

## Was ist Antara®?

Antara® ist ein Bewegungskonzept, das zu einem kräftigen Rücken, zu einem flachen Bauch und zu einer starken Mitte führt – den Grundlagen für einen attraktiven, leistungsstarken und belastbaren Körper.

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung. Durch eine Abfolge von ruhigen und funktionellen Übungen optimiert Antara® zuerst das Core-System, um auf diesem gezielt Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.

## Warum Antara®?

Entwickelt wurde das Konzept von Karin Albrecht und dem starAusbildungsteam. Antara® verbindet wissenschaftliche Erkenntnisse über Körperhaltung, Stabilisation und Rücken-Gesundheit mit Bewegung und Training. Es ist das erste Trainingskonzept weltweit, welches mit solch hoher Präzision erfolgreich mit der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur arbeitet.



Modell des Core-Systems, aus: Körperhaltung – Modernes Rückentraining, Karin Albrecht, Haug 2012.

## Wie wirkt Antara®?

Ritualisierte Bewegungsabfolgen ermöglichen in jedem Training mehr Intensität, mehr tiefe Kraft und führen somit rasch zu positiven Resultaten. Bereits nach 5 – 10 Stunden stellen sich sicht- und spürbare Erfolge ein. Alles, was der Körper im Antara®-Training lernt, erleichtert den Alltag und optimiert jede weitere Tätigkeit, von Gartenarbeit über Singen bis zu Freizeit- und Leistungs-Sport.

## Was bewirkt Antara®-Training?

Antara® führt zu einem flachen Bauch, einem starken Rücken und einer attraktiven Körperhaltung. Antara®-Übungen optimieren alle Körperstrukturen, lokale und globale Muskeln sowie Faszien und Faszien-Ketten. Die Muskulatur und die Faszien werden in ihrer Funktion und in ihrem Zusammenspiel verbessert. Spezielle Übungen korrigieren die Körperhaltung und verfeinern die Bewegungskompetenz. Es verschönert die Körpersilhouette, führt zu einer starken Mitte und einer geschützten Wirbelsäule.



## Wer soll Antara®-Training besuchen?

- ✓ Wer Freude an einem intensiven, präzisen und ruhigen Workout hat
- ✓ Wer zu seinem Sitzalltag ein haltungsverbesserndes, rückengesundes Training machen will
- ✓ Wer seinen Beckenboden und die Bauchmuskulatur kräftigen will
- ✓ Wer zu seiner sportlichen Betätigung ein stabilisierendes Ergänzungstraining sucht

**Antara® wirkt und bietet einen wertvollen Ausgleich zum hektischen Alltag.**



## Antara® Stundenbilder

Alle Antara®-Stunden funktionieren nach dem Prinzip von innen nach aussen, von Core zu Kraft und Beweglichkeit.

- ✓ **Antara® Klassik, Antara® Dance, Antara® Core n'Stretch** sind Stundenbilder mit wunderschönen Bewegungsabläufen.
- ✓ **Antara® gesunder Rücken, Antara® Post-Reha, Antara® starker Rücken** stellt die Wirbelsäule und die tiefe Stabilisation ins Zentrum und wird sehr individuell angewendet.
- ✓ **Antara® Beckenboden-Core, Antara® vor und nach der Geburt, Antara® von Core zu Bauch** stellt den Beckenboden und die tiefe Bauchmuskulatur ins Zentrum.
- ✓ **Antara® Weights, Antara® Challenge, Antara® strong** ist ein intensives stabilisierendes Krafttraining für leistungsorientierte Teilnehmer.
- ✓ **Antara® Personal Training** arbeitet an persönlichen Zielen in eigener Zeit.

Es gibt noch viele zusätzliche Stundenbilder, mit Trainingsgeräten wie dem Dynair-A, dem Gymstick oder mit Zusatzgewichten, sowie spezialisierte Programme wie Antara® Golf. Unserer Kreativität und Ihrer Auswahl sind keine Grenzen gesetzt.

## Antara® Gesunder Rücken

Das Wissen und die Umsetzung für Rückentraining, Rückenschule, Körperhaltung, bis hin zu Post-Reha-Training hat sich in den letzten Jahren rasant weiterentwickelt. Antara® war und ist in diesem Prozess zukunftsweisend. Kein Bewegungskonzept weltweit vermittelt die segmentale Stabilisation so präzise, immer in Koordination mit Kraft und Beweglichkeit – Antara® ist „sowohl als auch“!

## Wählen Sie Antara®

Suchen Sie ein ruhiges, kraftvolles, effizientes und zentrierendes Training? Ein Training, welches Sie in Ihrer Mitte stärkt, Ihre Atmung optimiert und Sie zu sich selbst und zur Ruhe kommen lässt? Dann lassen Sie sich das neue Antara® Training bei dipl. InstruktorInnen nicht entgehen!

Antara®-Stunden in diesem Studio:



## Antara®

Das intelligente Bewegungskonzept der heutigen Zeit

antara-training.ch  
antara-oesterreich.at  
antara-training.de



Besuchen Sie uns: [www.facebook.com/antaratraining](http://www.facebook.com/antaratraining)