



Steilhang – Challenge nach CANTIENICA®-Art

Im Stehen. Beine hüftschmal, Füße in leichter V-Stellung. Die Hände vor den Schultern locker kreuzen. Ellbogen entspannt. Den Oberkörper nach vorne beugen. Knie exakt über den Fersen. Die Hüftgelenke stehen höher als die Knie. Jetzt die Sitzbeinhöcker nach oben schieben, bis sich der gesamte Rücken schwerelos anfühlt. Die rechte Kniekehle nach vorne und die linke Leiste gleichzeitig nach hinten dehnen. Seiten wechseln. Jede Diagonale 5-mal. Kontinuierlich steigern, dann haben Sie Ihre Challenge.

CANTIENICA®-Powertraining – das haben Sie davon:

- flacher Bauch, runder Po, schmale Taille
- formschöne Beine
- effizienter Kraftaufbau, bewegliche Gelenke
- reaktionsschnelle, kraftvolle, anmutige Bewegungen
- das Training verbessert Ihr Gespür für Körperstatik und optimiert die Hebelverhältnisse

Qualität für Ihr persönliches Fitnessprogramm

- gelenkschonendes Training von Fuß bis Kopf
- optimaler Trainingserfolg durch konsequente Aktivierung aller Tiefenmuskeln
- Sicherheit durch präzise Ausführung der Übungen
- funktionale Übungen, die Körper und Geist fordern
- das alltagstaugliche Bewegungskonzept spart Zeit
- mit jeder Sportart kompatibel

Für Topleistung in jeder Lebenslage

Ihr Körper will sich bewegen – je leichter, desto lieber. Das CANTIENICA®-Powertraining fordert ihn von Sohle bis Scheitel. Sie erleben diese wunderbare Kombination aus Elastizität und Kraft, die zum weiteren Training motiviert.

Qualitätssicherung

CANTIENICA® Körper in Evolution entwickelt sich kontinuierlich weiter. Die lizenzierten Instruktorinnen und Instrukturen verpflichten sich zur regelmäßigen Weiterbildung im eduQua-zertifizierten Ausbildungssystem der CANTIENICA AG.



POWERTRAINING FÜR UNGEDULDIGE



Den Körper als Ganzes trainieren. Muskeln kräftigen und gleichzeitig dehnen. Für Beweglichkeit, Power und Dynamik. Schneller und nachhaltiger Trainingserfolg. Straffe Körperformen. Anmutige Ausstrahlung.

© 2019 Benita Cantieni | CANTIENICA AG | SÜDWEST
Fotografen: Forster & Martin, München (Titelseite),
Beat Brechbühl, Luzern

www.cantienica.com

Das 7-Tage-24-Stunden-Workout

Moderne Trainingsansätze berücksichtigen die Funktion und Physiologie der Muskeln und die menschliche Anatomie. Wer seine sportliche Fitness heute gezielt steigern oder erhalten möchte, hat unterschiedlichste Methoden zur Auswahl. Nur: Welche passt? Was muss wie häufig trainiert werden, in welcher Reihenfolge, mit welchen Intervallen und Pausen?

Mit CANTIENICA®-Powertraining ist all das ganz einfach, denn es trainiert mit jeder Übung den ganzen Körper, Rumpf und Extremitäten. Das Training fördert Ausdauer und Kraft, Reaktionsschnelligkeit und Flexibilität – alles gleichzeitig. Knochen, Muskeln, Sehnen, Faszien bilden ein einziges, geschmeidiges Netzwerk. Ein intelligentes und äußerst effektives Training für Menschen mit hohen Ansprüchen.

Für optimale Rumpfstabilität beim Workout sorgen die beiden Zwischenstockwerke im Hochhaus Mensch: der Levator ani und das Zwerchfell werden bei jeder Übung gezielt aktiviert. Das bringt Länge und Leichtigkeit und optimale Zugspannung in Ihre Knochen. Erfolg garantiert: mehr Beweglichkeit, mehr Kraft in einer schönen, aufrechten Haltung.



Qualität statt Quantität

Benita Cantieni hat ihren eigenen Körper erforscht und komplett umgebaut. Daraus ist ein Konzept entstanden, das die Ergonomie und Natur der Bewegungsabläufe des Körpers am lebenden, dynamischen Menschen entschlüsselt und den Trainierenden vermittelt.

Tausende Trainierende bis hin zu Spitzensportler/innen bestätigen, dass die CANTIENICA®-Methode Kraft und Ausdauer nachhaltig verbessert und Leistungstraining ohne Schmerzen ermöglicht.

Das Bewegungskonzept der CANTIENICA®-Methode beruht auf neuartigen Erkenntnissen: Danach spielen Skelett und Muskulatur beim Menschen so zusammen, dass der Körper jede Bewegung mühelos ausführen kann. Alles hängt mit allem zusammen, CANTIENICA®-Übungen sind immer Ganzkörperübungen. Jede vermittelt Ihnen effizient die richtige Haltung und Körperspannung für Beweglichkeit ohne Abstriche bei Dynamik und Kraft. Mit der CANTIENICA®-Methode trainieren Sie Ihren Körper absolut ökonomisch. Das genau ist seine Natur.

Lizenzierte Instruktoren und Instructorinnen bieten thematische Workshops, Einzel- oder Gruppenkationen sowie Personal Training oder Retreats an. Buchen Sie heute Ihr Probetraining. Oder finden Sie mit dem Buch POWERTRAINING MIT TIGERFEELING (Verlag Südwest) heraus, ob Ihnen das anspruchsvolle Training zusagt.



CANTIENICA®-Trainingsprinzipien:

Von Ferse bis Kronenpunkt: Im Körper hängt alles mit allem zusammen. Was unten geschieht, hat Auswirkungen oben. Und umgekehrt.

Zug-Gegenzug-Prinzip: Durch das Langdenken von Knochen werden die skelettnahen, autochthonen Muskeln und die Faszien geweckt und vernetzt.

Von innen nach außen: Vorfahrt für die Tiefenmuskeln! Sind sie aktiv, entspannen sich äußere Muskelschichten und finden leichter in ihre neue Ordnung.

Diagonal und dreidimensional: Der Kreuzgang ist ein Meisterwerk des aufrechten Menschen. Durch diagonale Vernetzungen wird das kontralaterale Prinzip trainiert. Mit unmittelbarem Effekt auf das Gehirn.

Weniger ist mehr: Das Training ist subtil und wirkt durch seine Präzision. Je sorgfältiger der Aufbau der Übung, je feiner und interner die Bewegungen, desto nachhaltiger die Wirkung.

So geht es

Jede CANTIENICA®-Übung wird sorgfältig aufgebaut:

1. Knochen vivatomisch ausrichten und im Zug-Gegenzug-Prinzip lang denken. Die knochen nahe Muskulatur wird geweckt.
2. Durch bewussten Atem Körperdiagonalen stabilisieren und natürliche Muskelketten aktivieren.
3. In aufgespannter Haltung die Muskeln mit internen, dreidimensionalen Mikrobewegungen pulsierend ein- bzw. ausdrehen und dadurch kräftigen.