

# Fitness

## made in Switzerland

Optimale Körperhaltung, starker Rücken, gesunder Beckenboden, straffe Formen, geschmeidige Bewegungen – all das bewirkt die neue Trainingsmethode Cantienica. Eine Fitnessform aus der Schweiz, die es nun erstmals auch in Österreich gibt.

TEXT: KATRIN RUPP

**S**port bedeutet keineswegs bloß körperliche Qualen. Sport kann sogar sehr sanft sein. Das zeigt die neue, bei uns noch kaum bekannte Trainingsmethode Cantienica, bei der in einzelnen Übungsabfolgen tief liegende Muskeln gezielt aktiviert werden. Das führt von innen nach außen nicht nur zu einer guten Haltung, sondern gleichzeitig auch zu mehr Beweglichkeit und bei etlichen chronischen Leiden oft gar zur Schmerzfürfreiheit. Das Hauptaugenmerk liegt auf der Dehnung und Kräftigung der Muskeln des Beckenbodens und des Rückens.

„Diese Methode hilft gegen Haltungsschäden und Abnützungen im Bewegungsapparat und verspricht eine nachhaltige Formung und Straffung des Körpers“, erklärt Elisabeth Kiener, Trainerin im ersten Cantienica-Studio in Wien. „Das

Training vermittelt Kraft, Energie und Beweglichkeit und ist für Personen jeden Alters sowie Fitnesszustandes geeignet.“

### Training mit therapeutischer Nebenwirkung

Gerade für Menschen mit körperlichen Problemen wie Skoliose oder Beckenschiefstand stellt Cantienica eine Hilfe für diverse Bewegungen im Alltag dar. Erfinderin dieses effektiven Tiefentrainings ist die Schweizer Fitness-Expertin Benita Cantieni, die ihre Methode als „Ganzkörpertraining mit therapeutischer Nebenwirkung“ bezeichnet. Die Basis von Cantienica bildet ein anatomisch fundiertes Trainingskonzept.

■ **Druckfreiheit.** Ziel ist es, das Skelett so auszurichten und „aufzuspannen“, dass alle Gelenke und Wirbel von Druck befreit sind. „Aufspannen“ bedeutet dabei, mit

den Muskeln gegen die Schwerkraft zu arbeiten. Es entsteht eine Art Schwerelosigkeit, die präzise und bewusst in der Skelett haltenden Tiefenmuskulatur manifestiert wird. Das Besondere und Neue an dieser Methode ist die ständige Integration der Beckenbodenmuskulatur während des Übens.

■ **Körperbewusstsein.** „Es geht um das Wiedererlernen von Dingen, die wir verlernt haben“, so die Trainerin Kiener. Deshalb wird das Körperbewusstsein ebenso geschult wie der anatomisch richtige Gebrauch des Körpers.

■ **Trainingsfrequenz.** Regelmäßiges Training ist allerdings auch bei dieser Methode essenziell – wobei eine spürbare Verbesserung von Körperform und Haltung bereits bei einem Üben einmal pro Woche möglich wird. Mehr als drei Trainingseinheiten pro Woche sind aber nicht empfehlenswert.

■ **50 Übungen.** Angeboten werden so genannte offene Stunden sowie abgeschlossene Wochenendkurse bzw. Workshops, die aufeinander aufbauen, um die insgesamt mehr als 50 verschiedenen Übungen zu erlernen.

### Hilfe bei Schmerzen

Viel versprechende Ergebnisse liefert die Methode insbesondere bei der Linderung bzw. Beseitigung von Schmerzen. Elisabeth Kirchmair, ebenso Trainerin im ersten Wiener Cantienica-Studio, kann die positiven Effekte des Trainings aus eigener Erfahrung bestätigen. Seit ihrem 13. Lebensjahr litt sie unter quälenden chronischen Rücken- und Hüftschmerzen. Die Ursache: eine Hüftdisplasie (Fehlstellung der Hüfte durch einen Schiefstand des Beckens). Kirchmair: „Alle Therapieversuche brachten maximal nur eine kurze Erleichterung. Durch einen glücklichen Zufall entdeckte ich schließlich die Cantienica-Methode, die ich heute auch unterrichte. Mittels dieser Trainingsform habe ich es geschafft, meine Schmerzen loszuwerden.“ Im Durchschnitt trainiert Elisabeth Kirchmair zwei- bis dreimal pro Woche. Und selbst in akuten Fällen, wenn sich ihr Rücken – etwa nach Überlastung oder Vernachlässigung – wieder meldet, kann sie die Schmerzen innerhalb von einer Stunde wegtrainieren.

■ **Rücken & Nacken.** Rückenprobleme zählen heute zu den häufigsten modernen Zivilisationskrankheiten. Das können Schmerzen sein, aber ebenso gut auch Entzündungen und Krankheiten der Wirbelsäule. Benita Cantienis Erfahrungen seit 13 Jahren zeigen, dass ihre Methode bei vielen dieser Erscheinungsformen äußerst hilfreich sein kann. Durch Kräftigung des Beckenbodens, gezieltes Training der tief liegenden Hüftmuskulatur sowie bewusste Koordination der Bewegungen können etwa Betroffene von Arthrose, Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischiassyndrom und Kopf-, Nacken- oder Kreuzschmerzen oft wieder beschwerdefrei leben. ▶

Foto: Nick Mangiatas

## 4 Cantienica-Übungen für eine bessere Körperform & Haltung

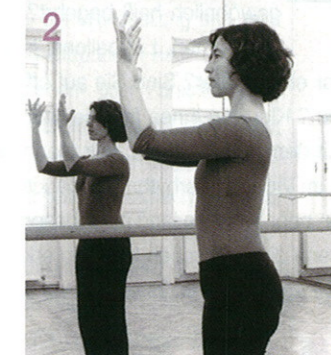
### „Löwenstretch“.

Vierfüßlerstand: Hände unter den Schultern, Knie unter den Hüften. Diese Übung schafft Bewusstsein für die Aufspannung und Beweglichkeit der Wirbelsäule, lehrt dem Becken Stabilität und ist ein Super-Stretch für den gesamten Oberkörper. Koordination und Gleichgewicht werden verbessert.



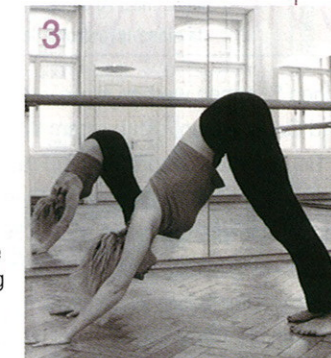
### „Schmetterling“.

Im Stehen: Arme auf Schulterhöhe und schulterbreit vor dem Körper anwinkeln, Ober- und Unterarm bilden einen 90-Grad-Winkel. Diese Übung trainiert die Oberarme, entspannt die Schultern, richtet den Brustkorb auf und kräftigt die „Büsten haltenden“ Muskeln.



### „Pyramide“.

Mit den Händen auf dem Boden nach vorn wandern – so weit, dass die Fersen noch am Boden bleiben. Diese Übung ist eine echte Herausforderung für die Kniesehnen und die Hüftmuskeln, stabilisiert das Becken und befreit die Wirbelsäule von Druck.



### „Hängebrücke“.

Rückenlage, Beine aufstellen, Arme abgewinkelt in Kopfhöhe zur Seite legen, Wirbelsäule gerade (kein Hohlkreuz). Entlastet und dehnt die Lendenwirbelsäule, vernetzt (wichtig!) die Muskeln des Beckenbodens mit denen des unteren Rückens, der Hüfte und der Oberschenkel.



## Rat&Hilfe

■ **Cantienica-Studio**, Schottenfeldgasse 10/1, 1070 Wien, Tel.: 01 / 274 88 96, Internet: [www.cantienica-wien.at](http://www.cantienica-wien.at)

■ **Cantienica Ltd., Benita Cantieni**, Seefeldstraße 215, 8008 Zürich, Tel.: +41 / (0)44 / 388 72 72, [www.cantienica.com](http://www.cantienica.com)