

NACH DEM JOB GEHT'S AUF DIE MATTE

Raus aus Rock und Bluse – rein ins Sport-Outfit! GALA stellt drei AFTERWORK-WORK-OUTS vor, die Verspannungen lösen und für eine Top-Silhouette sorgen. (Übrigens: Für einen Dehn- und Streck-Quickie ist auch im Büro zwischendurch immer Zeit)

STARKER RÜCKEN, FLACHER BAUCH: Da kommt die Haltung von allein.

AB DURCH DIE MITTE

ANTARA

Zu wem passt es?

Sie sitzen im Job fast ausschließlich vorm Computer, haben vielleicht schon ein paar kleine Rückenprobleme und suchen ein effektives, aber eher ruhiges Training? Bingo!

Was passiert im Kurs?

Jede Antara-Session besteht aus sechs Sequenzen. Abgesehen von Warm-up und Nachdehnen haben sie jeweils drei Levels und können innerhalb der Session beliebig kombiniert werden. Einige Übungen erinnern an Pilates, sind aber sehr viel sanfter und dennoch sehr intensiv. Ausgeführt werden sie im Stehen und Liegen. Teilweise kommen Flexi-Bars (Schwungstäbe) zum Einsatz. Den Übungen folgen Atmungs- und Meditations-einheiten. Übrigens: Der Begriff „Antara“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „auf dem Weg sein“ oder auch „von innen nach außen“. Esoterisch wird es dennoch nicht, dafür entspannt meditativ – hin zur eigenen Mitte.

Was bringt es meinem Körper?

Das sogenannte Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, steht im Zentrum dieses Work-outs. Beckenboden, tiefe Rückenmuskulatur und der quere Bauchmuskel – sie sind entscheidend für die Stabilität von Gelenken und Wirbelsäule! – arbeiten hier zusammen. Der Rücken wird gestärkt, die Körperhaltung aufrechter, der Bauch flacher. Außerdem steigert Antara die Konzentrationsfähigkeit. Denn die komplexen Übungen präzise auszuführen ist schon eine kleine Herausforderung.

Wie fit muss ich vorher sein?

Gar nicht. Antara ist sogar ideal für alle, die bisher Sportmuffel waren.

Wer bietet es an?

Studios in Deutschland, Österreich und der Schweiz sind zusammengestellt auf www.antara-training.ch