



Made in Switzerland



Geräte Einstellung → Hüftknochenbreite

- ☞ Individuelle Einstellung der Breite
- ☞ Hüftknochenbreite
- ☞ Achtung: die Feder immer bei den zwei silbernen Markierungen einführen
- ☞ Federstärke wechseln: wenn die statische Übung zu einfach durchführbar wird

Gatepress®

- ☞ Stärkung des Beckenbodens
- ☞ Verminderte Inkontinenz
- ☞ Bessere Blasen- & Darmkontrolle
- ☞ Geeignet für die Rückbildung (Schwangerschaft)
- ☞ Erfülltere Sexualität
- ☞ Verbesserte Haltung und Hüftstabilisation
- ☞ Kräftige & stabilere Sprunggelenke



Video



Zielgruppe

- ☞ Inkontinenz PatientInnen
- ☞ Bei Defiziten im Bereich Beckenboden, Hüftarthrose, starke X-Beinstellung
- ☞ Für Frauen in der Rückbildung nach einer Geburt
- ☞ SeniorInnen, welche auf einfachste Art ihre Hüfte kräftigen wollen
- ☞ Kinder & Jugendliche - präventiv für eine gute Körperhaltung
- ☞ Für jedes Alter von 10 bis 99
- ☞ Kleiner Aufwand - 6 Minuten Training am Tag reichen - grosse Effizienz
- ☞ Training ist ÜBERALL möglich - ob zu Hause, im Büro, im Hotel, auf der Toilette, vor dem TV, beim Essen etc.

V PPAG 5 10 22





🕒 6 Minuten Training

Gratiscode **GP3POS**

Wichtig: Scan den QR-Code & starte dein Gatepress® Training (kostenlos mit dem Code **GP3POS**)

- 🌀 60 Sek. statisch (die Feder maximal zusammen drücken), Arme gestreckt vorwärts halten
- 🌀 60 Sek. dynamisch (volle Belastung & Entlastung der Feder im stetigen Wechsel), Arme gestreckt vorwärts halten
- 🌀 3 Durchgänge: statisch-dynamisch abwechselnd = 6 Minuten Training
- 🌀 Federwechsel, wenn die statische Übung zu einfach durchführbar wird
- 🌀 Empfehlung 3-4 mal pro Woche
- 🌀 **GANZ WICHTIG:** Beckenboden wird ohne willentliche Anspannung aktiviert



SCAN ME
für alle Gatepress® Trainings

Sitzend

einfach & effektiv



Geräte Einstellung → Hüftknochenbreite

- 🌀 Glatte Unterlage und Schuhüberzüge
- 🌀 Hüfte & Knie auf gleicher Höhe – Stuhl oder Step entsprechend einstellen
- 🌀 Knie leicht nach aussen drücken
- 🌀 Füsse parallel halten
- 🌀 Oberkörper aufrecht – gerader Rücken

Muskelaktivierung:

- Gesäss - ①
- Äusserer Oberschenkel - ②
- Schambeinbereich - ③
- Innerer Oberschenkel - ④

Empfehlung Federstärke: Nr. 1

Kniend

sehr effektiv

Geräte Einstellung → Hüftknochenbreite

- 🌀 Füsse sollen keinen Bodenkontakt haben
- 🌀 Das Becken NICHT vorwärts einrollen
- 🌀 Oberkörper aufrecht – gerader Rücken

Muskelaktivierung:

- Gesäss - ①
- Äusserer Oberschenkel - ②
- Schambeinbereich - ③
- Hintere Oberschenkel - ④

Empfehlung Federstärke: Nr. 2



Stehend

schwierig & effektiv



Geräte Einstellung → Hüftknochenbreite

- 🌀 Glatte Unterlage und Schuhüberzüge
- 🌀 Hüfte & Füsse gleiche Breite
- 🌀 Das Becken NICHT vorwärts einrollen
- 🌀 Knie leicht beugen und leicht nach aussen drücken
- 🌀 Füsse parallel halten
- 🌀 Oberkörper aufrecht – gerader Rücken

Muskelaktivierung:

- Gesäss - ①
- Äusserer Oberschenkel - ②
- Schambeinbereich - ③
- Gesamte Beinachse - ④
- Fussgelenk - ⑤

Empfehlung Federstärke: Nr. 2

