



## Gatepress® Beckenbodentrainingsgerät - Set gross



**Gatepress® – Das Beckenbodentraining!** - Robin Städler bekannter Athletic Trainer & Erfinder von SYPOBA® - einem dynamischen Stabilitäts-, und Kräftigungstraining im Gleichgewicht - kam eher zufällig auf die Idee ein Beckenbodentrainingsgerät zu entwickeln. Während den SYPOBA®-Trainingslektionen bemerkte er bei bestimmten Übungen die intensive Anspannung des Beckenbodens und fand nach diversen Tests raus, dass mit den herkömmlichen Beckenboden-Übungen nicht der gleiche Effekt erlangt wird. Da es sehr viele Menschen mit Beckenbodenproblemen gibt, es aber wenig oder keine effizienten Trainingsgeräte gibt, hat er seine Idee immer weiterentwickelt und daraus entstand das revolutionäre Beckenbodentrainingsgerät Gatepress®.

CHF 205.00

Neben dem Beckenboden kann Gatepress® auch für die oberen Extremitäten effizient und intensiv eingesetzt werden. Durch die simple Anwendung wird die gesamte Rückenmuskulatur auf eine ganz andere Art aktiviert und gestärkt welche bis vor Gatepress® total unbekannt war.

Zudem werden die gleichen Effekte im Bereich der gesamten Schulterkette sowie auch bei der Hüfte erzielt.

Einsatzgebiete und Zielgruppe:

- stärkt den Beckenboden allgemein
- vermindert Inkontinenz und verbessert Blasen- & Darmkontrolle
- ideal für die Rückbildung nach einer Geburt
- ideal für während und nach den Wechseljahren
- empfehlenswert für SeniorInnen



- Männer für Regeneration nach Prostata Operation
- verbessert die Haltung und stabilisiert die Hüfte
- stärkt die Rückenmuskulatur und Schultermuskelkette
- stärkt die Rumpfmuskulatur sowie Brust und Arme
- kräftigt & stabilisiert die Sprunggelenke
- erfülltere Sexualität

Vorteile:

- Kleiner Aufwand - 6 Minuten Training am Tag reichen - grosse Effizienz!
- Training ist überall möglich - ob zu Hause, im Büro, im Hotel, auf dem WC, vor dem TV, beim Essen etc.
- Individuelle Anpassung der Breite und Stärke dank verschiedenen Federn

Das Gatepress® Gerät kommt im Set und beinhaltet folgendes Zubehör:

- kurzer Gatepress Stab - geeignet ab Körpergrösse 175 cm
- 1 Feder Stärke 1 (pink)
- 1 Feder Stärke 2 (grün)
- 1 Paar Überziehsocken (eignen sich für das Tragen über den Turnschuhen)

Das Gerät soll auf Hüftknochenbreite eingestellt werden. Es gibt 4 weitere Federstärken für fortgeschrittenes Level die dazu gekauft werden können. Ein Federwechsel zur nächst stärkeren Feder wird nötig, wenn die statische Übung zu einfach durchführbar wird.

Ideales Gerät für Männer ab Körpergrösse 175cm. Für Frauen empfehlen wir das Set klein.