

Sanfte Atem- & Core-Routine für Frauen 40+

5 Minuten pro Tag für einen
stabilen Rücken, ruhigen Bauch &
hormonfreundliche Stärke

Willkommen bei Slim Thickvity

Deinem sanften Reset für Stabilität, Ruhe & hormonfreundliche Stärke.


Was Slim Thickvity™ 40+ hier anders macht:

Slim Thickvity bedeutet nicht, immer mehr zu leisten, sondern den Körper intelligent zu regulieren:

- *Strukturierte Bewegung statt Cortisol-Chaos*
- *Nervensystem beruhigen, bevor Muskeln arbeiten*
- *Innere Stabilität aufbauen (nicht Druck erzeugen)*
- *Weiblich. Ruhig. Wirksam.*

Diese Mini-Routine ist dein bewusster Reset, vor oder nach dem Training, oder an Tagen, an denen dein Körper weniger Reiz und mehr Halt braucht.

Auf einen Blick:

 *Dauer: 5 Minuten*

Kein Schwitzen. Kein Leistungsdruck. Spürbare Wirkung von innen.

Ideal für dich, wenn du:

- *deinen Rücken entlasten möchtest*
- *hormonfreundlich trainierst*
- *oft angespannt oder müde bist*
- *deinem Körper wieder vertrauen willst*

1 **Slim Thickvity® 360°-Atmung (2 Minuten)**

Position:

- Rückenlage
- Beine angewinkelt
- Füße hüftbreit
- Hände auf Bauch & Rippen

Atmung:

- Einatmen (4 Sek.)
- Bauch & Flanken weiten sich weich
- Ausatmen (6 Sek.)
- Bauch zieht sich sanft nach innen

→ Beckenboden reagiert reflektorisch

Wirkung:

- Zwerchfell aktiv
- LWS entlastet
- Cortisol sinkt

2 **Atem mit sanfter Zusatzlast (optional, 1 Minute)**

Slim Thickvity-Regel: weniger ist mehr

- 1–5 kg auf den Bauch (z. B. Buch, Kettleball, Hantel)
- Kein Pressen, kein Hohlkreuz
- Atmung bleibt ruhig & fließend

🚫 Kein schweres Gewicht.

Wirkung:

- bessere Atemtiefe
- mehr innere Spannungskontrolle

3

Beckenkipfung mit Ausatmung (1 Minute)

Beim Ausatmen:

- Steißbein minimal Richtung Boden kippen
- Lendenwirbelsäule wird weich

Beim Einatmen:

- in neutrale Position zurück

Ziel: Schutzspannung im unteren Rücken lösen

4

Dead Bug (1 Minute)

- Rückenlage
- Arme zur Decke, Beine 90°

Ausatmen: Bauch flach

- Ein Arm + gegenüberliegendes Bein langsam absenken
- 4–6 Wiederholungen pro Seite

Ziel: tiefe Core-Stabilität ohne Stress

5

Wann diese Routine besonders gut tut:

- ✓ bei Rückenschmerzen
- ✓ bei Stress & innerer Unruhe
- ✓ bei hormonellen Schwankungen
- ✓ nach Po- & Beintraining
- ✓ bei schlechtem Schlaf

⊘ Bitte nicht durchführen bei:

- akuten starken Schmerzen
- Druck im Beckenboden
- Atemnot oder Schwindel