

# Verstevig je bekkenbodem

De bekkenbodem is een krachtig pakketje spieren dat als een soort hangmatje tussen je stuitbeen en schaambeentjes hangt. Als je bekkenbodem gezond en getraind is, bereidt hij je lichaam voor op een zwangerschap, een bevalling en op ouder worden.

EU Medical Device Class I, geregistreerd bij FDA  
Twee jaar garantie

Oefeningen voor de bekkenbodem worden door de gezondheidsautoriteiten wereldwijd aangeraden voor het voorkomen of behandelen van problemen met de bekkenbodem. Maar het is moeilijk een spier te trainen die je niet kunt zien - en daar schiet Elvie Trainer te hulp!



Ontdek je innerlijke kracht!

Versnel het herstel na een bevalling | Verbeter de controle over je blaas | Verbeter de intimiteit

## Gemakkelijk in gebruik



1. Breng Elvie Trainer in je vagina in, met het staartje naar buiten



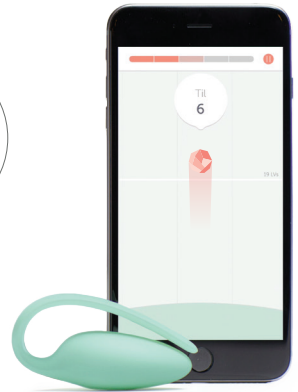
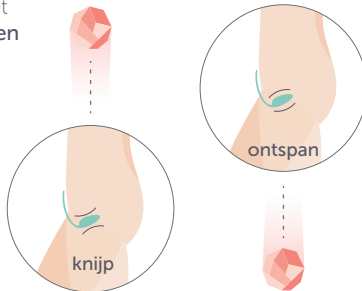
2. Verbind met de app op je smartphone via Bluetooth



3. Track in real time hoeveel kracht je hebt

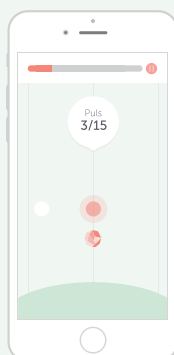
Elvie Trainer maakt verbinding met de app die je door **leuke trainingen van 5 minuten begeleidt**.

Met behulp van kracht- en bewegingssensoren, **meet zij de kracht van de samentrekking** en merkt ze of je je oefeningen correct doet. Als je knijpt, gaat het diamantje omhoog dit zorgt ervoor dat je iedere oefening kunt visualiseren.



## Gratis Elvie Trainer app: Game on!

- Puls** beweeglijkheid verbeteren
- Til** ontwikkel de kracht van je kernspieren
- Vasthouden** bouw uithoudingsvermogen op
- Stap** leer controleren
- Snelheid** versnel tempo
- Kracht** verbeter conditie

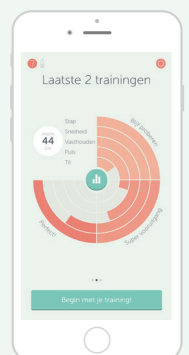


**Training**  
Vertrouwen

**Beginner**  
Nieuwe vaardigheden

**Gemiddeld**  
Uithoudingsvermogen

**Gevorderd**  
Precisie en controle



Download de gratis Elvie Trainer app



# Maak kennis met Elvie Trainer

## de bekroonde tracker voor kegel oefeningen

### Baanbrekende technologie

Elvie Trainer geeft **direct biofeedback** en merkt als je de oefeningen verkeerd doet.

### Aanbevolen door deskundigen

Elvie Trainer **wordt aanbevolen door fysiotherapeuten, verloskundigen en persoonlijke trainers** overal ter wereld.

### Blijf gemotiveerd

**Wordt elke week beter** en blijf je persoonlijke record verbeteren.

### Ontworpen voor jou

ElvieTrainer **is de kleinste kegelbewegingstracker** die er is en wordt geleverd met een extra hoes om de tracker op maat te maken.

### Veilig en duurzaam

Elvie is **100% waterproof** en gemaakt van siliconen van medische kwaliteit zodat ze duurzaam is.

### Draagbaar en discreet

Dankzij het etui, dat ook dienst doet als een **draadloze oplader**, past Elvie naadloos in je routine.