

— FORTGESCHRITTENE | MIT SLIDER —

Tiefe Bauchmuskulatur aktivieren.

MEHR SPANNUNG. MEHR KONTROLLE. **STÄRKER VON INNEN.**

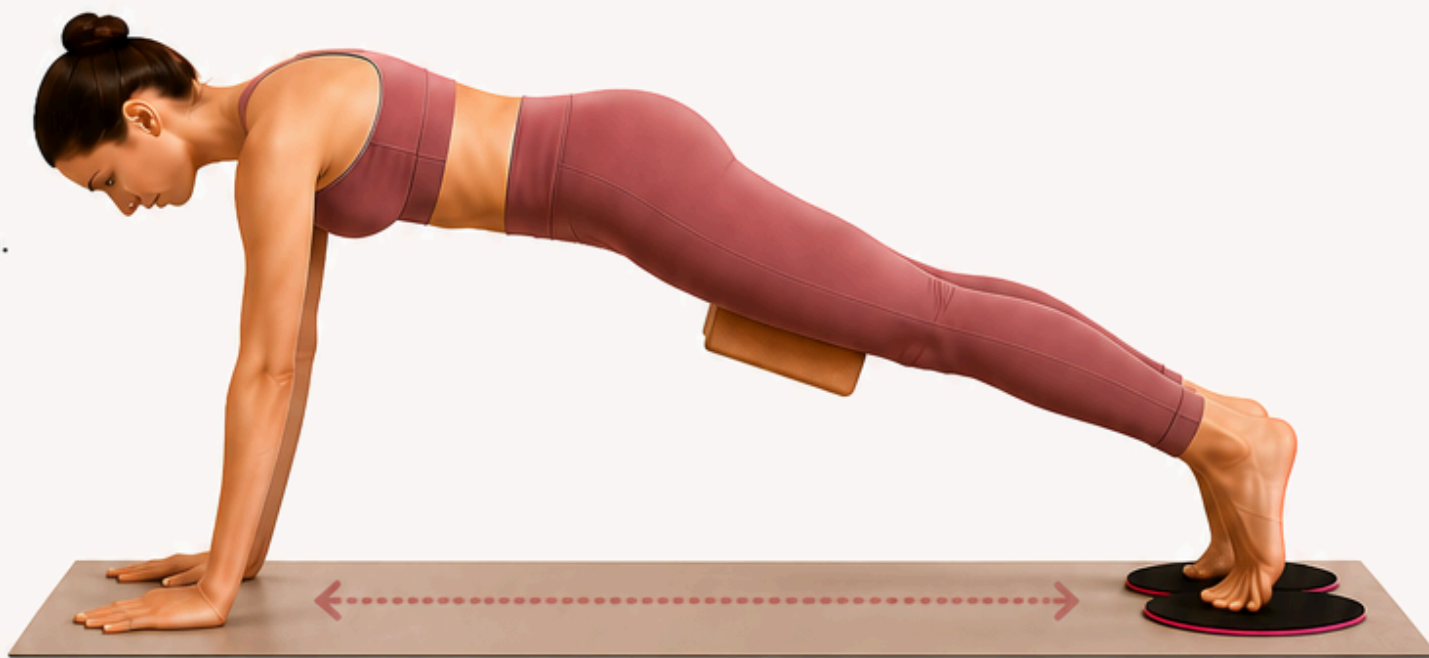
1 AUSGANGSPOSITION

- ✓ Gehe auf alle Vierer.
- ✓ Wirbelsäule neutral.
- ✓ Slider unter den Füßen platzieren.
- ✓ Atme ein.



2 ENDPOSITION

- ✓ Atme aus & aktiviere deinen Core.
- ✓ Gleite die Füße kontrolliert nach hinten.
- ✓ Knie schweben leicht über der Matte.
- ✓ Körper bleibt lang, kein Hohlkreuz.
- ✓ Langsam zurück = mehr Effekt.
- ✓ 6–10 Wiederholungen.



TIEFE MUSKELN
AKTIVIEREN



ATEM & SPANNUNG
VERBINDEN



KONTROLLIERT
& EFFEKTIV



FÜR EINEN STARKEN
CORE

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

Ein System, das zu dir passt. ♥