

# 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