



physio**aktiv**training



NEU
BEI UNS!

Der e**X**cio-Pelvictrainer

Den Beckenboden auf einfachste Weise
in Sport- oder Straßenkleidung trainieren

Training des Beckenbodens

Den Beckenboden auf einfachste Weise in Sport- oder Straßenkleidung trainieren.



Der eXcio-Pelvictrainer ist einer der ersten ergonomisch adaptiven Trainingsgeräte, die auf einfachste und angenehme Weise die Beckenbodenfunktion trainieren und messen. Die Trainierenden sitzen dazu vollständig be-

kleidet auf dem Gerät. Dies ermöglicht ein entspanntes Training, welches auf der Trainingsfläche stattfinden kann.

Der eXcio-Pelvictrainer professional ist ein Beckenbodentrainingsgerät, welches durch einen in die Sitzfläche integrierten Sensor die Aktivität der Beckenbodenmuskeln bioaktiv registriert und das Training entsprechend anpasst.

Beim Beckenbodentraining wird der Beckenboden angespannt, die Spannung für eine gewisse Zeit





gehalten und der Muskel wieder entspannt. Diese Übungen werden mehrmals wiederholt. Die Muskelbewegungen während des Trainings werden auf einem Bildschirm visualisiert. Eine Bildschirmgrafik fordert den Trainierenden zum Anspannen und Entspannen der Muskulatur auf. Dieser folgt mit seiner Muskelbewegung einfach einer vorgegebenen Kurve.

Anwendungsgebiete:

Anwendungsgebiete für den eXcio-Pelvictrainer gibt es viele, auch die Zielgruppe umfasst ein breites Spektrum. Neben dem rein präventiven Training kann das Beckenbodentraining vor allem hilfreich sein bei:

- Blasenschwäche
- Darmschwäche
- Übergewicht
- Haltungsschäden

Bei Frauen zusätzlich:

- vor und nach Geburten
- bei Bindegewebsschwäche durch Hormonveränderungen in den Wechseljahren
- bei Gebärmutterabsenkungen
- nach Operationen im Beckenbereich

Bei Männern zusätzlich:

- nach Operationen an der Prostata
- bei Potenzproblemen

Der eXcio-Pelvictrainer

Stärken Sie Ihren Beckenboden.

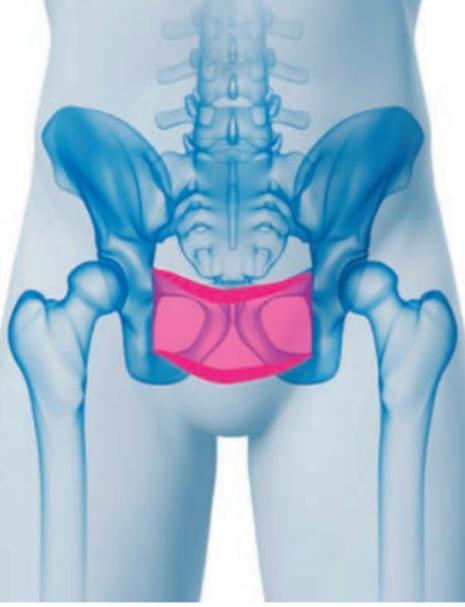
Was ist der Beckenboden?

Beim Beckenboden handelt es sich um einen starken Muskel- und Bänderapparat, der den Bauch- und Beckenorganen Halt gibt. Dieser unterstützt die Schließmuskulatur von Harnröhre und After. Ein gut trainierter Beckenboden hält großem Druck Stand, z.B. beim Husten, Niesen, Lachen und bei körperlichen Belastungen wie beim Heben und Tragen von schweren Gegenständen.

Die Beckenbodenmuskulatur kann in ihrer Funktion allerdings nachlassen. Wie der ganze Mensch, altert auch die Beckenbodenmuskulatur.

Die Muskelkraft und die Elastizität der Bänder nehmen ab, die Haltefähigkeit lässt nach. Je gewichtiger ein Mensch ist, desto mehr muss sich der Beckenboden anstrengen, um seiner Arbeit nachgehen zu können und auch eine Schwangerschaft belastet den Beckenboden extrem.





Dadurch können Harn- und/oder Stuhlinkontinenz auftreten. Bei Frauen kann sich außerdem die Gebärmutter senken, was zu unangenehmen Beschwerden führt.

Beckenbodentraining verbessert die Lebensqualität!

Um die Funktion des Beckenbodens zu erhalten oder wieder herzustellen, ist ein gezieltes Beckenbodentraining sehr sinnvoll. Beckenbodengymnastik einzeln oder in einer Gruppe ist für den Therapeuten häufig eine Herausforderung. Den Trainierenden die Aktivierung dieser Muskulatur zu erklären ist nicht einfach und lässt sich kaum überprüfen.

Der eXcio-Pelvictrainer bietet hier eine sichere und einfach zu bedienende Alternative, die es zudem möglich macht, die erfolgreiche An- und Entspannung der Muskulatur am Monitor zu verfolgen.





Neueste Technik für Ihren Trainingserfolg

Der eXcio-Pelvictrainer ist in drei Achsen auf Ihren Körperbau einstellbar. In Kombination mit dem winkelverstellbaren Sitz ist es möglich, das Training in sitzender, sowie aufrechter oder halb stehender Position durchzuführen. Somit kann mit dem eXcio-Pelvictrainer der Beckenboden isoliert und in der funktionellen Muskelkette trainiert werden.



