

ALVA

{HIGH PERFORMANCE PELVIC FLOOR TRAINER}

**DET ENESTE PRODUKTET SOM KOMBINERER
VIBRASJON MED TRADISJONELLE KNIPEØVELSER**
- for effektivt å styrke bekkenbunnsmuskulaturen
og redusere stressinkontinens



- ☆ **5 MINUTTER OM DAGEN FOR
EFFEKTIV BLÆREKONTROLL**
- ☆ **RASKERE PROGRESJON I MUSKEL
STYRKE**
- ☆ **DET BESTE VALGET FOR ET AKTIVT LIV**

VIBRA *Sense*

VibraSense AS er et selskap som tilbyr produkter for effektiv styrking av bekkenbunnsmuskulaturen. Vi introduserer vibrasjon i kombinasjon med tradisjonell bekkenbunnstrening. Med et sterkt patent; "Method and device for training of pelvic floor muscles" har dette munnet ut i vårt første produkt, ALVA - et produkt for å behandle kvinner med stressinkontinens.

ALVA er det første produktet i en rekke teknologiske produkter utviklet for å løse inkontinensproblemer. Ved å kombinere vibrasjon med tradisjonell bekkenbunnstrening revolusjonerer vi markedet og behandlingen.

1/3 av befolkningen lider av en eller annen form for inkontinens.

FOR MER INFORMASJON OM ALVA
OG TEKNOLOGIEN OM VIBRASJON I TRENING,
BESØK VÅR HJEMMESIDE: www.vibrasense.no

Eller kontakt oss per post, e-mail eller telefon:

VibraSense AS
LIV-bygget,
N-7125 Vanvikan

e-mail: post@vibrasense.no
tlf: +47 915 55 569

CE 0470
Medical device directive,
2007/47/EEC Annex V



VibraSense introduserer vibrasjon i bekkenbunnstrening

Stressinkontinens er et stort kvinnehelseproblem. Omkring 20 % av kvinner verden over lider av stressinkontinens. Risikoen øker med antall barnefødsler, økende alder og økende BMI. Med økende levealder og økende vekt i befolkningen - er også stressinkontinens et økende problem.

Vibrasjon i trening ble først prøvd ut på astronauter i forsøk på å minke tapet av muskler og beinmasse, et stort problem for astronautene når de befinner seg i verdensrommet. Senere har vibrasjonstrening blitt populært blant mange toppidrettsutøvere, og flere forskningsprogram har dokumentert effekten på muskelstyrke. Ideen med å bruke vibrasjon i trening av bekkenbunnsmuskulaturen (BBM) ble til i et prosjekt mellom Ole Olsen og prof. dr. med Gunnar Leivseth hvor muskelstyrken i BBM ble målt.

VibraSense har utviklet ALVA - et produkt dedikert til å styrke bekkenbunnsmuskulaturen for å behandle kvinner med stressinkontinens.

ALVA er utviklet i tett samarbeid med medisinsk og teknisk ekspertise. Resultatet er et produkt som er svært effektivt og enkelt å bruke. Det kombinerer tradisjonelle knipeøvelser i bekkenbunnen med vibrasjon, slik at aktiviteten i det nevro-muskulære systemet i bekkenbunnen øker.

Vibrasjon trigger en strekkrefleks i musklene slik at muskelen automatisk trekker seg sammen (kontraherer). Kontraksjonen er kraftigere enn i vanlig muskelkontraksjon.

Vibrasjonen stimulerer det nevro-muskulære system til å rekruttere muskelfibrer til høyere aktivitet. Forskning viser at 85-100 % av muskelfibrene blir rekruttert, sammenlignet med bare 40-80 % i tradisjonell styrketrening. Økt muskeleffekt gjennom økt rekruttering av muskelfibrer fører til en mer effektiv trening.



Med ALVA er 5 minutters trening om dagen nok!

ALVA har to predefinerte program:
Basisprogram P1 for nybegynnere med ingen eller liten styrke i BBM. P1 hjelper med å lokalisere BBM og bygge opp evnen til å kontrahere. P1 kan også være et alternativ for de som helt enkelt bare ønsker å veiledes gjennom treningsøkten.

Avansert program P2 er for de som kan kontrahere BBM. P2 er basert på ideen om at vibrasjonstreningen skal vare så lenge som du er i stand til å generere et forhåndsdefinert kraftnivå.

Når du trener på høy intensitet er det viktig for musklene å få nok restitusjon, da det er i hvilefasen at musklene produserer nye enzymer og proteiner som er en forutsetning for økt styrke. Sammenlign med toppidrettsutøvere.



ENKEL

Bare følg skjermens instruksjoner.

EFFEKTIV

Vibrasjonen rekrutterer flere muskelfibrer.

RASK

5 minutters trening om dagen er nok.

PRIVAT

Tren i din private sfære i ditt eget hjem

Sett inn vaginalproben og følg skjermens instruksjoner

