



Antara®

GYMWELT 

Von innerer Stabilität zu freier Bewegung

Text: Karin Albrecht, Fotos/Illustrationen: © star-education AG, Schweiz

Das Bewegungskonzept Antara® ist das Resultat meines Erlebens und meiner Unterrichtserfahrung der letzten 30 Jahre. Antara® stellt die Körperhaltung und das Core-System ins Zentrum, um darauf Bewegungskompetenz, Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Antara® macht dies strukturiert, auf anatomischen funktionellen Grundsätzen, konzentriert und gleichzeitig mit Schönheit und Dynamik. Durch den klaren Aufbau kann Antara® von „Post-Reha“ bis zu herausfordernden Lifestylstunden zielführend und korrekt angewendet werden. Das Bewegungskonzept wurde über Jahre entwickelt und definiert und im Jahre 2007 im ganzen EU-Raum und in der Schweiz geschützt.

Der Begriff Antara® bedeutet „Kern“, „Herz“, „innen“, „Brücke von innen nach außen“ und so arbeiten wir, von innen nach außen, von lokal zu global. Körperhaltung und Stabilität (segmental wie global) sind die Basis und die Schwerpunkte von Antara®. Das ist viel, denn dies ist die Basis von belastbarer Wirbelsäule, Kraft des Beckenbodens, der Bauchform und von funktioneller Atmung. Und, die aufrechte Körperhaltung führt zu einem attraktiven Erscheinungsbild und freier Bewegung.

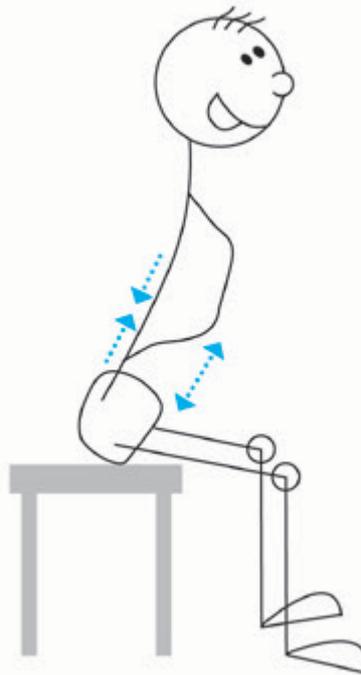
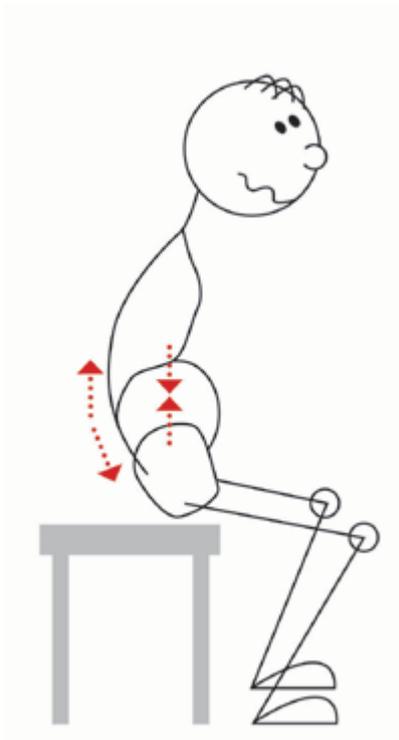
Antara®, das Bewegungskonzept für unsere Sitzgesellschaft

Die Bewegungsbranche hat sich in den letzten 30 Jahren in rasendem Tempo verändert, von Gymnastikfor-

men und Tanz über Aerobic zu vielfältigsten Arten von Group-Training. Dabei sind die gesundheitsorientierten Programme, wie z. B. „Rückentraining“, unverzichtbare Klassiker geblieben.

Die Rückenschule in der Krise

So wichtig gutes Rückentraining für unsere Sitz-Gesellschaft ist, so unbefriedigend sind leider immer noch viele Angebote. Arg angegraute Inhalte und Stundenbilder wechseln sich mit einer verkrampten Kreativität, die nicht nur das Ziel aus den Augen verliert, sondern die Teilnehmer zum Verbrauchsmaterial degradiert. Dabei fehlt es nicht an spannender, neuerer Information, sondern an sinnvollem Transfer



Die Streckung ist Bedingung für segmentale Stabilisation und einen funktionierenden Transversus.

dieser in die Praxis. Was ich in den Rückenstunden sehe ist entweder ermüdend überraschungsfrei und so für die Teilnehmer auch langweilig, oder erschütternd weit hergeholt, eigenartig bis schädigend. Dass die Bewegungsbranche regelmässig mit „Hypes“ konfrontiert wird, wo Übungen und Übungsprogramme, die weder gewachsen noch fundiert sind, erfolgreich verkauft werden können, das macht die Situation nicht einfacher. Seriöse erarbeitete Rückenkonzepte können daneben leicht verblassen, vielleicht sogar etwas verstaubt wirken. Das muss nicht sein, das ist schade. Ein Rückenkonzept bedeutet immer Arbeit, weil neue Erkenntnisse aufgearbeitet werden müssen, in die Praxis transferiert werden sollten. Den Übungsleitern muss verständliche Begründung, Struktur, Methodik, Aufbau, sinnvolle Steigerung und Praxis, Praxis, Praxis zur Verfügung gestellt werden.

Auf der Basis von anatomischem Wissen, dem Verstehen der unterschiedlichen Alltags-Belastungen der Teilnehmer und Erfahrung, lassen sich klare und wertvolle Programme zusammenstellen. Das ist unser Anliegen im Bewegungskonzept Antara®. Dabei ist akademi-

sches Imponiergehabe so überflüssig wie esoterische Behauptungen. Im Gegensatz zu Choreografie- oder Toning-Stunden muss ein Rücken-training systematisch angegangen werden. Struktur und Wissen machen noch keinen guten Trainer, jedoch wird ein guter Trainer darauf nie verzichten.

Mit Freude und Stolz begegne ich in vielen Artikeln und Büchern von anderen Ausbildern und Autoren Aussagen und Definitionen aus meinem Buch „Körperhaltung – modernes Rückentraining“, (manchmal mehr, manchmal weniger transparent). Das Buch „Körperhaltung – modernes Rückentraining“ ist das Lehrbuch von Antara®, und vermittelt die Grundlagen für den Antara®-Rückentrainer, welcher in der Schweiz sicherlich die Benchmark repräsentiert.

Seit 2016 haben auch die Rückentrainer des STB Zugang zum Antara®-Konzept. Die Akademie des DTB bietet ab 2018 einen Rücken-Expertenlehrgang an. Der Schwäbische Turnerbund (STB) hat den Ausbildungsgang mit Gudrun Bieg und mir zusammen entwickelt und führt diesen seit 2016 sehr erfolgreich durch. Wir waren und sind

über das Ausmaß des Erfolgs überrascht. Die Teilnehmer besuchen mit großem Interesse und Begeisterung alle Module. Unsere Erfahrung beim STB zeigt, dass das Bewegungskonzept Antara® die Ausbildung des DTB-Rückentrainers ideal ergänzt und erweitert. Wir freuen uns, diesen Lehrgang leiten zu dürfen, wir freuen uns sehr auf diese Zusammenarbeit. Das Bewegungskonzept Antara® ist wissenschaftlich fundiert und integriert neue Erkenntnisse aus der Forschung zu Rückenschmerz und segmentaler Stabilisation in Training und Bewegung. Antara® gibt den Trainern, die sich in das Konzept vertiefen stabiles Wissen und überdurchschnittliches Können.

Core-Stabilität, der Kern der Belastbarkeit

Core-Stabilität oder lokale Stabilität oder axiale Stabilität, alles Begriffe für die Kontrollkompetenz und den Schutz des Rumpfs. Es gibt nur eine Forschergruppe, die das Core-System anatomisch definiert, es ist die Forschergruppe der Queensland-Universität, Australien, unter Prof. Paul Hodges.

Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass Rückenschmerz und Core-Funktion zusammenhängen, dass Menschen mit chronischen Rückenschmerzen eine Dysfunktion des Core-Systems haben. Diese Forschungen führen zu der Lehrmeinung, dass ein belastbarer Rücken und ein belastbarer Beckenboden ein funktionierendes Core-System brauchen.

Axiale Stabilität

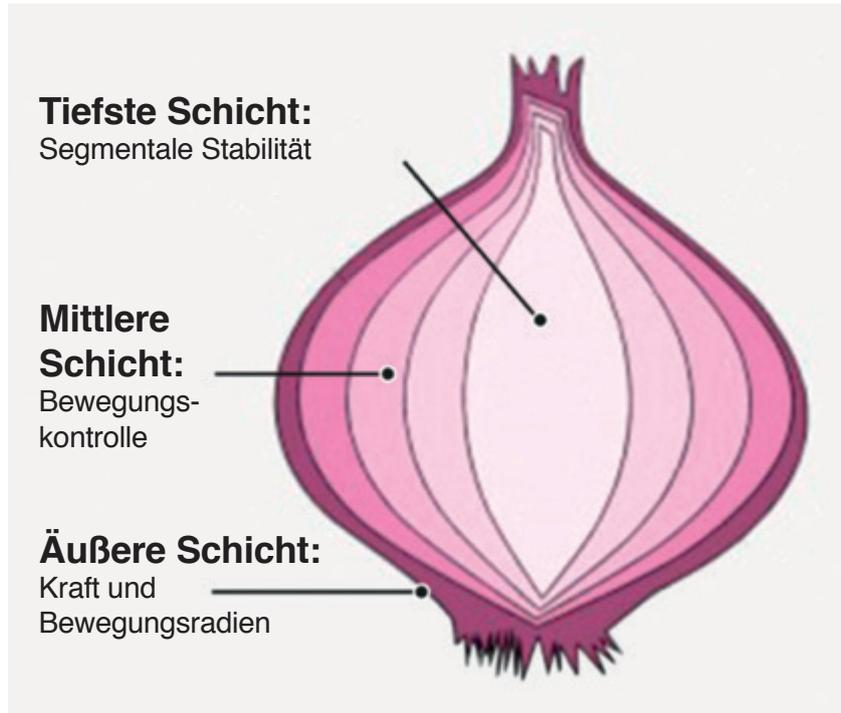
Axiale Stabilität des Körpers ermöglicht eine freie Bewegung der Extremitäten. Umgekehrt gilt, dass eine schlechte segmentale Stabilisation von Rumpf, Schultern und Hüftgelenken zu Bewegungseinschränkungen, Funktionsstörungen und Veränderungen der Gewebe mit Abnutzung und Schmerz führen kann.



Die Vorstellung, ein Muskel würde ausschließlich Bewegung verursachen, gilt wissenschaftlich längst als überholt. Einige Muskeln bewirken Bewegung, andere wiederum verhindern sie. Im Bereich der Wirbelsäule begrenzen die sogenannten segmentalen Stabilisatoren, die Bewegungen in den einzelnen Wirbelsegmente, schützen die neutrale Zone.

Vergleichbar mit den Schichten einer Zwiebel liegen die Muskeln aufeinander geschichtet. Die tiefste Schicht, die lokalen Stabilisatoren, sind verantwortlich für die segmentale Stabilität, für die Zentrierung der Gelenke. Die nächste Schicht, die globalen Stabilisatoren, liegen darüber und sind unter anderem verantwortlich für Körperhaltung, Bewegungskontrolle und Gleichgewicht. Die Funktion der dritten Schicht, der oberflächlichsten Schicht, ist die Kraft, Schnellkraft und das Zulassen von großen Bewegungsradien bzw. freier Bewegung.

Dieses Modell ist äußerst sinnvoll und kann als Basis zum Ver-



Die Muskelschichten und ihre Funktion

ständnis von Störungen wie Verspannungen, Triggerpunkten, Beweglichkeitseinschränkungen, Fehlhaltungen und Haltungsschwächen herangezogen werden. Im Antara®-

Bewegungskonzept orientieren wir uns an diesem Funktionsmodell und unterscheiden lokale segmentale und globale Stabilisatoren sowie globale Bewegungen.

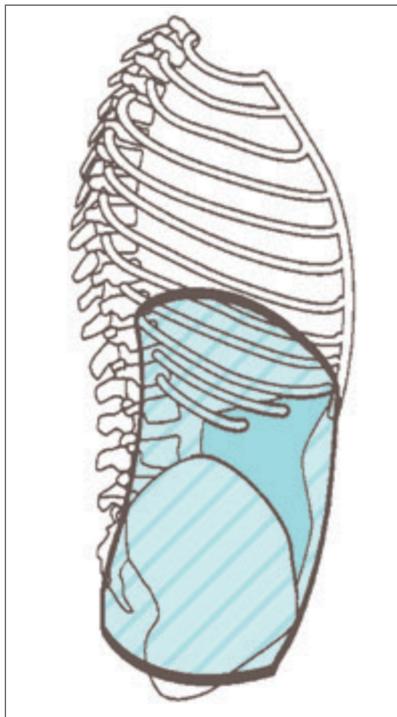
Lokales Muskelsystem		Globales Muskelsystem	
Lokale Stabilisatoren	Globale Stabilisatoren	Globale Bewegungen	
Segmentale Stabilisation	Sensomotorik Koordination Gleichgewicht	Kraft	Beschleunigung/Schnelligkeit Max. Bewegungsradien
Diese Muskeln können nicht im üblichen Sinne trainiert werden.	Diese Muskeln können trainiert werden.	Diese Muskeln werden üblicherweise trainiert.	
Trainingsuntypisch	Training mit hoher Qualität	Trainingstypisch	

Dabei geht es nicht nur um diese Unterscheidung, sondern um das Timing, die Reihenfolge, wie die Trainingsreize gesetzt werden. Antara® setzt dies um, von innen nach außen, von „lokal zu global zu global“.

Das Core-System und seine Funktion

Von besonderer Relevanz für Gesundheit und Belastbarkeit ist die segmentale Stabilität, die Funktion des Core-Systems des Rumpfs. Dieses sogenannte Core-System besteht aus vier Muskelgruppen, die als Team zusammenarbeiten. Dazu gehören im Rücken die tiefen segmentalen Anteile der Mm. multifidii, im Bauchbereich der M. transversus, Muskelanteile des Beckenbodens und das Zwerchfell. Diese Muskelgruppen schützen die Lendenwirbelsäule und die inneren Organe.

Als sogenannter myofaszialer Schlauch ist diese Muskelgruppe für Regulierung des Rumpfindrucks und somit den Schutz der Lendenwirbelsäule verantwortlich.



Modell des Core-Systems mit den Muskeln: Mm. multifidii, Anteil Beckenboden, M. transversus, Zwerchfell. Aus: „Intelligentes Bauchmuskeltraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag Stuttgart.

Diese Muskelgruppen haben sich laut dem Neurowissenschaftler Prof. Dr. Nelson F. Annunziato entwicklungs-geschichtlich früh entwickelt. Ihre Steuerung liegt nicht allein in der Großhirnrinde, sondern im Stammhirn (in den Basalkernen). Sie entziehen sich damit teilweise der willkürlichen Kontrolle – ein Aspekt, der besonders für die Druckregulation und Atmung wichtig ist.

Die komplexen Zusammenhänge legen nahe, dass die lokale Muskulatur anders funktionieren muss als die globale Muskulatur. Bei der globalen Muskulatur geht es um Sensomotorik und Kraft, bei der lokalen Muskulatur in erster Linie um Funktion. Die segmentalen Stabilisatoren arbeiten in niedriger Intensität von nur 2-12 % während Alltagsaktivitäten, um die maximale segmentale Stabilisation zu sichern, mit ca. 30 % ihrer 100 % Willkürkraft arbeiten.

Die geringe, dafür dauerhafte Aktivität und die Voraktivierung zeichnen die Muskeln als lokale segmentale Stabilisatoren aus. Diese niedrige, kontinuierliche Muskelaktivität kann dazu führen, dass die Funktion und die Wichtigkeit der segmentalen Muskulatur unterschätzt wird. Dies geschieht vor allem bei den Trainern, die sehr global orientiert sind und/oder sich in konservativen Lehrmeinungen bewegen, sei dies im Krafttraining, im Leistungskrafttraining, in oder alten Toningtechniken.

Störung des Core-Systems

Das an sich perfekte System, das dem Schutz unserer Organe und der Lendenwirbelsäule dient, kann seine Funktionsfähigkeit verlieren.

Es gibt viele Auslöser, welche die Funktion des Core-Systems stören und schädigen. Dazu gehören unter anderem:

- alle Krankheitsbilder des Rückens,
- Schwangerschaft und Geburt,
- ungünstige Übungen in Entlordosierung,
- falsche Gewohnheit bei der Ausführung von Bauchmuskelübungen,

- andauernde Fehlhaltungen,
 - monotones Sitzen in Beugehaltung sowie
 - Bettruhe
- und vieles, vieles mehr.

Je mehr Aspekte zusammenkommen, desto größer ist das Risiko, dass das Core-System in eine Störung gerät und somit die Lendenwirbelsäule und der Beckenboden nicht mehr geschützt sind. Dazu gehört auch, dass der Transversusmuskel in eine Störung gerät. Diese Störung kann sich auf dreierlei Arten zeigen:

- Der Bauch wird nach außen geschoben und die Ausatemfunktion ist geschwächt.
- Der Bauch wird nach innen gezogen und dort blockiert (flacher, harter Bauch), was die Bewegung des Zwerchfells stört und den Druck auf den Beckenboden erhöht.
- Der Bauch arbeitet unter Last exzentrisch, anstatt konzentrisch, mit der Konsequenz, dass unter Last der untere Rücken und der Beckenboden nicht geschützt ist.

Die globale Muskulatur

reagiert auf diese Funktionschwäche des Core-Systems mit Aktivität, sie werden zu „Stabilisatoren“.

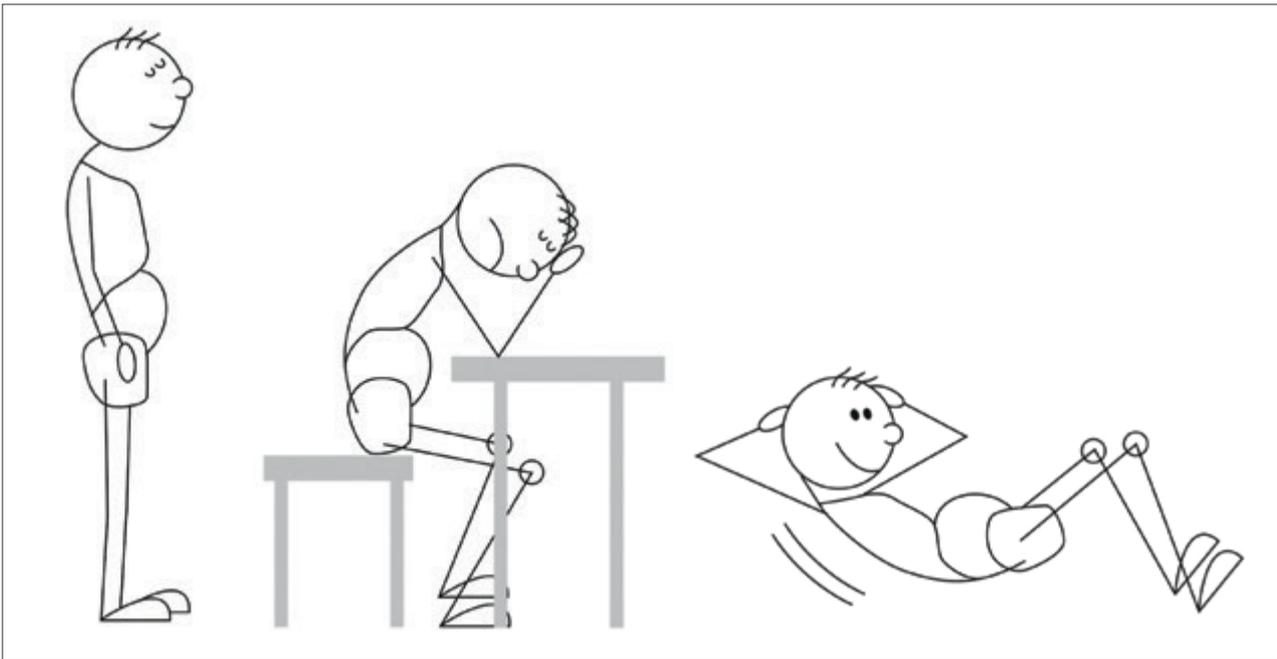
Wenn „Beweger“ zu „Stabilisatoren“ werden, ist als Folge die Bewegung gestört, die Bewegungsradien sind eingeschränkt, die Teilnehmer leiden unter Verspannung und Schmerz.

Ein ausgebildeter Antara®-Trainer kann diese Funktionsstörungen und Funktionsverschiebungen erkennen und mit geeigneten Übungen bearbeiten.

Innen weich – außen starr, hart und schmerzhaft

Ohne ausreichende Core-Funktion übernehmen globale Muskeln Stabilisationsaufgaben, die ihnen nicht zugeordnet sind – mit weitreichenden Folgen.





Überhang und Beugesitzen und falsch ausgeführte Bauchmuskelübungen. Aus: „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ und „Intelligentes Bauchmuskeltraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag Stuttgart.

Zunächst springen die globalen Stabilisatoren des Rumpfs ein, z. B. die oberflächlichen Mm. multifidi, der M. spinalis (Anteil des Rückenstreckers) und die oberen und unteren Mm. obliquus (die schrägen Bauchmuskeln).

Diese Arbeitsverschiebung führt bereits zu einer Überforderung der globalen Muskulatur, zu einer Funktionsdysbalance und zur Belastung des Beckenbodens. Der M. levator ani ist der Anteil des Beckenbodens, welcher in der Kokontraktion mit Transversus und Multifidii arbeitet und einen gewissen Druck auf den Beckenboden abfangen kann. Kein globaler Muskel (und auch keine Faszienschlinge) kann die Aufgabe des M. levator ani übernehmen.

Steht der Kunde bzw. der Teilnehmer außerdem in einer Fehlhaltung bzw. sitzt stundenlang in einer Beugehaltung, verstärkt sich die Problematik weiter.

Es kommt durch Um- und Abbau zu physiologischen Veränderungen der Muskelstrukturen. Röntgenaufnahmen haben z. B. gezeigt, dass in den tiefen Mm. multifidii Muskelfa-

sern verloren gehen und sich Fett in die Muskeln einlagert. Die Lenden-Rücken-Aponeurose erfährt eine Umgestaltung, welcher Schmerz-auslöser sein kann.

Ist diese Phase erreicht, versuchen die globalen Bewegler, zu schützen und zu stabilisieren, was zu Verspannungen, Triggerpunkten und Schmerz führt.

Die globalen Muskeln, die verantwortlich sind für Kraft und Schnelligkeit, verändern ihre Funktion. Sie arbeiten einseitig, die Beuger einseitig konzentrisch (früher hätte man gesagt, sie verkürzen), die Streckter verlieren ihre Kraft. Die globalen Muskeln, die frei sein sollten für Bewegung, frei für das Transportieren von Lasten, frei für Beweglichkeit, werden hart, kurz und schwach. Und das ist sehr bedauerlich.

Ein Versuch zur Lösung

Je nach Berufsfeld geht man unterschiedlich mit dieser Situation um. Viele Fitnesstrainer z. B. würden versuchen, die globalen Muskeln wieder aufzubauen – im Sinne von „ein starker Rücken kennt keinen

Schmerz“. Natürlich ist es gut, Krafttraining zu machen – allerdings erreicht man damit nicht die lokalen Muskeln, die Ursache der Beschwerden.

Andere würden über harte Rollen rollen oder Faszienketten dehnen, was kurzfristig (Stunden) zu Schmerzreduzierung führen kann, unter Umständen die Situation sogar noch verschlimmert. Diese Strategien funktionieren nicht, denn es ist nicht möglich, über die globalen Muskeln ein segmentales Problem zu lösen.

Der Schlüssel liegt in der Mitte, im Core-System, dort finden Sie die Lösung.

Eine nachhaltige Lösung kann nur über die Arbeit mit den segmentalen Muskeln erreicht werden. Wenn innen, der Kern, wieder funktioniert, kann außen die globale Muskulatur wieder Kraft aufbauen und Länge zulassen. Diese Arbeit am Kern, am Core-System, kann im Training geschehen oder in der Therapie – beides ist wertvoll. Diese Übungen, besonders die Art, wie die Übungen ausgeführt werden, ist im Training untypisch, ungewohnt.



Tasten des M. transversus während des DTB-Moduls „Antara® Becken-Hüftgelenk“

Was können Trainer für das Core-System tun?

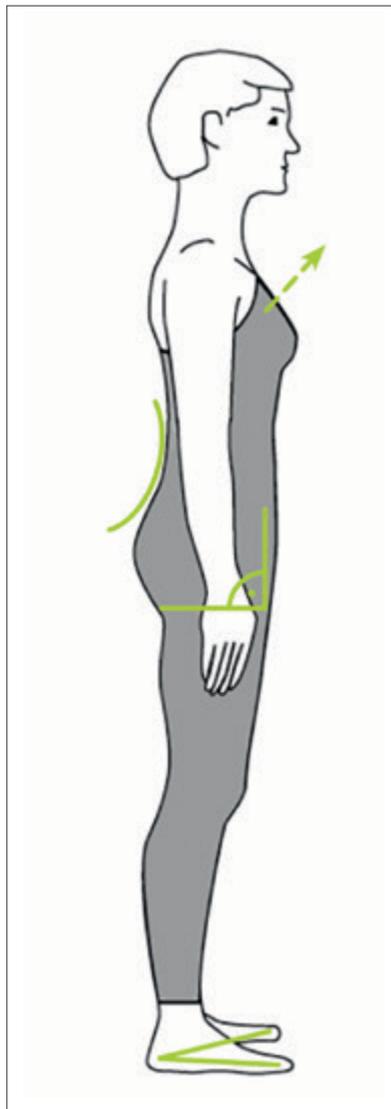
Physiotherapeuten und Körpertherapeuten können das Core-System ertasten, Personal Trainer können das auch, das kann man in Antara®-Ausbildungen erlernen. Sie können die Funktion des M. transversus und der Mm. multifidii überprüfen, ebenso die Kokontraktion des Beckenbodens. Trainerinnen und Trainer können die Übung, die das Core-System wieder reorganisiert, den Antara®-Core-Reprint, in ihre Rückenstunden integrieren und mit dynamischen Übungen verbinden. Dafür müssen sie jedoch die Körperhaltung bzw. die neutrale Gelenkpositionen verstehen und einsetzen.

Körperhaltung und Bewegungskontrolle

Um die segmentale Stabilisation optimieren zu können, muss mit der aufrechten Körperhaltung und neutralen Gelenkpositionen gearbeitet werden. Deshalb müssen Trainer die Körperhaltung und die Statik verstehen. Im Antara®-Bewegungskonzept wird jede Positionierung und jede Anleitung mit anatomischen und funktionellen Erklärungen aufgebaut.

Die globalen Stabilisatoren

Die Aufgaben der globalen Stabilisatoren sind Körperhaltung, Haltungs-



Die aufrechte Haltung als anatomisches Modell. Modifiziert nach: „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“ von Karin Albrecht, Haug Verlag Stuttgart.

kontrolle, Bewegungskontrolle und, nebst vielen weiteren Kompetenzen, auch Gleichgewicht.

Die persönliche Körperhaltung ist überwiegend als individuelles neuronales Muster abgelegt. Das ist eine gute und eine schlechte Nachricht. Die gute Nachricht ist, wir müssen über unsere Körperhaltung nicht nachdenken, die schlechte Nachricht jedoch ist, dass man, für eine Haltungsveränderung, bewusste Arbeit und Zeit investieren muss.

Diese kann in Training und muss in Rückentraining eingesetzt werden. Dafür muss ein Trainer den Unterschied zwischen einer Lordose und einem Hohlkreuz kennen, muss über Statik und Schwerkraft Bescheid wissen. Im Antara®-Konzept werden alle Ausgangspositionen so gewählt, dass die Stabilisatoren gut aktiviert werden können und die Bewegungswege und Umkehrpunkte frei sind. Dabei legen wir viel Wert auf die Beckenstellung, denn diese muss, damit die Multifidii des Core-Systems gut arbeiten können, neutral sein.

Auf diese neutrale Beckenposition soll der Thorax, die Brustwirbelsäule, in eine dynamische Streckung gebracht werden. Eine Streckung, welche Atmung und natürlich Bewegung erlaubt. Das neutrale Becken und die dynamische Streckung des

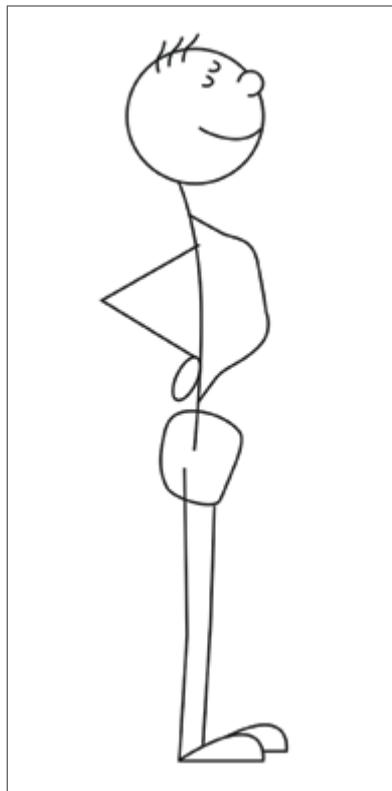


Thorax führen zu einer natürlichen, individuellen Lordose. Diese ist für die Rückengesundheit, die Funktion des Core-Systems und die Belastbarkeit des Teilnehmers relevant.

Die Arbeit in neutraler Lordose ist für viele Trainer und Teilnehmer immer noch überraschend. Die Vorstellung, dass die Lordose aufgelöst werden soll, dass bei liegenden Übungen die Wirbel auf den Boden gedrückt werden sollen, ist seit Jahren tief in den Köpfen verankert.

Sobald Trainer die neutrale Lordose verstanden haben, und in neutraler Position trainieren, bekommen die Teilnehmer Muskelkater im Lendenwirbelsäulenbereich und vielleicht sogar über das ISG. Das ist eine gute Nachricht, welche jedoch die Teilnehmer verunsichert, weil sie den Unterschied zwischen gutem und schlechtem Rückenschmerz nicht kennen.

Da muss der Trainer einsetzen und den Teilnehmern Ruhe und Sicherheit vermitteln.



Informationen aus: „Körperhaltung – Modernes Rückentraining, das Antara®-Lehrbuch“, Karin Albrecht, Haug Verlag Stuttgart. © für alle Illustrationen und Abbildungen bei: star-education AG, Schweiz.

Prioritäten und Kursaufbau eines Rückentrainings

Die Prioritäten eines Antara®-Rückentrainings sind:

1. Körperhaltung,
2. Core-Funktion,
3. Bewegungskontrolle.

Zur Erholung und Durchblutung werden große Mobilisationsbewegungen empfohlen und durchgeführt.

Anschließend können Spezialthemen wie Gleichgewicht, Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit, Stabilität und Kraft im Becken-Hüftgelenk, Positionierung von Schultergürtel und Schultergelenk, Stabilität der Halswirbelsäule usw. erarbeitet werden. Nur wenn das Core-System funktioniert, nur wenn die Schultern und Hüftgelenke stabil sind, nur dann können sich die Extremitäten frei bewegen bzw. kann eine freie Beweglichkeit stattfinden. Antara® tut den Menschen gut, von innen nach außen und nicht zuletzt bewirkt die konsequente Arbeit in die Streckung einen wunderbaren Einfluss auf das persönliche Befinden.

Praxis Antara®-Rückentraining

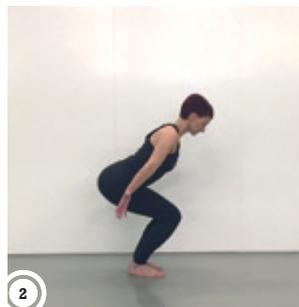
Ich bin der Meinung, dass es nicht (nur) um neue Übungen geht, sondern darum, Ordnung in das Training zu bringen: das Trainingsziel mit den Trainingsinhalten abzustimmen, einen sinnvollen Aufbau und präzise Anleitungen zu vermitteln. Dabei ist die Reihenfolge des Trainingsreizes wichtig. Der Trainingsreiz muss erst innen, im Core-System, gesetzt werden und anschließend in die globale Stabilität und in die Bewegung integriert werden. Dabei muss darauf geachtet werden, dass der Ansteuerungsreiz auf die lokale Muskulatur sanft, in niedriger Intensität, gesetzt wird.

Übungsaufbau im Stand

Core-Reprint im Stehen. Eine aufrechte Haltung mit funktioneller Fußdivergenz einnehmen, die Fingerspitzen tief in den Bauch (oberhalb des Schambeins) senken. Über die Aktivierung die Kokontraktion des Transversus auslösen und anschließend den Transversus beatmen. Dies während 3-4 langsamen Atembewegungen oder 10-15 Sekunden, anschließend den Bauch entspannen. Diesen Aufbau dreimal wiederholen und anschließend das dynamische Core-System in die Squats integrieren.



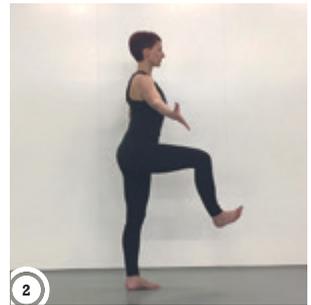
Antara®-Squats. Mit stabiler Wirbelsäule und funktioneller Atmung Squats in unterschiedlichem Tempo ausführen. Der Umkehrpunkt ist dort, wo die Lordose noch stabil gehalten werden kann.



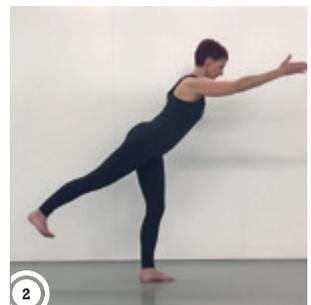
Steigerung: ... aus den Squats in den Ein-Bein-Stand. Der Umkehrpunkt wird zum Ausgangspunkt, in der gestreckten Position wird das Spielbein kraftvoll und kontrolliert nach hinten geführt, der Rumpf soll mit bewusster Kontrolle des Transversus stabil gehalten werden.



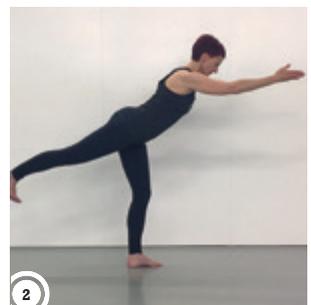
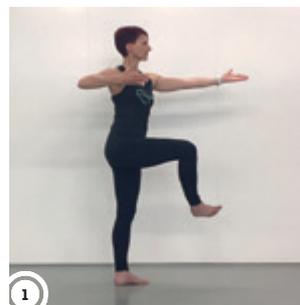
Steigerung: stabiler Rumpf trotz Bein in Hüft-Extension/-Flexion. Das Bein aus der Extension nach vorne in die Hüftflexion bringen, die Lordose muss stabil, die Längsspannung verstärkt werden.



Steigerung: Hüftextension - Hüftflexion. Aus der Hüftflexion in den „kleinen Taucher“, der Neigungswinkel wird je nach „Können“ größer.



Steigerung: plus Rotation im Rumpf. Jetzt kann in die aufrechte Position mit dem Spielbein in der Flexion eine Rumpfrotaion integriert werden, dabei muss die Lordose stabil neutral bleiben.



So werden im Antara®-Training Übungen aufgebaut, erst als Einzelübung und anschließend in Kombination, als Flow. Dabei geht es nie um den Flow, der ist zwar schön und fühlt sich für die Teilnehmer gut an, uns geht es jedoch immer um Technik, um Stabilität, Kontrolle und Kraft.

Ein weiterer, ähnlicher Übungsaufbau aus der Rückenlage

Rückenlage – Core-Reprint. Die Füße aufgestellt in schmaler Spurbreite, das Becken neutral und mit entspanntem Thorax, die Fingerspitzen tief in den Bauch versenken. Jetzt über die Aktivierung des Beckenbodens die Kokontraktion des Transversus generieren und anschließend den Transversus beatmen. Dies während 3-4 langsamen Atembewegungen oder 10-15 Sekunden, anschließend den Bauch entspannen.



Diesen Aufbau dreimal wiederholen und anschließend einen Fuß ins Schweben bringen

Steigerung: Stabilisation Lendenwirbelsäule. Die Ferse über den Boden wegschieben, mit absolut stabiler Lendenwirbelsäule das gestreckte Bein heben (solange die Lordose hält) und anschließend den Fuß wieder hinstellen, andere Seite.



Steigerung: Core-Stabilität mit höherer Last. Die Beine in einer 90°-Position, die Arme Richtung Decke ausgerichtet, Lordose neutral. Jetzt mit koordinierter Atmung abwechselnd ein Bein senken und wieder heben.



Steigerung: Erhöhung der Last. Die untere Ferse über den Boden wegschieben, Transversus beatmen, dann das Bein zurückholen, andere Seite.



Steigerung: Rotationskontrolle und Stabilisation im Hüftgelenk.

Becken und Hüftgelenk. Ausgangsstellung 90° mit neutraler Lordose, Transversus aktivieren. Becken und Beine in eine Richtung, den Kopf in die Gegenrichtung drehen. Das obere Bein strecken in einem großen Bogen, mit stabilem Becken so weit wie möglich in die Gegenrichtung öffnen und zurück in die Ausgangsstellung bringen, andere Seite und Entspannung



Entspannungsposition. Die Beine an den Körper heranziehen, die Lendenwirbelsäule mobilisieren.



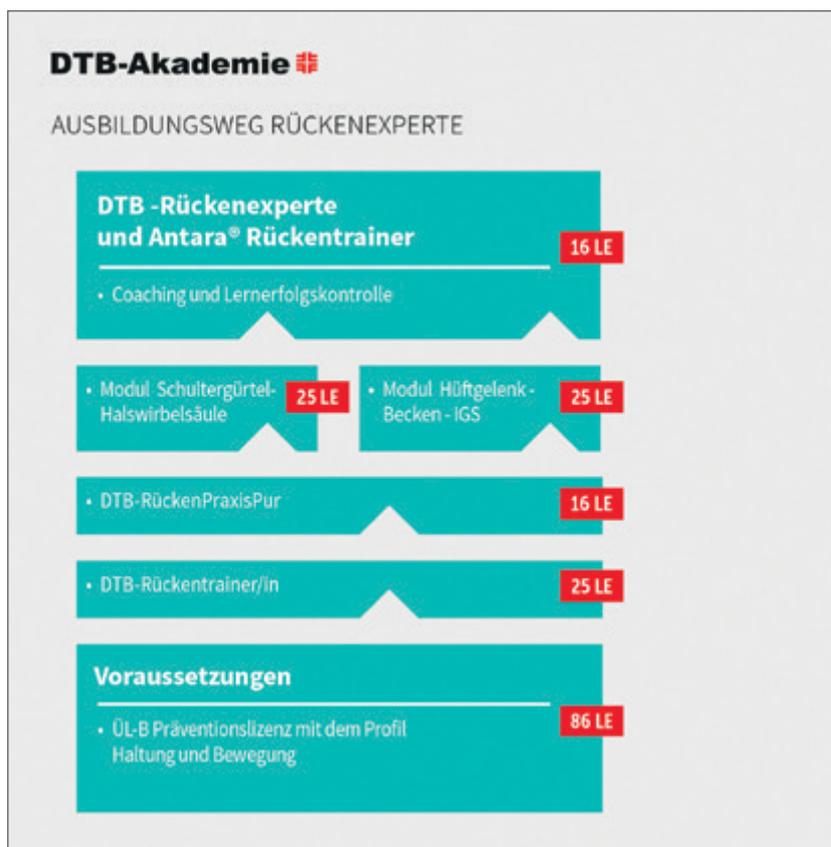
Mobilisation Halswirbelsäule. Neutrale Ausgangsposition einnehmen, Lordose stabilisieren, die Hände können auf dem Bauch oder ausenrotiert neben dem Becken liegen. Langsam über den Hinterkopf rollen, die Bewegung grösser werden lassen, am Bewegungsende bleiben, atmen, den Schultergürtel entspannen, atmen und auf die andere Seite wechseln.



DTB-Rückenexperte und Antara®-Rückentrainer

Aufbauend auf den DTB-Rückentrainer, kann der Weg zum DTB-Rückenexperten eingeschlagen werden. Die Weiterbildung ist sehr praxisorientiert. Die zusätzlichen Übungen und Übungsabläufe der Module werden in die Grund-Rücken- und Core-Übungen integriert. So kann ein sorgfältiger, themenspezifischer, zielführender Aufbau gemacht werden.

Die Weiterbildung wird ausschließlich von Ausbildern des Antara®-Ausbildungsteams geleitet, Qualität und eine angenehme Lernatmosphäre sind garantiert. Der Weg zum DTB-Rückenexperten mit den Inhalten des Bewegungskonzepts Antara®:



Eine Teilnehmerin meint:

„Ich habe in der Ausbildung zum DTB-Rückenexperten und dipl. Antara®-Rückentrainer exzellente Ausbilder erlebt, dadurch in Theorie und Praxis viel gelernt und fühle mich noch kompetenter und sicherer. Ich bin begeistert, denn schließlich kann nur jemand Kompetenz ausstrahlen, wenn er kompetent ist.“

Tanja Anger, Friedrichshafen

Karin Albrecht

Ausbilderin in der star-school for training and recreation, mehrfache Fachbuchautorin, unter anderem von „Stretching das Expertenhandbuch“, „Intelligentes Bauchmuskeltraining“ und „Körperhaltung – Modernes Rückentraining“, dem Antara®-Lehrbuch. Der DTB bietet mit Karin Albrecht und dem Antara®-Ausbildungsteam die Weiterbildung zum DTB-Rückenexperten an.

