



Get fit. Stay fit.

Lassen Sie sich
von Galileo®
trainieren.



Galileo®
Training

Flexibel und mobil – in jedem Alter



■ 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 die perfekte Kombination aus Wellness, Fitness und Gesundheit. Trainieren Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Balance 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, reflex-gesteuerten Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Reflex-gesteuert 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.





■ **Spüren Sie den Trainingseffekt.** 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. Dank der Wipp-Bewegung von Galileo wird auch Ihre Rückenmuskulatur effektiv mittrainiert, was bei Vibrationssystemen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung nicht gegeben ist.

■ **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 und Flexibilität werden verbessert, Rückenschmerzen effektiv vorgebeugt. Nach einem anstrengenden Tag werden Ihre Muskeln durch das Training angenehm entspannt.

■ **Bleiben Sie auch im Alter flexibel.** Je länger Sie in Ihrem Leben sportlich aktiv bleiben, umso länger haben Sie einen effektiven Schutz vor Krankheiten wie Osteoporose. Galileo hilft Ihnen, Ihre Muskulatur zu kräftigen und beugt dadurch dem Knochenabbau vor, der durch zu wenig Bewegung verursacht wird. Defizite in der Balance machen sich insbesondere im Alter durch unsicheres Gehen, Stolpern oder sogar Stürze bemerkbar. Die häufigste Ursache für Knochenbrüche an Armen, Beinen oder an der Hüfte ist ein Sturz. Stürze können jedoch durch gezieltes Muskeltraining vermieden werden. Die Wipp-Funktion von Galileo ist dem menschlichen Gang nachempfunden und eignet sich deshalb hervorragend für die Verbesserung des Gangbildes und der Balance. Darüber hinaus ist Galileo Training besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System und ermöglicht den Einsatz selbst in hohem Alter.



█ **Beckenbodentraining zur Verhinderung von Belastungs-Harninkontinenz.** Kontinenzprobleme bei Frauen und auch bei Männern sollten kein Tabuthema sein. Die Ursache von Belastungs-Harninkontinenz liegt oft in einer Muskel- und Bindegewebschwäche. Dieser kann jedoch durch das Training mit Galileo effektiv entgegengewirkt und die Beckenbodenmuskulatur in ihrer Funktion und Leistungsfähigkeit perfekt trainiert werden.

█ **Jede Menge Reize für Muskeln und Knochen.** Das Erlernen von Galileo ist sehr einfach. Mit wenigen Grundregeln kann jeder schnell zum eigenen Trainer werden. Die hohen Wiederholungszahlen beim Galileo Training sind ein wichtiger Faktor für das Erlernen neuer Bewegungsmuster und garantieren darüber hinaus einen deutlich schnelleren Lern- und Trainingserfolg. Die Anzahl der Dehnreflexe pro Sekunde wird dabei über die einstellbare Trainingsfrequenz bestimmt. So erfolgen bei einer Trainingsfrequenz von beispielsweise 25 Hertz pro Sekunde jeweils 25 Kontraktionszyklen in Beuger- und Streckermuskulatur. Ein Training von drei Minuten bei 25 Hertz entspricht somit den Muskelzyklen bei einer Gehstrecke von 4.500 Schritten!

Ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining.
Schneller Trainingserfolg.
Kurze Trainingszeiten.



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 631N0047DE00D



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**
- **Muskelaufbau nach Immobilisation**
- **Osteoporose-Prophylaxe**
- **Beckenbodentraining,
Vorbeugung von Belastungs-Harninkontinenz**

█ Muskelfunktion

- **Verbesserung der Muskelfunktion**
- **Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität**
- **Muskellockerung,
Vorbeugung von Rückenproblemen**

█ Mobilisation

- **Verbesserung von Balance und Koordination**
- **Sturz-Prophylaxe**

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!

