

Get fit. Stay fit.

Lassen Sie sich
von Galileo®
trainieren.



Galileo®
Training

In Fitness, Sport und Wellness



■ Gute Aussichten für Ihre Gesundheit! Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ein muskulär gut ausgebildeter Körper schmerzt nicht und Bewegung schützt vor Volkskrankheiten wie Osteoporose oder Gelenkverschleiß. Bewegung stärkt das Immunsystem, Bewegung hält fit, macht glücklich, dient einer guten Körperhaltung und einem positiven Körpergefühl. Galileo bietet Ihnen die perfekte Kombination aus Gesundheit, Fitness und Wellness. Trainieren Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Koordination in einem Schritt. Galileo ist umfangreich wissenschaftlich untersucht. Zahlreiche Studien zeigen die Wirksamkeit des Systems.

■ Was passiert beim Training mit Galileo®? Das Prinzip beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das System funktioniert wie eine Wippe. Sie stellen sich auf diese Wippe und lassen sich trainieren. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens wie beim Gehen, nur viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen, reflexgesteuerten Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Reflexgesteuert bedeutet, dass Sie Ihre Muskulatur nicht bewusst aktivieren müssen, sondern die Muskelkontraktionen über den so genannten Dehnreflex erfolgen. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Bewegungen sind diese Reflexe wesentlich besser koordiniert und subjektiv mit geringerer Anstrengung verbunden. Durch das Training wird Ihre Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert, die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert und der Stoffwechsel angeregt.





■ **Galileo® zur Regenerationsunterstützung.** Einer der wichtigsten Faktoren im Spitzensport ist die rasche Erholung zwischen Wettkämpfen oder nach intensivem Training. Zeitsparende und zugleich effektive Maßnahmen sind gefragt. Galileo regt innerhalb kürzester Zeit Stoffwechsel und Durchblutung an, wodurch Gewebe und Muskulatur besser mit Nährstoffen versorgt werden und der Stoffwechsel erhöht wird. Um- und Aufbauprozesse sowie Reparaturen in der Muskulatur werden beschleunigt. Durch Einsatz niedriger Frequenzen wird die Muskulatur gelockert und entspannt. Galileo ergänzt damit perfekt klassische Regenerationstechniken wie Massage, Sauna oder Entmüdungsbecken.

■ **Kraft- und Leistungssteigerung mit Galileo®.** Galileo steigert Muskelkraft und -leistung sowie die Qualität der Bewegung. Im Vergleich zu konventionellem Kraft- und Leistungstraining wird Galileo Training jedoch mit viel geringeren Zusatzlasten durchgeführt. Dementsprechend sind die durch Galileo in den Körper eingeleiteten Kräfte im Vergleich zu alltäglichen Bewegungen wie Gehen, Treppensteigen oder Springen deutlich geringer. Die hohe Wiederholungsrate in extrem kurzer Zeit führt zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination. Trainingseffekte werden verstärkt, Bewegungsmuster ausgeprägt, verfeinert und stabilisiert, Bewegungen dadurch schneller und präziser. Spitzensportler, Personal Trainer und gesundheitsbewusste Sportler sind immer auf der Suche nach neuen, sicheren Methoden, um Grenzen auszuloten oder zu verschieben. Galileo bietet diese Möglichkeit. Integrieren Sie 5–10 Minuten auf Galileo als festen Bestandteil in Ihre Trainingssitzungen und Sie erzielen anhaltende Verbesserungen in Leistung, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.

■ **Schneller Wiedereinstieg nach Pausen.** Galileo wird erfolgreich zum Wiederaufbau nach längeren – freiwilligen oder zwingenden – Pausen eingesetzt. Galileo senkt das Verletzungsrisiko durch Verbesserung des Zusammenspiels der Muskulatur und durch die Regenerationsunterstützung. Durch sie können Athleten erholt und schneller mit der nächsten Trainingseinheit beginnen.



■ **Entspannen Sie mit Galileo®.** Die reflektorischen Muskelkontraktionen, die durch Galileo ausgelöst werden, erstrecken sich bis hinauf in den Rücken. Je nach Höhe der eingestellten Trainingsfrequenz wird Ihre Rückenmuskulatur gelockert oder gekräftigt. Dehnfähigkeit, Flexibilität und Körperhaltung werden verbessert, Rückenproblemen effektiv vorgebeugt. Nach einem anstrengenden Tag werden Ihre Muskeln durch das Training angenehm gelockert und entspannt. Sie fühlen sich wohl nach dem Training auf Galileo, gehen wie auf Wolken, sind erfrischt und voller Energie. Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend, um positive Effekte auf Ihre Muskulatur und längerfristig auch auf Ihre Knochen zu erzielen.

Ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining.
Schneller Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten.
Reproduzierbare Trainingsbedingungen.

Galileo®
Training



Entwicklung, Herstellung und Vertrieb

Novotec Medical GmbH

Durlacher Straße 35

75172 Pforzheim

Tel. +49 7231 15448-30

Fax +49 7231 15448-48

E-Mail info@novotecmedical.de

www.galileo-training.com

© 2012 Novotec Medical GmbH • Bilder: Shutterstock • DocID 631N0046DE00D



Get fit. Stay fit.

MEDICAL



Die Qualität der Galileo Medizin- und Trainingsprodukte wird durch ein vom TÜV überwacht Qualitätsmanagement-System für Medizinprodukte gemäß ISO 13485:2003 sichergestellt.

Galileo Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend und bietet Ihnen:

█ Muskelleistung

- **Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft**
- **Bodyforming**
- **Muskelaufbau nach Immobilisation**
- **Aufwärmtraining**

█ Muskelfunktion

- **Verbesserung der Muskelfunktion**
- **Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität**
- **Muskellockerung**
- **Schnellere Regeneration nach Training und Wettkampf**

█ Mobilisation

- **Balance- und Koordinationstraining**

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen die Wirksamkeit des Trainings mit Galileo.

Gegenanzeigen müssen vor der ersten Anwendung von Galileo ausgeschlossen werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Therapeuten.

Wir beraten Sie gern!

