



Von wegen chillen: miss-Redakteurin Monika Affenzeller wird von Antara-Profi Suzanna König in die richtige Position gebracht.



Antara

ENTSPANNUNGSTRAINING

Antara – das soll der zukünftige Klassiker nach Yoga oder Pilates sein. Der Name bedeutet „Auf dem Weg sein“, also mache ich mich auf den Weg zum

Antara-Training ins Fitnessstudio *Manhattan Süd*. Ein weitläufiger, sonnendurchfluteter Raum, chilliger 80s Clubsound und Trainerin Suzanna König begrüßen mich. Der Raum füllt sich mit bewegungswilligen Frauen jeden Alters. Ich bin motiviert! Dann höre ich den Satz, den ich nicht so leicht wieder vergessen werde: „Ladies, es kommt immer auf die Länge an!“ Grinsend folge ich den Bewegungsabläufen der Antara-Obersten Suzanna, die auf einem Stockerl stehend alles gut sichtbar vormacht.

Einfach nur strecken gibt es nicht! Die Schultern müssen locker bleiben, der Hintern angespannt, die Fingerspitzen über sich hinauswachsen. Puh!

Man muss an vieles denken! Als Nächstes kommt der 4-Füßer. Erst mal in die Bankstellung, also Hände unter dem Schultergelenk, Knie unter Hüftgelenk abstellen. Zeit lassen, bequeme Beckenbodenposition finden.

Also Bauch anspannen und tief ausatmen. Knie 1 mm anheben, ohne dass sich die restliche Position verändern darf. Jetzt ein Bein anheben, absetzen und wiederholen. Mein Po schreit um Hilfe, der Bauch

auch. Muskeln sagen „Hallo“, die mir bisher fremd waren. Und das ist erst das Warm-up! Doch dann: Die ruhigen, funktionellen Bewegungen werden flüssiger, die Muskeln dehnungsfreudiger, der Schweiß fließender. Als Schreibtisch-miss hab ich eine dementsprechende Haltung und spür jetzt schon, dass sich der Nacken entspannt. Wird man bei anderen Sportarten von der Trainerin brüllend herumkommandiert, kehrt hier schnell Ruhe und Gelassenheit ein.

Fazit: Ein Training, das zugleich entspannt und auspowert. Die Körperhaltung bessert sich bereits nach der ersten Einheit. Bauch, Hintern, Rücken und Beine werden trainiert. Ein perfektes Work-out als Vorbereitung für die Bikini-Saison!

Infos: Antara u. a. in den Studios: Manhattan Nord & Süd, John Harries Fitness Wien.

