



Fit durch Vibrationen – mit dem Galileo-Vibrationstraining

Es ist so einfach, sich fit zu halten – mit dem Galileo-Vibrationstraining. Schon wenige Minuten wöchentlich sind ausreichend, um fühlbar fitter & beweglicher zu werden – und das ohne Kraftanstrengung.

Das Galileo-Vibrationstraining ist ein medizinisches Gerätetraining, das in Physiotherapie- und Krankengymnastikpraxen deutschlandweit bevorzugt eingesetzt wird.

Die seitenalternierende, patentierte Vibration (Wippbewegung – abwechselnd rechts und links) des Galileo-Vibrationsgerätes empfindet die physiologischen (natürlichen) Bewegungsabläufe wie beim Gehen oder Laufen nach. Auch beim Gehen oder Laufen werden nie zwei gleiche Muskeln der rechten und der linken Körperhälfte zur selben Zeit in gleicher Art genutzt – sondern immer abwechselnd!

Es kräftigt die Muskulatur und verhindert dadurch z.B. den Knochenabbau, der im Laufe der Jahre durch zu wenig Bewegung verursacht wird (Osteoporose). Dank der Wipp-Bewegung von Galileo wird unter anderem auch die Rückenmuskulatur erreicht, was bei Vibrationssystemen mit reiner Auf- und Abbewegung nicht gegeben ist. Während des Trainings wird die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert, der Stoffwechsel wird angeregt – Sie fühlen sich wohl, sind erfrischt und voller Energie. Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend, um positive Effekte auf die Muskulatur und längerfristig auch auf die Knochen zu erzielen.

Die RTL-Sendung „Stern TV“ mit Günther Jauch berichtete im Juni 2008 über das Galileo-System im Zusammenhang mit einem medizinischen Experiment – über Muskelveränderungen im Weltall – der Berliner Charité: Um die Auswirkung der Schwerelosigkeit auf das Muskel- und Knochensystem messen zu können, ist eine Mindestzeit von 60 Tagen Bettruhe in 6° Kopftiefe erforderlich. Der Abbau des Knochens ist erst nach dieser Zeit messbar. In der Berliner BedRest-Studie wurde die Wirksamkeit des Vibrations-Trainingsgerätes Galileo zur Verhinderung des Muskel- und Knochenverlustes untersucht. Obwohl die Trainingszeiten pro Tag weniger als 10 Minuten betragen, war ein deutlicher Unterschied zwischen der Trainingsgruppe und der Gruppe ohne Training festzustellen. Die Probanden, die mit dem Galileo trainierten, hatten keinen nennenswerten Knochenverlust erlitten und nur wenig an Muskelkraft eingebüßt.

Nach Hypothese der Charité ist das Vibrationstraining wesentlich effektiver und zeitsparender, als ein herkömmliches Widerstandstraining und erzielt noch zusätzliche Effekte auf die Muskulatur (zum Beispiel schnellere Wiedererlangung der Funktionalität nach dem Aufstehen). Nicht nur in der Medizin, auch im Hochleistungssport hat sich das Galileo-System erfolgreich durchgesetzt. So trainieren schon viele Spitzensportler auf dem Galileo-Gerät.

Nach Hypothese der Charité ist das Vibrationstraining wesentlich effektiver und zeitsparender, als ein herkömmliches Widerstandstraining und erzielt noch zusätzliche Effekte auf die Muskulatur (zum Beispiel schnellere Wiedererlangung der Funktionalität nach dem Aufstehen). Nicht nur in der Medizin, auch im Hochleistungssport hat sich das Galileo-System erfolgreich durchgesetzt. So trainieren schon viele Spitzensportler auf dem Galileo-Gerät.

Was passiert beim Galileo-Vibrationstraining?

Das Galileo-System funktioniert wie eine Wippe. Sie stellen sich einfach auf diese Wippe und lassen sich trainieren. Die schnelle Wipp-Bewegung verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens – genau wie beim Gehen – nur viel schneller. Der Körper reagiert zum Ausgleich mit rhythmischen, reflexgesteuerten Muskelbewegungen im Wechsel zwischen linker und rechter Körper-



Durch Vibrationen ausgelöste „Dehnreflexe“ trainieren die Muskeln.

hälfte, ohne dass Sie Ihre Muskulatur bewusst aktivieren müssen. Das Training findet unter therapeutischer Aufsicht statt und dauert nur ca. 10 Minuten.

Was bewirkt das Galileo-Vibrationstraining?

Das patentierte Galileo-System ahmt den natürlichen Bewegungsablauf nach. Durch die Vibrationen werden im gesamten Körper „Dehnreflexe“ ausgelöst, welche zu schnellen und präzisen Muskelkontraktionen führen. Diese Reflexe erfolgen selbstständig über das Rückenmark und können nicht vom Trainierenden gesteuert werden.

Welche Vorteile bietet das Galileo-Vibrationstraining?

- ▶ ohne Kraftanstrengung
- ▶ ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining durch den physiologischen Bewegungsablauf
- ▶ unter therapeutischer Aufsicht
- ▶ nur 10 Minuten Zeitaufwand
- ▶ weltweit patentiert
- ▶ Wirksamkeit und Unbedenklichkeit wissenschaftlich bewiesen
- ▶ getestet von der Charité (Universitätsmedizin Berlin) und der Deutschen Sporthochschule Köln

Die Anwendungen können Sie im CUP VITAL-Servicecenter in Marienbad buchen. Öffnungszeiten: Montag – Sonntag 9.00 – 17.30 Uhr

Was kostet das Galileo-Vibrationstraining?

1 x Training = 90 CZK (ca. 3,50 €)* statt 180 CZK

Nur CUP VITAL-Gäste erhalten 50% Ermäßigung!

**50%
Rabatt**



*Kurs: Stand Mai 2010. Sie können im CUP VITAL-Servicecenter Geld wechseln. Hier erhalten Sie sehr gute Wechselkurse!