

WIR SIND SMART

Intelligente Trainingsgeräte für den Beckenboden

Zürich, März 2017

Jeder hat einen! Dennoch wissen die Wenigsten, welche wichtigen Aufgaben der Beckenboden zu erfüllen hat. Die Muskulatur im weiblichen Becken hat grossen Einfluss auf Selbstbewusstsein, Lustfähigkeit und Wohlbefinden von Frauen. Vor allem durch eine Schwangerschaft, Übergewicht, bestimmte Medikamente und in den Wechseljahren kann diese sensible Region geschwächt werden, eine der häufigsten Folgen ist Blasenschwäche. Neue, smarte Trainingsgeräte machen Lust auf ein gänzlich neuartiges Beckenbodentraining – je früher, desto besser!

Der Beckenboden: ein Zentrum der Kraft

Zeitlebens liegt er – häufig unbeachtet – zwischen unseren Hüftknochen. In Lehrbüchern zur Anatomie des Bewegungsapparats wird er häufig gar nicht erwähnt. Oder man schreibt ihm ausschliesslich statische Funktionen zu: nämlich „unten zu zumachen“. Dabei nimmt der Beckenboden eine zentrale Funktion ein: „Er stellt eine der wichtigsten Muskelgruppen unseres Körpers dar und unterstützt mit seinem Bindegewebe lebenswichtige Organe wie Blase, Darm und Gebärmutter“, betont Daniela Schardinger, Geschäftsführerin von Gynial. Gut gestärkt trägt er zu einem befriedigenden Sexualleben bei und auch während einer Schwangerschaft ist er ein unverzichtbarer Leistungsträger. Genug Gründe, um diesen wichtigen Teil zeitlebens zu hegen und zu pflegen. Doch sehr oft wird der Beckenboden erst bemerkt, wenn diese vermeintliche Tabuzone nicht mehr ihre Pflicht erfüllt: Schwangerschaften und Geburten strapazieren den Beckenboden und können seine Muskulatur schwächen. Auch Übergewicht, Wechseljahre und der Alterungsprozess gehen meist nicht spurlos an ihm vorbei.

Wenn die Muskelkraft nachlässt...

Die Beckenbodenmuskulatur ist normalerweise den ganzen Tag aktiv, d.h. Anspannung und Entspannung der einzelnen Teile wechseln ständig – bei jedem Atemzug und bei jedem Schritt. Diese Bewegungen sind allerdings bei Verspannungen der Beckenbodenmuskulatur nicht möglich. Dadurch kann es zu Schmerzen, Missempfindungen, sexuellen Störungen, wiederkehrenden Blasenentzündungen und Inkontinenz kommen.

Über 500.000 Frauen in der Schweiz kennen das Problem von Harnträufeln und unwillkürlichem Harnverlust.

NUR 5 MINUTEN TÄGLICH TRAINIEREN FÜR EINE STARKE WEIBLICHKEIT.

5 Minuten tägliches Training reichen aus, um den strapazierten Beckenboden zu stärken und mit ihm ein neues weibliches Selbstbewusstsein aufzubauen. „Das Training zu ritualisieren hilft dabei, es wirklich regelmässig durchzuführen“, ist Daniela Schardingner überzeugt. „Dafür eignet sich die Zeit der täglichen Abendhygiene besonders gut. Während des Zähneputzens kann man gleich noch den Beckenboden trainieren!“

Der weltweit intelligenteste Beckenboden Trainer - spielerisch zum Erfolg mit dem KGoal™

Spezielle Beckenbodenübungen, um Problemen vorzubeugen und den Vaginaltonus zu erhalten, sind nicht neu. Brandneu ist hingegen KGoal™ - das weltweit intelligenteste Beckenboden Trainingssystem. Es ist ein interaktives Trainingssystem (Gerät + kostenlose App) für Frauen, das eine einzigartige Kombination aus Beratung, Tracking, Biofeedback und personalisierten Trainingsprogrammen bietet und das auf eine einfache, spielerische Art und Weise. Egal ob Sie gerade Ihren Beckenboden entdecken oder auf der Suche nach einem anspruchsvollen Workout sind, kGoal™ hilft Ihnen, das Beste aus Ihrer Übung zu machen.



Innovativer KegelSmart™ für mehr Lebensqualität

Der KegelSmart™ wurde mit einem medizinischen Beraterteam mit Gynäkologen und Beckenbodenspezialisten entwickelt. Das pinke Tool ist aus medizinischem Silikon, sein Design perfekt an die weibliche Anatomie angepasst. Die durch die Übungen führenden Vibrationen sind diskret und leise, auch wenn Frau sich ganz und gar nicht damit verstecken muss. Dauer und Rhythmus der Übungseinheiten bzw. Stärke der Kontraktionen werden durch eine Touch-Sensor-Technologie automatisch an die Stärke des Beckenbodens angepasst. Wird der Beckenboden durch regelmässige Übungen stärker, steigert sich auch das Level der Trainingseinheit.



Das Laselle Kegel-Programm für aktive Frauen

Ihr Begleiter in jeder Phase der Weiblichkeit. Das Laselle Kegel-Programm ist ein Training zur einfachen und wirkungsvollen Stärkung Ihrer Beckenbodenmuskulatur für aktive Frauen. In jeder Kugel befindet sich ein Gewicht, das auf die Bewegungen Ihres Körpers reagiert. Es löst sanfte kinetische Vibrationen aus, die Ihre Beckenbodenmuskulatur zum An- und Entspannen anregen, während Sie Ihren täglichen Aktivitäten nachgehen oder spazieren gehen.



Must-have für jede Frau

Alles, was man für seinen neuen, starken Beckenboden tun muss, ist täglich 5 Minuten zu Trainieren. Ob auf spielerische Art und Weise mit App, dem smarten Personal Trainer für den Beckenboden oder aktiv mit Vaginal-Kugeln. Neben der generellen Stärkung des Beckenbodens für jede Frau empfehlen sich Kegel-übungen zur:

- ◆ Vorbeugung bzw. Behandlung von Inkontinenz
- ◆ Vermeidung/Linderung von Symptomen bei Beckenorganvorfall
- ◆ Vorbereitung auf eine Schwangerschaft
- ◆ gezielten Rückbildung nach der Geburt
- ◆ Empfindungssteigerung beim Sex



Die intelligenten Trainingsgeräte von Gynial sind bei ausgewählten Ärzten sowie diskret im Gynial-Onlineshop unter www.gynial.ch erhältlich.

Über Gynial

Frauen sind genial. Deshalb finden wir, dass auf die Gesundheit und das Lebensgefühl der Frau ein besonderes Augenmerk gelegt werden sollte. Innovative und bewährte Produkte aus den Bereichen Verhütung, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Intimgesundheit sollen unterstützen, dass Frauen ihre Weiblichkeit in vollen Zügen geniessen können. Gemeinsam mit unseren Partnerfirmen bieten wir mehrere einfache, zeitsparende und angenehme Möglichkeiten, den Beckenboden langfristig zu stärken und gesund zu erhalten. Jedes Produkt entsteht durch Innovation, kombiniert mit dem Fachwissen eines medizinischen Beraterstabs und wird unter den höchsten Qualitäts- und Sicherheitsstandards entwickelt.

Wir sind Gynial – eine Pharmafirma aus der Schweiz mit dem Ziel Frauen zu begeistern!

Rückfragen, weitere Informationen und Bildmaterial:

contcept communication GmbH
Hardturmstrasse 76
CH-8005 Zürich
Phone: +41 43 501 33 06
barbara.ryter@contcept.ch
www.contcept.ch