



südwest

Benita Cantieni

Rückbildungs- Gymnastik

Fit nach der Schwangerschaft: das beste Programm für einen starken Beckenboden und eine gute Figur



Wenn Sie sich in Ihrem Körper wieder zuhause fühlen, lässt sich der Alltag mit Kind gut meistern.

| | |
|--|----|
| Jetzt geht's schon fast zur Sache | 20 |
| Der Levator Ani | 21 |
| Vernetzung der Muskeln | 24 |
| Der Atem – da geht die Körperpost ab | 27 |
| Das Zwerchfell ist wie ein Fallschirm | 27 |
| Atemübung: Die Regenbogenatmung | 28 |
| Atemübung: Mit dem Atem aufspannen | 30 |
| Weshalb Rückbildung so wichtig ist | 35 |
| Wie Rückbildung der Tiefenmuskulatur hilft | 36 |
| Motivation und Zeitmanagement – weil Sie es sich wert sind | 39 |
| Nützliche Tipps | 40 |
| Lustinstrument Körper | 42 |
| Das beste Training | 44 |

| | |
|------------------|---|
| Vorwort 1 | 8 |
|------------------|---|

Karin Altpeter-Weiß, Hebamme

| | |
|------------------|----|
| Vorwort 2 | 10 |
|------------------|----|

Priv.-Doz. Dr. med Heiko B. G. Franz

| | |
|-------------------|----|
| Einleitung | 13 |
|-------------------|----|

| | |
|---|----|
| Es ist nie zu spät für Rückbildungsgymnastik | 14 |
|---|----|

| | |
|-----------------------------|----|
| Geschichten, die Mut machen | 14 |
|-----------------------------|----|

| | |
|-----------------------------------|----|
| Etwas Anstrengung, viel Belohnung | 17 |
|-----------------------------------|----|

| | |
|------------------------------------|----|
| Den eigenen Körper erfahren | 20 |
|------------------------------------|----|

Grundprogramm für die Haltung

Meine eigene Geschichte

Das Glück der guten Haltung

Haltung, Rücken, Tiefenmuskulatur

Für ein angenehmes Training

Übung 1:

Grundspannung muss sein

56

Übung 2:

Die Organe liften

58

Übung 3:

Kernkraft für Becken und Beine

60

Übung 4:

Biegsamkeit für den Rücken

62

Übung 5:

Da machen alle Muskeln mit

64

Übung 6:

Schaltstelle Becken

66

Übung 7:

Den Torso aufspannen

68

Übung 8:

Kern-Stabilität

70

Übung 9:

So ist der Rücken glücklich

72

Übung 10:

Der Beckenboden macht's

74

Übung 11:

Biegsam wie Bambus

76

Übung 12:

Aufspannung total

78



Übung 4: Biegsamkeit für den Rücken.



Schwerpunkt Bauch

Die Anatomie des Bauches

Eine kleine Muskelkunde für den Bauch

Die drei großen B's

Übung 1:

Lang und leicht werden

Übung 2:

Da freut sich der Unterbauch

Übung 3:

Ein Korsett aus Muskeln

Übung 4:

Bauch liebt Schönbein

Übung 5:

Bauchstraff-Wunder

Übung 6:

Bauch braucht Abwechslung

Übung 7:

Ironwoman

Übung 8:

Bauchdehnung

Schwerpunkt Busen, Schultern

So bekommt der Busen Halt

Der natürliche Büstenhalter

Übung 1:

Schultern, setzt euch

Übung 2:

Der natürliche Push-up

Übung 3:

Wie Anspannen entspannt

Übung 4:

Beweglichkeit macht schön

Übung 5:

Halslang und Nackenfrei

Übung 6:

Formt Arme und Schultern

Übung 7:

Arme lieben Kraft

Übung 8:

Verleiht Flügel ...

81

82

82

83

84

86

88

90

92

94

96

98

101

102

102

104

106

108

110

112

114

116

118

**Schwerpunkt
Beine, Po**

Was der Beckenboden für die Schönheit macht 122

Ein bisschen Anatomic muss sein 122

Übung 1:
Weg mit den Hüftpolstern 124

Übung 2:
Her mit dem Knackpo 126

Übung 3:
Kraft, aber bitte schlank 128

Übung 4:
Wow, so viel Beckenbodenpower 130

Übung 5:
Für die Hinterseiten 132

Übung 6:
Das hebt den Po sofort 134

Übung 7:
Pyramidale Geschmeidigkeit 136

Übung 8:
Gut gestreckt 138



Übung 6: Das hebt den Po sofort.

Übungsübersicht 140

Die Hintergründe der CANTIENICA®-Methode 158

Anatomisches Glossar 158

Register 170

Trainerverzeichnis 173

Impressum 176