



Appareil de rééducation périnéale Gatepress® - grand set



Gatepress® - L'entraînement du plancher pelvien ! - Robin Städler, célèbre entraîneur d'athlétisme et inventeur de SYPOBA® - un entraînement dynamique de stabilité et de renforcement en équilibre - a eu l'idée de développer un appareil d'entraînement du plancher pelvien un peu par hasard. Lors des séances d'entraînement SYPOBA®, il a remarqué la tension intense du plancher pelvien lors de certains exercices et a découvert, après divers tests, que les exercices traditionnels du plancher pelvien n'avaient pas le même effet. Comme il y a beaucoup de gens qui ont des problèmes de plancher pelvien, mais qu'il n'y a pas ou peu d'appareils d'entraînement efficaces, il a continué à développer son idée et c'est ainsi qu'est né l'appareil révolutionnaire d'entraînement du plancher pelvien Gatepress®.

CHF 205.00

Outre le plancher pelvien, Gatepress® peut également être utilisé de manière efficace et intensive pour les extrémités supérieures. Grâce à une application simple, l'ensemble de la musculature dorsale est activée et renforcée d'une toute autre manière, ce qui était totalement inconnu avant Gatepress®.

De plus, les mêmes effets sont obtenus au niveau de toute la chaîne des épaules et des hanches.

Domaines d'application et groupe cible :

- renforce le plancher pelvien en général
- réduit l'incontinence et améliore le contrôle de la vessie et des intestins
- idéal pour la rééducation après un accouchement
- idéal pendant et après la ménopause
- recommandé pour les seniors
- aux hommes pour la régénération après une opération de la prostate



- améliore la posture et stabilise les hanches
- renforce la musculature du dos et la chaîne musculaire des épaules
- renforce la musculature du tronc ainsi que la poitrine et les bras
- renforce & stabilise les articulations des chevilles
- une sexualité plus épanouie

Les avantages :

- Peu d'efforts - 6 minutes d'entraînement par jour suffisent - grande efficacité !
- L'entraînement est possible partout - à la maison, au bureau, à l'hôtel, aux toilettes, devant la télévision, pendant les repas, etc.
- Adaptation individuelle de la largeur et de la force grâce aux différents ressorts.

L'appareil Gatepress® est livré en kit et comprend les accessoires suivants :

- tige courte Gatepress - convient à partir d'une taille de 175 cm
- 1 ressort de force 1 (rose)
- 1 ressort de force 2 (vert)
- 1 paire de chaussettes de protection (adaptées pour être portées par-dessus les chaussures de sport).

L'appareil doit être réglé sur la largeur de l'os de la hanche. Il existe 4 plumes supplémentaires pour les niveaux avancés qui peuvent être achetées en plus. Il est nécessaire de passer à un ressort plus fort lorsque l'exercice statique devient trop facile à réaliser.

Appareil idéal pour les hommes à partir de 175 cm. Pour les femmes, nous recommandons le set petit.