

## elvie

### Elvie: der persönlichste Personal Trainer

Ein revolutionäres Gerät von Frauen für Frauen  
Jetzt erhältlich bei tausendkind- [www.tausendkind.de/elvie](http://www.tausendkind.de/elvie)

Das allgemeine Wohlbefinden spielt eine immer wichtigere Rolle und gerade Frauen sind sich über die Auswirkungen eines guten Körperbewusstseins immer mehr im Klaren. Elvie ist eine bahnbrechende Erfindung für den weiblichen Körper und wird von Experten aus dem Gesundheitswesen hoch gelobt. Elvie revolutioniert das Beckenbodentraining und schafft es ein Thema, das bisher als langweilig und lästig galt, in ein Training mit Suchtpotenzial zu verwandeln!

Regelmäßiges Beckenbodentraining hilft dabei die Beckenmuskulatur zu stärken und langfristig den Rumpf zu kräftigen, so dass Rückenprobleme einerseits verringert und zusätzlich das Sexleben verbessert werden.

Eine von drei Frauen leidet an einer schwachen Beckenbodenmuskulatur, die entweder auf Schwangerschaft und Geburt, auf das Alter oder Sport zurückzuführen ist. Ein schwacher Beckenboden belastet demnach nicht nur Frauen nach der Schwangerschaft, sondern ist ein Thema, das Frauen jeden Alters beschäftigt.

“Im Grunde genommen sprechen wir von einem Lifestyle Thema, das eine andere Herangehensweise benötigt. “, sagt Tania Boler, Co-Founder und CEO von Chairo, dem Hersteller von Elvie. “Es gibt so viele Themen, die wir nicht ansprechen - vor allem beim Thema Schwangerschaft und nach der Geburt. Elvie wurde entwickelt um Frauen zu ermutigen auf diesen wichtigen Teil des Körpers zu achten und ihn zu kontrollieren. Elvie hilft Frauen sich in ihrem Körper wohler zu fühlen.“

Elvie verbindet sich via Bluetooth mit einer App, die ein auf persönliches Trainingslevel abgestimmtes, Beckenbodentraining bietet. Mithilfe von Bewegungssensoren wird die Benutzerin durch ein fünfminütiges Training geführt, das verschiedene Übungen beinhaltet. Je größer der Trainingserfolg desto höher das Level in das man bei der nächsten Benutzung einsteigt. Die Fortschritte werden in der App festgehalten und der Trainingserfolg kann somit leicht verfolgt werden. Ziel ist es die Beckenbodenmuskulatur richtig zu trainieren und somit die Gesundheit, das Sexleben und das persönliche Wohlbefinden zu steigern.

#### Elvie ist:

- 100 % Wasserdicht, hergestellt aus medizinischen Silikon
- langlebig; mit einer Ladung besteht eine Batterielebensdauer von zwei Monaten
- handlich; für die Nutzung ist kein Kabel nötig
- minimalistisch; schlichtes Design ohne Knöpfe
- stromsparend; für die Synchronisation wird eine energiesparende Bluetooth Technologie verwendet



## Preis, Verfügbarkeit & Benutzung:

Elvie ist online für 199 Euro bei tausendkind.de erhältlich. Die besten Ergebnisse werden bei einem empfohlenen Training von dreimal pro Woche erreicht.

## Über Co-Founder and CEO Tania Boler:

Tania Boler ist Co-Founderin und CEO von Chiaro, ein Unternehmen das sich auf technische Entwicklungen spezialisiert hat - von Frauen für Frauen. Chiaro wurde von Tania Boler und Alexander Asseily (Co-Founder, Jawbone) mit der Absicht gegründet, smartere Technologien für Frauen und ihr Gesundheit bereitzustellen. Das erste Produkt, das von Chiaro auf dem Markt gebracht wurde, ist Elvie – Ein preisgekrönter kegelförmiger Mini-Trainer zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur. Tania Boler ist eine international anerkannte Experte im Bereich der Frauengesundheit mit Hochschulabschlüssen von Oxford und Stanford sowie einem Dokortitel in sexueller und reproduktiver Gesundheit. Bevor Tania Boler Chiaro gründete, arbeitete Sie als Global Direktorin für Forschung & Entwicklung bei Marie Stropes (Weltweit größter Dienstleister für Frauengesundheit) und war Teamleiterin für HIV Prävention bei der UNESCO. Sie berät umfangreich im Bereich der Frauengesundheit und hat zwei Bücher sowie mehrere Studien zu dem Thema veröffentlicht. Das Interesse am weiblichen Körper und die Geburt ihres Kindes in 2011 brachten Tania Boler auf die Idee das Thema Rückbildung viel stärker in der Öffentlichkeit zu diskutieren. Mit einem französischen Ehemann wusste Tania, dass Französinen nach der Geburt staatliche Unterstützung für physiologische Rückbildungskurse bekommen. In den USA und in Großbritannien gibt es solche Unterstützungen nicht. Als Sexualforscherin ist sie zudem geschockt wie wenig Beachtung dieser wichtigen Muskelgruppe geschenkt wird, obwohl diese ausschlaggebend für Sexualität und das allgemeine Wohlbefinden der Frau ist. Die Bedeutung einer gut trainierten Beckenmuskulatur ist Tania zufolge eines der wohl letzten unerforschten Gebiete der weiblichen Gesundheitsforschung. Im Herbst 2015 kam Elvie auf den Markt und wurde bereits in den darauffolgenden Monaten mit vielen positiven Kritiken versehen. Elvie gewann in den darauffolgenden Monaten den „Innovator of the Year“ Preis beim FDM Everywoman Awards 2016, den Red Dot Design Award 2016, den „Best R&D“ Preis beim 2015 Health Tech & You Awards und wurde in Magazinen wie TechCrunch, Wired, Vogue und Elle vorgestellt.

Alle weiteren Infos gibt es auf [www.elvie.com](http://www.elvie.com) und [www.tausendkind.de/elvie](http://www.tausendkind.de/elvie)

