Galileo® Training

Home.

MADE IN GERMANY

GET FIT. STAY FIT.

Galileo® Trainingsgeräte.
Ganzheitliches Muskeltraining
für Entspannung, stabile Gesundheit und allgemeine Fitness.
Spitzentechnologie und Qualität Made in Germany.

DE

Inhalt

Entstehung und Wirken von Galileo®	**2**
Auf einen Blick – die Vorteile von Galileo®	**2**
Entscheidung für die Gesundheit	**4**
Muskel – Knochen – Galileo	**6**
Auswirkungen auf den menschlichen Körper	**8**
Vielfältige Einsatzmöglichkeiten	**10**
Galileo® Training zu Hause	14
Für wen eignet sich Galileo®?	16
Wie trainiere ich mit Galileo® zu Hause?	18
Geräteempfehlung im Überblick	**20**
Galileo® S 25	22
Galileo® S 35	24
Galileo® S 40 Plus	26
Galileo® Fit	28
Galileo® Fit Extreme	30
Galileo® Chair	32
Galileo® Mano 30 Hantel	34
Galileo® App	36
Galileo® App-Steuerung	38
Galileo® Smart Coaching-Funktion	40
Galileo® Wobbel-Funktion	42
Produktübersicht	**44**
Eine Erfolgsgeschichte in der Raumfahrt	**46**
Mit Galileo® Training gesund und fit	**47**

Novotec Medical GmbH – Entstehung und Wirken von Galileo®

Entstehung und Grundlagen

Das 2001 gegründete Unternehmen Novotec Medical GmbH mit Sitz in Pforzheim ist TÜV-zertifizierter Hersteller der Galileo Trainings- und Therapiegeräte und der Leonardo Bewegungsanalysegeräte (Mechanographie).

Die Grundlagen für die Entwicklung von Galileo stammen aus den Forschungsergebnissen der Firmenschwester Stratec Medizintechnik GmbH, die aus der 1979 gegründeten Stratec Elektronik GmbH hervorging und Systeme zur peripheren quantitativen Computertomographie (pQCT) für die Analyse von Muskel und Knochen entwickelt, produziert und vertreibt.

Weltweiter Vertrieb

Die Novotec Medical GmbH vertreibt ihre Galileo Produkte weltweit in über 25 Länder direkt und über ihre Distributoren. Auf der website www.galileo-training.com finden Sie unter Kontakt Ihren ersten Ansprechpartner.

Produktionsstandort Deutschland

Die Novotec Medical GmbH steht für soziale und wirtschaftliche Verantwortung. Die Entwicklung und Produktion aller Geräte werden in Deutschland realisiert. Dabei erfolgen die Montage und Endprüfung in Pforzheim.

*) Literaturliste siehe Seite 47

Einführung in die Galileo Welt

Auf einen Blick – Warum Galileo®?

- Spitzentechnologie und Qualität Made in Germany
- Seit 1996 auf dem Markt, seit 2004 mit Medizinprodukten
- Mit mehr als 300 Publikationen umfassend dokumentiertes System, wissenschaftlich fundierte Anwendungsgrundlagen*
- 10 Jahre Servicegarantie
- Spezielle Geräteserien angepasst auf unterschiedliche Anwendungsbereiche – z.B. Training, Therapie, Prävention, Privat**

**) Für weitere Informationen zur Anwendung von Galileo im professionellen therapeutischen und medizinischen Umfeld fordern Sie bitte unsere Broschüre für Galileo Therapiegeräte mit Medizingerätezulassung an.

NOVOTEC MEDICAL
Get fit. Stay fit.

Novotec Medical GmbH
Durlacher Str. 35
75172 Pforzheim

MADE IN
GERMANY
Galileo
Training

Galileo® Geräte – eine Entscheidung für die Gesundheit

Bausteine in einem ganzheitlichen Analyse- und Trainingskonzept

Das Portfolio aus bildgebenden Verfahren (pQCT Knochendichte & -geometrie), Bewegungsanalyse (Leonardo Mechanographie) und Galileo Training fügt sich zu einem ganzheitlichen Konzept rund um das Thema Muskel und Knochen zusammen und reicht von der Systemanalyse bis zum Training.

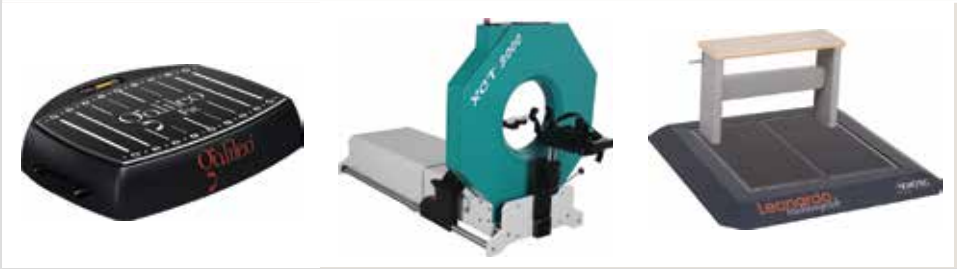
Spitzentechnologie mit Leidenschaft

Novotec Medical GmbH bietet Lösungen im Bereich neuromuskuläres Training, Vibrationstherapie und Diagnostik. Die Technologie wird sowohl in der Prä-Klinik als auch im klinischen Bereich sowie in Sport und Fitness eingesetzt. Als unabhängiges Familienunternehmen denkt und handelt die Novotec Medical GmbH langfristig. Gestaltungswille, ein hoch qualifiziertes Team und hoher persönlicher Einsatz ermöglicht der Novotec Medical GmbH kontinuierliche Innovationskraft.

Internationale Zusammenarbeit in Forschungsprojekten

Seit über 25 Jahren besteht im Firmenverbund eine enge Zusammenarbeit mit internationalen Forschungseinrichtungen in Medizin und Sport. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse fließen kontinuierlich in die Produktentwicklung ein.

Novotec Medical war Projektpartner der ESA (European Space Agency) in mehreren Projekten, z.B. zur Evaluierung wirksamer Trainingsmethoden zur Verhinderung von Muskel- und Knochenabbau bei Weltraummissionen, und arbeitet weltweit mit weiteren renommierten Forschungseinrichtungen wie der Charité Berlin, der Uniklinik Köln und Universitäten (z.B. ETH Zürich) zusammen. Neben dem wissenschaftlich hohen Anspruch steht die ständige Erweiterung der Indikationsliste für das Galileo seitenalternierende Vibrationstraining und die Galileo Vibrationstherapie im Zentrum.



Galileo Fit Basis | XCT 3000 | Leonardo GRFP mit Stuhl

Was bietet Galileo® Training?

- Ganzheitliches, funktionelles neuromuskuläres Training durch physiologischen Bewegungsablauf
- Geeignet für Jung und Alt
- Hohe Anwenderakzeptanz durch schnellen Trainingserfolg
- Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten
- Zeitersparnis durch kurze Trainingseinheiten
- Geringe Unterhaltskosten
- Stufenlos wählbare Trainingsintensität
- Gewichtsunabhängige, geführte, harmonische Bewegung und Krafteinleitung

MADE IN GERMANY

Bedienfreundlichkeit

- Einfache Bedienung
- Große Tasten
- Grafisches Display

Hohe Performance durch Hightech-Mechanik

- Bei vergleichbar geringem Gerätegewicht
- Geringe Gehäusehöhe / niedrige Tritthöhe
  → Geringe Sturzgefahr
- Stabiler Geräteestand auch bei hohen Frequenzen

Geprüfte Sicherheit

- TÜV und CE-zertifiziert, bei Med-Geräten nach IEC 60601

Hochwertiger Drehstrommotor

- Wartungsfrei
- Hoher Wirkungsgrad
- Niedriger Energieverbrauch
- Kompakte Bauform

Stabilität und Langlebigkeit

- Stabile Rahmen-Konstruktion aus Metall, Edelstahl-Schrauben,
- **Edelstahl-Kugellager**

Hohe Zuverlässigkeit

- Spezielle Kabelsätze
- Mit schraubverriegelten, hochwertigen Steckverbindern

10 Jahre Ersatzteilgarantie

- Eigenentwickelte Elektronik
- Ausrichtung dabei auf Stabilität und dauerhaften Betrieb

Nachhaltigkeit

- Im Sinne einer positiven Ökobilanz

Muskeln – Knochen – Galileo®
eine gesunde Balance

Jeder möchte gesund alt werden. Doch wie stellt man das an? Nicht nur die Muskel- und Knochenmasse wird durch regelmäßige körperliche Aktivität erhalten, auch die allgemeine Gesundheit und das Wohlbefinden. In kurzer Zeit effektive Reize an den richtigen Stellen zu setzen – Galileo erfüllt diese Anforderungen.

Nach mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Anwendung hat sich Galileo Training auch im Homebereich als hervorragende Ergänzung zu herkömmlichen Trainingsmethoden zum Erhalt und zur Stärkung der Gesundheitsressourcen und -potenziale etabliert. Galileo kann eine effektive Kombination aus Gesundheit, Fitness und Wellness bieten. In einem Schritt können Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert werden. Galileo ist umfangreich wissenschaftlich untersucht*.

Was passiert beim Training mit Galileo®?

Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das **Galileo System** arbeitet aufgrund seiner **seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe** mit durch die Fußposition veränderbarer Amplitude sowie einstellbarer Frequenz, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang simuliert wird. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform stimuliert eine Kipp-Bewegung des Beckens wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich kann der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte reagieren. Diese Muskelkontraktionen erfolgen ab einer Frequenz von ca. 10 Hertz nicht willentlich, sondern reflexgesteuert über den Dehnreflex. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Bewegungen können diese Reflexe besser koordiniert werden und subjektiv mit geringerer Anstrengung verbunden sein. Durch das Galileo Training kann die Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert, die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert und der Stoffwechsel angeregt werden.

Amplitude und Frequenz

Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Trainingsplattform aus der Mittellage nach oben und nach unten in Millimeter, kann über die Fußposition gewählt werden. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller wird das Training auf Galileo. Durch Körperhaltung und Körpersteifigkeit können die Vibrationen gezielt in verschiedene Körperregionen geleitet werden.

Die **Frequenz** in Hertz (Schwingungen pro Sekunde) wird am Gerät eingestellt und immer entsprechend dem Trainingsziel gewählt. So werden niedrige Frequenzen zur Beweglichkeit, mittlere zum Training der Muskelfunktion und hohe Frequenzen zur Steigerung der Muskelleistung eingesetzt.

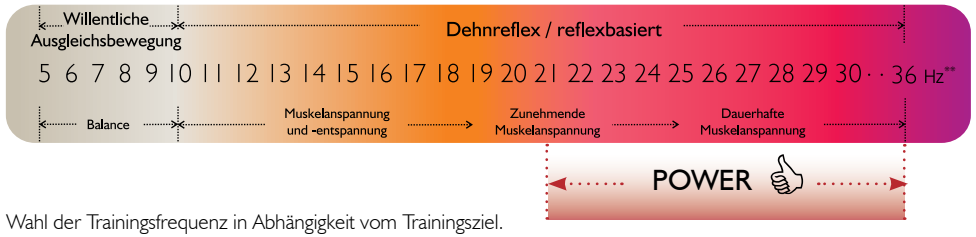
*) Literaturliste siehe Seite 47

BEREITS SEIT 1996 AUF DEM MARKT.
SEIT 2004 MIT MEDIZINPRODUKTEN.

Seitenalternierende Bewegungsform

Durch das Galileo Training kann die Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert werden.

Ebenso kann eine gezielte Aktivierung der Muskulatur im Schulter- und Nackenbereich erfolgen.



Wahl der Trainingsfrequenz in Abhängigkeit vom Trainingsziel.
**) Für Anwendungen im Leistungssport bis zu 40 Hz.

Gesundheit verbessern mit Galileo®

- Durch wissenschaftliche Studien belegt*
- Besonders schonend für Herz-Kreislauf-System und Gelenke
- Durchblutungsfördernd
- Stoffwechselanregend

Herz-Kreislauf-System

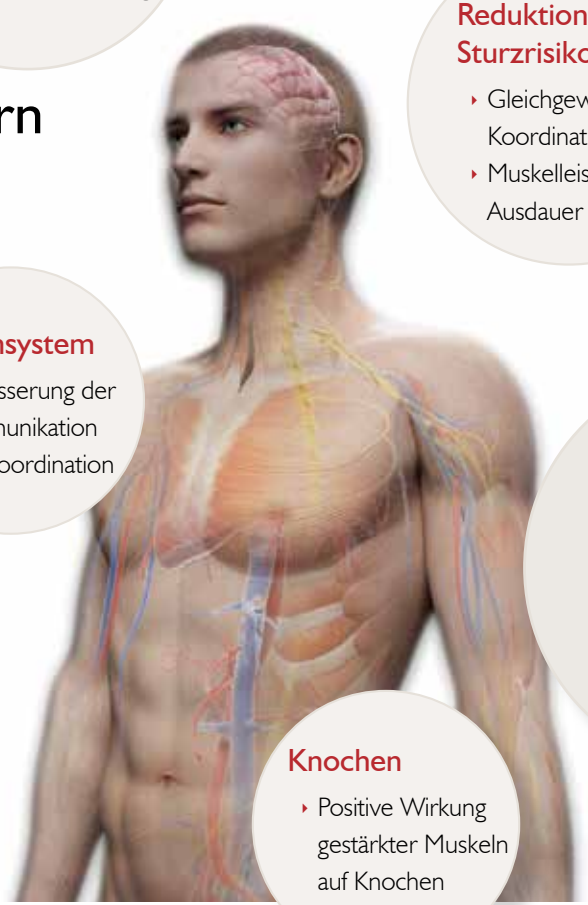
- Längere Gehstrecke
- Verbesserung der Ausdauerleistung

Reduktion Sturzrisiko

- Gleichgewichts- und Koordinationstraining
- Muskelleistung und Ausdauer

Nervensystem

- Verbesserung der Kommunikation und Koordination



Muskelfunktion

- Verbesserung der Muskelfunktion
- Lockerung und Stärkung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität
- Muskellockerung

Muskelleistung

- Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
- Beckenbodentraining
- Bodyforming

Knochen

- Positive Wirkung gestärkter Muskeln auf Knochen

*) Literaturliste siehe Seite 47

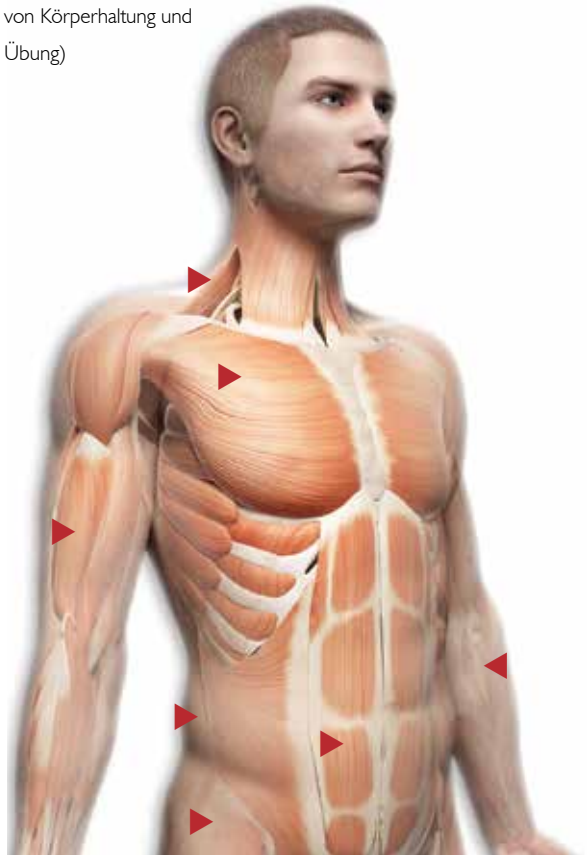
Vor Aufstellung eines Trainingsplans muss eine gute Kenntnis über den aktuellen körperlichen Zustand und eventuelle Risiken vorhanden sein! Gegenanzeigen müssen vor der ersten Anwendung von Galileo ausgeschlossen werden.

Eine ausführliche Auflistung an Gegenanzeigen finden Sie auf Seite 21 unserer Broschüre.

Auswirkungen von Galileo® auf den menschlichen Körper

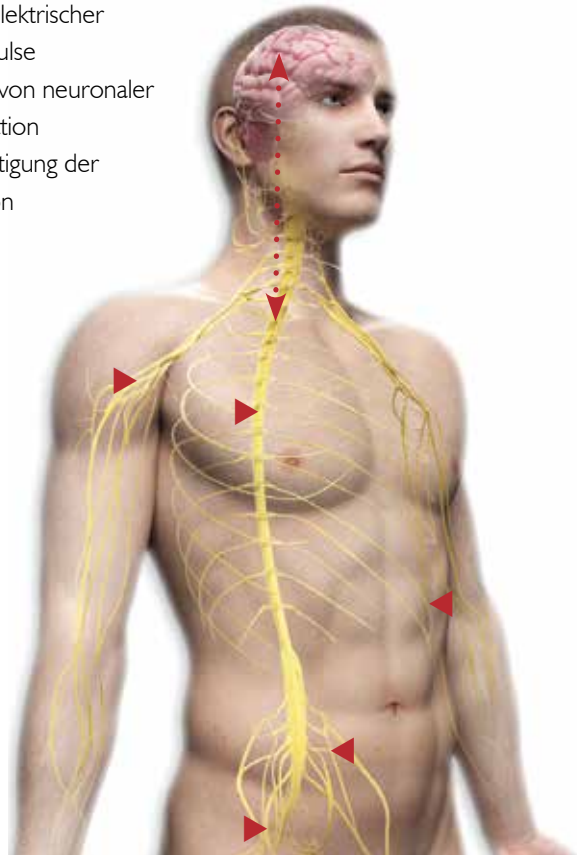
Muskelleistung und Muskelkraft

- Aktivierung der Muskulatur durch automatischen, nicht willentlichen, Dehnreflex (beteiligte Muskeln abhängig von Körperhaltung und Übung)



Nervensystem

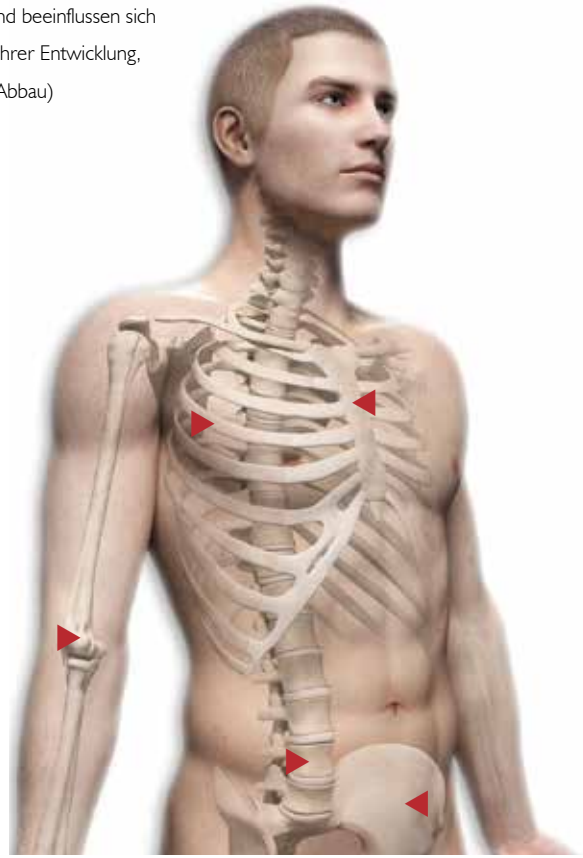
- Erhöhung der Durchblutung durch Muskelstimulation, dadurch Verbesserung der Versorgung
- Auslösung elektrischer Nervenimpulse
- Stimulation von neuronaler Kommunikation und Begünstigung der Regeneration



Bilder: Shutterstock (6)

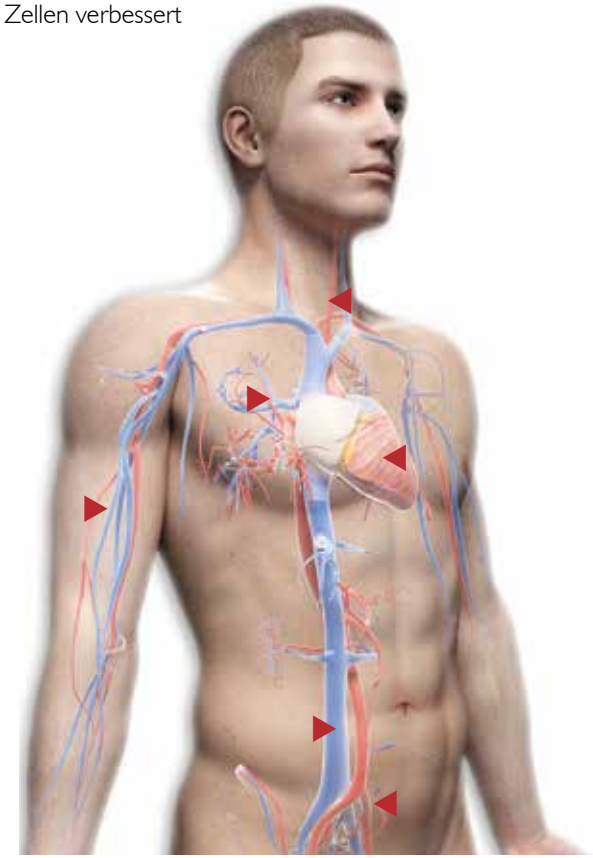
Muskeln und Knochen

- Durch ausgelöste Muskelkontraktionen positive Auswirkung auch auf die Knochen
  (Muskeln und Knochen kommunizieren miteinander und beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Entwicklung, z.B. Auf- und Abbau)



Stoffwechsel und Durchblutung

- Durch Muskelkontraktionen Förderung der Durchblutung und damit Erhöhung des Stoffwechsels
- Durch verstärkte Durchblutung kann die Versorgung der Zellen verbessert werden



Bilder: Fotolia (4)

Gesundheit und Wohlbefinden mit Galileo® Training

Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Darüber hinaus ist Galileo Training besonders schonend für die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System und ermöglicht den Einsatz bis ins hohe Alter.

Rückenlockerung und Rückentraining.
Je nach Höhe der eingestellten Trainingsfrequenz wird die Rückenmuskulatur gelockert oder gekräftigt. Dehnfähigkeit und Flexibilität können verbessert und die Rückenmuskulatur effektiv gelockert werden.

Reduktion Sturzrisiko mit Galileo®.
Galileo kann helfen, die Muskulatur zu kräftigen und dadurch dem physiologischen Knochenabbau vorbeugen, der durch zu wenig Bewegung verursacht wird. Da die Wipp-Funktion von Galileo dem menschlichen Gang nachempfunden ist, eignet sich Galileo Training darüber hinaus sehr gut für die Verbesserung des Gangbildes sowie des Gleichgewichts.

Beckenbodentraining mit Galileo®.
Galileo Training kann die Beckenbodenmuskulatur in ihrer Funktion und Leistungsfähigkeit stärken. Es verbessert nachweislich die Symptome der meist altersbedingten erschlafften Muskulatur.*

Förderung der Durchblutung mit Galileo®.
Die durch Training mit Galileo hervorgerufenen Muskelkontraktionen fördern die lokale Durchblutung und den Lymphabfluss – ein spezielles Bewegungsprogramm mit geringer Belastung für die Füße.

Steigerung körperlicher Belastbarkeit mit Galileo®.
Ein gezieltes körperliches Training mit Galileo kann Muskulatur erhalten oder aufbauen und gleichzeitig die Ausdauerkapazität und damit die körperliche Belastbarkeit steigern.

Herz-/ Kreislauf – körperliche Aktivität ohne große Belastung.
Moderate körperliche Aktivität zwei bis dreimal pro Woche kann helfen die Herz-Kreislauf-Funktion zu erhalten. Galileo Training kann mit geeigneten Übungen ein effektives, einfach zu Hause durchführbares und dabei Herz-und-Kreislauf-schonendes leichtes Trainingsprogramm bieten.

Galileo® zur Regenerationsunterstützung.
Galileo kann innerhalb kurzer Zeit Stoffwechsel und Durchblutung anregen, wodurch Gewebe und Muskulatur besser mit Nährstoffen versorgt werden und der Stoffwechsel erhöht werden kann. Um- und Aufbauprozesse sowie Reparaturen in der Muskulatur können beschleunigt werden. Durch Einsatz niedriger Frequenzen kann die Muskulatur gelockert und entspannt werden. Galileo ergänzt damit hervorragend klassische Regenerationstechniken wie Massage und Sauna.

*) Literaturliste siehe Seite 47 [13], [14]

Bilder: Shutterstock

Stabile Gesundheit mit Galileo®

- Lockerung und Stärkung der Rückenmuskulatur
- Reduktion Sturzrisiko
- Stärkung der Beckenbodenmuskulatur
- Förderung der Durchblutung
- Steigerung körperlicher Belastbarkeit
- Körperliche Aktivität ohne große Belastung

Die seitenalternierende Bewegungsform der Galileo Standsysteme birgt verschiedene Vorteile gegenüber Vibrationssystemen mit vertikaler Auf- und Abbewegung. So wird die Rückenmuskulatur effektiv mittrainiert wie beim Gehen, Laufen oder Rennen. Dies ermöglicht ein Training ohne nennenswerte Vibration des Kopfes. Durch die mechanisch geführte Bewegung der Trainingsplattform werden sinusförmige, harmonische Bewegungen und Kräfte auf den Körper übertragen. Diese Bewegungsform ermöglicht effektives Training gerade auch bei größeren Amplituden. Die geräteabhängigen Trainingsbedingungen wie Amplitude und Frequenz sind jederzeit reproduzierbar und unabhängig von Körpergewicht oder Steifigkeit des Anwenders.

Fitness verbessern mit Galileo® Training

Gesundheitsbewusste Menschen sind immer auf der Suche nach effizienten und sicheren Methoden, um ihre Fitness zu verbessern und damit ihre Gesundheit zu erhalten. Der Muskelaufbau und die Muskelstärkung mit Galileo Training schaffen gute Voraussetzungen für gesunde Gelenke und Knochen. Weiterhin ermöglicht Galileo eine schnelle Erholung nach starker Beanspruchung des Bewegungsapparates und einseitigen Belastungen.

Kraft- und Leistungssteigerung mit Galileo®.
Galileo kann Muskelkraft und -leistung steigern sowie die Qualität der Bewegung verbessern. Im Vergleich zu den meisten konventionellen Kraft- und Leistungstrainingsmethoden kann Galileo Training jedoch mit viel geringeren Zusatzlasten durchgeführt werden. 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 kann zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination führen. Trainingseffekte können verstärkt, Bewegungsmuster ausgeprägt, verfeinert und stabilisiert, Bewegungen dadurch schneller und präziser werden.

Schneller Wiedereinstieg nach Pausen.
Galileo wird erfolgreich zum Wiederaufbau der Muskulatur nach längeren Pausen z.B. im Sport eingesetzt. Insbesondere bei Training im häuslichen Bereich z.B. nach Rehabilitationsmaßnahmen zeigt Galileo Training seine Stärken, da es eine einfache, gezielte und sehr effektive Anwendung ermöglicht.

Bodyforming mit Galileo®.
Durch die Kräftigung der Muskulatur unterstützt dauerhaftes Ganzkörpertraining auf Galileo das so genannte Bodyforming. Auch hier greift der Vorteil der kurzen Trainingseinheiten von lediglich 10 Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche.

Wellness erleben mit Galileo® Training

Galileo kann durchblutungsfördernd, stoffwechselanregend sowie kräftigend wirken und kann damit sehr gute Voraussetzungen für ein rundherum gutes Körpergefühl schaffen.

Entspannung mit Galileo®.
Durch entsprechende Wahl der Trainingsfrequenz kann die Muskulatur gelockert oder gekräftigt werden. Dehnfähigkeit, Flexibilität und Körperhaltung können verbessert werden. Nach einem anstrengenden Tag können die Muskeln durch das Training angenehm entspannt werden.

Bilder: Shutterstock

Fitness und Wellness mit Galileo®

- Kraft- und Leistungssteigerung
- Stressabbau durch Entspannung
- Bodyforming

Galileo® Training zu Hause

Ausreichende Bewegung unterstützt die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden. Doch oft bleibt wenig Zeit oder Energie für aktive Phasen zwischendurch. Und wer hat schon genügend Platz für ein kleines Fitnessstudio in den eigenen vier Wänden? Die kompakten Modelle aus der Galileo Standgeräte-Serie bieten Ihnen eine zeit- und platzsparende Möglichkeit für ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining direkt bei Ihnen zu Hause.

Stärken Sie Ihre Muskeln mit Galileo®.
Muskeln machen ca. ein Drittel des Körpergewichts eines Erwachsenen aus, halten den Körper am Laufen und geben ihm zusammen mit Skelett und Bändern den nötigen Halt. Im Laufe des Lebens verändern sich alle Bereiche des Bewegungsapparates. Dabei sind Knochen, Gelenke, Muskeln und Bindegewebe betroffen. Im Alter verlieren die Muskeln meist an Masse, diese wird in der Regel durch Fettgewebe ersetzt, die Muskelkraft nimmt ab. Dieser alters- und belastungsbedingten Erscheinung kann man mit Galileo Training entgegenwirken und ihr Ausmaß einschränken.

Schneller Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten.
Mit Galileo können Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Gleichgewicht in einem Schritt trainieren. Bereits zwei bis drei Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, um positive Effekte auf Ihre Muskulatur und längerfristig auch auf Ihre Knochen zu erzielen. Der schnelle Trainingserfolg bei kurzer Anwendungsdauer ist eine hervorragende Motivation für eine regelmäßige Anwendung von Galileo.

Spüren Sie den Trainingseffekt.
Galileo Training kann durchblutungsfördernd und stoffwechselanregend wirken und ist dabei aber besonders schonend für die Gelenke sowie das Herz-Kreislauf-System. Selbst nach intensivem Training auf Galileo fühlen sich viele Anwender wohl, gehen wie auf Wolken, sind erfrischt und voller Energie.

Trainieren Sie ohne großen Leistungsdruck.
Die Geräte der Galileo Serie ermöglichen Ihnen ein unbeobachtetes Training in den eigenen vier Wänden ohne Leistungsdruck.

Entspannen Sie mit Galileo®.
Mit Galileo können Sie effektiv die Rückenmuskulatur lockern oder stärken oder Ihre Muskeln nach einem anstrengenden Tag angenehm lockern und entspannen.

OHNE MUSKELN KEINE BEWEGUNG.
FLEXIBEL UND MOBIL VON JUNG BIS ALT.

Ziele des Trainings mit Galileo®

- Langfristiger Erhalt, Verbesserung und Steigerung des Wohlbefindens durch effektives Ganzkörpertraining
- Kräftigung der Muskulatur
- Praxisgerechtes Training zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates
- Gezielte und schnelle Entspannung der Rücken- sowie Schulter- und Nackenmuskulatur
- Stressabbau durch Entspannung

Das Erlernen von Galileo Training ist sehr einfach. Unter Beachtung weniger Grundregeln können Sie schnell zu Ihrem eigenen Trainer werden. Für Ihre erfolgreiche Trainingsplanung finden Sie in unserem Trainingshandbuch viele Grundübungen mit Bildreihen, Parameter-Empfehlungen sowie weitergehende Übungsempfehlungen. Die meisten positiven Trainingseffekte zeigen sich schon nach wenigen Minuten und helfen Ihnen so geeignete Übungen zu finden.

Für wen eignet sich Galileo® Training?

Für Anwender fast aller Bevölkerungsgruppen.
Alle Menschen – egal ob Senioren, Mütter und Väter, Berufstätige, Menschen mit Handicap – sind speziellen Belastungsfaktoren ausgesetzt. Sie sitzen lange vor dem Computer, fahren viel Auto, kümmern sich um den Familienalltag, heben Lasten oder kämpfen mit altersbedingtem Funktionsabbau.

Für Anwender bis ins hohe Alter.
Galileo Training eignet sich für fast jede Altersgruppe und Anwendertyp bis ins hohe Alter. Es richtet sich vor allem an diejenigen Menschen, die aufgrund mangelnder Bewegung bereits Muskulatur bzw. Muskelfunktion abgebaut haben oder zumindest ein erhöhtes Risiko dafür aufgrund von Bewegungsmangel oder z.B. Übergewicht zeigen.

Fit und flexibel ab 50+ – Aktives Altern mit Galileo®.
Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland liegt bei Männern bei ca. 79 und bei Frauen bei ca. 84 Jahren. Bedingt durch den demografischen Wandel wird es immer wichtiger ein gesundes und selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter zu führen. Entscheidende Säulen dazu sind Gesundheit, Ernährung, ein aktives Leben und geistige sowie körperliche Fitness, wobei letztere eng zusammenhängen. Je länger Sie in Ihrem Leben beweglich und aktiv bleiben, umso länger können Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen. Galileo hilft Ihnen, Ihre Muskulatur zu erhalten oder zu kräftigen und kann dadurch dem Knochenabbau vorbeugen, der durch zu wenig Bewegung verursacht wird.

Beruf und Fitness im Einklang.
Galileo lässt sich einfach in den Arbeitsalltag integrieren. Durch ein individuelles Programm können in nur 5 bis 10 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche die Rücken- und Beinmuskulatur gelockert und gekräftigt und der Körper entspannt werden.

Training für die ganze Familie.
Mit Galileo können Sie Ihr Training mit unzähligen Übungsvarianten abwechslungsreich gestalten, so dass Langeweile kaum ein Thema wird. Lassen Sie kurzweilige und anstrengende Trainingsintervalle einfließen. Somit können Sie Galileo Training als sportliches und sinnvolles Event für die ganze Familie gestalten.

Stoffwechsel und Durchblutung.
Ohne große Anstrengung kann durch Galileo Training der Stoffwechsel angeregt und die Durchblutung gefördert werden, wodurch Stoffwechselprodukte schneller abtransportiert und abgebaut werden können.

EFFIZIENTES TRAINING FÜR JUNG BIS ALT.
AKTIV ALTERN MIT GALILEO.
KURZE TRAININGSZEITEN – GROSSE ERFOLGE.

Zielgruppen des Trainings mit Galileo®

Bevölkerungsgruppe	Mögliche besondere Belastungsfaktoren	Mögliche Trainingsziele
Für fast alle Alters- und Anwendergruppen	Starre und einseitige Körperhaltung Zu wenig Bewegung	Lockerung von Rücken, Schulter und Nacken
Menschen ab 50+	Alterstypischer Muskelabbau Weniger Bewegung Erschlaffung der Beckenboden-Muskulatur	Lockerung von Rücken, Schulter und Nacken; Durchblutungsförderung, Beckenbodentraining; Muskelerhalt oder Muskelaufbau
Familien	Multiple physische und psychische Belastung durch Job, Haushalt und Schule	Lockerung von Rücken, Schulter und Nacken; Beweglichkeit; Fitness
Berufstätige	Lange Computerarbeit Langes Stehen/Sitzen Schweres Heben Gebückte Haltung Über-Kopf-Arbeiten	Lockerung von Rücken, Schulter und Nacken; Kräftigung; Flexibilität Finger-, Arm- und Handgelenke

Für weitere Informationen zur Anwendung von Galileo im professionellen therapeutischen und medizinischen Umfeld fordern Sie unsere Broschüre für Galileo Therapiegeräte mit Medizingerätezulassung an.

Wie trainiere ich mit Galileo® zu Hause?

Erste Benutzung.
Unser Bedienerhandbuch führt Sie einfach und sicher bei der Aufstellung und Inbetriebnahme des Galileo Gerätes. In kurzer Zeit sind Sie in der Lage auf Galileo selbständig zu trainieren.

Einfache Anwendung.
Auf Galileo kann in der normalen Bekleidung trainiert werden, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen. Ein einfaches Übungsprogramm mit wenigen Dehn- und Grundübungen ist meist ausreichend. In unserem Trainingshandbuch finden Sie viele Empfehlungen.

Geringer Platzbedarf.
Galileo erfordert wenig Grundfläche und kann in fast jedem Wohnraum aufgestellt werden. Der Besuch eines externen Fitnessstudios ist damit nicht unbedingt erforderlich und das Training selbst ist somit unabhängig von fixen Trainingsterminen.

Niedriger Investitionsaufwand.
Galileo kann mit einem kalkulierbaren Investitionsaufwand effizient zur Gesundheitsförderung beitragen. Ihr Engagement zahlt sich somit aus: Neben der Steigerung des Wohlbefindens können Sie Ihre Fitness verbessernund fördern Ihre Gesundheit.

Nutzen für Sie mit Galileo®

- Erhalt, Verbesserung und Steigerung des Wohlbefindens
- Effektive Gesundheitsförderung
- Geringer Zeitfaktor bei nachhaltigem Trainingserfolg
- Begrenzter Platzbedarf
- Geringer Investitionsaufwand für vielfältige Anwendungsziele

Wir unterstützen Sie!

- Benutzerspezifische Erst-Einweisung durch erfahrene Schulungsleiter (z.B. Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten)
- Ausführliche Übungsanleitungen zum eigenständigen Training
- Telefon-Support für alle Galileo Anwender

Wir unterstützen Sie mit Trainingspostern und dem Galileo Trainingshandbuch. Detailierte Beschreibungen zu jeder Übung, entsprechende Bildreihen und Parameter-Empfehlungen vereinfachen den Einsatz Ihres Galileo Gerätes.

Mit Galileo Training bekommen Sie auf wenigen Quadratmetern eine abwechslungsreiche Trainings- und Entspannungsmöglichkeit in Ihrem Wohnbereich. Hier können Sie abschalten, die Speicher wieder auffüllen und neue Energie tanken.

Geräteempfehlung im Überblick

Sind Sie auf der Suche nach einer platzsparenden Plattform, einem Gerät mit erweiterter Funktionalität oder dem passenden Galileo Highend-System für Gesundheit und Fitness?

Verschaffen Sie sich hier einen ersten Überblick, welches Gerät aus unserem vielseitigen Angebot am besten zu Ihren individuellen Anforderungen passt.

GANZHEITLICHES MUSKELTRAINING FÜR GESUNDHEIT, FITNESS UND WELLNESS.

SCHNELL VERFÜGBARE GERÄTE, EINFACH UND OHNE VORBEREITUNG ANZUWENDEN.

Standgeräte	Galileo® S 25	Galileo® S 35	Galileo® S 40 Plus	Galileo® Fit
	Einsteigermodell	Funktionsvielfalt für zu Hause	Solide Mittelklasse	Standardmodell für Anspruchsvolle
	· Platzsparende Lösung der Galileo Home-Serie · Fernbedienung · Optional: Haltebügel mit Transportrollen App-Steuerung Smart Coaching Wobbel-Funktion	· App-Steuerung, Smart Coaching, Wobbel-Funktion · Erweiterter Frequenzbereich und höhere Amplitude, dadurch intensives Training möglich · Geringer Platzbedarf · Wobbel-Fernbedienung · Optional: Haltebügel mit Transportrollen	· Bedienkomfort durch großes Bedienteil am Halteständer · Gekoppelte Halte- und Bedienmöglichkeit · Erweiterter Frequenzbereich und höhere Amplitude im Vergleich zum Einsteigermodell · Empfehlenswert für eingeschränkt stehfähige Anwender	· Große Trainingsplattform · Sehr hohe maximale Belastbarkeit und Amplitude (Auslenkung der Trainingsplattform nach oben und unten = verstärkte Wirkung der Vibration) · Smart Coaching, Wobbel-Funktion · Fernbedienung

Sitzgeräte	Galileo® Chair
	Modell für eingeschränkt Stehfähige
	· Haltemöglichkeit für eingeschränkt stehfähige Anwender · Komfortable Sitz- und Bedienmöglichkeit · Wobbel-Fernbedienung

VIBRATIONSTRAINING SPEZIELL FÜR ARME UND OBERKÖRPER.

Standgerät und Hantelsystem	Galileo® Fit Extreme	Galileo® Mano 30
	Komplexes Home-Fitness-Modell	Power-Hantelsystem
	· Hochintensives Ganzkörpertraining · Gleichzeitiges Training der oberen und unteren Extremitäten möglich · Smart Coaching, Wobbel-Funktion · Steuerung über Bedienteil am Halteständer	· Passende Ergänzung zum Standgerät · Trainingsschwerpunkt Arme und Oberkörper · Sehr hoher Frequenzbereich (Anzahl der Schwingungen effektiv bei kurzer Distanz von Gerät zur beanspruchten Muskulatur) · Wobbel-Funktion

Nähere Informationen zu den einzelnen Geräten wie technische Details und Lieferumfang erfahren Sie ab Seite 22.

Für weitere Informationen zur Anwendung von Galileo im professionellen therapeutischen und medizinischen Umfeld sowie im Fitnessbereich fordern Sie unsere Broschüre für **Galileo Therapiegeräte mit Medizingerätezulassung** oder unsere Broschüre für **Galileo Fitnessgeräte** an.
Wir beraten sie gerne über unsere umfangreiche Produktpalette und deren auf Sie speziell zugeschnittene Einsatzbereiche.

Gegenanzeigen

- Schwangerschaft
- Akute Thrombose (akuter Gefäßverschluss)
- Künstliche Gelenke in trainierten Körperregionen
- Akute Entzündungen des Bewegungsapparates, aktivierte Arthrose oder Arthropathie (z. B. akute Entzündungen und Schwellungen in Gelenken)
- Akute Tendinopathien in trainierten Körperregionen (akute Sehnenentzündung)
- Akute Hernien (Gewebebrüche)
- Akute Diskopathie (akutes bandscheibenbedingtes Rückenproblem)
- Frische Frakturen (Knochenbrüche) in trainierten Körperregionen
- Steinleiden von Gallenwegen und ableitenden Harnwegen
- Nach Operationen und bei frischen Wunden und Narben in den trainierten Körperregionen bzw., wenn die Wundheilung noch nicht vollständig abgeschlossen ist
- Rheumatoide Arthritis
- Epilepsie aufgrund sekundärer Verletzungsgefahr

Galileo® S 25

Muskeltraining auf sehr kleinem Raum

Das Einsteiger-Modell der Galileo® Standgeräte-Serie mit kompakter Technik.
Galileo S 25 ermöglicht Ihnen die tägliche Portion Muskeltraining zur Steigerung Ihrer Leistungsfähigkeit auf kleinem Raum. Durch die speziell entwickelte Silent-Technologie werden die Laufgeräusche der Galileo Geräte deutlich reduziert.

Im Lieferumfang enthalten ist eine Fernbedienung zum Ein- und Ausschalten sowie zum bequemen Anpassen der Trainingsfrequenz während des Trainings.

Lieferumfang und technische Daten

Fernbedienung

- Mit 3 Tasten: Start/Stopp, Frequenz +/-

Basiseinheit

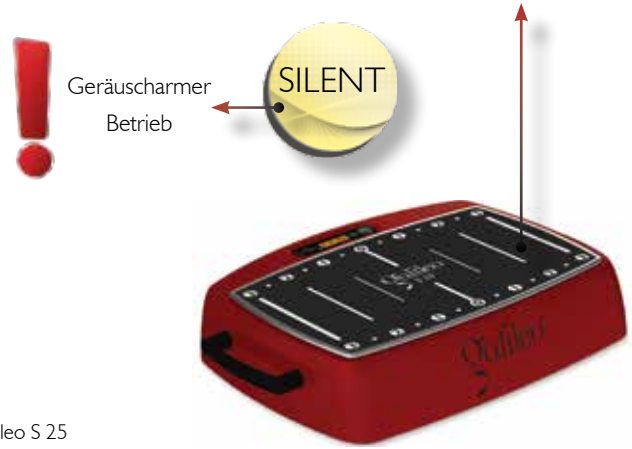
- Integriertes Bedienteil inklusive 4 Tasten (Start/Stopp, Auswahltaste Select [Frequenz, Zeit...], +/- Taste) und Anzeige
- Maße: 683 x 490 x 131 mm
- Trittfläche: 547 x 349 mm
- Gewicht: 31 kg
- Amplitude: 0..+/-3,4 mm (Hub: 6,8 mm)
- Max. Beschleunigung: 12,3 g
- Frequenzbereich: 10..30 Hertz
- Max. Belastbarkeit: 120 kg
- Elektrische Daten: 230 V AC, 50/60 Hz, 400 VA
- CE-Kennzeichnung

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung
- Trainingsposter mit Galileo Grundübungen
- Trainingshandbuch

Integriertes Bedienteil

Fernbedienung



Galileo S 25

Wobbel-Fernbedienung

Training mit Haltebügel

MEHR SICHERHEIT.

Galileo S 25 mit Halteständer
und Grundplatte

Galileo S 25 mit Haltebügel
mit integrierten Transportrollen

Der optionale Haltebügel kann zusätzliche Sicherheit beim häuslichen Training bieten. Er wird ohne großen Montageaufwand an die Basiseinheit angesteckt, sodass Sie ihn bei Bedarf auch nachträglich kaufen können.

Galileo Training App

Die Galileo Training App ist ein interaktives Übungshandbuch, mit dessen Hilfe Sie Ihr individuelles Training aus mehr als 200 Übungsvarianten zusammenstellen können.

Optional erhältlich

Halteständer mit Grundplatte

- Maße: 730 x 750 x 1150 mm; Gewicht: 17 kg

Haltebügel mit Transportrollen

- Maße: 434 x 272 x 1051 mm; Gewicht: 3 kg

App-Steuerung

- Steuerung von Galileo mit Galileo App inkl. interaktivem Übungshandbuch

Smart Coaching-Funktion

- Automatische Frequenzanpassung bei unpassender Fußstellung bzw. Körperhaltung

Wobbel-Funktion inklusive Wobbel-Fernbedienung

- Training von Gleichgewicht und Koordination

Nähere Informationen zu den Funktionen erfahren Sie ab Seite 36.

Farbvarianten

- Rubinrot, Rubinrot Schwarz
- Schwarz
- Cremeweiß
- Weitere Sonderfarben (auch Metallic-Farben) auf Anfrage

Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® S 35

Funktionsvielfalt für ambitionierte Privatanwender

Höhere Maximalamplitude im Vergleich zu Galileo® S 25.
Der Galileo S 35 bietet neben dem erweiterten Frequenzbereich hervorragende Voraussetzungen für ambitionierte Privatanwender zur Leistungssteigerung sowie zur Verbesserung von Muskelfunktion und Durchblutung. Die integrierte Wobbel- und Smart Coaching-Funktion ermöglichen dem Anwender Funktionsvielfalt und unterstützen eine hohe Effektivität. Der geräuscharme Betrieb kann Training mit Komfort auf angenehme Art verbinden. Über die Galileo App kann der Galileo S 35 mittels Bluetooth gesteuert werden. Dabei hilft eine große Auswahl an Übungsvorlagen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden bei der Ausführung des Trainings.

Lieferumfang und technische Daten

Wobbel-Fernbedienung

- Maße: 150 x 65 x 30 mm
- Gewicht: 150 g

Basiseinheit

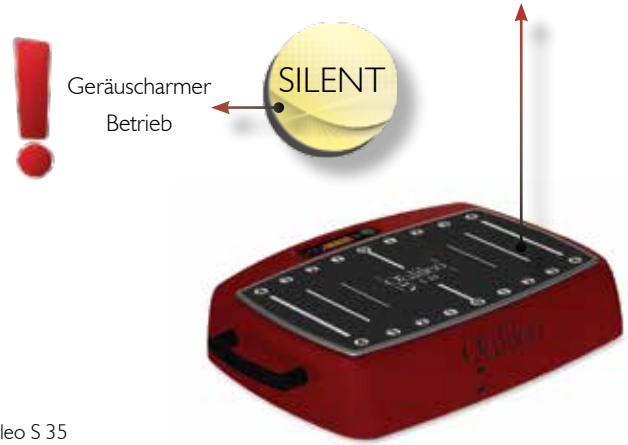
- Integriertes Bedienteil inklusive 4 Tasten (Start/Stopp, Auswahltaste Select [Frequenz, Zeit...], +/- Taste) und Anzeige
- Maße: 683 x 490 x 131 mm
- Trittfläche: 547 x 349 mm
- Gewicht: 31 kg
- Amplitude: 0..+/-4,7 mm (Hub: 9,4 mm)
- Max. Beschleunigung: 20,6 g
- Frequenzbereich: 5..33 Hertz
- Max. Belastbarkeit: 140 kg
- Elektrische Daten: 230 V AC, 50/60 Hz, 400 VA
- CE-Kennzeichnung

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung
- Trainingsposter mit Galileo Grundübungen
- Trainingshandbuch

Integriertes Bedienteil

Wobbel-Fernbedienung



Galileo S 35

TRAINING VON GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION.

Galileo S 35 mit Halteständer
und Grundplatte

Galileo S 35 mit Haltebügel
mit integrierten Transportrollen

Integrierte Funktionen bei Galileo S 35:

Galileo Training App-Steuerung
Die Steuerung der Galileo Trainingsgeräte kann über Smartphone oder Tablet erfolgen.

Galileo Training App
Die Galileo Training App ist ein interaktives Übungshandbuch, mit dessen Hilfe Sie Ihr individuelles Training aus mehr als 200 Übungsvarianten erstellen können.

Galileo Smart Coaching-Funktion
Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann eine automatische Anpassung der Intensität bei zu breiter Fußstellung bzw. zu steifer Körperhaltung erfolgen. Damit können Sie Ihr Training noch effizienter und sicherer gestalten.

Wobbel-Funktion
Nutzen Sie die Wobbel-Funktion insbesondere für Gleichgewichts- und Koordinations-Übungen.

Nähere Informationen zu den Funktionen – ab Seite 36.

Der optionale Haltebügel (Halteständer) kann zusätzliche Sicherheit beim häuslichen Training bieten. Er wird ohne großen Montageaufwand mit der Basiseinheit kombiniert, sodass Sie ihn bei Bedarf auch nachträglich kaufen können.

Optional erhältlich

Halteständer mit Grundplatte
- Maße: 730 x 750 x 1150 mm; Gewicht: 17 kg

Haltebügel mit Transportrollen
- Maße: 434 x 272 x 1051 mm
- Gewicht: 3 kg

Farbvarianten
- Rubinrot, Schwarz, Cremeweiß, Rubinrot Schwarz
- Weitere Sonderfarben (auch Metallic-Farben) auf Anfrage

Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® S 40 Plus

Das Einsteigermodell für die semiprofessionelle Anwendung

Bedienkomfort durch erweiterte Funktionalität mit großem Bedienteil.
Durch den großen Frequenzbereich von 5 bis 33 Hertz sowie das umfangreiche Bedienteil mit erweiterter Funktionalität eignet sich Galileo S 40 Plus als Einsteigermodell für die semiprofessionelle Anwendung. Das Modell bietet Ihnen umfangreiche Möglichkeiten von intensivem Muskeltraining bis hin zur entspannenden Anwendung. Der Halteständer mit Bedienteil gehört zum Lieferumfang.

Lieferumfang und technische Daten

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter

- Maße: 730 x 790 x 1200 mm
- Gewicht: 18 kg

Basiseinheit (ohne internes Bedienteil)

- Maße: 683 x 490 x 131 mm
- Trittfläche: 547 x 349 mm
- Gewicht: 31 kg
- Amplitude: 0..+/-4,7 mm (Hub: 9,4 mm)
- Max. Beschleunigung: 20,6 g
- Frequenzbereich: 5..33 Hertz
- Max. Belastbarkeit: 140 kg
- Elektrische Daten: 230 V AC, 50/60 Hz, 400 VA
- CE-Kennzeichnung

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung
- Trainingsposter mit Galileo Grundübungen
- Trainingshandbuch

Bedienteil am Halteständer

Galileo S 40 Plus

HALTEMÖGLICHKEIT MIT BEDIENTEIL.

Galileo S 40 Plus in Farbvariante rubinrot schwarz

Das komfortable Bedienteil am Halteständer von Galileo S 40 Plus ist mit einem Schlüsselschalter, vier programmierbaren Trainingsabläufen sowie Schnellwahltasten für Trainingszeit und Trainingsfrequenz ausgestattet.

Galileo Training App
Die Galileo Training App ist ein interaktives Übungshandbuch, mit dessen Hilfe Sie Ihr individuelles Training aus mehr als 200 Übungsvarianten erstellen können.

Optional erhältlich

Farbvarianten

- Schwarz
- Cremeweiß
- Rubinrot Schwarz
- Weitere Sonderfarben (auch Metallic-Farben) auf Anfrage

Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Fit

Das Modell für den anspruchsvollen Home-Anwender

Mit integrierter Wobbel- und Smart Coaching-Funktion.
Mit seiner großen Trainingsplattform und großen Amplitude ist Galileo Fit ein hervorragendes Trainingsgerät zur Leistungssteigerung, aber auch zur Muskellockerung und Entspannung. Durch die maximale Belastbarkeit von 200 kg wird ein großer Anwenderkreis abgedeckt und auch die Verwendung von größeren Zusatzgewichten ermöglicht. Die integrierte Wobbel-Funktion fordert und trainiert das neuronale System durch zufällige Frequenzänderungen, auf welche sich der Anwender einstellen muss.
Die Smart Coaching-Funktion kann die Intensität während des Trainings automatisch an die individuellen Fähigkeiten bzw. die gewählte Körperhaltung und Amplitude anpassen.

Lieferumfang und technische Daten

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter
- Maße: 730 x 880 x 1300 mm
- Gewicht: 22 kg

Fernbedienung
- Mit 3 Tasten: Start/Stopp, Frequenz +/-

Basiseinheit
- Integriertes Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige
- Maße: 780 x 615 x 138 mm
- Trittfläche: 580 x 370 mm
- Gewicht: 42 kg
- Amplitude: 0..+/-5,2 mm (Hub: 10,4 mm)
- Max. Beschleunigung: 27,1 g
- Frequenzbereich: 5..36 Hertz
- Max. Belastbarkeit: 200 kg
- Elektrische Daten: 230 V AC, 50/60 Hz, 800 VA
- CE-Kennzeichnung

Enthaltenes Zubehör
- Netzkabel und Bedienungsanleitung
- Trainingsposter mit Galileo Grundübungen
- Trainingshandbuch

Bedienteil am Halteständer

Integriertes Bedienteil

Fernbedienung

Galileo Fit

SMART COACHING – KONTROLLIERTES TRAINING
GALILEO TRAINING NOCH EFFIZIENTER UND SICHERER.

Galileo Fit in Farbvariante weißaluminium metallic

Integrierte Funktionen bei Galileo Fit:

Galileo Training App
Die Galileo Training App ist ein interaktives Übungshandbuch, mit dessen Hilfe Sie Ihr individuelles Training aus mehr als 200 Übungsvarianten erstellen können.

Galileo Smart Coaching-Funktion
Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann eine automatische Anpassung der Intensität bei zu breiter Fußstellung bzw. zu steifer Körperhaltung erfolgen. Damit kann Ihr Training noch effizienter und sicherer gestaltet werden.

Wobbel-Funktion
Nutzen Sie die Wobbel-Funktion insbesondere für Gleichgewichts- und Koordinations-Übungen oder einfach nur für den Extra-Kick beim Work-out-Training mit hohen Frequenzen in der tiefen Hocke!

Nähere Informationen zu den Funktionen erfahren Sie ab Seite 36.

Optional erhältlich

Farbvarianten

- Cremeweiß
- Rubinrot
- Narzissengelb
- Signalblau

Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Fit Extreme

Das starke Paket für hochintensives Ganzkörpertraining

Inklusive Galileo® Fit, unserem Modell für den anspruchsvollen Home-Fitnessbereich, und 2 integrierten Mano 30 Hanteln für entspannendes oder auch anspruchsvolles Training.
Die Kombination aus Altbewährtem, dem Galileo Fit mit seiner großen Trainingsplattform und großen Amplitude, und den Galileo Mano 30 Hanteln, ermöglicht ein hochintensives Ganzkörpertraining. Technisch vereint in einem Gerät können jetzt gleichzeitig die unteren Extremitäten, der Rumpf und der Oberkörper mit den oberen Extremitäten trainiert werden. Die zentrale Steuerung des Galileo Fit und der Hanteln erfolgt dabei über das intuitive Bedienteil am Halteständer. Dabei sind die Hanteln separat zu- und abschaltbar.

Mit der Smart Coaching-Funktion kann die Galileo Fit Basiseinheit dem Anwender noch mehr Sicherheit und Effizienz bieten. Automatisch kann hierbei die Intensität an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden.

Lieferumfang und technische Daten

Galileo® Fit
mit integrierten Galileo® Mano 30 Hanteln

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter
- Maße: 730 x 880 x 1300 mm
- Gewicht: 22 kg

Fernbedienung
- Mit 3 Tasten: Start/Stopp, Frequenz +/-

Basiseinheit Galileo® Fit
- Technische Daten siehe Seite 28

Zwei Hanteln
- Technische Daten siehe Seite 34

Zwei Paar Gewichtsscheiben à 1,25 kg
- Inklusive Befestigungsklipps

Enthaltenes Zubehör
- Netzkabel und Bedienungsanleitung
- Trainingshandbuch

Bedienteil am Halteständer

Integriertes Bedienteil

Fernbedienung

Galileo Fit Extreme

HOCHINTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING.

ZENTRALE STEUERUNG ÜBER BEDIENTEIL AM HALTESTÄNDER.

Gewichtsscheiben mit Klipps

Galileo Mano 30 Hantel

Erweitern Sie Ihr Übungsspektrum durch die zentral steuerbare Kombination der Geräte.

Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann sich Ihr Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 40.

Integrierte Funktionen bei Galileo Fit Extreme:

Galileo Training App
Die Galileo Training App ist ein interaktives Übungshandbuch, mit dessen Hilfe Sie Ihr individuelles Training aus mehr als 200 Übungsvarianten auswählen können.

Galileo Smart Coaching-Funktion
Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann eine automatische Anpassung der Intensität bei zu breiter Fußstellung bzw. zu steifer Körperhaltung erfolgen. Damit können Sie Ihr Training noch effizienter und sicherer gestalten.

Wobbel-Funktion
Nutzen Sie die Wobbel-Funktion insbesondere für Gleichgewichts- und Koordinations-Übungen oder einfach nur für den Extra-Kick beim Work-out-Training mit hohen Frequenzen in der tiefen Hocke!

Nähere Informationen zu den Funktionen erfahren Sie ab Seite 36.

Galileo® Chair

Seitenalternierendes Muskeltraining im Sitzen

Gezieltes Training für Beckenboden, Rücken und Rumpf.
Das Training auf Galileo Chair erfolgt im Gegensatz zur Anwendung auf den bewährten Standgeräten und Rückenkräftigung im Sitzen. Wichtige Zielparameter sind gezieltes Beckenbodentraining, Rückenlockerung, Durchblutungsförderung oder Entspannung. Insbesondere unsichere Anwender können mit Galileo Chair eigenständig trainieren – auch in der gewohnten Umgebung zu Hause. Die Bedienung und Anwendung sind denkbar einfach. Im Lieferumfang enthalten ist eine Fernbedienung zur Nutzung der Wobbel-Funktion.

Lieferumfang und technische Daten

Wobbel-Fernbedienung

- Mit Tasten für Start/Stopp, Frequenz +/-, Steuerung Wobbel-Modus

Chair

- Integriertes Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige
- Maße: 670 x 400 x 520 mm
- Sitzfläche: 480 x 320 mm
- Gewicht: 28 kg
- Amplitude: 0..+/-6,0 mm (Hub: 12,0 mm)
- Max. Beschleunigung: 9,6 g
- Frequenzbereich: 2..20 Hertz
- Max. Belastbarkeit: 150 kg
- Elektrische Daten: 230 V AC, 50/60 Hz, 400 VA
- CE-Kennzeichnung

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung

Integriertes Bedienteil

Wobbel-Fernbedienung
Nähere Informationen ab Seite 42.

Galileo Chair

GEZIELTES BECKENBODENTRAINING.

RÜCKENLOCKERUNG UND RUMPFSTABILISIERUNG.

NEUROMUSKULÄRES TRAINING.

Insbesondere für ältere Menschen kann Galileo Chair ein sinnvolles Trainingsgerät sein. Auch schlecht zu motivierende Anwender können durch das einfach anzuwendende Training mit Galileo Chair effektiv und schnell trainierbar werden. Gerade die besonderen Anwendungsgebiete für Galileo Training im Sitzen wie z. B. Beckenbodentraining oder neuromuskuläres Training zeichnen den Galileo Chair als interessante Trainingsalternative aus.

Galileo® Mano 30

Training für Arme und Oberkörper

Die vortreffliche Ergänzung zu unserem Standgerät.
Das Galileo Mano 30 Hantelsystem ermöglicht entspannende sowie anspruchsvolle Trainingssitzungen je nach Bedarf. Effektiv können die oberen Extremitäten und der Schulter- und Nackenbereich trainiert oder gelockert werden. Die Zuschaltung der integrierten Wobbel-Funktion ermöglicht eine sich zufällig ändernde Trainingsfrequenz (Schwingungen pro Sekunde). Optional kann eine zweite Hantel parallel betrieben werden.

Lieferumfang und technische Daten

Separat aufstellbares Bedienteil

- Solides Kunststoffgehäuse
- Eingangsspannungsbereich Weitbereichsnetzteil: 100..240 V AC
- Maße: 250 x 160 x 80 mm
- Gewicht: 1,9 kg
- Frequenzbereich: 5..40 Hertz
- Leistungsaufnahme: 100 VA

Hantel

- Maße: 280 x 200 x 60 mm
- Gewicht: 2,6 kg
- Amplitude: 2 mm (Hub: 4 mm)
- Max. Zusatzgewicht: 5 kg
- CE-Kennzeichnung

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung

Ein Paar Gewichtsscheiben à 1,25 kg

- Inklusive Befestigungsklipps

Gewichtsscheiben mit Klipps

Galileo Mano 30 Hantelsystem

VIBRATIONSTRAINING FÜR HÄNDE, ARME, SCHULTERN UND OBERKÖRPER.

Zweite Galileo Mano 30 Hantel

Die Galileo Mano 30 Vibrationshantel kann die Effekte des klassischen Hanteltrainings mit gezielten Übungen verstärken!

Kurze Trainingseinheit – großer Erfolg!

Mit diesem Hantel-Training können Sie gezielt Ihren Körper kräftigen! Durch die Übungen mit der Galileo Mano 30 Hantel lassen sich in erster Linie die Hände und Arme stärken. Aber auch andere Körperteile wie die Schultern, der Rücken, die Brust und die Bauchmuskulatur können profitieren.

Nutzen Sie durch die Aufhängung der Galileo Mano 30 Hantel den Vorteil der Gewichtsentlastung bei Anfängern oder älteren Anwendern.

Optional erhältlich

Zweite Hantel

- Parallel betreibbar

Fußschalter

- Zum einfachen An- und Abschalten des Galileo Systems

Fernbedienung Bedienteil

Wobbel-Fernbedienung

Galileo® Training App

Ihr interaktives Handbuch

Echtzeit-Training mit visualisierter Übung.
Mit der Galileo Training App kommt Ihr virtueller Coach auf Ihr Smartphone oder Tablet.

Die Galileo Training App ermöglicht individuell auf Ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten abgestimmte Trainingseinheiten und dadurch mehr Wohlbefinden, Fitness und Kondition.

Die Galileo Training App bietet ein interaktives Übungshandbuch, mit dessen Hilfe Sie Ihr individuelles Training aus mehr als 200 Übungsvarianten erstellen können. Diese sind nach über 20 Trainingszielen gruppiert. Die Intensität der Übungen lässt sich in sechs Schwierigkeitsgraden – von leicht bis schwer – individuell anpassen.

Die intuitive Bedienung, direkt über Ihr Smartphone oder Tablet, ermöglicht die Visualisierung des kompletten Trainingsablaufes. Das Training erfolgt dabei parallel zu den abgespielten Trainingsvideos.

Entsprechend des ausgewählten Schwierigkeitsgrades schlägt Ihnen die Galileo Training App alle Trainingsparameter (Zeit, Frequenz, Amplitude, Wobbel-Funktion*) vor – so macht das Galileo Training noch mehr Spaß und ist einfacher in der Handhabung.

In Kombination mit der App-Steuerung (nicht für alle Galileo Systeme verfügbar) können Sie per Bluetooth Ihr Galileo Gerät fernsteuern.

Systemvoraussetzungen

- iOS® 8 oder höher
- Android® 4.2 oder höher

*) Made for iPhone 7, iPhone 7 Plus, iPhone SE , iPhone 6 , iPhone 6s, iPad Pro (12.9-inch) 1st generation and iPad Air.
"Made for iPhone," and "Made for iPad" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone or iPad may affect wireless performance.
iPad and iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. iPad Air is a trademark of Apple Inc.
Android is a trademark of Google Inc.

Made for iPhone iPad

Bluetooth®

*) Galileo Gerät muss mit Wobbel-Funktion ausgestattet sein.

Übungsvielfalt immer griffbereit

Laden im App Store

ANDROID APP ON Google play

KOSTENFREIE GALILEO TRAINING APP
FÜR SMARTPHONE ODER TABLET.

- „Freies Training" innerhalb der Galileo Training App ermöglicht die selbstständige Auswahl an zu trainierenden Übungen aus themenbezogenen Übungsgruppen (Beispiel „Warm Up").

- Mittels einblendbarer Erläuterungen können Sie für jede Trainingsübung nachlesen, auf was genau Sie bei dieser zu achten haben, um Ihr Training effektiv absolvieren zu können.

- Das Training erfolgt idealerweise in Echtzeit mit der visualisierten Übung.

Galileo® Training App-Steuerung

App-Steuerung

Innovative Bluetooth-Steuerung

Steuerung der Galileo® Trainingsgeräte über Smartphone oder Tablet.
Die Galileo Training App* in Kombination mit der App-Steuerung ermöglicht eine moderne und intuitive Steuerung Ihres Training mit Galileo. Hierzu müssen Sie zukünftig nicht einmal mehr die Fernbedienung Ihres Trainingsgerätes nutzen. Somit kann Ihnen Galileo Training noch mehr Freude und eine einfache und intuitive Bedienung bieten, damit Sie Ihr Training mit Galileo noch weiter verbessern können.

Selbstbestimmtes Training durch veränderbare Trainingsparameter.
Alle Trainingsparameter können mittels der kostenlosen Galileo Training App direkt eingestellt und verändert werden.

Die vorgeschlagenen Trainingsparameter können Sie zudem für Ihr Training auf Galileo einfach anpassen. Dauer und Frequenz der Übungen können Sie selbst bestimmen. Der Wobbel-Modus kann durch Sie verändert bzw. zu- und abgeschaltet werden.**

Kopplung Smartphone/Tablet mit Galileo Trainingsgerät.*
Ihr Galileo Trainingsgerät stellt eine drahtlose Verbindung per Bluetooth zu Ihrem Smartphone oder Tablet her. Dazu müssen Sie nur die Kommunikation beider Geräte durch Freigabe zulassen.

Die Steuerung vom Galileo Trainingsgerät, mit der zuvor heruntergeladenen Galileo Training App, erfolgt nun direkt über Ihr Smartphone oder Tablet.

***Systemvoraussetzungen**

- iOS® 8 oder höher
- Android® 4.2 oder höher
- Galileo® BT-Modul

*) Made for iPhone 7, iPhone 7 Plus, iPhone SE , iPhone 6 , iPhone 6s, iPad Pro (12.9-inch) 1st generation and iPad Air.
"Made for iPhone," and "Made for iPad" mean that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone or iPad, respectively, and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone or iPad may affect wireless performance.
iPad and iPhone are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. iPad Air is a trademark of Apple Inc.
Android is a trademark of Google Inc.

Made for iPhone iPad

Bluetooth®

**Bei Galileo Geräten mit Wobbel-Funktion

Bilder: Fotolia/Zverev

Bluetooth®

Die Galileo App-Steuerung ist z.B. bei Galileo S 35 im Lieferumfang enthalten.

Optional erhältlich

Für Galileo S 25

- Nachrüstung per Galileo Bluetooth Adapter ohne Aufwand möglich

Galileo® Smart Coaching

Automatische Frequenz-Anpassung

bei zu breiter Fußstellung bzw. zu steifer Körperhaltung

Galileo Training wird noch effizienter und sicherer.
Die Stellung der Füße auf dem Galileo Gerät hat zur Durchführung eines effektiven Trainings eine elementare Bedeutung.

Der Galileo Smart Coaching-Sensor misst während des Trainings kontinuierlich, ob der Anwender die passende Fußstellung in Abhängigkeit zur eingestellten Frequenz und Körperhaltung gewählt hat.
Ist der Abstand der Füße zueinander zu groß, äußert sich das z.B. in einem instabilen Stand. Der Anwender kann die Fußposition nicht halten, die Füße können wegrutschen. Die Lautstärke des Gerätes ist deutlich erhöht, in Extremfällen bis hin zum „Wandern" des gesamten Gerätes. Dem Trainierenden ist es in diesem Fall nicht möglich, der Abwärtsbewegung der Platte adäquat zu folgen. Dementsprechend kommt es zu einer kurzen Entlastung, bis hin zum kurzzeitigen Abheben des Fußes, und somit zu den beschriebenen Phänomenen.

Automatische Frequenzreduzierung.
Galileo Smart Coaching kann eine eventuell vorhandene Diskrepanz zwischen Fußstellung und gewählter Frequenz erkennen. Die Frequenz wird dann automatisch reduziert, damit der Nutzer zu einem effektiven Training geführt wird. Erst wenn der Anwender seine Position bzw. seine Haltung korrigiert hat, fährt das Gerät wieder auf die ursprünglich eingestellte Frequenz.

Die Darstellung der Galileo Smart Coaching-Funktion für den Nutzer ist geräteabhängig.

Funktionsumfang

Inbetriebnahme und Einstellung

- Die Galileo Smart Coaching-Funktion kann über die jeweiligen Bedienteile aktiviert werden.
  Die Galileo Smart Coaching-Funktion bietet fünf Empfindlichkeitsstufen.

Empfindlichkeitsstufen

- **Stufe SC1**: Empfindlichste Stufe
- **Stufe SC5**: Unempfindlichste Stufe

Galileo Smart Coaching-Funktion
auf Galileo Fit Chip

Kontrolliertes Training mit Galileo® Smart Coaching

- Galileo Training noch effizienter und sicherer
- Automatische Frequenzanpassung an individuelle Fähigkeiten
- Reduzierte Lautstärke des Gerätes
- 5 Empfindlichkeitsstufen für individuelle Anpassung

Je unempfindlicher die Galileo Smart Coaching-Funktion eingestellt ist, desto intensiver kann trainiert werden, desto höher kann aber auch die Geräuschentwicklung während eines intensiven Trainings werden.

Galileo® Wobbel-Funktion

Effektives Training von Gleichgewicht und Koordination

Training mit zufälligen Frequenzänderungen.
Die Wobbel-Funktion, häufig auch als Stochastikfunktion bezeichnet, ermöglicht Galileo Training mit sich zufällig ändernden Frequenzen. Dabei ändert sich die Trainingsfrequenz (Schwingungen pro Sekunde) je nach zuvor gewähltem Schwierigkeitsgrad schneller oder langsamer. Die Geschwindigkeit der Frequenzänderungen kann nach Belieben im Schwierigkeitsgrad leicht, mittel oder schwer gewählt werden. Zudem kann die mittlere Frequenz, um welche die zufälligen Frequenzänderungen stattfinden, selbst während einer laufenden Trainingssitzung nach oben oder unten verschoben werden.

Die Wobbel-Funktion eignet sich sehr gut für Gleichgewichts- und Koordinations-Übungen, da der Anwender nicht vorhersehen kann, wie die Frequenz im Trainingsverlauf modifiziert wird.

Lieferumfang und technische Daten

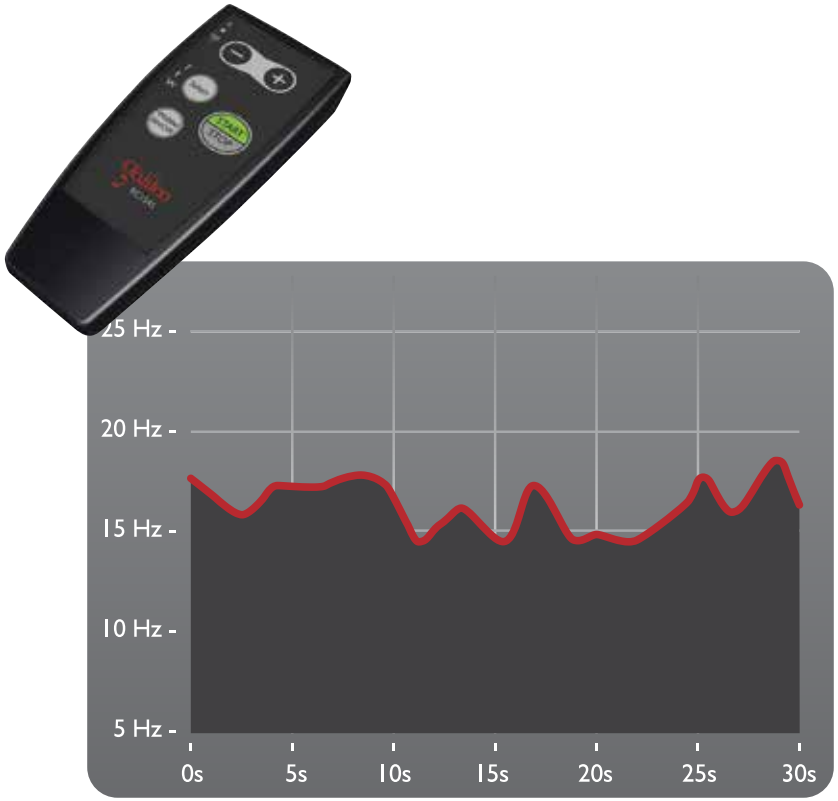
Wobbel-Fernbedienung

- Maße: 150 x 65 x 30 mm
- Gewicht: 150 g
- Inklusive praktischem Aufhängeband
- Batterien sind bereits enthalten und einfach zu wechseln

Funktionen

- Auswahlmöglichkeit des Schwierigkeitsgrads leicht, mittel oder schwer
- Intuitive Bedienung mit fünf Tasten
- Auf Anfrage nachrüstbar

Integriertes Bedienteil mit Anzeige im Wobbel-Auswahlmodus



Wobbel-Fernbedienung, zufällige Frequenzänderungen

TRAINING VON GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION.

Erweitern Sie die Funktionalität Ihres Galileo S 25 direkt beim Kauf oder auch nachträglich um die Wobbel-Funktion und gönnen Sie sich damit ein Extra an Trainingsvielfalt. Bei der Wobbel-Funktion ändert sich die Trainingsfrequenz je nach zuvor gewähltem Schwierigkeitsgrad schneller oder langsamer. Die mittlere Frequenz, um welche die zufälligen Frequenzänderungen stattfinden, können Sie dabei selbst bestimmen und während einer laufenden Trainingssitzung mit Hilfe der Fernbedienung nach oben oder unten verändern. Nutzen Sie die Wobbel-Funktion insbesondere für Gleichgewichts- und Koordinations-Übungen oder einfach nur für den Extra-Kick beim Workout-Training mit hohen Frequenzen in der tiefen Hocke!

Produktübersicht

Alle Galileo Geräte werden von uns in Deutschland entwickelt, hergestellt und zusammen mit unseren internationalen Partnern weltweit vertrieben. Die Qualität unserer Trainingsgeräte wird durch ein vom TÜV zertifiziertes Qualitätsmanagement-System gemäß ISO 13485 überwacht.

DIE GALILEO STANDSYSTEME MIT WIPP-BEWEGUNG ZUR SEITENALTERNIERENDEN MUSKELSTIMULATION.

VIDEOGESTÜTZTES TRAINING.

VIBRATIONSHANTEL – VORZÜGLICHE ERGÄNZUNG ZUM STANDGERÄT.

Standgeräte	Galileo® S 25	Galileo® S 35	Galileo® S 40 Plus	Galileo® Fit	Galileo® Fit Extreme
Einstufung	Home	Home	Semiprofessionell	Professionell	Professionell
Medizinprodukt	Nein	Nein	Nein	Nein	Nein
Zertifikat	CE	CE	CE	CE	CE
Haltemöglichkeit	Optional	Optional	Ja	Ja	Ja
Externes Bedienteil	Nein	Nein	Ja (am Haltebügel)	Ja (am Haltebügel)	Ja (am Haltebügel)
Internes Bedienteil	Ja	Ja	Nein	Ja	Ja
Fernbedienung	Ja	Ja	Nein	Ja	Ja
Frequenz (von/bis)	10..30 Hz	5..33 Hz	5..33 Hz	5..36 Hz	5..36 Hz
Amplitude (von/bis)	0..+/-3,4 mm	0..+/-4,7 mm	0..+/-4,7 mm	0..+/-5,2 mm	0..+/-5,2 mm
Max. Beschleunigung	12,3 g	20,6 g	20,6 g	27,1 g	27,1 g
Hub	6,8 mm	9,4 mm	9,4 mm	10,4 mm	10,4 mm
Trittfläche (l/b)	547 x 349 mm	547 x 349 mm	547 x 349 mm	580 x 370 mm	580 x 370 mm
Gesamtmaße (l/b/h)	683 x 490 x 131 mm	683 x 490 x 131 mm	730 x 790 x 1200 mm	780 x 880 x 1300 mm	780 x 880 x 1300 mm
Gesamtgewicht	31 kg	31 kg	49 kg	64 kg	70 kg
Max. Belastbarkeit	120 kg	140 kg	140 kg	200 kg	200 kg
Silent	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
App-Steuerung	Optional	Ja	Nein	Nein	Nein
Smart Coaching	Optional	Ja	Nein	Ja	Ja
Wobbel-Funktion	Optional	Ja	Nein	Ja	Ja
Optionen und Zubehör	· Haltebügel; Halteständer (opt.) · Wobbel-Fernbedienung (opt.)	· Haltebügel; Halteständer (opt.)			

Sitzgeräte	Galileo® Chair
Einstufung	Home
Medizinprodukt	Nein
Zertifikat	CE
Haltemöglichkeit	Ja
Externes Bedienteil	Nein
Internes Bedienteil	Ja
Fernbedienung	Nein
Frequenz (von/bis)	2..20 Hz
Amplitude (von/bis)	0..+/-6 mm
Max. Beschleunigung	9,6 g
Hub	12 mm
Liege-/Sitzfläche (l/b)	480 x 320 mm
Gesamtmaße (l/b/h)	670 x 400 x 520 mm
Gesamtgewicht	28 kg
Max. Belastbarkeit	150 kg
App-Steuerung	Nein
Smart Coaching	Nein
Wobbel-Funktion	Ja
Optionen und Zubehör	

Hantelsystem	Galileo® Mano 30 Hantel
Einstufung	Semiprofessionell
Medizinprodukt	Nein
Zertifikat	CE
Frequenz (von/bis)	5..40 Hz
Amplitude (von/bis)	2 mm
Hub	4 mm
Maße Hantel (l/b/h)	280 x 200 x 60 mm
Maße Bedienteil (l/b/h)	250 x 160 x 80 mm
Gewicht Hantel	2,6 kg
Gewicht Bedienteil	1,9 kg
Max. Zusatzgewicht	5 kg
Bedienteil	Solides Kunststoffgehäuse und Weitbereichsnetzteil mit Eingangsspannungsbereich 100..240 V AC
Wobbel-Funktion	Ja
Optionen / Zubehör	2. Hantel, Fußschalter, Fernbedienung Bedienteil, Wobbel-Fernbedienung

Welches Galileo Gerät am besten zu Ihren persönlichen Anforderungen passt, erfahren Sie ab Seite 20 anhand von konkreten Anwendungsbeispielen mit Geräteempfehlung. Für weitere Informationen zur Anwendung von Galileo im professionellen therapeutischen und medizinischen Umfeld fordern Sie unsere Broschüre für Galileo Therapiegeräte mit Medizingerätezulassung an.

Die Bedeutung einzelner Angaben

Frequenz

- Für diese Angabe gilt: Je größer der Frequenzbereich, desto größer der Anwendungsbereich.

Amplitude

- Bei dieser Angabe ist zu beachten: Je größer die Amplitude, desto höher die maximal erreichbare Trainingsintensität.

Eine Erfolgsgeschichte in der Raumfahrt:

Aus der Weltraumforschung direkt ins Training

Die Technologie von Galileo® Training wurde bereits mehrfach erfolgreich in Raumfahrtstudien* zum Erhalt von Knochen und Muskeln eingesetzt.

Bild: Shutterstock

Es ist ein alter Menschheitstraum, die Gesetze der Schwerkraft zu überwinden und schwerelos zu sein. Doch in der Praxis führt das zu ernstzunehmenden Effekten. Ohne die auf den Körper einwirkende Schwerkraft baut der Mensch Knochen und Muskeln ab. Um diese Problematik zu erforschen und Lösungen zu erarbeiten, die beispielsweise auf der Internationalen Raumstation ISS oder bei einer Reise zum Mars eingesetzt werden können, engagieren wir uns seit über 10 Jahren. Und längst wird unsere Technologie auch auf der Erde eingesetzt:
Im Sport zur Regeneration nach Training und Wettkampf, im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie von vielen Privatanwendern zu Hause, um Muskulatur und damit Knochen zu erhalten oder gar aufzubauen.

Bild: NOVESPACE

Ein Auszug unserer Projektliste:

2003–2005 u. 2007–2009

Berliner BedRest-Studie I u. II (BBRI/BBRII)*

Zentrum für Muskel und Knochen (ZMK),
Berliner Charité

Welche immensen Vorteile Galileo Training für Langzeitastronauten bietet, zeigte das Ergebnis der 1. Studie: Es konnte den Muskel- und Knochenabbau der „terrestrischen Astronauten" fast vollständig verhindern. In der 2. Studie wurde die Trainingsmethode noch weiter verbessert: Bereits ca. 15 Minuten pro Woche High Intensity Training (HIT) auf Galileo waren ausreichend.

*) Literaturliste siehe Seite 47 [2] und [3]

2006–2009

Parabelflugkampagnen (8., 14. und 15.)

Deutsches Zentrum für Luft- u. Raumfahrt (DLR)

Bei der 8. Kampagne des DLR wurde die technische Machbarkeit von Galileo Training bei zukünftigen Marsmissionen nachgewiesen. Bei der 14. Kampagne konzentrierte sich die Forschergruppe auf die Untersuchung der Anpassung von Nervensystemen an seitenalternierende Ganzkörper-Vibration mit Galileo unter Schwerelosigkeit.

2010–2011

Mars-500-Mission

Russische Weltraumagentur Roskosmos
European Space Agency (ESA)
Deutsches Zentrum für Luft- u. Raumfahrt (DLR)

Galileo war mit an Bord der Mars-500-Mission. Das Experiment der russischen Weltraumagentur Roskosmos, der europäischen ESA und des DLR simulierte einen 520 Tage dauernden, bemannten Flug zum Mars und fand mit Ausnahme der Schwerelosigkeit unter weitgehend realen Weltraumbedingungen statt. Im November 2011 konnte das Projekt erfolgreich abgeschlossen werden.

2012–2015

Toulouse BedRest-Studie**

Institut de Médecine et de Physiologie Spatiales
(MEDES-IMPS)

Die 21 Tage dauernde BedRest-Studie der ESA in Toulouse untersucht den zusätzlichen Einfluss von auf das Training abgestimmter Ernährung. Als Trainingsmethode kommt dabei ähnlich wie bei den BBR-Studien eine Variante des Galileo HIT zum Einsatz. Galileo Training ist somit eine der Referenzmethoden der ESA für effektives Astronautentraining.

**) Literaturliste siehe Seite 47 [4]

Mit Galileo® Training gesund und fit

Bild: Shutterstock

Leistungssport

Im Sport zur Regeneration nach Training oder Wettkampf, zur Verbesserung der Beweglichkeit oder Erhöhung der Leistungsfähigkeit und zum schnelleren Wiedereinstieg nach Pausen.

Elisabeth Brandau

notebooksbilliger.de TEAM

- Teammanagerin notebooksbilliger.de Team
- Deutsche Marathon-Meisterin 2012
- Deutsche Vizemeisterin im Cross-Country 2012

Galileo Training im Radsport (MTB, Marathon, Cross Country) zur Vorbereitung auf Wettkämpfe.

Cycling Team HTC - Highroad

htc highroad

- Ärztliche Betreuung: Dr. Helge Riepenhof

Galileo Training während Trainingscamps und Rundfahrten zur Regeneration nach Training oder Rennen, Verbesserung der Beweglichkeit und Erhöhung der max. Leistungsfähigkeit der Radfahrer.

Gesundheitsförderung

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), um auch am Arbeitsplatz die Muskulatur zu entspannen oder auch aufzubauen.

Ein Mitarbeiter, der sich wohlfühlt, kann volle Leistung entfalten. Galileo Training lässt sich einfach in den Arbeitsalltag integrieren. Durch ein individuell zusammengestelltes Programm werden in nur 5 bis 10 Minuten zwei- bis dreimal pro Woche die Rücken- und Beinmuskulatur gelockert und gekräftigt. Galileo Training am Arbeitsplatz kann entspannen und die Symmetrierung der Muskulatur unterstützen.

Gerne informieren wir Sie ausführlich über die Anwendungsmöglichkeiten von Galileo Training in der betrieblichen Gesundheitsförderung. Sprechen Sie uns an.

Für weitere Informationen zur Anwendung von Galileo im professionellen therapeutischen und medizinischen Umfeld sowie im Fitnessbereich fordern Sie unsere Broschüre für **Galileo Therapiegeräte mit Medizingerätezulassung** oder unsere Broschüre für **Galileo Fitnessgeräte** an. Wir beraten sie gerne über unsere umfangreiche Produktpalette und deren auf Sie speziell zugeschnittene Einsatzbereiche.

Literaturliste

[1] Item F, Toigo M et al.: Combined Effects of Whole-Body Vibration, Resistance Exercise, and Vascular Occlusion on Skeletal Muscle and Performance.; Int J Sports Med, 32(10):781-7, 2011; PMID: 21870317, GID: 2690

[2] Rittweger J, Felsenberg D et al.: Prevention of bone loss during 56 days of strict bed rest by side-alternating resistive vibration exercise; Bone, 46(1):137-47, 2010; PMID: 19732856; GID: 2285

[3] Belavy DL, Felsenberg D et al.: Serum sclerostin and DKK1 in relation to exercise against bone loss in experimental bed rest.; J Bone Miner Metab, 34(3):354-65, 2016; PMID: 26056021; GID: 4356

[4] Waha JE, Cvirn G et al.: Effects of Exercise and Nutrition on the Coagulation System During Bedrest Immobilization.; Medicine (Baltimore), 94(38):e1555, 2015; PMID: 26402815; PMID: 4527

[5] Stolzenberg N, Flesenberg D et al.: Vibration or Balance Training on Neuromuscular Performance in Osteopenic Women.; Int J Sports Med., 34(11):956-62, 2013; PMID: 23549694; GID: 3192

[6] Bosco C, Viru A et al.: The Influence of Whole Body Vibration on Jumping Performance; Biology of Sport, 15/3:157-164, 1998; GID: 167

[7] Rittweger J, Ehrig J, Just K, Mutschelknauss M, Kirsch KA, Felsenberg D: Oxygen uptake in whole-body vibration exercise: influence of vibration frequency, amplitude, and external load; Int J Sports Med., 23(6):428-32, 2002; PMID: 12215962; GID: 264

[8] Ritzmann R, Gollhofer A et al.The influence of vibration type, frequency, body position and additional load on the neuromuscular activity during whole body vibration.; Eur J Appl Physiol., (113):1-11, 2013; PMID: 22538279; GID: 2968

[9] Lythgo N, Galea M et al.: Whole-body vibration dosage alters leg blood flow; Clin Physiol Funct Imaging., 29(1):53-9, 2009; PMID: 19125731; GID: 1703

[10] Rittweger J, Felsenberg D et al.: Treatment of chronic lower back pain with lumbar extension and whole-body vibration exercise: a randomized controlled trial; Spine., 27(17):1829-34, 2002; PMID: 12221343: GIG: 250

[11] Gusi N, Raimundo A, Leal A: Low-frequency vibratory exercise reduces the risk of bone fracture more than walking: a randomized controlled trial; BMC Musculoskelet Disord., 7:92, 2006; PMID: 17137514; GIG: 338

[12] Osugi T, Takakuwa M et al.: Effect of a combination of whole body vibration exercise and squat training on body balance, muscle power, and walking ability in the elderly.; Ther Clin Risk Manag, 10():131-8, 2014; PMID: 24591837; GID: 3505

[13] Lee J, Lee K, Song C: Determining the Posture and Vibration Frequency that Maximize Pelvic Floor Muscle Activity During Whole-Body Vibration.; Med Sci Monit, 22():4030-4036, 2016; PMID: 27787476; GID: 4267

[14] Von der Heide, Silke: Klinische Studie über den Einfluss niederfrequenter Schwingungen mittels Galileo 2000 in Kombination mit Physiotherapie zur Behandlung der weiblichen Beckenbodenschwäche; Dissertation, Med. Fakultät Uni Göttingen, 2007

Weitere Studien die mit Galileo Geräten durchgeführt wurden, finden Sie unter: www.galileo-training.com/lit

Go!
5 Minuten,
die Ihre
Gesundheit
verändern
können !
Galileo® Training
www.galileo-training.de
Tel.: +49(0)7231 154 48-30
Grafik: Novotec Medical (2), Fotolia-Nivens (1)

Galileo®
Training

www.galileo-training.com

Hergestellt in Deutschland von:

NOVOTEC MEDICAL
Get fit. Stay fit.

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

Sie werden betreut von:

© 2018 Novotec Medical GmbH. DocID: 631N0068DE00G. Fotos Titel: Fotolia - Valenty, vectorace (2), Shutterstock. Technische Änderungen und Irrtümer vorbehalten.