INFO – INFO – INFO – INFO

ANTARA® - das intelligente Bewegungskonzept

- führt zu einem kräftigen Rücken
- führt zu einem flachen Bauch
- führt zu einer starken Mitte
- verbessert Körpergefühl und Haltung

Das funktionelle Body-&-Mind-Format Antara spricht mit kleinen Bewegungen die Core-Muskulatur (der Bereich zwischen Zwerchfell und Beckenboden) an.
Je langsamer die Bewegung bei Antara ausgeführt werden, desto intensiver spürt man die Muskeln.
Mit dem konzentrierten Arbeiten an der Körperhaltung und der Rückenkraft ist es ideal für Menschen mit Rückenbeschwerden geeignet.
Es eignet sich hervorragen um eine hohe Stabilisationskompetenz (lokal wie global) zu erreichen.