

Die Übungen aus dem Antara-Training

4-Füssler-Position

Ausgangsposition: Die Handgelenke unter den Schultergelenken oder leicht vor den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken platzieren. Die Arme sind aktiv gespannt (Ellbogen nicht ins Gelenk schieben). Beine/Füße sind hüftgelenksbreit geöffnet; die Zehen entspannt aufgelegt oder aufgestellt. Das Becken ist neutral (Lordose), ebenso der Schulterbereich. Der Kopf ist in der Verlängerung der Körperlängsachse. Beckenboden (BeBo) aktivieren und Transversus ansteuern (Bauchdecke sanft und fein nach innen ziehen) = Unterbauch-Spannung aufbauen. Diese feine, sanfte Bauchspannung halten. Die Atmung fließen lassen.

Katzen-Tanz

Verlagere das Gewicht auf die linke Hand (Arm bleibt aktiv gespannt, Ellbogen nicht ins Gelenk schieben). Beuge den rechten Ellbogen und lass die rechte Hand 1 mm über dem Boden schweben. Die Initial-Bewegung geht über den Ellbogen, der Rest des Körpers bleibt stabil. Die Unterbauch-Spannung halten, die Atmung fließen lassen. Seitenwechsel, je 4 bis 8 Wiederholungen.

Knie-Dip



Die Unterbauch-Spannung halten, die Atmung fließen lassen. Arme sind aktiv gespannt. Heb beide Knie ein wenig vom Boden ab. Geh nun mit dem rechten Knie tief, berühre beinahe den Boden und komm wieder hoch. Seitenwechsel. Die Unterbauch-Spannung halten (BeBo aktiviert, Transversus angesteuert). Die Atmung fließen lassen. Mit jedem Knie 4 bis 8 Wiederholungen.

Die folgende Übung ist anspruchsvoller.

4-Füssler: langer Hebel und Knie heranziehen

Saubere Ausgangsposition: Die Handgelenke unter den Schultergelenken oder leicht vor den Schultern und die Knie unter den Hüftgelenken platzieren. Die Arme sind aktiv gespannt (Ellbogen nicht ins Gelenk schieben). Beine/Füße sind hüftgelenksbreit geöffnet; die Zehen entspannt aufgelegt oder aufgestellt. Das Becken ist neutral (Lordose), ebenso der Schulterbereich. Der Kopf ist in der Verlängerung der Körperlängsachse.

Beckenboden (BeBo) aktivieren und Transversus ansteuern (Bauchdecke sanft und fein nach innen ziehen) = Unterbauch-Spannung aufbauen. Diese feine, sanfte Bauchspannung halten. Die Atmung fließen lassen.



Heb die Knie ein wenig vom Boden an und wandere langsam in den langen Hebel: Beine strecken, Rücken (Becken und Schulterbereich) neutral. Die Unterbauch-Spannung halten. Die Atmung fließen lassen.



Heb den linken Fuss vom Boden ab, beuge das linke Knie und zieh es seitlich am Körper, in Richtung linken Ellbogen, heran. Die Unterbauch-Spannung halten. Die Atmung fließen lassen. Das Knie wieder strecken und den Fuss sanft auf den Boden stellen.

Seitenwechsel. 4 bis 8 Wiederholungen pro Bein.

Danach zurück wandern, bis die Knie wieder unter den Hüftgelenken sind. Die Knie abstellen, Gesäss auf die Fersen legen, langen Rücken machen und entspannen.

Rückenlage

Fuss 1 mm vom Boden abheben

Leg dich auf den Rücken und nimm deinen Körper wahr, wie er auf dem Boden liegt. Lass die Atmung fließen. Zieh nun beide Beine an. Stell Beine und Füße hüftgelenkbreit auf, so dass die Knie einen Winkel von 90 Grad bilden. Das Becken liegt auf dem Kreuzbein (neutral) – so ist die Lordose gesichert. Achte während den Übungen darauf, dass Halsbereich, Schultergürtel und Rippenbereich entspannt aufliegen.

Aktiviere deinen BeBo und steure die tiefe Rumpfmuskulatur (Transversus) an, indem du die Bauchdecke sanft nach innen ziehst. Halte diese feine Spannung und lass die Atmung fließen, auch in den Bauch hinein. Heb bei der nächsten Ausatmung einen Fuss 1 mm ab Boden, halte ihn dort für ein paar Sekunden und lass die Atmung fließen. Die feine Spannung der Bauchmuskulatur bleibt, die Bauchdecke arbeitet nach innen. Langsamer Seitenwechsel, während BeBo aktiviert und Transversus angesteuert bleiben.

Jede Seite 4 bis 8 Wiederholungen. Dann BeBo und Transversus bewusst entspannen.

Fersen-Dip

BeBo aktivieren und Transversus ansteuern, die Bauchdecke arbeitet sanft nach innen, die Atmung fließen lassen. Bei der nächsten Ausatmung ein Bein nach dem anderen in die 90-90-90-Position bringen, das heisst, 90-Grad-Winkel im Hüftgelenk, Knie und im Fussgelenk. Atmung fließen lassen. Die Bauch-Spannung halten, die Bauchdecke arbeitet sanft nach innen. Bei der nächsten Ausatmung ein Bein langsam in den Fersen-Dip senken. Die Bewegung geschieht im Hüftgelenk, die Winkel im Knie und Fussgelenk bleiben 90 Grad. Atmung fließen lassen und zurück in 90-90-90. Seitenwechsel, 4 bis 8 Wiederholungen pro Bein. Einen Fuss nach dem anderen sanft auf den Boden zurück bringen. BeBo und Transversus bewusst entspannen.

Fersen-Schub

Wer es anstrengender möchte, kann aus dem Fersen-Dip in den Fersen-Schub: BeBo aktivieren, Transversus ansteuern, die feine Bauchspannung halten und die Atmung fließen lassen. Bei der nächsten Ausatmung ein Bein langsam in den Fersen-Dip senken und Knie strecken. Fersen weg schieben – Winkel im Fussgelenk bleibt 90 Grad. Bauspannung halten, Atmung fließen lassen und zurück in 90-90-90. Seitenwechsel, 4 bis 8 Wiederholungen pro Bein. Einen Fuss nach dem anderen sanft auf den Boden zurück bringen. BeBo und Transversus bewusst entspannen.

Siehe auch: [Training für starken Rücken und flachen Bauch](#)

Die folgende Übung ist anspruchsvoll.

Doppelter Fersen-Schub

Leg dich auf den Rücken und stell Beine und Füße hüftgelenkbreit auf, so dass die Knie einen Winkel von 90 Grad bilden. Das Becken liegt neutral auf dem Boden. Achte während den Übungen darauf, dass Halsbereich, Schultergürtel und Rippenbereich entspannt aufliegen.

Bau die Unterbauch-Spannung auf: Aktiviere deinen Beckenboden und steure die tiefe Rumpfmuskulatur (Transversus) an, indem du die Bauchdecke sanft nach innen ziehst. Halte diese feine Spannung und lass die Atmung fließen, auch in den Bauch hinein. Bei der nächsten Ausatmung ein Bein nach dem anderen in die 90-90-90-Position bringen, das heisst, 90-Grad-Winkel im Hüftgelenk, Knie und im Fussgelenk. Die Bauchspannung halten, die Bauchdecke arbeitet sanft nach innen. Atmung fließen lassen.



Senk nun das rechte Bein langsam in den Fersen-Dip und streck beide Knie. Beide Fersen weg schieben – Winkel im Fussgelenk bleiben 90 Grad. Bauspannung halten, Atmung fließen lassen. Beide Beine zurück in 90-90-90-Position. Seitenwechsel. 4 bis 8 Wiederholungen pro Bein.

Einen Fuss nach dem anderen sanft auf den Boden zurück bringen und alles entspannen.