

Osteoporose-Präventionstraining

Training für Körperform und Haltung

Ein auf die Vorbeugung von Osteoporose abgestimmtes Trainingskonzept ist die CANTIENICA[®]-Methode für Körperform & Haltung. Gute Haltung, Beweglichkeit und Kraft aus der Tiefenmuskulatur halten Knochen, Gelenke, Muskeln, Sehnen, Faszien und Bänder gesund.

- Ihr Alter? Egal. Mit 25 können Sie den Spuren der Zeit vorbeugen. Mit 70 erobern Sie die Spannkraft und Bewegungsfreude zurück, die Sie mit Ihrer Jugend verloren glaubten.
- Ihre Fitness? Egal. Sie bestimmen Tempo und Rhythmus. In kleinen Gruppen mit individueller Betreuung fühlen sich Anfänger und Fortgeschrittene wohl.
- Ihr Geschlecht? Egal. Die Methode bringt Mann und Frau sichtbare, messbare Resultate und spürbar mehr Kraft, Beweglichkeit und Lebensenergie.

Sie haben Lust auf mehr? Nachfolgend finden Sie ein exklusives CANTIENICA[®]-Workout mit 12 wichtigen Übungen, um Ihre Osteoporose-Vorbeugung zu unterstützen. Sie können sich die Übungen auch einzeln anschauen.

Wichtig ist, dass Sie zuerst die Einführung und Übung 1 anschauen, denn diese bereiten die Grundlage für alle folgenden Übungen.

Qualität in die Bewegung bringen

Bewegung ist gut. Gute Bewegung ist besser. Die CANTIENICA[®]-Methode bringt mehr Qualität in Ihre sportlichen Aktivitäten. Dieses Konzept arbeitet buchstäblich «aus den Knochen». Für jede Übung werden die Knochen durch gezielte Ausrichtung und Dehnung unter Zugspannung gebracht. Gezielte Mikrobewegungen ermöglichen es, schonend 100% der Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien zu erreichen.

Übungen

1. [1 Die gute Rückenlage](#)
 2. [2 Bauchmuskeln dehnen](#)
 3. [3 Beckengelenke befreien](#)
 4. [4 Beinknochen entlasten](#)
-
1. [5 Den Rumpf kräftigen](#)
 2. [6 Beweglich und stabil](#)
 3. [7 Glückliche Hüftgelenke](#)
 4. [8 Gesund bücken und heben](#)
-
1. [9 Kraft für den Oberkörper](#)
 2. [10 Die Wirbelsäule dehnen](#)
 3. [11 Freiheit für alle Gelenke](#)
 4. [12 Leichtigkeit im Stehen](#)

Hilfsmittel:

Matte + Kopfstütze

(gefaltetes Handtuch/leicht aufgeblasener Ballon/Jonglierball)

» Komplettdurchlauf

Übung 1

Die gute Rückenlage

Dauer: 4:11 Minuten

Anfangs sitzend, die Oberschenkel umfassend, wird die Wirbelsäule lang gemacht. Anschliessend auf der Matte liegend wird die Wirbelsäule gedehnt, indem Sitzbeinhöcker, Scham- und Steissbein Richtung Fersen gedehnt werden und der Kronenpunkt nach oben zieht. Das wiederholte Dehnen und Zusammenziehen der Sitzbeinhöcker aktiviert den Levator Ani.

Übung 2

Bauchmuskeln dehnen

Dauer: 2:48 Minuten

Schliesst direkt an Übung 1 an. Auf der Matte liegend werden Oberarmmuskeln und Oberschenkelmuskeln wiederholt (7x) ausgedreht, das Kinn wird parallel zum Brustbein gebracht (7x). Diese Übung dient dazu, dass die gesamte Rumpfmuskulatur vernetzt zusammenarbeitet.

Übung 3

Beckengelenke befreien

Dauer: 1:48 Minuten

Schliesst direkt an Übung 2 an. Arme werden ausgestreckt und lang gemacht, Knie werden zur Brust gezogen, Oberschenkel ausgedreht. Indem die Sitzbeinhöcker wiederholt (12x) angezogen und gelöst werden, wird die Leiste und das Becken entspannt.

Übung 4

Beinknochen entlasten

Dauer: 1:58 Minuten

Schliesst direkt an Übung 3 an. Die Beine bleiben angewinkelt, die Arme entspannt gestreckt. Die rechte Kniekehle wird zur Schulter, die linke Leiste wird Richtung Matte gedehnt und die Übung seitengleich je 3x

wiederholt, um alle Hüftgelenke zu befreien. Anschliessend werden die Fersen zur Decke gedehnt und zwei verschiedene Übungen wiederholt.

Übung 5

Den Rumpf kräftigen

Dauer: 2:22 Minuten

Schliesst direkt an Übung 4 an. Die Fersen sind angewinkelt, die Arme ausgestreckt. Das Bauchnabel-X wird 3x ganz bewusst aktiviert. Die Sitzbeinhöcker schielen zur gegenüberliegenden Ferse (5x). Das Becken wird angehoben und die Übung wiederholt (20x).

Übung 6

Beweglich und stabil

Dauer: 3:31 Minuten

Schliesst direkt an Übung 5 an. Sich auf der Matte ins Sitzen aufrichten und gut auf die Sitzbeinhöcker positionieren. Der Rücken wird in eine gerade Position gebracht. Ein Bein wird ausgestreckt, das andere überkreuzt. Die Leiste wird ausgedreht und das Brustbein zum überkreuzten Bein gedreht. Das Gleiche wird für die andere Seite wiederholt.

Übung 7

Glückliche Hüftgelenke

Dauer: 3:06 Minuten

Schliesst direkt an Übung 6 an. Die Beine werden nach vorne gestreckt, die Hände neben die Knie gelegt. Das Brustbein zieht zwischen die Beine. In einem zweiten Schritt fasst die linke Hand den rechten Fuss an der Aussenseite und das Bein wird wiederholt gestreckt (5x pro Seite).

Übung 8

Gesund bücken und heben

Dauer: 3:03 Minuten

Schliesst direkt an Übung 7 an. In der Hocke wird das Becken nach hinten und die Arme hinter den Rücken gebracht. Die Sitzbeinhöcker werden wiederholt (10x) gleichzeitig zueinander gezogen und wieder gelöst. Anschliessend werden sie abwechselnd angezogen und wieder gelöst (10x). Als Steigerung werden in einer Mikrobewegung rechte Oberarmmuskeln und linke Oberschenkelmuskeln ausgedreht und umgekehrt.

Übung 9

Kraft über den Oberkörper

Dauer: 2:03 Minuten

Für diese Übung sich auf einen Hocker setzen. Sitzbeinhöcker werden wiederholt zusammengezogen und wieder gelöst. In einem zweiten Schritt werden die Hangelenke übereinandergelegt, die Oberarmmuskeln wiederholt (20x) ausgedreht und die Handgelenke gegeneinander gestupst. Anschliessend die Handstellung wechseln und die Übung wiederholen (20x), wobei die Höhe variiert werden darf.

Übung 10

Die Wirbelsäule dehnen

Dauer: 2:31 Minuten

Schliesst direkt an Übung 9 an. Die Arme werden vor den Schultern gekreuzt, der Oberkörper mit geradem Rücken vorgebeugt. Sitzbeinhöcker nach hinten und kraftvoll zueinanderziehen, aufstehen und gleich wieder hinsetzen (5x). Anschliessend Kronenpunkt und Arme Richtung Boden entspannen und das Bauchnabel-X aktivieren (3x). In einem weiteren Schritt werden die Hände an den Fussgelenken gekreuzt und die Knie leicht gebeugt und wieder gestreckt (5x). In einem letzten Schritt werden die Arme nach hinten gezogen und der Rumpf aufgerichtet.

Übung 11

Freiheit für alle Gelenke

Dauer: 2:07 Minuten

In der Hocke aus der Kniekehle die Oberschenkel Richtung Sitzbeinhöcker verlängern und abwechslungsweise links und rechts wiederholen. Anschliessend mit den Händen nach vorne laufen und Sitzbeinhöcker zum Himmel strecken. Das Bauchnabel-X wird aktiviert (3x). Der linke Sitzhöcker wird nach hinten links gedehnt, die Dehnung bis zum rechten Handgelenk aufgedehnt. Dies wird für jede Diagonale 2x wiederholt.

Übung 12

Leichtigkeit im Stehen

Dauer: 2:07 Minuten

Stehend den Körper vertikal über den Fersen ausrichten und das Bauchnabel-X einige Male aktivieren. Die Hände werden vor der Brust verschränkt und ausgestreckt. Die Oberarmmuskeln werden ausgedreht und die Arme über den Kopf zur Decke gehoben. Zum Ausspannen bewusst durch den Körper atmen (5x).

Komplettdurchlauf

Der Komplettdurchlauf zeigt alle oben beschriebenen Übungen nacheinander.