

ANFÄNGER | OHNE SLIDER

Tiefe Bauchmuskulatur aktivieren.

MEHR SPANNUNG. MEHR KONTROLLE. VON INNEN HERAUS.

1 AUSGANGSPOSITION

- ✓ Gehe auf alle Vierter.
- ✓ Wirbelsäule neutral.
- ✓ Yoga-Block zwischen den Knien.
- ✓ Atme ein.



2 ENDPOSITION

- ✓ Atme aus & aktiviere deinen Core.
- ✓ Hebe die Knie wenige Zentimeter an.
- ✓ Zehenspitzen bleiben auf der Matte.
- ✓ Spannung halten.
- ✓ 10-20 Sek. halten.



TIEFE MUSKELN
AKTIVIEREN



ATEM & SPANNUNG
VERBINDEN



KONTROLLIERT
& EFFEKTIV



FÜR DEINEN
STÄRKEREN CORE

SLIM THICKVITY 40+
ERNÄHRUNG. TRAINING. ALLTAG. MINDSET.

Ein System, das zu dir passt. ♥