

DAS POWERTRAINING

MIT

Tigerfeeling

BENITA CANTIENI

DAS POWERTRAINING

MIT

Tigerfeeling

FÜR KRAFT,
BEWEGLICHKEIT
UND SCHÖNHEIT

südwest⁺

Vorwort _____ 8

1. Einleitung _____ 10

Regelmäßig trainieren: Wie oft haben Sie den Vorsatz schon gefasst, begeistert angefangen – und nach drei Wochen wieder aufgegeben? Oft? Dann war es einfach nicht das richtige Training für Sie. Denn gutes Training muss Spaß machen und schnell Erfolge zeigen.

2. Was der Körper braucht _____ 18

Lernen Sie die Intelligenz Ihrer Knochen kennen. Die Knochen sind der Kern Ihrer Fitness. Stehen die Knochen optimal zueinander, so, wie es Ihr einmaliger Bauplan vorsieht, so spielen alle Gelenke, Muskeln, Faszien, Sehnen, Bänder perfekt ineinander. Betonung auf „alle“. Denn alle Knochen sind aufeinander angewiesen.

3. Ein paar Dinge, die Sie wissen sollten _____ 22

Dieses Training ist Teamarbeit. Sie und Ihr Körper sind das Team. Der Dialog zwischen Ihnen ist wichtig. Hören Sie auf Ihren Körper. Hören Sie ihm zu. Denn nur das, was sich richtig gut anfühlt, tut richtig gut. Größer, schneller, höher, weiter spielen in diesem Training keine Rolle. Es geht um Qualität. Und diese Qualität können Sie spüren. Wenn Sie zuhören und mitfühlen.

4. Die CANTIENICA®-Vivatomie hinter Tigerfeeling _____ 28

Sie und ich – wir müssen damit rechnen, dass wir 100 Jahre alt werden. Damit Ihr Körper gesund und bewegungsfroh mitmacht, lohnt es sich, ihn ein bisschen zu kennen. Denn die meisten Altersdeformationen werden durch schlechte Haltung und schlechte Bewegung ausgelöst und können durch gute Haltung und gute Bewegung saniert werden.

5. Wann, wie oft, wie trainieren? _____ 46

Dieses Kapitel handelt von den Freiheiten und Wahlmöglichkeiten, die Sie haben, um das Powertraining in diesem Buch so zu gestalten, dass es in Ihren Alltag passt. Damit Ihnen die Selbstmotivation leichtfällt und Sie mit Freude lange dabeibleiben.

6. Zuerst die Haltung: Die Intelligenz der Knochen _____ 54

Lieben Sie die Herausforderung? Sind Sie bereit, ein paar Gewohnheiten loszulassen? Sind Sie bereit, neue Haltungsmuster zu programmieren? Sind Sie bereit, sich besser kennenzulernen? Sind Sie bereit für eine neue Haltung im Alltag? Schönheit und Ausstrahlung inklusive.

7. Neun Übungen für die Grundhaltung – auch im Alltag _____ 58

Die Haltung zuerst. Weil sie schön macht. Weil sie streckt. Weil sie Eindruck macht. Weil sie gute Laune macht. Weil sie die Knochen dehnt. Weil sie sofort Resultate zeigt. Weil sie Ihren Alltag verändert. Ab heute. Tolle Ausstrahlung garantiert.

8. Investieren Sie in Qualität _____ 78

Bewegung ist gesund. Sind Sie sicher? Die Aussage ist so vage wie: Essen ist gesund. Selbstverständlich ist nicht jedes Essen gesund, einfach weil es essbar ist. Genauso verhält es sich mit der Bewegung: Nur gute Bewegung ist der Gesundheit zuträglich. Schlechte Bewegung schadet auf Dauer. Ein Hoch auf die Qualität.

9. Neun Übungen für Beweglichkeit _____ 82

Die Beweglichkeit steht in diesem Programm an erster Stelle. Sie ist ein Indiz dafür, dass die Knochen und Gelenke gut ausgerichtet sind. Außerdem sind Flexibilität und Geschmeidigkeit der perfekte Schutz im Alltag. Bewegliche Körper reagieren schnell und aus sich heraus geschickt. Tigerfeeling eben.

10. Kraft ist nicht gleich Kraft: Wahre Kraft kommt aus der Tiefe _____ 106

Es gibt Männer mit Muckis, die haben null Kraft. Es gibt Männer mit schlanken Muskeln, die sind bärenstark. Das Gleiche gilt selbstverständlich auch für Frauen. Hier bauen Sie Kraft aus der Tiefe auf. Kraft, mit der Sie alles anstellen können, was Sie wünschen.

11. Neun Übungen für Kraft _____ 110

Die Knochen sind sortiert. Die Gelenke haben die Freiheit entdeckt. Die Muskeln und Faszien sind gedehnt und vernetzt. Die Sehnen und Bänder sind geschmeidig. Jetzt wird sie gezielt aufgebaut, die schlanke Kraft, die aus dem Inneren kommt.

12. Risiken und Nebenwirkungen: Gesund ist, was schön macht ____ 134

Falls Sie zu denen gehören, die sich immer gleich auf die Schönheit stürzen: Gemach! Die Übungen im folgenden Kapitel wirken wirklich, wenn Sie alle anderen vorher absolviert haben. Dann sind sie der Feinschliff für die Körperform. Also: Zurück auf Feld eins.

13. Neun Übungen für Form und Schönheit _____ 138

Sie werden sich nach dem ersten Training schöner, leichter, schlanker fühlen. Nach dem dritten Training werden Sie den Unterschied im Spiegel sehen. Wenn Sie nach dem zehnten Workout nicht massenhaft Komplimente bekommen für Ihr tolles Aussehen, müssen Sie entweder noch mal das Buch durchgehen und die Sorgfalt steigern – oder die Freunde austauschen.

Impressum _____ 160

Mein Körper richtet und spannt sich schon auf, wenn ich dieses Buch lese, das Sie gerade in den Händen halten. Natürlich funktioniert das nicht einfach so. Vermute ich zumindest ... Regelmäßig trainiere ich in unserem Studio in Zürich oder auf Geschäftsreisen in einem der zahlreichen Studios, wo man unter fachkundiger Anleitung von ausgebildeten Instruktorinnen und Instrukturen nach der CANTIENICA®-Methode trainieren kann.

Seit meinem ersten Training fasziniert mich, dass sich bei mir ein anderes Körperbewusstsein eingestellt hat. Ich sitze bewusst. Ich stehe bewusst. Ich gehe bewusst. Und nur schon deshalb sitze, stehe und gehe ich besser. Aufgespannter. Aufgerichteter. Meistens. Und wenn nicht, ist es mir zumindest bewusst ...

„Körperhaltung hat man nicht. Haltung macht man“, schreibt Benita Cantieni. Bereit für ein kleines Experiment? Stellen Sie sich unten an eine Treppe. Je höher, umso besser. Schauen Sie rauf. Sagen Sie sich, wie hoch die ist und wie anstrengend es ist, diese Treppe hochzusteigen. Jede einzelne Stufe ist eine große Anstrengung. Gehen Sie jetzt los. Da müssen Sie durch. Und ja: Bis ganz hoch. Oben wenden und sich unten nochmals vor die Treppe stellen. Stellen Sie sich jetzt einen unsichtbaren Faden am höchsten Punkt Ihres Kopfes vor. Eine unbekannte Kraft zieht diesen Faden nach oben. Gehen Sie jetzt nochmals

die Stufen hoch und schweben Sie mit der Unterstützung dieser unbekannten Kraft nach oben. Haben Sie den Unterschied gespürt? Sind Sie beim zweiten Mal mit einer anderen Körperhaltung hochgegangen? Das haben Sie gemacht!

Apropos „selber machen“. Dass man mit dem Alter schrumpft, weiß jedes Kind. Aber wenn es nicht so wäre? Wenn Sie fest dran glauben, dass Sie mit zunehmendem Alter an Körpergröße abnehmen, wird es unweigerlich eintreffen. Viele Menschen, die regelmäßig mit der CANTIENICA®-Methode trainieren, berichten, dass sie größer wurden und nicht schrumpfen. „Kann ja gar nicht sein!“, rufen Sie vielleicht. Ein Jumbo-Jet mit Passagieren und Ladung wiegt beim Start 377 Tonnen. Dass der fliegen kann, kann gar nicht sein! Na gut. Da die meisten von uns selber schon in so einem oder ähnlichen Teil geflogen sind, wissen wir, dass es geht. Wer Dank regelmäßigem Training selber die Erfahrung macht, weiß auch, was es bewirkt. Sehr gerne hätte ich als Geschäftsführer der Cantienica AG eine Studie zum Thema „zunehmende Körpergröße bei Erwachsenen“. Das wären dann unwiderlegbare und in Zentimetern messbare Zahlen und Fakten, was die Methode bewirkt. Andere Fakten und Tatsachen sind meist sehr persönlich und nicht in Millimetern messbar.

Als mich Benita fragte, ob ich das Vorwort zu diesem Buch schreiben würde, bat sie mich, zu erwähnen, dass das Buch auch für Männer geeignet sei. Hmmm ... Vermutlich

dachte sie, dass es authentischer ist, wenn ein Mann das schreibt. Ich muss zugeben, dass ich gar nicht auf die Idee gekommen wäre, dies explizit zu erwähnen. Ich bin ein Mann und weiß seit meinen ersten CANTIENICA®-Lektionen, wie gut mir das Training tut. Dass die Männerquote in den Lektionen und in den Ausbildungen tiefer als die Frauenquote ist, ist (leider) eine Tatsache. Schon oft habe ich mir überlegt, warum das wohl so ist. Ich könnte mir vorstellen, dass Frauen traditionell einen besseren Zugang zu ihrem Körper haben. Frauen machen sich vermutlich seit der Pubertät mehr Gedanken, was mit ihrem Körper passiert. Während Männer von klein auf eher darauf getrimmt wurden, als Kraft- und Ausdauermaschinen zu funktionieren. Angefangen beim Muskelvergleich oder im Armdrückwettbewerb unter Jugendlichen bis zum Topmanager, der sich und der Welt mit 55 beweist, dass er einen Marathon laufen kann.

Dabei ist die Ergänzung des gezielten Trainings der Tiefenmuskulatur wahrscheinlich das Beste, was ein Ausdauer- und Kraftsportler machen kann. Das gezielte Tiefenmuskulaturtraining schafft Platz zwischen den Gelenken. Durch den Aufbau von tief anliegenden Muskeln werden die Knochen und Gelenke gestärkt. Wenn auf dieser Basis äußere Muskeln aufgebaut werden, ist das gelenkschonender, als wenn „Mann“ sich direkt mit großen Muckis der äußeren Muskulatur bepackt. Das beugt Verletzungen vor. Später in diesem Buch berichtet Benita Cantieni, wie

sie ohne schwere Verletzung aus einer brenzligen Situation gekommen ist.

Wenn Sie eine Frau sind, geben Sie dieses Buch auch Ihrem Partner, Mann, Freund oder nehmen Sie ihn mit in eine CANTIENICA®-Lektion. Vielleicht das wertvollste Geschenk, das sie ihm jemals machen können. Und wenn Sie ein Mann sind: Daumen hoch!

Am Ende dieses Textes fühlt sich mein Körper noch aufgespannter an als am Anfang. Über die CANTIENICA®-Methode schreiben geht mit Krummrücken oder schlechter Körperhaltung anscheinend nicht. Ich sollte das wohl öfters machen. Oder mich sogleich für eine Lektion bei einer der zahlreichen Instruktorinnen und Instruktoren anmelden, die man auf unserer Anbieterliste findet ...

Fred-Marc Gmür



Geschäftsführer CANTIENICA AG
www.cantienica.com
Kontakt: office@cantienica.com

Einleitung



Kapitel 1

Regelmäßig trainieren: Wie oft haben Sie den Vorsatz schon gefasst, begeistert angefangen – und nach drei Wochen wieder aufgegeben? Oft? Dann war es einfach nicht das richtige Training für Sie. Denn gutes Training muss Spaß machen und schnell Erfolge zeigen.

