

α 235'410

BENITA CANTIENI
KARIN ALTPETER-WEISS



MamaFitness

Das einzigartige Training
für eine unbeschwerte
Schwangerschaft

796.035



Das CANTIENICA® - Grundprogramm

Fit für das große Abenteuer	5
Vom Glück der Selbstbestimmung	6
Gute Mutter – krumme Mutter?	7

Fit durch die Schwangerschaft

Das CANTIENICA®-Powerbecken	10
Der Klang des Wassers	10
Mehr Raum für die Organe	10
Das elastische Powerbecken	12
Dynamischer Wechsel	13
Vernetztes Beckentraining	14
Der vernetzte Beckenboden	14
Therapeutische Präzision	15
Die Beckenbodenmuskulatur	17
Die Wirbelsäule aufspannen	20
Die Atmung	22
Was sinnvolles Training bewirkt	24

Das Grundprogramm üben	28
Die Seele trainiert mit Spielereien mit der Grundatmung	29
Herz und Hände	30
CANTIENICA®-Übungsprogramm	31
So trainieren Sie optimal	45

Ergänzende Sportarten	46
Sanfte Bewegung	47
Risikante Sportarten	48
Risikofaktoren	49

Schwangerschaft und Geburt

Das erste Trimenon	52
Wirbelsäulenatmung	52
Hand und Fuß	54
CANTIENICA®-Übungsprogramm	56

Das zweite Trimenon	66
Talentschmiede Mutterbauch	66
Lust hoch drei	67
Schaffen Sie Raum für zwei	68
Sehen und hören für zwei	69
CANTIENICA®-Übungsprogramm	71

Das dritte Trimenon	82
Aus dem Hebammenkoffer	83
Mit dem Atem das Kind umarmen	84
Achtermassage	86
CANTIENICA®-Übungsprogramm	87

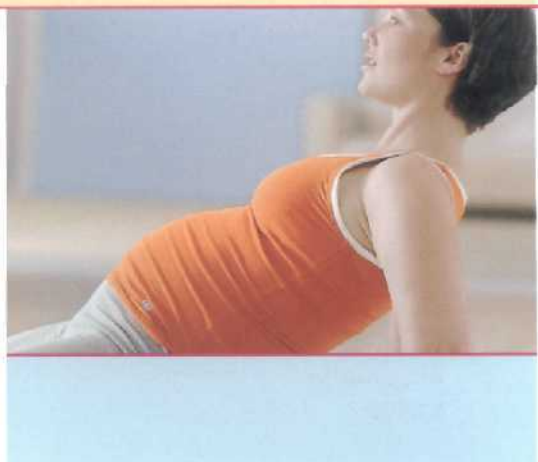
Geburtsvorbereitung	98
Was jetzt im Körper geschieht	98
Bleiben Sie aufrecht	99
Erntezeit	100
Vertrautheit	101
Die größte Reise von allen	102
CANTIENICA®-Übungsprogramm	104

Partnerübungen	114
Hauptprobe in drei Akten	114
CANTIENICA®-Übungsprogramm	116

Wochenbett und Rückbildung

Wochenbett	126
Verwöhnzeit	126
Bitte nicht biegen!	127
Alltagstipp	128
Stillen	129
CANTIENICA®-Übungsprogramm	130

Rückbildung	134
Wenig Aufwand, große Wirkung	134
Netzwerk bilden	135



Selbstbesinnung atmen	136
Und wo bleibt die Lust?	137
Schnell in Form	137
CANTIENICA®-Übungsprogramm	140

Rücken gut – alles gut!	152
Natürliche Bewegung	152
Wer imitiert da wen?	152
Gute Vorbilder	153
Die sieben goldenen Rückenregeln	154

Zum Nachschlagen	155
Übungsübersicht	155
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	156
Register	158
Impressum	159