



südwest



Nina Winkler

POWERTRAINING FÜR BAUCH & BECKENBODEN

15-30-60-Minuten-Training

Inhaltsverzeichnis

Fit in time Power-Training für Bauch & Beckenboden

Power aus der Mitte

Power-Basis mit Sexappeal



Frage: Nicht jeder hat Probleme mit dem Beckenboden. In welchem Alter sollte man ihn besonders trainieren?

Benita Cantieni: Mir ist noch niemand begegnet, der nicht von meinem filigranen, anatomisch logischen Training profitierte. In mein Züricher Studio kommen viele Frauen und Männer ab 20, weil sie die Auswirkungen des Trainings auf die Haltung, die Beweglichkeit, die Kraft und die Ausstrahlung spüren. Die Instruktorinnen und Instrukturen sind in der Mehrzahl zwischen 25 und 40. Es geht ja darum, die Gebrauchsanweisung des eigenen Körpers zu erfahren, das Optimum aus diesem wunderbaren Hochleistungsinstrument herauszuholen, und dafür gibt's keine Altersgrenze. Wer diese Gebrauchsanweisung von Anfang an kennt, braucht kein Alter zu fürchten. Die älteste Kundin ist 88 ...

Frage: Entspannung ist heute ein großes Thema. Spielt das bei Ihrem Trainingsprogramm auch eine Rolle?

Benita Cantieni: Ach ja, erst alles verspannen und dann entspannen... In meinem Programm ist immer alles inklusive, 100 Prozent Muskeln, 100 Prozent Aufspannung, 100 Prozent Entspannung, das ist dann eben das »Tiger Feeling«. Außer dem Menschen gibt es kein einziges Wirbeltier, das Kollabieren vor dem Fernseher für Entspannung hält. Wir suchen - und finden - die Entspannung in jeder Bewegung, wie es die Adler, die Katzen, die Delfine und eben die Tiger machen. Das können wir auch.

Frage: Kann man CANTIENICA®-Training auch üben, wenn man Probleme mit der Blase hat?

Benita Cantieni: Selbstverständlich. Und die Probleme verschwinden dann ganz schnell.

Frage: Ist der Beckenboden für Männer genauso wichtig wie für Frauen?

Benita Cantieni: Ja. Der Beckenboden soll ja schließlich auch den männlichen Torso tragen. Tut er das nicht, kommt es zu Leistenbrüchen, Hämorrhoiden, dicken Bäuchen, Hängepopos. Auch die Prostatavergrößerung hat mit der

Erschlaffung des männlichen Beckenbodens zu tun. Und außerdem braucht, wer die Tiefenmuskulatur fit hält, nie Viagra.

Frage: Man hört immerzu, man solle den Urinstrahl anhalten, um den Beckenboden zu spüren und auch zu trainieren. Stimmt das?

Benita Cantieni: Hört man das immerzu? Wenn ich die Auflagenzahlen meines »Tiger Feelings« - 5. Überarbeitung, ungefähr 30. Auflage - ansehe, dazu die unendlich vielen Kopien meiner Bücher in Deutschland, so hoffe ich, dass sich die Weiterentwicklung doch allmählich durchsetzt. Die Sache mit dem »Urinstrahl anhalten« brachte der amerikanische Arzt Arnold Kegel 1950 in Umlauf, damals war das revolutionär. Wer den Urinstrahl anhält, hat eine Ahnung, wo im Körper sich der Beckenboden befindet. Allerdings trainiert das lediglich die Schließmuskeln, also einen ultrakleinen Teil des Muskelverbundes. Das ist so, als würden Sie sich von einem Hemd nur die Knopfleiste umhängen und behaupten, das sei nun das ganze Hemd. Auf Dauer können die Urinstrahl-Anhalteübungen Blasenentzündungen und Vaginismus (Scheidenkrämpfe beim Geschlechtsverkehr) auslösen. Auch die »Flitterwochen-Zystitis«, die Blasenentzündung nach viel Sex, ist oft auf falsch verstandenes, anatomisch unsinniges Schließmuskelübertraining zurückzuführen.

Frage: Kann ein falsch ausgeführtes Bauchtraining eigentlich dem Beckenboden schaden?

Benita Cantieni: Die ruckartigen Sit-ups des Turnvater Jahn können die Muskulatur schon schwächen, ja. Aber das geschieht auch schon, wenn verkehrt geatmet wird. Wird der Beckenboden beim Einatmen gelöst statt aktiviert, so schwächt ihn das. Das passiert oft beim Husten, Lachen oder Niesen, und dann gibt die Blase halt nach. Übrigens auch ein gutes Beispiel, weshalb ich isoliertes Beckenmuskeltraining unsinnig finde. In meinem Buch »New Faceforming« beschreibt eine Ärztin, die auf Teneriffa CANTIENI-CA®-Training anbietet, wie sie herausfand, dass Gleitsichtbrillen die Kopfhaltung der Trägerinnen so verändert, dass der Brustkorb einsinkt, der Bauch hervorquillt, der Beckenboden nachgibt. Sie kann den Zusammenhang zwischen Brillenwechsel und Auftreten der Inkontinenz zweifelsfrei nachweisen.

Der perfekte Lifestyle für Bauch & Beckenboden

**Ebenso wichtig wie das regelmäßige
Workout sind geplante
Entspannungszeiten und eine
bewusste Ernährung. Nur wenn Ihr
Lebensstil fest auf diesen drei Säulen
steht, kann Ihr Workout optimal
funktionieren.**

Wenn Sie sich rundum auf Fitness und Figur einstellen, können Sie innerhalb kurzer Zeit viel erreichen. Das Workout, also Ihr gesamtes Sportprogramm, sollte sich dabei aber nicht nur auf die Übungen in diesem Ratgeber beschränken. Ich empfehle Ihnen, unbedingt auch regelmäßig Ausdauersportarten in Ihren Tagesplan zu integrieren.

Wenn Sie sich außerdem noch gesund und vollwertig ernähren, so werden Sie mit Sicherheit schnell Erfolge verbuchen. Achten Sie darüber hinaus auch stets darauf, ganz gezielt Entspannungsphasen in Ihrem Alltag einzurichten. Denn nur wenn Sie regelmäßig körperlich und mental entspannen, können sich die Muskeln immer wieder erholen, und der Trainingseffekt wird optimiert.

Erholung gehört dazu

Um die Muskeln optimal zu fordern und das Maximum aus den Workouts herauszuholen, empfehle ich Ihnen, mindestens einmal pro Woche eine Trainingspause einzuplanen. Gestalten Sie sich diese Zeit bewusst erholsam. Wichtig: Nehmen Sie an diesen trainingsfreien Tagen viel Flüssigkeit zu sich: Genießen Sie reichlich klares