokale Muskulatur ihre natürliche Funktion verlieren, wenn eine der vier Komponenten des Core-Systems geschwächt oder gestört ist. Sei es durch Rückenschmerz, Beckenbodenschwäche, Atemwegserkrankung, Ope-

rationen im Rumpf-, Bauchbereich oder Fehllhaltung. In Studien der Queensland Universität von Australien konnte nachgewiesen werden, dass gerade bei Patienten mit Rückenschmerzen die Multifidii zu spät aktiviert werden und somit die Stabilisation der Wirbelsäule vermindert wird. Womit ein gesundes, gelenkskonformes Training der globalen Muskulatur

nicht mehr möglich ist. In einer weiteren Studie wurde bewiesen, dass Patienten, die täglich nur zehn Minuten an diesen tiefliegenden Muskeln trainieren, nach zehn Einheiten weniger Rückenschmerzen haben, als die Kontrollgruppe, die zehn Einheiten klassisches Rückentraining für die globale Muskulatur absolviert hat. ▶

## LOS GEHTS!

### Machen Sie geich mit bei der ersten Übung:

Stellen Sie sich am besten barfuß auf einen festen Untergrund. Ihre Füße stehen hüftgelenksbreit und die Fußspitzen sind leicht nach außen gedreht. Fühlen Sie den Boden unter Ihren Füßen und versuchen Sie Ihre Mitte zu finden indem Sie Ihren Körper langsam vor- und rückwärts neigen und dann in der Mitte einpendeln. Ihr Gewicht sollte nun auf Ihren Füßen gleichmäßig auf drei Punkten verteilt sein: dem Großzehenballen, den Kleinzehenballen und dem Fersensmittelpunkt. Aktivieren Sie Ihr Fußgewölbe, lassen Sie es nicht nach innen, unten fallen – dort sitzt eine Biene! Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Beckenboden. Aktivieren Sie den Afterschließmuskel, ziehen Sie den Damm leicht Richtung Nasenspitze, und verschließen Sie die Harnröhre. Ihre Oberschenkel und Ihr Gesäß bleiben dabei locker und entspannt. Legen Sie nun eine Hand auf Ihren Unterbauch, oberhalb des Schambeins und eine Hand auf Ihre Lendenwirbelsäule und spüren Sie die natürliche Krümmung Ihrer Wirbelsäule. Ziehen Sie nun mit einer Ausatmung die Bauchdecke unter Ihrer Hand am Unterbauch sanft in Richtung Wirbelsäule, unter Ihrer Hand an der Lendenwirbelsäule verändert sich nichts. Heben Sie Ihr Brustbein, wie wenn Sie jemanden ein schönes Amulett, das Sie dort tragen, zeigen würden. Ihr Blick ist auf den Horizont gerichtet und ihre Atmung ruhig und regelmäßig. Gehen Sie mit der Aufmerksamkeit nocheinmal zu Ihren Füßen. Sind noch immer alle drei Punkte gleich belastet? Korrigieren Sie die Position bei Bedarf und achten Sie darauf, dass Beckenboden und tiefliegender Bauchmuskel noch immer aktiv sind. Es darf Ihnen bei dieser Übung durchaus warm werden, es ist anfangs Arbeit, diese aufrechte Haltung korrekt beizubehalten.



### Zielorientiertes Rückentraining.

Ohne philosophischen Firlefanz, aufgebaut auf viel Erfahrung und wissenschaftlicher Erkenntnisse – ohne langweilig zu sein.

All diese Erkenntnisse und noch viel mehr hat **Karin Albrecht** gemeinsam mit **Maja Rybka** zusammengetragen und daraus das Trainingsprogramm Antara® entwickelt. In diesem lernt unser Körper wieder die kleinen, tiefliegenden Muskeln zu sensibilisieren, zu aktivieren und in Bewegungen zu integrieren. Mittelpunkt ist eine physiologische, aufrechte Körperhaltung. Und wer jetzt glaubt, das geht nebenbei, der irrt und hat die Rechnung ohne Schwerkraft gemacht. Sobald die richtige Haltung gelernt ist, beginnt ein durchchoreografiertes Übungsprogramm, welches aber in jeder Lektion anders umgesetzt werden kann. Jede Einheit ist aus sechs Sequenzen aufgebaut: Warm up, Gegenbewegung zur Beugehaltung, Übungen im Stand, Übungen im Vierfüßler, Rückenlage, Bauchlage, Nachdehnen. Durch die Positionswechsel wird die Muskulatur auf unterschiedlichste Weise, je nachdem wie die Schwerkraft wirkt, trainiert. Jede Bewegung und jede Übungsabfolge ist „begründet“. Es wird also so trainiert, dass Gelenke und Wirbelsäule richtig belastet werden. Karin Albrecht und **Suzanna König** haben in

aufwendigen Untersuchungen mittels Ultraschall festgestellt, dass durch die physiologisch richtigen Gelenkpositionen, die Multifidii effektiver stabilisieren werden können.

### LANGSAM & SANFT – ABER EFFEKTIV

Die Übungen sind einfach, aber gerade weil wir diese Muskeln ansprechen, die wir im Alltag vernachlässigt haben und die wir erst wieder „finden“ müssen, ergibt sich ein anstrengendes, schweißtreibendes Ganzkörper-Training. Die Intensität der Übungen wird erst gesteigert, wenn sichergestellt ist, dass die lokalen Muskeln stark und ausdauernd genug sind für neue Anstrengungen. Wobei Antara® vielfältig ist. Das konnte ich hautnah bei dieser Convention spüren. Man kann es ganz „jungfräulich“, mit den Basisübungen machen. Oder aber man erlebt es mit einem wunderbar fließendem Tanz und schönen Bewegungen.

### STRETCHING UND SPANNUNG

Wie ein erfrischendes Bad fühlte sich das abschließende Stretching und die darauffolgende geführte Tiefenentspannung

nach vier Stunden schweißtreibenden Übungen an. Ich bin tatsächlich für etwa fünf Minuten eingeschlafen, aber mit einer Energie aufgewacht, wie wenn ich ein paar Stunden geschlafen hätte.

Die Tonkünstler sind mittlerweile beim 4. Satz angekommen, ich sitze hier in meinem Sessel im Musikverein, noch immer in aufrechter Haltung und voller Energie. Ich denke, dieser Energieschub ist darauf zurückzuführen, dass ich hier ein Bewegungskonzept gefunden habe, das den Körper absolut richtig, seinen Bedürfnissen folgend trainiert. Es ist ein Konzept ohne philosophischem Firlefanz, aber gebaut auf viel Erfahrung und wissenschaftlichen Erkenntnissen ohne langweilig zu sein.

### FÜR WEN IST'S GEDACHT?

Das Training ist für Jedermann und Jedefrau in jedem Alter geeignet. Für jeden der ruhig, kraftvoll oder entspannt sein will. Mit der Zeit bekommt man einen flachen Bauch und schlanke Taille, einen starken Beckenboden, einen kräftigen Rücken und eine freie Atmung. Besonders Frauen nach der Geburt, egal ob normal entbunden (meist Beckenboden geschwächt) oder per Kaiserschnitt (Transversus durchtrennt) ist dieses Training zu empfehlen, da es nachgewiesenermaßen nachhaltig beckenboden- und bauchmuskeltärkend ist. Antara® ist ganz neu und das Angebot an Trainingsstunden ist noch gering, aber nach dem regen Interesse an dieser Convention nehme ich an, dass sich bald in den Fitnessstudios diplomierte Trainer finden lassen.

Tschaikovkys letzte Takte erklingen. Ich bin nicht eingeschlafen, meine zehnjähri-

### In allen Lagen.

Durch die Positionswechsel wird die Muskulatur auf unterschiedlichste Weise trainiert und zwar immer im Kontext der aufrechten Haltung im Raum beziehungsweise körperachsengerecht.



ge Tochter ist auch wieder erwacht und kann mir genau sagen, wie viele Luster, Statuen und Kariatiden der Musikverein hat. Ich denke, ich werde ihr morgen sagen können, an welchen - teilweise sehr tiefliegenden - Stellen der Mensch Muskeln hat und mal schauen, ob ich nicht sogar ihre Hilfe brauche, um aus dem Bett zu kommen. ■



*Sylvia Bobrowsky ist Gastautorin und als Personal Fitnesstrainerin mit Spezialgebiet Rückenttraining in Wien tätig.*

### KONTAKT



► **Karin Albrecht** (rechts) hat das Antara® Programm entwickelt und leitet in der Schweiz die Star-Education. [www.stareducation.ch](http://www.stareducation.ch)

► **Suzanna König** (links) ist Leiterin der BASK-Schule für Rückengesundheit und Körperhaltung. [www.Bask.at](http://www.Bask.at)