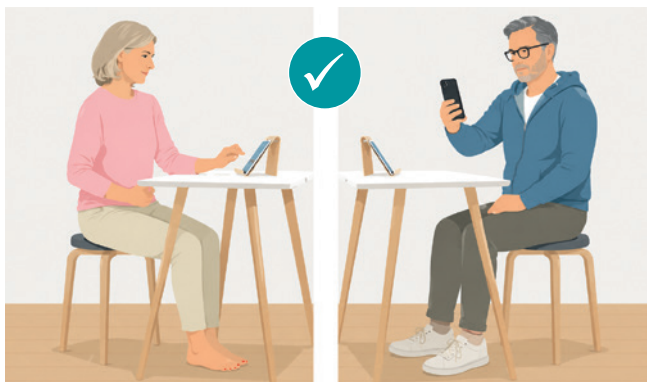


So sitzen Sie richtig

Sitzen Sie aufrecht und entspannt. Beide Füsse stehen flach auf dem Boden, die Knie sind etwa im rechten Winkel. Bleiben Sie während des Trainings möglichst ruhig und halten Sie sich nirgends fest.



Video zum PelvicTool

Jetzt ansehen
und starten!



Mehr Informationen online:

Bedienungsanleitung • FAQ • Support
www.alonea.ch

Alonea

Mettlenstrasse 6
CH-8472 Seuzach
Tel. +41 52 316 25 39
info@alonea.ch
www.alonea.ch

Alonea
HEALTH AND WELL-BEING TECHNOLOGY

PelvicTool Home & Sport

Quick Start Guide



Einfach
und effektiv
trainieren!

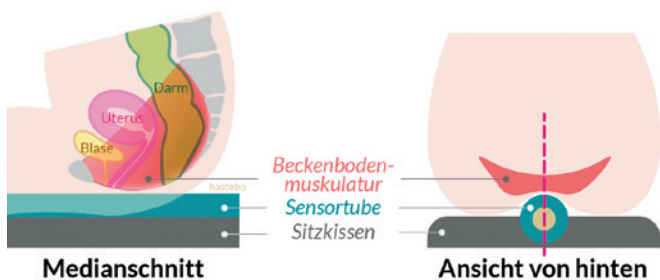
www.alonea.ch

So funktioniert das PelvicTool

Das PelvicTool ermöglicht nicht-invasives Beckenboden-training im Sitzen – vollständig bekleidet und ohne dass etwas eingeführt werden muss.

Der Sensortube liegt direkt unter dem Dammbereich (Perineum), also zwischen After und Vagina bzw. Penis-ansatz. Dort verlaufen Beckenbodenmuskeln unmittelbar unter der Haut.

Beim Anspannen ziehen sich diese Muskeln zusammen und werden fester. Der Sensortube erfasst die dadurch entstehenden Kraftveränderungen im Dammbereich und zeigt sie in Echtzeit in der App an. So erhalten Sie direktes Biofeedback und lernen, Ihren Beckenboden bewusster wahrzunehmen und gezielter anzusteuern.



Was das PelvicTool erfasst

Der Beckenboden besteht aus mehreren Muskeln und Muskelschichten. Das PelvicTool erfasst vor allem die Aktivität im Bereich des Damms und der Schliessmuskulatur. Diese Muskeln sind wesentlich für die Kontinenz und beim Mann auch an der Erektionsfunktion beteiligt. Anspannung und Entspannung lassen sich in diesem Bereich besonders gut erfassen und als Biofeedback in der App darstellen.

So gelingt Ihr Start

- 1. Aufladen**
Laden Sie den Sensortube vor der ersten Anwendung vollständig auf.
- 2. Installieren**
Laden Sie die App «PelvicTool Home & Sport» auf Ihr Smartphone oder Tablet. Aktivieren Sie Bluetooth, öffnen Sie die App und erteilen Sie die Zugriffsberechtigung.
- 3. Einschalten**
Drücken Sie den türkisfarbenen Bereich des Sensortubes in der Mitte für etwa eine Sekunde. Das PelvicTool schaltet sich ein und verbindet sich automatisch mit der App.
- 4. Platzieren**
Legen Sie den Sensortube in den Sitz und platzieren Sie das PelvicTool auf einer stabilen, flachen Sitzfläche ohne Rückenlehne, beispielsweise auf einem Hocker. Die abgerundete Seite zeigt nach hinten.
- 5. Hinsetzen**
Tragen Sie leichte, bequeme Kleidung. Sitzen Sie aufrecht und entspannt, die Füße flach auf dem Boden und die Knie etwa im rechten Winkel. Halten Sie sich nirgends fest und bleiben Sie während des Trainings möglichst ruhig.
- 6. Trainieren**
Versuchen Sie, nur Ihren Beckenboden sanft anzuspannen – so, als würden Sie den Urinstrahl zurückhalten. Männern kann zusätzlich die Vorstellung helfen, den Penis leicht anzuheben.

So trainieren Sie optimal

Der Beckenboden arbeitet eng mit Ihrer Atmung und der umliegenden Muskulatur zusammen. Deshalb macht das PelvicTool auch Reaktionen auf tiefes Atmen, Sprechen, Husten sowie Veränderungen der Sitzhaltung und Bewegungen des Körpers sichtbar.

Tipp: Probieren Sie zu Beginn bewusst aus, wie sich Husten, Sprechen, Vorbeugen oder Zurücklehnen in der App zeigen. So lernen Sie die Reaktionen kennen und finden leichter eine ruhige, entspannte Sitzposition, in der Sie den Beckenboden gezielt anspannen können.

Für optimale Ergebnisse sitzen Sie während des Trainings möglichst aufrecht und ruhig. Mit etwas Übung gelingt es immer besser, unnötige Bewegungen zu vermeiden und das Biofeedback gezielt zu nutzen.

