



Vibrationstraining: Galileo, Power Plate

Das Vibrationstraining hat seinen Ursprung in der Raumforschung. Raumfahrer litten nach längerer Schwerelosigkeit im Weltall unter Rückbildung ihrer Muskulatur und einer Reduzierung der Knochendichte, was zu Koordinationsproblemen führte.

Die Idee war es, ein Gerät zu entwickeln, das dem entgegenwirkte. Durch das "Galileo" steht uns heute eine moderne Behandlung zur Verfügung bei:

- Osteoporose
- Gleichgewichtsstörungen
- Muskelschwäche
- Rückenschmerzen
- Inkontinenz
- Verspannungen und Gelenkbeschwerden.

Während der Behandlung steht der Patient in unterschiedlichen Positionen auf einer Vibrationsplatte. Diese bewegt sich mit unterschiedlicher Frequenz in einer Wippbewegung hin und her.



Die Muskulatur reagiert auf den Reiz mit einer Anspannung die normalerweise nur bei extremen Trainingsbelastungen erreicht wird. Dieses wirkt positiv auf die Knochendichte, die Beweglichkeit, die Koordination und der Muskulatur aus.

Die Vibrationstherapie dauert 4- 12 Min. und sollte 2-3 x pro Woche durchgeführt werden. Das Training ist intensiv. 10 min. haben die Effizienz von 60-90 Min.

Galileo Training

Was passiert beim Training mit dem Galileo?

Das Prinzip beruht auf einem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das System funktioniert wie eine Wippe. Sie stellen sich auf die 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 das, dass Sie Ihre Muskulatur nicht bewusst aktivieren müssen, sondern die Muskelkontraktionen über den sogenannten Dehnreflex erfolgt. Im Vergleich zu willentlich



gesteuerten Bewegungen sind diese Reflexe wesentlich besser koordiniert und mit wenig Anstrengungen für Sie verbunden.

Durch das Galileo-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.

Empfohlen wird das Galileo-Training besonders bei:

- Osteoporose
- Rückenschmerzen
- Arthrose
- und für den Sportler