

Exercices pour prévenir l'ostéoporose

Entraînement pour la morphologie et la posture

La méthode CANTIENICA[®] pour la morphologie et la posture est un concept d'entraînement adapté à la prévention de l'ostéoporose. Une bonne posture, la mobilité et la force de la musculature profonde contribuent à la bonne santé des os, articulations, muscles, tendons, fascias et ligaments.

- Votre âge ? Il n'a pas d'importance. A 25 ans, vous pouvez prévenir les traces laissées par le passage du temps. A 70 ans, vous pouvez reconquérir le tonus et le plaisir de bouger que vous croyiez avoir perdus avec votre jeunesse.
- Votre condition physique ? Elle n'a pas d'importance. C'est vous qui déterminez la vitesse et le rythme. Grâce aux petits groupes et à un accompagnement individualisé, débutants et experts se sentent bien.
- Votre sexe ? Il n'a pas d'importance. Cette méthode donne des résultats visibles, mesurables chez l'homme et la femme ainsi que visiblement plus de force, de mobilité et d'énergie de vivre.

Cela vous donne envie ? Vous trouverez un entraînement CANTIENICA[®] exclusif avec 12 exercices ci-dessous, pour aider à prévenir l'ostéoporose. Vous pouvez aussi regarder les exercices individuellement, l'un après l'autre.

Ce qui est important, c'est de regarder en premier l'introduction et l'exercice 1, car ils fournissent la base pour tous les exercices suivants.

Optimiser la qualité de l'exercice

Faire de l'exercice, c'est bien. Faire de l'exercice de qualité, c'est encore mieux. La méthode CANTIENICA[®] optimise la qualité de l'activité sportive que vous pratiquez. Ce principe fonctionne littéralement « de l'intérieur des os ». Dans chaque exercice, les os sont soumis à une tension au moyen d'un alignement et un étirement ciblés. Les micromouvements ciblés permettent d'atteindre 100 % des os, muscles, tendons, ligaments et fascias avec douceur.

Exercices

1. [1 Etre bien allongé sur le dos](#)
 2. [2 Etirer les muscles du ventre](#)
 3. [3 Libérer les articulations du bassin](#)
 4. [4 Soulager les os de la jambe](#)
-
1. [5 Renforcer le tronc](#)
 2. [6 Rester souple et stable](#)
 3. [7 Des hanches en pleine forme](#)
 4. [8 Se baisser et porter des charges correctement](#)
-
1. [9 Renforcer le torse](#)
 2. [10 Etirer la colonne vertébrale](#)
 3. [11 Libérer toutes les articulations](#)
 4. [12 Etre debout en toute légèreté](#)

Equipement :

*Tapis d'entraînement + repose-tête
(serviette pliée/ ballon légèrement gonflé / balle de jonglage)*

[» La série complète d'exercices](#)

Exercice 1

Etre bien allongé sur le dos

Durée: 4:11 minutes

Langue: allemand

Exercice 2

Etirer les muscles du ventre

Durée: 2:48 minutes

Langue: allemand

Exercice 3

Libérer les articulations du bassin

Durée: 1:48 minutes

Langue: allemand

Exercice 4

Soulager les os de la jambe

Durée: 1:58 minutes

Langue: allemand

Exercice 5

Renforcer le tronc

Durée: 2:22 minutes

Langue: allemand

Exercice 6

Rester souple et stable

Durée: 3:31 minutes

Langue: allemand

Exercice 7

Des hanches en pleine forme

Durée: 3:06 minutes

Langue: allemand

Exercice 8

Se baisser et porter des charges correctement

Durée: 3:03 minutes

Langue: allemand

Exercice 9

Renforcer le torse

Durée: 2:03 minutes

Langue: allemand

Exercice 10

Etirer la colonne vertébrale

Durée: 2:31 minutes

Langue: allemand

Exercice 11

Libérer toutes les articulations

Durée: 2:07 minutes

Langue: allemand

Exercice 12

Etre debout en toute légèreté

Durée: 2:07 minutes

Langue: allemand

Série complète d'exercices

Langue: allemand