



BECKENBODEN TRAININGSGERÄT

- Aktives Training für Zuhause
- Nicht invasiv - ohne Intimkontakt
- Anwendbar in jedem Alter - Frauen | Männer | Kinder



WARUM BECKENBODEN TRAINING

Die Beckenbodenmuskulatur wird vielfach unterschätzt, obwohl sie eine zentrale Rolle für unsere Gesundheit und das Wohlbefinden spielt – und dies **unabhängig von Alter oder Geschlecht**. Ob **Frau, Mann oder Kind**, ein starker, gut trainierter Beckenboden trägt maßgeblich zur Stabilität der Körpermitte bei und unterstützt die Blasen- und Darmkontrolle. Beckenbodentraining kann z.B. helfen bei ungewolltem Harnverlust, Prostata-Problemen, erektiler Dysfunktion und unterstützt die Rückbildung nach der Geburt.

Das **PelvicTool** ermöglicht Ihnen mittels Biofeedback spielerisch, das gezielte Ansteuern Ihrer Beckenbodenmuskulatur zu erlernen. Dabei sind meist **5 Minuten** abwechslungsreiches Training **Zuhause** (3 mal die Woche) ausreichend, um eine effektive und gezielte Stärkung zu erreichen.

Egal, in welcher Lebensphase Sie sich befinden, regelmäßiges Beckenbodentraining sollte ein Teil des allgemeinen Trainings sein, um langfristig Beschwerden vorzubeugen und die Lebensqualität zu verbessern.



DIE UNSICHTBARE KRAFT FÜR STABILITÄT,
GESUNDHEIT UND LEBENSQUALITÄT!



**EIN STARKER BECKENBODEN FÜR MEHR
POWER, KÖRPERKONTROLLE UND LEBENSLUST!**

VORTEILE PELVICTOOL HOME & SPORT

Mit diesem mobilen, nicht invasiven Biofeedback-Gerät für Zuhause kann jedes Mitglied der Familie trainieren und den Beckenboden fit halten. Hier sind die wichtigsten Vorteile:

1. **Nicht-invasive Anwendung für Zuhause:** Sensor und Sitz sind weich für ein schmerzfreies Training ganz ohne Intimkontakt, was es besonders komfortabel und hygienisch macht.
2. **Einfache Handhabung:** Durch das kompakte Design und die selbsterklärende App kann das aktive Training mit dem PelvicTool mühelos in den Alltag integriert werden.
3. **Individuelle Einstellung:** Die Schwierigkeitsgrade der Übungen können ganz einfach an die jeweilige Leistungsfähigkeit angepasst werden, je nachdem ob Prävention, Rehabilitation oder Leistungssteigerung das Ziel ist.
4. **Biofeedback-Funktion:** In Echtzeit werden Muskelanspannung bzw. -entspannung auf Handy oder Tablet angezeigt. Sofort ersichtliche Fortschritte motivieren zu konsequentem Training.
5. **Vielseitige Einsatzmöglichkeiten:** Geeignet für Frauen, Männer und Kinder. Das PelvicTool unterstützt bei Harn- oder Stuhlinkontinenz, erektiler Dysfunktion, Prostata-Beschwerden, bei der Rückbildung nach der Geburt oder einfach bei der Schulung der Wahrnehmung bzw. Kontrolle des Beckenbodens.
6. **Schonende und effektive Muskelstärkung:** Regelmäßiges Training mit dem PelvicTool fördert die Stabilität der Körpermitte, kann die Blasen- und Darmkontrolle verbessern und die Muskulatur langfristig stärken.

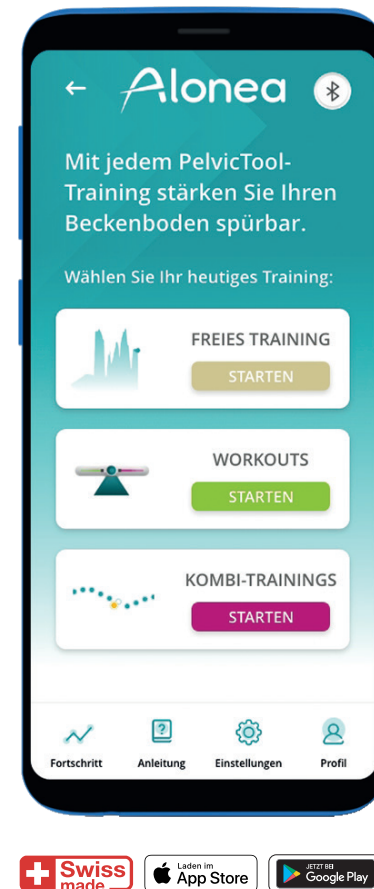
Diese Vorteile machen das PelvicTool zu einem modernen und praktischen Trainingsgerät, das nicht nur gesundheitliche Beschwerden lindern kann, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigert.

IHR IDEALER BECKENBODEN-TRAININGSPARTNER

Das PelvicTool Home & Sport ist ein handliches mobiles und vor allem nicht-invasives Gerät für Zuhause und unterstützt daher jedes Familienmitglied dabei, den Beckenboden aktiv fit zu halten. Einfach in leichter Trainingshose auf den Sensortube setzen, App starten und los geht es.

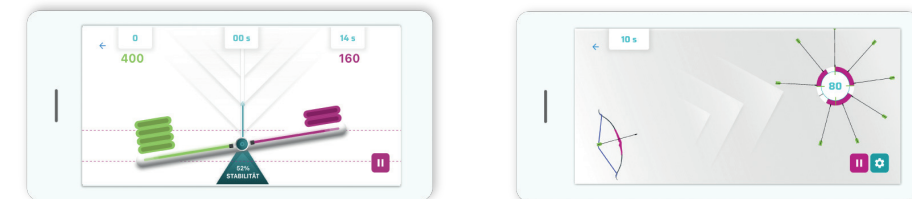


1. **Der Sitz und auch Sensortube** sind weich, damit ein schmerzfreies Training gewährleistet ist.
2. **Die präzise Messtechnik** zeigt live die Muskelanspannung bzw. -entspannung auf dem Handy oder Tablet.
3. **Auch die erreichten Fortschritte** sind sofort ersichtlich und motivieren zu konsequentem Training.



WIESO BENÖTIGE ICH DIE PELVICTOOL-APP ?

Der Beckenbodentrainer PelvicTool ist ein Biofeedback-Trainingsgerät. Durch die App wird das Beckenbodentraining mit dem PelvicTool sichtbar gemacht. Während die Sensoren im Tube die Muskelaktivitäten messen, visualisiert die PelvicTool-App die Übungen in Echtzeit. Selbst anfangs kleinste Muskelbewegungen führen bei regelmässiger Wiederholung zu stetig stärkeren Bewegungen und ermöglichen längerfristig eine bessere Kontrolle. Genau so funktioniert Muskeltraining.



Auf dem Smartphone oder Tablet sehen Sie, ob Sie die richtigen Muskeln an- und entspannen und können Ihre Trainingsleistungen und -fortschritte ganz einfach kontrollieren. Die teilweise auch spielerische Aufbereitung motiviert zusätzlich.

TRAINIEREN MIT DEM PELVICTOOL HOME & SPORT

1. Das PelvicTool wird auf einer ebenen Fläche z.B. einem Hocker platziert.
2. Trainiert wird in leichter Trainingsbekleidung.
3. Ruhige und stabile Sitzposition auf dem PelvicTool einnehmen.
4. PelvicTool-App auf Smartphone oder Tablet starten.
5. Gewünschtes Training auswählen.
6. Je nach Ausgangssituation bei Bedarf individuelle Einstellungen vornehmen.
7. Kontrolliertes Anspannen und Entspannen der Beckenbodenmuskulatur entsprechend der Anleitungen der spielerischen Programme.
8. Dank Biofeedback sofortige Verlaufskontrolle auf dem Bildschirm, in Echtzeit ist ersichtlich wie sich die Beckenbodenmuskulatur bei den Übungen anspannt und entspannt.
9. Ideal: 2 – 3 Trainings zu 5 Min. pro Woche, häufigeres Training problemlos möglich.

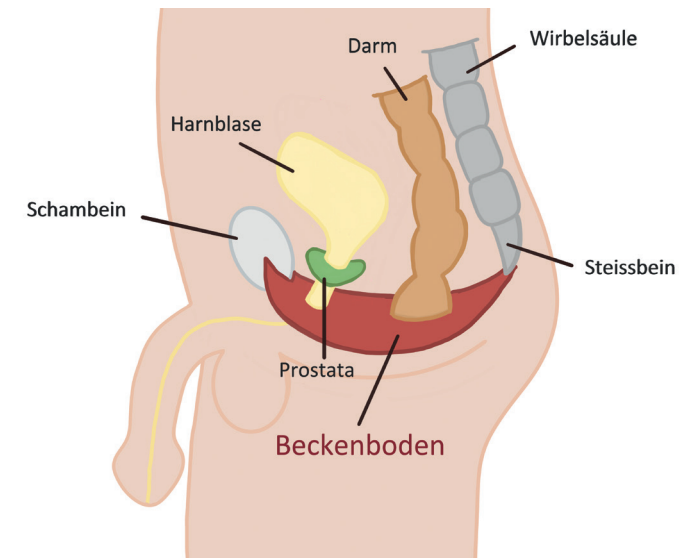
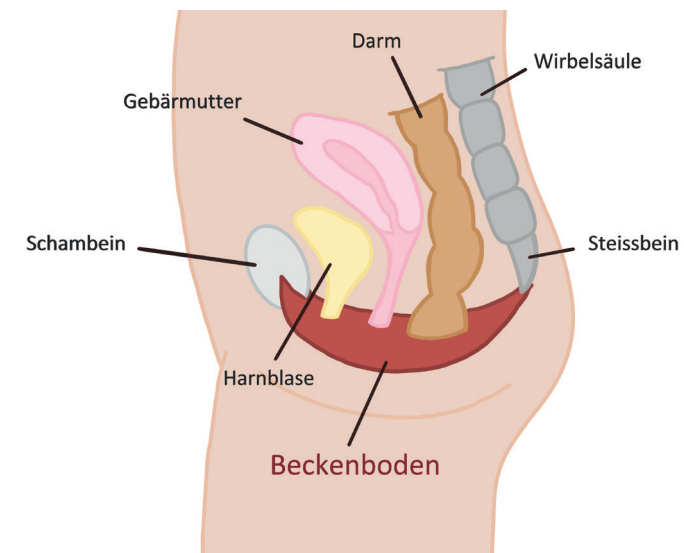


FIT UND VITAL - DER BECKENBODEN IM FOKUS!



ZENTRAL FÜR GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN

Der Beckenboden besteht aus verschiedenen Muskeln sowie Bindegewebe und bildet den Boden des Beckenausgangs. Er trägt dazu bei, die inneren Organe in ihrer Position zu halten und die Körperhaltung zu stabilisieren. Der Beckenboden ist wesentlich daran beteiligt, dass die Entleerung der Blase und des Enddarms kontrolliert erfolgen kann und er erfüllt wichtige Aufgaben bei Sexualität, Potenz und Schwangerschaft.



DER BECKENBODEN SPIELT IM LEBEN EINER FRAU EINE ZENTRALE ROLLE

Bei Frauen ist der Beckenboden besonders durch Schwangerschaft und Geburt, aber auch in den Wechseljahren durch die hormonellen Umstellungen belastet. Ein gut trainierter Beckenboden hilft, hier sind sich alle einig, Inkontinenz vorzubeugen, die Rückbildung nach der Geburt zu unterstützen und die sexuelle Empfindung zu fördern.

Ein regelmäßiges Beckenbodentraining kann vielfältige positive Effekte haben:

1. **Vorbeugung und Behandlung von Inkontinenz:** Mit jedem Training stärken Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur und können Ihre Blase besser kontrollieren.
2. **Unterstützung vor und nach der Geburt:** Für Schwangerschaft und Geburt hilft gezieltes Beckenbodentraining mit dem PelvicTool, um Anspannen und Entspannen zu erlernen bzw. nach der Geburt die Muskulatur bei der Regeneration und Rückbildung zu unterstützen.
3. **Erleichterung in den Wechseljahren:** Ein gut trainierter Beckenboden ermöglicht stärkere sexuelle Empfindungen und führt damit zu mehr Lebensfreude und allgemeinem Wohlbefinden.
4. **Prävention und Rückenbeschwerden:** Eine stabile Körpermitte sorgt für eine bessere Haltung, mehr Rumpfstabilität und dadurch meist weniger Rückenschmerzen.
5. **Flexibles und bequemes Training:** Das PelvicTool ermöglicht ein Training Zuhause, ohne Intimkontakt und lässt sich flexibel in den Alltag integrieren. Die Biofeedback-Funktion macht die Muskelaktivität sichtbar und das Training effizient.

Das PelvicTool bietet Frauen eine komfortable und effektive Methode ihren Beckenboden zu stärken – für mehr Stabilität, Wohlbefinden und Lebensqualität.





BECKENBODENTRAINING FÜR MÄNNER – MEHR ALS NUR FITNESS

Auch Männer profitieren von einem starken Beckenboden. Durch das Training mit dem PelvicTool wird die Durchblutung verbessert und die neuromuskuläre Kontrolle des Beckenbodens gestärkt. Dies ist für Potenz und Harnkontrolle von essenzieller Bedeutung.

Ein regelmäßiges Beckenbodentraining kann vielfältige positive Effekte haben:

1. **Verbesserte Blasenkontrolle:** Durch das Biofeedback-Training wird die Ansteuerung der Muskeln erlernt und visualisiert. Dies hilft Inkontinenz vorzubeugen und kann die Blasenfunktion verbessern.
2. **Unterstützung bei Prostatabeschwerden:** Gezieltes Beckenbodentraining ist die Therapie der Wahl im Zuge von Prostataoperationen und unterstützt bei erektiler Dysfunktion oder Inkontinenz.
3. **Beckenboden ist „Liebesmuskel“:** Das Training sorgt für eine gesteigerte Durchblutung und kann die Erektionsfähigkeit verbessern. Die sexuelle Empfindsamkeit und Leistungsfähigkeit steigt.
4. **Linderung von Rückenschmerzen:** Der Beckenboden unterstützt die Stabilität der Körpermitte. Ein kräftiger Beckenboden entlastet die Wirbelsäule und kann so Rückenschmerzen effektiv vorbeugen oder lindern.
5. **Ob zur Vorbeugung oder zur Behandlung:** Beckenbodentraining ist für Männer in jedem Lebensabschnitt eine lohnende Investition in die eigene Gesundheit und Lebensqualität.

Das PelvicTool bietet Männern eine komfortable und effektive Methode ihren Beckenboden zu stärken – für mehr Kraft, Ausdauer und Lebensqualität in jedem Alter.

BECKENBODENTRAINING FÜR KINDER: SPIELERISCH STARK VON INNEN

Selbst für Kinder ist ein starker Beckenboden wichtig. Probleme wie Bettnässen oder eine schwache Blasenkontrolle können oftmals durch gezieltes Training verbessert werden. Zudem fördert ein stabiler Beckenboden eine gesunde Entwicklung und stärkt das Selbstbewusstsein.

Ein regelmäßiges Beckenbodentraining kann vielfältige positive Effekte haben:

1. **Förderung der Blasenkontrolle:** Das Training unterstützt Kinder dabei, die Kontrolle über ihre Blase zu verbessern und das schmerzfrei und nicht invasiv.
2. **Stärkung der Körperwahrnehmung:** Mittels Biofeedback erlernen Kinder unter fachlich qualifizierter Betreuung ihren im Inneren verborgenen Beckenboden wahrzunehmen. Beim Training kommt der aktiven Entspannung eine Schlüsselrolle zu.
3. **Prävention:** Beckenbodentraining kann helfen, spätere Probleme wie Bettnässen, Harn- oder Stuhlinkontinenz zu vermeiden, indem es frühzeitig zur Stärkung der Muskulatur beiträgt.
4. **Einfaches und spielerisches Training:** Mit der Biofeedback-Funktion des PelvicTools wird das Training visuell unterstützt, was den Übungsprozess spannend und motivierend gestaltet.
5. **Förderung einer gesunden Entwicklung:** Ein starker Beckenboden trägt zur Stabilität bei und unterstützt beim Erlangen einer gesunden Körperhaltung. Im Wachstum ist dies sehr wichtig.

Das PelvicTool bietet Kindern eine einfache, spielerische und effektive Möglichkeit, ihren Beckenboden wahrzunehmen, anzusteuern und langfristig vom Training zu profitieren.

SPIELERISCH STARK – MIT DEM PELVICTOOL FÜR
EINEN GESUNDEN BECKENBODEN VON ANFANG AN!





Ob für Tänzer, Läufer, Gewichtheber, Golfer, Radsportler oder Athleten aus anderen Sportarten – ein starker Beckenboden ist die Grundlage für maximale Kontrolle und Kraftentfaltung. Das PelvicTool bietet eine effektive Möglichkeit, diesen oft vernachlässigten Muskelbereich gezielt zu trainieren und so die sportliche Leistungsfähigkeit zu steigern.



MEHR KRAFT, STABILITÄT UND KONTROLLE

Im Leistungssport zählt jeder Muskel, weshalb auf den Beckenboden nicht vergessen werden sollte. Wie jeder andere Muskel muss er trainiert werden, denn er spielt eine entscheidende Rolle für Rumpfstabilität, Körperhaltung und auch Balance. Wenn es auf maximale Leistung ankommt, kann ein starkes Beckenboden-muskelgeflecht den entscheidenden Unterschied machen.

Ein regelmäßiges Beckenbodentraining kann vielfältige positive Effekte haben:

1. **Verbesserung der Körperstabilität:** Ein starker Beckenboden unterstützt die Stabilität des gesamten Rumpfes, entlastet den Rücken, erhöht die Leistungsfähigkeit und reduziert das Verletzungsrisiko.
2. **Optimierung der Atmung und Haltung:** Ein gut trainierter Beckenboden fördert eine optimale Atmung und verbessert die Körperhaltung, besonders wichtig für Ausdauersportarten und Krafttraining.
3. **Steigerung der Leistungsfähigkeit:** Durch die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur können Sportler insgesamt mehr Spannung und Kontrolle aufbauen und dadurch bessere Leistungen erbringen.
4. **Prävention:** Ein starker Beckenboden schützt vor Überlastung und Verletzungen im unteren Rücken- und Beckenbereich. Diese sind im Hochleistungssport sehr belastet.
5. **Individuelles und zielgerichtetes Training:** Mit der Biofeedback-Funktion des PelvicTools können Sportler ihr Training an die jeweiligen Bedürfnisse anpassen, ihre Fortschritte sichtbar machen und die Performance gezielt verbessern.

Das PelvicTool bietet eine effektive Möglichkeit, den Beckenboden gezielt zu trainieren, die Leistungsfähigkeit zu steigern und die körperliche Gesundheit im Leistungssport zu unterstützen.



Schweizer Präzisionsarbeit und Ingenieurwissen für die Medizintechnik!

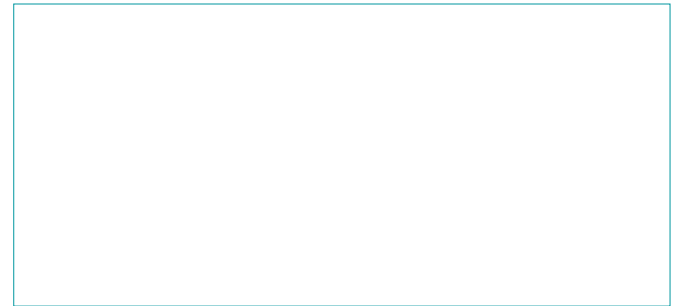
Was wir tun, tun wir mit Leidenschaft. Unser oberstes Ziel ist es, Ihnen mit unseren Produkten mehr Lebensqualität durch bessere physische Gesundheit zu bieten. Um das zu erreichen, vereinen wir Ingenieurwissen mit medizinischem Know-how, greifen auf wertvolle Erfahrungen aus dem Bereich Produktdesign und Gesundheitswesen zurück und lassen stets Raum für kreative neue Ideen. Mit Hilfe unseres grossen Netzwerks von Spezialisten entwickeln wir Produkte, die genau auf die Kundenbedürfnisse zugeschnitten sind.

Impressum:
Dr. Dorothea LAHNER
Consulting für Alonea AG
+43 664 431 86 56

setup4u gmbh
Mitterbachweg 18
5081 Anif – Austria
pelvic@setup4u.at



Ihr Ansprechpartner:



WWW.BECKENBODEN-PELVICFLOOR.AT

