



südwest



Nina Winkler

# POWERTRAINING FÜR BAUCH & BECKENBODEN

15-30-60-Minuten-Training

# Inhalt

<b>Fit in time – Power-Training für Bauch &amp; Beckenboden</b> .....	4
<b>Power aus der Mitte</b> .....	6
Power-Basis mit Sexappeal .....	8
Special: Die eigene Mitte finden .....	14
Interview: Benita Cantieni .....	16
Der perfekte Lifestyle für Bauch & Beckenboden .....	19
Interview: Marion Jetter .....	24
<b>Fit durchs Leben</b> .....	26
Trainieren – aber richtig! .....	28
Special: Rund ums Training .....	30
Interview: Barbara Klein .....	32
Special: Die ganze Trainingseinheit .....	34
<b>Basic-Workout: 60 Minuten für Bauch &amp; Beckenboden</b> .....	36
Bodyfeeling 37, Rückenmobil 38, Schulterzug 39, Streckschwung 40, Längs-Shake 41, Taillen-Crunch 42–43, Liegestütz 44–45, Seiten-Curl 46–47, Bauch-Power 48, Umkehr- Crunch 49, Power-Crunch 50, Unterbauch-Crunch 51, Becken-Lift 52, Balance-Curl 53, Seitenschwebe 54, Seitstütz 55, Rückenschwebe 56–57, Cool-Down 58–59	
<b>Starke Mitte</b> .....	60
<b>Trainings-Push: 30 Minuten, die formen und in die Tiefe gehen</b> .....	62
Taillen-Twist 63, Body-Brücke 64, Seitenstabil 65, Becken-Power 66–67, Ballwippe 68, Rücken-Push 69, Seiten-Crunch 70–71, Bauch-Kick 72, Rücken-Balance 73, Intensiv- Crunch 74–75, Bauchschwebe 76–77, Cool-Down 78–79	

Haltung bewahren: 15 Minuten  
für einen gesunden Rücken und starke Bauchmuskeln ..... 80  
Standwaage 81, Brust-Push 82, Seiten-Shift 83, Rücken-Twist 84, Powerdip 85,  
Oberkörper-Turn 86, Balance-Schwebe 87, Rücken-Swing 88, Balance-Schwung 89,  
Seitenkraft 90, Cool-Down 91–92

**Service** ..... 93

**Impressum** ..... 96





# Fit in time

## Power-Training für Bauch & Beckenboden

### Ein Wort zuvor

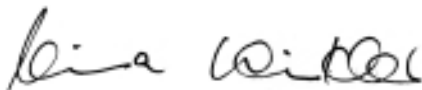
Einen flachen, schön definierten Bauch und eine straffe Körpermitte: welche Frau wünscht sich das nicht? Damit die Bauchmuskeln eine schöne Silhouette zeichnen, brauchen sie eine stabile, kraftvolle Basis – diese bilden ein trainierter Beckenboden und die quer verlaufende Bauchmuskulatur.

Sie zweifeln? Haben Sie vielleicht schon eine Zeitlang intensiv trainiert, und dennoch ist da ein kleiner Kugelbauch, der einfach nicht verschwinden will? Mein Vorschlag: Versuchen Sie es mit diesem Trainingsprogramm und schreiben Sie mir in ein paar Monaten, was passiert ist. Ich bin sicher, dass dieses Training jeden Bauch in eine straffe, schlanke Mitte verwandeln kann. Denn mit diesem Programm fordern Sie gezielt die innersten Muskelschichten und vor allem auch die Rückenmuskeln, die mit der Muskulatur in Bauch und Beckenboden zusammenarbeiten.

Zwei Benefits gibt's zum Training übrigens gratis dazu: Mehr Spaß in der Liebe und ein sicheres, gutes Körpergefühl. Wie viel Zeit Sie dafür investieren können, spielt bei einem gut aufgebauten Training keine Rolle, denn auch mit mehreren kurzen Trainingseinheiten pro Woche können Sie Ihren einmal erreichten Trainingszustand ganz easy halten. Ob 15, 30 oder 60 Minuten – es richtet sich nach Ihrem Zeitbudget, wie lange Sie trainieren! Und Ihr sportliches Engagement wird noch wirkungsvoller, wenn Sie beim Training einen ganz speziellen Zauberstab einsetzen, den Flexi-Bar.

Viel Spaß beim Üben wünscht Ihnen

Ihre





## Power aus der Mitte

### JUST IN TIME

Eine straffe, flache Mitte und ein trainierter, kräftiger Beckenboden sind die Grundlage für eine gute Haltung und eine schöne, gut proportionierte Figur. Das Erfolgsgeheimnis: die Muskulatur des Beckenbodens gezielt trainieren. Erfahren Sie, welche Rolle der Beckenboden in unserem Körper spielt und wie Sie seine kraftvolle Wirkung richtig nutzen können.

## Power-Basis mit Sexappeal

Der Beckenboden trägt alle Organe – ein schwacher Beckenboden ist daher oft eine Ursache für Schmerzen im Rücken oder Probleme mit der Blase. Doch nicht nur der gesundheitliche Aspekt ist immens: Ein trainierter Beckenboden sorgt auch für mehr Spaß beim Sex! Lesen Sie, wie Sie diese wichtige Muskelplatte optimal nutzen können.



## Der perfekte Lifestyle für Bauch & Beckenboden

Was können Sie im Alltag für Bauch und Beckenboden tun? Dafür gehören Aktivität, Entspannung und Ernährung untrennbar zusammen. Wie Sie alles in Einklang bringen und dadurch auch den Bauch flacher zaubern, lesen Sie hier.



# Power-Basis mit Sexappeal

**Eine straffe, knackige Mitte sieht gut aus – aber sie bedeutet weit mehr als das: Wenn Ihr Bauch flach und muskulös ist, haben Sie wahrscheinlich auch keine Rückenbeschwerden im Bereich der Lendenwirbel.**

Ein weiteres Indiz für ein perfektes Zusammenspiel des Muskelteams in der Körpermitte: eine gute Haltung. Denn der Beckenbereich ist der Dreh- und Angelpunkt für die aufrechte Haltung. Stimmt die Beckenposition, kann sich die Wirbelsäule ideal aufrichten – und auch das Bauchtraining wird so noch effektiver.

Neben diesem »Körperwissen« gibt es zwei weitere Voraussetzungen für ein effektives Training: Zum einen ist es wichtig, dass verschiedene Sportarten sinnvoll miteinander verbunden werden – also beispielsweise eine ausgewogene Balance zwischen Muskeltraining und Ausdauersport. Zum anderen braucht Ihr Körper die regelmäßige Bewegung im Alltag, ausreichend Entspannungsphasen und eine vollwertige, gesunde Ernährung – kurz: einen ausgewogenen, gesunden Lifestyle (siehe ab Seite 19).

Leider sieht der Alltag für die meisten Menschen heute anders aus: Der Kopf ist voll, Termine und permanenter Zeitdruck überschatten den Tag, und sowohl Sport als auch Entspannung finden viel zu selten statt. Wenn Sie doch ab und an aufmerksam in sich hineinhören, spüren Sie die Auswirkungen dieses Lebens: Ob Schmerzen im Rücken, Verspannungen, Bandscheibenprobleme oder Gelenkbeschwerden – alle diese Anzeichen sind Folgen

eines Alltags, der einfach unserer biologischen Bestimmung nicht entspricht. Unser Körper ist dafür gemacht, sich zu bewegen – und nicht dafür, die meiste Zeit regungslos am Schreibtisch zu sitzen, statt zu laufen. Wir sind nicht dafür geboren, permanent psychisch gestresst statt physisch herausgefordert zu werden. Kein Wunder also, dass man den meisten Menschen heute auch äußerlich ansieht, dass sie nicht körpergerecht leben. Aber das ist zu ändern!

## Der Beckenboden – ein zauberhaftes Kraftzentrum

Oft höre ich in meinen Kursen belustigtes Kichern, wenn der Beckenboden beim Workout an der Reihe ist. Viele Frauen denken an Inkontinenz oder Rückbildung nach einer Schwangerschaft. Dass es genau diese Muskelschicht im Körper ist, die den Rücken aufrichten hilft, für einen tollen Bauch und eine prima Haltung sorgt, gleichzeitig das Sexleben intensiver und lustvoller werden lässt, ist weitgehend unbekannt.

Ist der Beckenboden stark und gesund, wird der Orgasmus intensiver, Sie erleben ungeahnte Höhepunkte – denn die neue Kraft aus dem Unterleib beschert Ihnen und Ihrem Partner ein wahres Feuerwerk der Empfindungen.



Erleben Sie die Liebe ganz neu:  
Ein starker Beckenboden beschert  
Ihnen intensive Gefühle.

### Lustspender & vitale Lebensquelle

Vor allem für Frauen ist es wichtig, dass die dreiteilige Muskelplatte im Becken voll funktionsfähig ist. Die Übungen, mit denen der Beckenboden trainiert werden kann, sind vielseitig – und oft nicht als solche erkennbar: Wissen doch viele Frauen nicht, dass der Beckenboden aus verschiedenen Bereichen besteht, die mit unterschiedlichen Übungen angesprochen und dabei sowohl gestärkt als auch entspannt werden können.

Erste Assoziation, wenn es um das Training dieser Partie geht, ist oft eine Übung, bei der durch das Anhalten des Urinstrahls der Beckenboden erspürt und gestärkt werden soll. Diese Bewegung aktiviert aber nur einen kleinen Bereich des Beckenbodens und noch dazu den, der oft ohnehin schon am besten trainiert ist. Davon abgesehen ist eine einzige Übung keinesfalls ausreichend, um diese Partie insgesamt nachhaltig zu kräftigen.

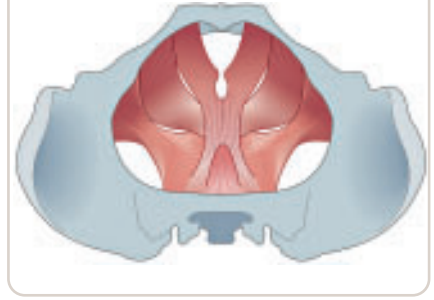
Neben der Kräftigung ist es außerdem ausgesprochen wichtig, den Beckenboden auch entspannen und loslassen zu können – nicht nur während einer Entbindung, sondern auch in Bezug auf Blasenprobleme oder beim Liebesspiel. Im Trainingsalltag ernte ich oft verwunderte Blicke, wenn ich im Zusammenhang mit Entspannung den Beckenboden erwähne.



Die häufigsten Ratschläge zum Beckenbodentraining sind schließlich »Fest anspannen« und »Intensiv trainieren«. Aber nur wenn die Muskeln im Beckenbereich sowohl kräftig als auch entspannbar sind, ist die Funktionsfähigkeit in vollem Maße gegeben. Das gilt genauso für die Bauchmuskulatur: Ist sie stets angespannt, kann das nicht nur die Haltung negativ beeinflussen, sondern auch Probleme mit der Wirbelsäule oder dem Beckenboden verursachen.

Die Trainingsprogramme in diesem Ratgeber haben deshalb immer zwei Ziele: Zum einen soll die Muskulatur gestärkt und aufgebaut werden. Zum anderen sollen die Dehn- und Stretchübungen am Schluss jedes Übungsprogramms die Muskeln in Bauch und Beckenboden relaxen. Lassen Sie deshalb bitte die Dehnübungen auf keinen Fall einfach aus, sondern schenken Sie ihnen genauso viel Aufmerksamkeit wie den Kraftübungen!

Der Beckenboden besteht aus drei Schichten, die sich miteinander zu einer starken Muskelplatte vernetzen.



### Schicht für Schicht – so funktioniert Ihre Basis-Station

Bauchmuskeln und Beckenboden haben eine sehr enge Beziehung zueinander: Die Muskulatur in unserem Körperzentrum ist gut miteinander vernetzt, so dass sie auch am effektivsten trainiert wird, wenn die Übungsprogramme sie insgesamt ansprechen. Die innerste Schicht der Bauchmuskulatur bildet der quer verlaufende Bauchmuskel (musculus transversus abdominis), darüber verlaufen die schrägen Bauchmuskeln (musculus obliquus internus und externus abdominis). Darüber liegt die gerade Bauchmuskulatur, (musculus rectus abdominis), die – bei wenig Körperfett – als »Waschbrettbauch« sichtbar wird: Dabei sieht man die einzelnen Abschnitte der geraden Bauchmuskulatur.

Ganz unten im Beckenbereich, also unterhalb der gesamten Bauchmuskulatur, liegt der Beckenboden – ein verborgenes Talent in der Körpermitte: Er besteht aus einer etwa handtellergroßen Fläche aus Bindegewebe und drei Muskelschichten, die zwischen dem Schambein, den Sitzhöckern und dem Steißbein gitterartig miteinander vernetzt sind.

Ist diese Muskelplatte zu schwach, kann es zu den unterschiedlichsten Be-

schwerden und Erkrankungen kommen – etwa Blasenproblemen oder einer Gebärmutterensenkung. Mit einem gut trainierten Beckenboden beugen Sie diesen Risiken jedoch vor! Übrigens profitiert nebenbei auch der Rücken von einem starken Bauch-Beckenboden-Doppel. Er wird nämlich durch diese starken Gegenspieler intensiv entlastet, weshalb ein gutes Beckenbodentraining auch Beschwerden mit den Bandscheiben vorbeugt.

Fazit: Nur wenn der Beckenboden stark ist, können die Bauchmuskeln und letzten Endes auch der Rücken korrekt arbeiten. Der wichtigste Schritt zu einem kraftvollen Beckenboden ist die Fähigkeit, diese Muskelplatte auch ohne die umliegenden größeren Muskeln anzuspannen – und wieder zu entspannen.

Das muss anfangs sehr bewusst geübt werden. So schaffen Sie es: Po und Oberschenkel haben Sendepause, wenn der Beckenboden arbeitet – sie werden also nicht angespannt. Der Bauch sollte beim Beckenbodentraining ganz gezielt als Partner beim Üben helfen. Spezielle Spürübungen helfen Ihnen dabei, den Beckenboden zu erfühlen. Sobald Ihnen das gelingt, können Sie ihn auch ganz gezielt an- und entspannen (siehe ab Seite 16)

Die beste Vorsorge für eine gesunde Zukunft: Bewegung!



## Gezielt gegen Probleme trainieren

Körperliche Probleme können viele verschiedene Ursachen haben. Oft spielt emotionaler Druck eine große Rolle – vor allem, wenn sich ein ursprünglich körperlich bedingtes Problem verschlimmert. Von einer modernen, aktiven Frau wird erwartet, dass sie super aussieht, fit und gesund ist und Familie und Beruf problemlos unter einen Hut bekommt. Beschwerden, die im Laufe des Lebens, vor allem vor, während oder nach einer Geburt auftreten können oder die mit der Blase zu tun haben, werden oft totgeschwiegen oder als unwichtig abgetan, denn sie passen nicht zum Bild der stets agilen und grenzenlos belastbaren Frau, das wir alle mit uns herumtragen.

### **Probleme mit dem Beckenboden**

Niemand spricht gern darüber, aber nach Angaben von Pharmafirmen kämpfen etwa 4 Millionen Frauen in Deutschland mit Problemen, die durch eine Schwäche des Beckenbodens verursacht sind. Wahrscheinlich sind noch deutlich mehr Frauen davon betroffen: Die Dunkelziffer wird von Experten sogar auf 8 bis 10 Millionen geschätzt. Auch bei diesen Problemen empfehle ich Ihnen diesen Ratgeber. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihre Beschwerden durch ein gutes Beckenbodentraining verschwinden.

### **Blasenschwäche**

Auch Probleme mit der Blase können mit dem Beckenboden zusammenhängen. Vor allem, wenn Sie oft auf die Toilette müssen, kann daher Beckenbodentraining helfen. Es ist in jedem Fall sinnvoll, bei Blasenbeschwerden einen Arzt aufzusuchen und die möglichen organischen Ursachen abzuklären. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Ihre Blase gut funktioniert, hilft ein einfacher Test: Springen Sie auf der Stelle, machen Sie zwei Minuten lang Hampelmänner. Ist Ihnen das sehr unangenehm, drückt es auf die Blase oder verlieren Sie gar Urin, sollten Sie auf jeden Fall mit Ihrer Urologin oder Ihrer Frauenärztin sprechen.

## Der Körper rundum gesehen

Neben dem Zustand Ihrer Muskulatur gibt es natürlich noch viele andere Aspekte zu betrachten, wenn Sie sich ein umfassendes Bild über Ihre Gesundheit und Ihre Fitness machen möchten. Wenn Sie ein optimales Fitnessprogramm suchen, das Sie rundum gesund und vital hält, ist neben Ihrem Lebensstil – mehr dazu ab Seite 19 – auch Ihr Allgemeinzustand wichtig, etwa Ihr Gewicht und auch der Anteil an Fettgewebe in Ihrem Körper.

Ob Ihr Gewicht im grünen Bereich liegt, können Sie durch eine Berechnung des Body-Mass-Index abschätzen (siehe Kästen unten). Um herauszufinden, wie weit Sie von einer gesunden, knackigen Mitte

entfernt sind, sollten Sie aber nicht unbedingt nur die Waage zu Rate ziehen. Betrachten Sie auf jeden Fall immer auch das Verhältnis zwischen fettfreier Körpermasse und Körperfett. Mit speziellen Waagen können Sie den Körperfettanteil messen, aber auch in vielen Fitness-Studios haben Sie die Möglichkeit, sich dazu beraten und Ihren Körperfettanteil prüfen zu lassen.

Ein Körperfettanteil über 25 Prozent bedeutet, dass Sie zusätzlich zum Workout etwa drei- bis viermal pro Woche Ausdauertraining machen sollten. Werte zwischen 20 und 25 Prozent verlangen nach zwei bis drei Cardio-Einheiten pro Woche. Bei einem Fettanteil unter 20 Prozent reicht es, wenn Sie ein Ausdauertraining pro Woche absolvieren. Übrigens gibt es beim Körperfett auch nach unten Grenzen: Werte, die unter 15 Prozent liegen, sind definitiv nicht mehr gesund für den weiblichen Körper.

Dieses Minimum an Körperfett schützt die inneren Organe und ist lebensnotwendig. Damit ist dieser Wert die Grenze, unter die Sie nicht kommen sollten.

## Gehen Sie aufrecht durchs Leben!

Ein wichtiger gesundheitlicher Aspekt ist auch die Körperspannung insgesamt – die sich in der Haltung zeigt. Diese gibt üb-

## Info

### So berechnen Sie Ihren Body-Mass-Index (BMI)

In den letzten Jahren wird immer wieder auf den BMI – den Body-Mass-Index – verwiesen, wenn es darum geht, das Körpergewicht zu beurteilen. Sie berechnen diesen Wert so:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{(\text{Körpergröße in m})^2}$$

Bei einem Wert zwischen 22 und 25 sind Sie normalgewichtig, bei einem Wert zwischen 19 und 21 haben Sie Idealgewicht. Werte zwischen 25 und 30 bedeuten leichtes, ein Wert über 30 starkes Übergewicht. Auf Untergewicht weisen Werte unter 19 hin.

Wenn Ihre Bauchmuskeln sich so deutlich abzeichnen, haben Sie gut trainiert – und obendrein wenig Körperfett.

rigens ebenfalls einen deutlichen Hinweis darauf, wie fit Ihr Beckenboden ist: Nur wenn die Haltung stimmt, können Sie die dreiteilige Muskelplatte körpergerecht stärken, aber auch entlasten.

Und nur wenn ein ausgewogenes Verhältnis zwischen aktiven Muskeln und Entspannung herrscht, können Bauch und Beckenboden optimal zusammenwirken, die Körpermitte straff und flach und den Beckenboden stark machen. Sobald ein einziges Mitglied dieses komplexen Muskelteams aus dem Gleichgewicht gerät, hat das auch Auswirkungen auf die anderen Muskelgruppen. Das kann zum Beispiel so aussehen: Ein schlecht trainierter Bauch belastet den Beckenboden unnötig. Wenn Rücken-, Brust- oder Beinmuskulatur durch einseitiges oder falsches Training zu stark ausgebildet oder wenn sie durch Fehlhaltung verspannt sind, bedeutet das automatisch mehr Arbeit für den Beckenboden. Der unterforderte, aber übermäßig belastete Beckenboden reagiert darauf wie jeder andere Muskel: Er verliert an Spannung und Funktion, baut nach und nach ab.

### Legen Sie los – aber mit Plan!

Mit dem Workout in diesem Ratgeber können Sie wirkungsvoll und unkompliziert eventuelle Belastungen reduzieren, indem



Sie Bauch und Rücken kräftigen – aber auch die Muskelplatte im Becken stärken und funktionsfähig halten. Im zweiten Schritt lernen Sie den Beckenboden zu entspannen. Nur wenn Sie Aktivität und Lockerlassen des Beckens bewusst ansteuern können, ist auch ein gezielter Aufbau der Muskulatur möglich. Kleine Tipps und Tricks in den Übungsprogrammen dieses Buches unterstützen Sie dabei!

Sicher haben Sie schon Lust auf das Power-Training bekommen, denn es bietet viele Vorteile. Bevor Sie jedoch starten, ist es wichtig, dass Sie lernen, den Beckenboden zu erspüren und gezielt anspannen zu können.

Eine erste Spürübung: Stellen Sie sich einen Lift vor, der unten im Becken steht. Lassen Sie ihn nun zehn Stockwerke hochfahren, indem Sie den Nabel ein- und hochziehen. Den Po dabei ganz locker lassen! Weitere Spürübungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

# Die eigene Mitte finden

Es ist anfangs gar nicht so einfach, genau zu lokalisieren, wo der Beckenboden sitzt. Um das zu erspüren, helfen folgende Übungen.



## Gefühl aufbauen

Stellen Sie sich aufrecht hin, die Füße sind hüftbreit geöffnet, die Knie ganz leicht gebeugt. Richten Sie die Wirbelsäule auf und halten Sie den Kopf gerade – so als würde ihn eine unsichtbare Schnur am höchsten Scheitelpunkt nach oben ziehen.

Eine Hand legen Sie auf den Unterbauch, die andere auf die Brust. Richten Sie das Brustbein auf und schieben Sie es etwas nach oben. Saugen Sie nun den Nabel nach innen und oben, dabei ziehen Sie Schultern nach hinten und unten.

Verharren Sie einige Atemzüge lang bewusst in dieser Haltung, dann lockern Sie die Muskeln.



## Entlastung schaffen

Sie stehen aufrecht, die Füße sind hüftbreit geöffnet. Legen Sie eine Hand auf den Unterbauch, die andere auf den Kopf. Halten Sie die Wirbelsäule gerade und spannen Sie den Beckenboden an. Den Kopf halten Sie gerade in Verlängerung zur Wirbelsäule.

Drücken Sie nun mit dem Kopf gegen die Hand und ziehen Sie das Steißbein bewusst in Richtung Boden. Die Wirbelsäule wird dabei gestreckt und das Brustbein aufgerichtet.

Verharren Sie einige Atemzüge lang bewusst in dieser Haltung, dann lösen Sie die Position.

### Stärke aktivieren

Sie stehen aufrecht, die Füße mehr als schulterweit gegrätscht, die Knie sind tief gebeugt. Ziehen Sie den Nabel nach innen und oben. Die Zehenspitzen und die Knie zeigen diagonal nach außen, die Schultern ziehen Sie nach hinten und unten.

Halten Sie den Flexi-Bar mit beiden Händen waagrecht vor dem Körper, und schwingen Sie ihn etwa 20 Sekunden lang nach unten und oben.

Nun legen Sie eine kurze Pause ein, bevor Sie den Ablauf noch 2-mal wiederholen.



### Gedanken lenken

Setzen Sie sich auf den Boden und kreuzen Sie die Beine. Richten Sie den Körper auf und halten Sie den Kopf in Verlängerung zur Wirbelsäule. Sitzen Sie ganz bewusst auf beiden Sitzbeinknochen. Legen Sie beide Hände auf den Unterbauch und schließen Sie die Augen.

Versuchen Sie nun, die Sitzknochen zusammenzuschieben, ohne sich zu bewegen. Gleichzeitig ziehen Sie die Schließmuskeln um den Anus zusammen, als wollten Sie diesen schließen. Den Nabel ziehen Sie nach innen und oben.

Halten Sie die Spannung für 15 bis 20 Sekunden, dann langsam wieder lösen. Versuchen Sie das einige Male, bis Sie die Spannung und Entspannung im Beckenboden fühlen können.



# Benita Cantieni

»Figur, Haltung und Beckenboden sind untrennbar miteinander verbunden!«

**Benita Cantieni war jahrelang Chefredakteurin der Zeitschrift »Shape« und hat sich eingehend mit allen Facetten der Fitness-Bewegung in Theorie und Praxis auseinandergesetzt. Die Quintessenz daraus ist die CANTIENICA®-Methode, ein einzigartiges Bewegungskonzept für Körperform und Haltung. Die Expertin gibt sehr erfolgreich Seminare in Zürich, Berlin, Würzburg, München, Hamburg und schreibt Bücher zum Thema. In Deutschland arbeiten über 1000 Therapeuten, Hebammen, Osteopathen, Ärzte aller Fachrichtungen mit ihrer Methode.**

**Frage:** Ein zentraler Begriff in Ihrem Bewegungskonzept ist das »Tiger Feeling«. Was ist damit konkret gemeint?

**Benita Cantieni:** Katzenhafte Leichtigkeit und Geschmeidigkeit, Lust am eigenen Körper und ein Bewusstsein für seine Möglichkeiten, seine Bewegungsfreude und Kraft. Und es ist der Titel meines Buches für lustvolles, sinnvolles Beckentraining für Frauen und Männer jeden Alters.

**Frage:** Kann der Beckenboden wirklich Bauchform und Haltung beeinflussen?

**Benita Cantieni:** Und wie. Die innerste Beckenbodenschicht, die den großflächigen Levator Ani bildet, füllt das ganze kleine Becken aus, ist vernetzt mit der Muskulatur in Bauch, Rücken, Rumpf und Beinen. Durch das Aufrichten – und damit verbunden eine Dehnung – bringt dieser

Levator Ani eine verlängernde, dehnende Grundspannung in die gesamte Muskulatur. Die Bauchmuskeln können in einer Grunddehnung von innen nach außen trainiert werden. So wird verhindert, dass sich lediglich die oberflächlichen, äußeren Muskelschichten vergrößern.

**Frage:** Von der CANTIENICA®-Methode hört man häufig. Ist das ein reines Beckenboden-Training?

**Benita Cantieni:** Bei meiner therapeutischen Trainingsmethode wird die Beckenbodenmuskulatur in jede Übung eingebaut, genauso wie die anatomisch sinnvolle Ausrichtung der Wirbelsäule, die Verschraubung der Arme und Beine. Ich habe den weltweit einmaligen Beckenbodenboom im deutschsprachigen Raum mit »Tiger Feeling« 1997 ausgelöst. Reines Beckenbodentraining war indes nie



Benita Cantieni hat eine wirksame Methode zum Training des Beckenbodens entwickelt.



mein Ziel. Wozu soll ich Muskeln isolieren, die ihre Pracht und Kraft erst und nur in der Vernetzung entfalten? Ich kann auch alle Kraft- und Ausdauertrainings mit integriertem Beckenboden absolvieren. Ein ungefähres »Beckenboden anspannen« als Übungsanleitung hat ja nun hierzulande auch in Yoga, Pilates und in den Damenturnvereinen gefunden.

**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 Instruktoressen 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 CANTIENICA®-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 regelmäßige 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 erholend. Wichtig: Nehmen Sie an diesen trainingsfreien Tagen viel Flüssigkeit zu sich: Genießen Sie reichlich klares Wasser, aromatische Tees und leckere Saftschorlen – und tanken Sie Kohlenhydrate!

Perfekte Entspannungsmöglichkeiten sind ein Abend in der Sauna oder eine erholsame Massage. Solche Aktivitäten können Sie einplanen, indem Sie einen Tag nur für sich selbst reservieren: Lassen Sie die Seele baumeln, und tanken Sie für den Rest der Woche auf. Wenn Sie lieber gesellig genießen, können Sie auch mit Ihrer besten Freundin in die Sauna gehen – oder einmal in der Woche einen Abend für eine gegenseitige Massage mit Ihrem Partner freihalten. Wenn Sie Ihre Entspannungszeit bewusst mit Zuwendung an sich selbst oder mit der Pflege sozialer Kontakte verknüpfen, haben Sie nämlich gleich noch einen weiteren Effekt: In Ihrem Leben wird die Balance zwischen Stress und wirklich empfundenen Pausen wiederhergestellt.



## Ausdauertraining legt Muskeln frei

Wenn Sie Ihre Fitness langfristig verbessern und auf einem guten Level halten möchten, spielt ein gutes Cardio-Trainingsprogramm eine wichtige Rolle. Denn nur wenn die Grundlagenausdauer geschult und der Stoffwechsel aktiv ist, können Sie die Fettschicht auf der Bauchmuskulatur auch zum Schmelzen bringen.

Es gibt so viele Ausdauersportarten, dass wohl jeder Mensch eine finden kann, die ihm entspricht und ihm wirklich Spaß macht. Nehmen Sie sich ruhig Zeit, einige auszuprobieren, denn nur wenn Sie wirklich Freude daran haben, wird es Ihnen auch leicht fallen, das Ausdauertraining in Ihren Alltag zu integrieren. Und das ist sehr wichtig! Probieren Sie also aus, ob Sie lieber abends in einem Schwimmbad Ihre Bahnen ziehen oder im Sommer auch im See. Oder ob Sie lieber durch den Wald laufen und durch die Begegnung mit der Natur Ihr Ausdauertraining zur Meditation machen – zu einer Zeit, in der Sie ganz für sich selbst sind und Ruhe, frische Luft und die Pflanzenwelt um sich herum genießen können. Vielleicht gefällt es Ihnen auch am besten, in einer Gruppe mit Freundinnen zu walken – und sich durch die Gruppendynamik ein Stück weit mit motivieren zu lassen? Manche Menschen mögen es auch,

ab und an etwas Neues auszuprobieren – egal ob Nordic Walking oder Langlauf. Sobald Sie gefunden haben, was zu Ihnen passt, haben Sie schon einen großen Schritt gemacht. Denn wenn das Durchhalten kein Thema mehr ist, weil man sich auf den abendlichen Lauf oder die Radtour schon morgens freut, haben Sie das Ticket zur Fitness schon in der Tasche.

## Cardio-Kicks für die Fettverbrennung

Und wie oft darf es sein? Das hängt zum einen von Ihrem körperlichen Zustand ab und davon, welche Ziele Sie sich bezüglich Abnehmen und Trainingserfolg gesetzt haben. Grundsätzlich können Sie sich an folgenden Angaben orientieren: Wenn Sie genug Zeit dafür freihalten können, planen Sie zusätzlich zum Power-Training pro Woche drei bis vier Cardio-Einheiten ein. Mit dieser Kombination greifen Sie da an, wo andere Workouts nicht hinkommen: an der Basis der individuellen Fitness. Denn nur wenn Sie fit sind, kann Ihre Mitte auch so aussehen – legen Sie heute noch los!

Wenn Sie gerade erst mit dem Training beginnen, sollten Sie längere, gleichförmige Ausdauereinheiten absolvieren. Laufen, radeln oder schwimmen Sie also regelmäßig etwa eine halbe Stunde lang in moderatem Tempo. Sporteln Sie bereits eine

Ein Saunabesuch ist nicht nur für die Muskeln angenehm, sondern schenkt rundum Entspannung.



Weile, können Sie ein bis zwei Cardio-Einheiten durch kurze Intervall-Einheiten ersetzen. Sie können dann zum Beispiel ein bis zweimal pro Woche 20-minütige Intervallkicks mit drei bis sechs Power-Intervallen durchführen. Bei den Intervallen sollten Sie 20 bis 30 Sekunden lang maximal powern, dann wieder langsamer werden.

### Mehr Muskeln machen schlank

Auf dem Weg zum straffen Body gibt es übrigens noch eine sehr wichtige – und motivierende – Information: Sport ist gleich eine doppelt sinnvolle Investition in die schlanke Linie. Sie nehmen zum einen durch konsequentes Training ab, zum anderen gewinnen Sie Muskeln hinzu. Und diese Muskeln sind nun nochmals Ihr bester Helfer beim Abnehmen. Denn jedes Kilo Muskelmasse, das Sie hinzugewinnen, verheizt im Alltagsleben täglich 75 zusätzliche Kalorien!

Mit dem Power-Training für Bauch und Beckenboden stärken Sie das Muskelgrundgerüst Ihres Körpers. Sie straffen den Körper von innen, bekommen tolle Konturen und unterstützen auch noch gezielt den Fettstoffwechsel.

### Gute Haltung inklusive

Und regelmäßiges Training hat noch einen Vorteil: Wenn Ihre Muskeln optimal funk-

tionieren, wird sich das auch an Ihrer Haltung zeigen, denn diese ist ein sichtbares Indiz für ein gutes Zusammenspiel aller beteiligten Muskeln. Die gesunde Haltung ist dem Menschen eigentlich angeboren – und geht den meisten von uns durch das lange Sitzen im Büroalltag verloren. Beobachten Sie einmal kleine Kinder: Sie bewegen sich aus reiner Körperintelligenz, aus dem Instinkt heraus, immer richtig und körpergerecht – auch diese gesunde Haltung erobern Sie sich durch Ihr Training zurück.

## Tipp

### Clever Essen gehen

Wenn Sie zum Essen eingeladen sind, müssen Sie nicht den hungernden Spielverderber spielen – Sie dürfen zugreifen, wenn Sie einfach die richtigen Leckerbissen auswählen! Hier ein paar Tipps:

Bevorzugen Sie gegrillte Fleisch- und Fischgerichte und dazu gedünstetes Gemüse statt frittiertes Beilagen. Wenn Sie Saucen und Dressings separat bestellen, haben Sie einen besseren Überblick über Ihr Fettkalorienkonto. Am Dessertbuffet greifen Sie besser zu Obstkuchen als zur Schokoladentorte. Muss es doch mal Schokolade sein, sind dunklere Sorten die beste Wahl – sie enthalten weniger Fett als die Vollmilchvariante.

## Fit-Food für die Figur

Essen Sie sich schlank – indem Sie regelmäßig das Richtige zu sich nehmen. Der Grund: Wenn Sie den Körper den ganzen Tag auf Energiesparmodus halten und ihm dann eine Riesenportion Nahrung geben, wird er aus Angst vor einer Hungersnot jede Kalorie bestmöglich bunkern. Optimal ist es, wenn Sie alle drei bis fünf

Stunden etwas zu sich nehmen; – wie viel, hängt vom Energiebedarf des Körpers ab. Und dieser steigt, je aktiver Sie leben.

## Wie viel darf's sein?

Mit der Nahrung decken Sie Ihren Energiebedarf – einmal den Grundbedarf, den der Körper einfach benötigt, um zu funktionieren. Dazu kommt der Arbeitsbedarf:

# So halten Sie den Bauch flach

Wenn Sie Ihren Trainingserfolg durch die Ernährung noch deutlicher sichtbar machen möchten, gibt es einige »Ess-Tricks«, die für einen flachen Bauch sorgen:

## Essen Sie langsam

Schlingen und hastiges Essen führt zu Blähungen – die den Bauch unschön runden.

## Meiden Sie Bauchbläher

Hülsenfrüchte, rohe Zwiebeln, kohlenensäurehaltige Getränke, Kohl, aber auch frisches Gebäck können dazu führen, dass sich das Bäuchlein wölbt. Wenn Sie sich öfter unmäßig »aus der Form« empfinden, kontrollieren Sie Ihren Speiseplan doch mal auf diese Übeltäter.

## Bringen Sie die Verdauung in Schwung

Und zwar nicht mit Abführmitteln, die nach einiger Zeit einen ungunstigen Gewöhnungseffekt erzeugen, der dann ins Gegenteil umschlägt: Ihr Magen-Darm-Trakt ist dann auf die Abführmittel angewiesen, um zu funktionieren! Besser: bewegen! Ein Abendspaziergang nach dem Essen bringt auch Ihren Darm in Bewegung, und zwar auf gesunde Art.



Die Ernährungspyramide zeigt auf einen Blick, wie der Speiseplan optimal zusammengestellt werden kann (diese Pyramide stammt von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung [www.sge-ssn.ch]).

Der Arbeitsumsatz errechnet sich aus Ihrer täglichen Aktivität, die stark von Ihrem Arbeitsalltag abhängt. Und dazu addieren Sie noch den sogenannten Sportumsatz.

Die Summe aus Grund-, Arbeits- und Sportumsatz ergibt die benötigte Kalorienmenge. Wie viele Kilokalorien Sie täglich zu sich nehmen können, ohne zu- oder abzunehmen, können Sie folgendermaßen berechnen: Der Grundumsatz beträgt 0,9 kcal je kg Körpergewicht und Stunde (wenn Sie 60 Kilogramm wiegen, sind das also am Tag etwa 1300 kcal). Der Arbeitsumsatz berechnet sich wie folgt: Bei überwiegend sitzender Tätigkeit addieren Sie höchstens 10 Prozent zum Grundumsatz. Bei leichter körperlicher Tätigkeit addieren Sie 1/3 des Grundumsatzes zum vorher errechneten Wert dazu, bei mittelschwerer Tätigkeit 2/3 und bei schwerer körperlicher Arbeit verdoppeln Sie den Grundumsatz.

Die Energie, die Sie für Sport benötigen, wird zum oben errechneten Kalorienbedarf noch hinzugerechnet. Der Sportum-

satz berechnet sich so: Für das 60-Minuten-Workout in diesem Buch addieren Sie je nach Körpergröße und Intensität des Workouts 250 bis 350 Kilokalorien hinzu.

### Greifen Sie zu – aber richtig

Damit Sie Muskeln aufbauen, ist es wichtig, die nötigen Kalorien bewusst aufzunehmen. Das heißt: Es ist nicht nur wichtig, wie viel, sondern auch, was Sie essen. Vor dem Training sollten Sie nach Möglichkeit Kohlenhydrate aus Nudeln, Reis, Kartoffeln und Getreide bevorzugen; nach dem Training ist eine ausreichende Versorgung mit Proteinen, also Eiweiß, wichtig. Und das steckt in magerem Fleisch, Fisch und Geflügel, aber auch in fettarmem Käse, Sojaprodukten und Milch. Versuchen Sie, wenig Fett zu sich zu nehmen, und wählen Sie am besten frische Lebensmittel, die aus der Umgebung stammen, und saisonal verfügbare Obst- und Gemüsesorten. Wie Ihre Ernährung im Optimalfall aufgebaut ist, sehen Sie in der Pyramide oben.



Nina Winkler

## **Powertraining für Bauch und Beckenboden**

eBook

ISBN: 978-3-641-03553-2

Südwest

Erscheinungstermin: November 2009

15 – 30 – 60 Minuten: Die FIT-IN-TIME-Reihe wird fortgesetzt

Flacher Bauch, tolle Haltung, gesunder Rücken, trainierter Beckenboden – wer wünscht sich das nicht! Mit diesem innovativen Rundumprogramm von Nina Winkler geht der Wunsch in Erfüllung: Von den Grundlagen bis hin zum sinnlichen Beckenbodentraining bietet dieser Ratgeber alles, was man braucht, um Beckenpower, Muskelkraft und Beweglichkeit zu steigern. Denn dieses Basis-Workout setzt dort an, wo andere nicht hinkommen: an der Tiefenmuskulatur und am Beckenboden. Praktische, leicht verständliche Übungen – auch mit Matte, Ball oder Flexi-Bar – machen das Training besonders effektiv und Schummeln oder Fehler nahezu unmöglich. Toller Zusatznutzen: Man hat die Wahl zwischen 15-, 30- und 60-Minuten-Workouts – umsetzungsfreundlicher geht es nicht!

 [Der Titel im Katalog](#)