

Da sind noch Dellen in der Dose

MUTTERSTADT: Antara soll die tiefe Muskelschicht des Rumpfes stärken und dem Körper so die nötige Stabilität bieten. In Mutterstadt wird das Sportkonzept aus der Schweiz von der Gymnastikabteilung des SC angeboten. Redakteurin Constanze Junk hat sich auf die Matte gewagt und versucht, ihre tiefen Bauchmuskeln zu finden.

VON CONSTANZE JUNK

Mein Rumpf ist eine Ravioli-Dose. Der Beckenboden ist der Boden und das Zwerchfell der Deckel. Bauch-, Rücken- und Lendenmuskulatur halten die Ravioli in der Dose, so hat es mir Fitnesstrainerin Nici Saal erklärt. Wenn das so ist, wabern meine Ravioli wohl frei zwischen Boden und Deckel umher. Zumindest hat die Rumpf-Dose einige Ausbeulungen, wenn ich meinem Bauchgefühl am nächsten Tag trauen kann. Ganz tief drin ist noch einiges zu tun. Die kleinen, feinen Muskeln schmerzen etwas, machen sich bei einigen Bewegungen deutlich bemerkbar. Dabei wusste ich bis zum Abend vorher nicht einmal, dass sie existieren.

Aber zurück zu meiner Ravioli-Dose. Die soll an diesem Montag bei der Gymnastikabteilung des Sportclubs (SC) Mutterstadt gefestigt werden. Nici Saal leitet dort ehrenamtlich den Antara-Kurs. Das Sportprogramm soll einen flachen Bauch machen, den Rücken stärken, die Körperhaltung verbessern und gleichzeitig die Wirbelsäule schonen. Klingt vielversprechend.

Geturnt werde mit „anatomisch korrekter Wirbelsäulenposition und achsengerecht“, erzählt Nici Saal. Einfach klingt auf Anhieb anders. Eigentlich hatte ich mich auf einen ruhigen Abend eingestellt, auf ein bisschen Rumliegen auf der Matte und ein paar entspannende Übungen, die meinem geplagten Rücken gut tun. Gut tun die Übungen, aber schon bei der Justierung spüre ich die ersten Schweißperlen auf Stirn und Nacken.

Die ruhigen und präzisen Übungen im Antara sollen gezielt die Muskulatur stärken.

Der Bauch muss leicht angespannt sein, der Po entspannt, das Becken in korrekter Position. Gar nicht so leicht. „Schnürt euer körpereigenes Korsett“, betont Nici Saal immer wieder, während sie die Anleitungen zu den einzelnen Übungen gibt, die auch den Transversus stärken sollen, sprich die tiefe Bauchmuskulatur. Immer und immer wieder erklärt Nici Saal, wie die Füße stehen müssen, wo das Becken sein soll und in welcher Drehung die Arme sein dürfen. Mal stehend, mal im Vierfüßlerstand bewege ich mich mit den anderen Teilnehmerinnen langsam zur ruhigen Musik.

Langsam ist auch genau das Schwierige an der Sache. Langsam bedeutet nämlich auch präzise. Und genau das soll Antara sein, erzählt Nici Saal. Nur so könne die Muskulatur richtig gestärkt und die Wirbelsäule in der anatomisch korrekten Position gehalten werden. Was mein Bauch dabei so anstellt, kontrolliere ich immer wieder mit einer Hand auf meinem Unterbauch. Ist er entspannt oder angespannt? Bin ich Hänge- und Flachbauchschwein? Hängen lassen ist weitaus einfacher als anspannen. Aber der Flachbauch ist wichtig, auch bei den späteren Übungen im Liegen.



Und strecken: Die Wirbelsäule soll beim Antara in der anatomisch korrekten Position bleiben. Trainerin Nici Saal (Zweite von links) zeigt den Teilnehmerinnen, wie genau sie sich bewegen müssen.

FOTO: KUNZ

Den Core-Positionen, sprich Kern-Positionen, die konkret das Innere stabilisieren sollen. „Antara bedeutet übersetzt ‚auf dem Weg von innen nach außen‘“, sagt Nici Saal. Der Einstieg in die Sportart, die in der Schweiz entwickelt wurde, sei nicht ganz leicht. „Es dauert drei bis fünf Stunden, bis die Teilnehmer sagen: ‚Ach, das will die von mir.‘“

So ganz weiß ich das in Stunde eins auch noch nicht, aber Spaß macht es schon mal. Und die Fitnesstrainerin erklärt ja, worauf es ankommt. Ich liege auf dem Rücken auf der Matte, eine Hand unter meiner unteren Krümmung der Wirbelsäule. Der Lordose, habe ich gelernt. Die andere liegt wieder auf dem Unterbauch. Wir sollen uns auf das Kreuzbein legen. Fragt sich nur wo das ist.

Nici Saal kann anscheinend Gedanken lesen und erklärt ganz nebenbei den Aufbau der Wirbelsäule und des Beckens. Erzählt, wo das Kreuzbein genau liegt. Die Beine angewinkelt, liege ich nun da. Der Bauch muss flach bleiben und der rechte Fuß nur einen Millimeter angehoben werden. Einen Millimeter. Das ist nichts, nur Verlagerung der Spannung im Körper.

Das Hängebauchschwein gewinnt schnell mal Oberhand bei den Sportübungen.

Nacheinander müssen wir die Beine heben und anwinkeln. „90, 90, 90“, sagt Nici Saal. Also Füße, Unterschenkel und Oberschenkel im rechten Winkel. Warum nacheinander wichtig

ist, dürfen wir gleich ausprobieren. Denn zieht man die Beine gleichzeitig hoch, macht es plopp und das Flachbauchschwein wird wieder zum Hängebauchschwein. Also Beine wieder runter und noch mal hoch. Diesmal richtig und schau an, die Spannung bleibt. Langsam senke ich die Füße Richtung Boden, mache Fersendips. Tipp und wieder hoch. Dann das andere Bein. Tipp und wieder hoch. Die Fortgeschrittenen-Variante spare ich mir. Meine Knie zittern zu sehr als dass ich das koordinieren könnte. Es gibt wohl noch andere Stellen an meinem Körper, die etwas mehr Muskulatur vertragen können. Der Ravioli-Dose geht es am nächsten Tag auf jeden Fall gut. Die Seitenteile ziehen zwar ein bisschen. Aber ich glaube, sie hat eine Delle weniger.