

Galileo[®] Training



FITNESS.

GET FIT. STAY FIT.

Galileo[®] Trainingsgeräte.

Ganzheitliches neuromuskuläres Training
für Fitness, Wellness und Gesundheit.

Spitzentechnologie und Qualität Made in Germany.



Inhalt

Galileo® – Ihr hervorragender Trainingspartner	2
Vielfältige Einsatzmöglichkeiten	3
Auf einen Blick – die Vorteile von Galileo®	5
Personal Training mit Galileo®	6
Galileo® Training im Fitnessstudio	8
Galileo® Training im Wellnessbereich	10
Galileo® Training im Leistungssport	12
Geräteempfehlung im Überblick	14
Galileo® Fit	16
Galileo® Fit Chip	18
Galileo® Fit Base	20
Galileo® Pro	22
Galileo® Pro Chip	24
Galileo® Pro Base	26
Galileo® Mano 30	28
Galileo® Personal Trainer (PT) im Überblick	30
Galileo® TPM Trainingsplan-Manager	32
Galileo® Fit Chip PT Bundle	34
Galileo® Fit Extreme	36
Galileo® Team Bundle	38
Galileo® Wobbel-Funktion	40
Galileo® Smart Coaching-Funktion	42
Produktübersicht	44
Eine Erfolgsgeschichte in der Raumfahrt	46
Galileo® Promotion	48

Galileo® – Ihr hervorragender Trainingspartner

Das Gesundheits- und Fitnessbewusstsein nimmt immer mehr zu, die Nachfrage nach sinnvollen und zugleich effizienten Trainingsmethoden steigt. Im Vordergrund steht dabei, sowohl die Leistungsfähigkeit der Muskulatur zu steigern, als auch die für die Sportart individuellen, koordinativen und technischen Fähigkeiten zu optimieren. Nach mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Anwendung hat sich Galileo Training auch im Fitnessbereich als hervorragende Ergänzung zu herkömmlichen Trainingsmethoden wie dem Gerätetraining etabliert. Denn Galileo bietet eine effektive Kombination aus Fitness, Wellness und Gesundheit. In einem Schritt können Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Koordination trainiert werden. Galileo ist umfangreich wissenschaftlich untersucht. Zahlreiche Studien* zeigen die Wirksamkeit des Systems.

Wie funktioniert Training mit Galileo®?

Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Die **Galileo Standgeräte** arbeiten aufgrund ihrer **↕ seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe** mit veränderbarer Amplitude (Fußposition) und Frequenz, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert werden kann. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht 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 und subjektiv mit geringerer Anstrengung verbunden sein. Durch das Training kann die Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert werden, 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 jeweils nach oben und nach unten in Millimeter, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto intensiver 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 Steigerung der Beweglichkeit, mittlere zum Training der Muskelfunktion und hohe Frequenzen zur Steigerung der Muskelleistung eingesetzt.

*) Literaturliste siehe Seite 47

SEIT 1996 AUF DEM MARKT.
SEIT 2004 MIT MEDIZINPRODUKTEN.



Durch 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.



Bilder: Shutterstock

Vielfältige Einsatzmöglichkeiten

Einsatzbereiche

Muskelleistung

- Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
- Muskelaufbau, Bodyforming
- Steigerung der Ausdauerkapazität
- Rückentraining
- Reduktion Sturzrisiko
- Beckenbodentraining

Muskelfunktion

- Warm-up & Cool-down
- Verbesserung der Muskelfunktion
- Schnellere Regeneration nach Training und Wettkampf
- Reduktion von Muskelkater nach intensivem Training

Beweglichkeit

- Intra- und Intermuskuläre Koordination
- Gleichgewicht

Galileo Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System und die Gelenke, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechsellanregend. Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen die Wirksamkeit des Trainings mit Galileo.*

*) Literaturliste siehe Seite 47

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

Fitness mit Galileo® Training

Spitzenathleten, Personal Trainer, aber auch gesundheitsbewusste Sportler sind immer wieder auf der Suche nach effizienten und sicheren Methoden, um Grenzen auszuloten oder zu verschieben. Weitere wichtige Faktoren sind die rasche Erholung nach intensivem Training oder der Muskelaufbau nach Trainingspausen. Galileo kann all diese Möglichkeiten bieten.

Kraft- und Leistungssteigerung mit Galileo®.

Galileo kann Muskelkraft und -leistung sowie die Qualität der Bewegung steigern. Im Vergleich zu konventionellem Kraft- und Leistungstraining 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 i.d.R. deutlich geringer. Die hohe Wiederholungsrate in sehr kurzer Zeit kann zur Verbesserung der inter- und intramuskulären Koordination genutzt werden. Trainingseffekte können verstärkt, Bewegungsmuster ausgeprägt, verfeinert und stabilisiert, Bewegungen dadurch schneller und präziser werden.

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 effizient beschleunigt werden. Durch Einsatz niedriger Frequenzen kann die Muskulatur gelockert und entspannt werden. Galileo kann damit hervorragend klassische Regenerationstechniken wie Massage, Sauna oder Entmüdungsbecken ergänzen.

Schneller Wiedereinstieg nach Pausen.

Galileo wird erfolgreich zum Wiederaufbau nach längeren – freiwilligen oder erzwungenen – Pausen eingesetzt. Galileo kann das Verletzungsrisiko durch Verbesserung des Zusammenspiels der Muskulatur und durch die Regenerationsunterstützung senken.

Wellness mit Galileo® Training

Galileo kann sehr effektiv durchblutungsfördernd, stoffwechsellanregend sowie kräftigend wirken und schafft damit sehr gute Voraussetzungen für ein rundherum gutes Körpergefühl.

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 bis zu 10 Minuten, zwei- bis dreimal pro Woche.

Entspannung mit Galileo®.

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



Gesundheit mit Galileo® Training

Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dabei ist Galileo Training besonders schonend für die Gelenke und das Herz-Kreislauf-System und ermöglicht den Einsatz selbst in hohem Alter.

Reduktion Sturzrisiko mit Galileo®.

Galileo hilft, die Muskulatur zu kräftigen und beugt dadurch dem Knochenabbau vor, 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 der Balance.

Beckenbodentraining mit Galileo®.

Durch das Training mit Galileo kann die Beckenbodenmuskulatur in ihrer Funktion und Leistungsfähigkeit hervorragend trainiert werden – effektives reflexbasiertes Beckenbodentraining wird so einfach möglich.

Rückenentspannung & Rückentraining.

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

GANZHEITLICHES MUSKELTRAINING.
SCHNELLER TRAININGSERFOLG BEI KURZEN TRAININGSZEITEN.
REPRODUZIERBARE TRAININGSBEDINGUNGEN.

Auf einen Blick – die Vorteile von Galileo®

Warum Galileo®?

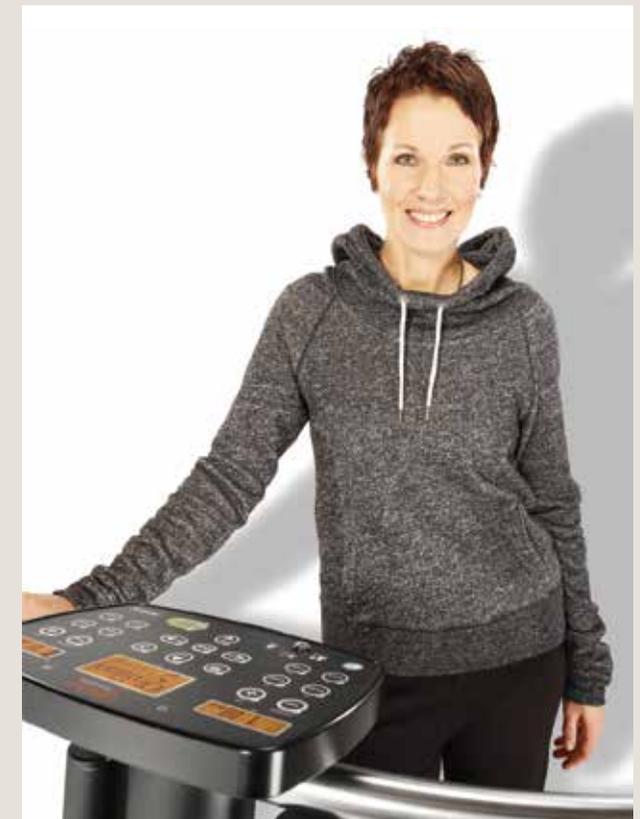
- ▶ Seitenalternierende Technologie / Wippfunktion
- ▶ Seit 1996 auf dem Markt, seit 2004 mit Medizinprodukten
- ▶ Mit mehr als 300 Publikationen umfassend dokumentiertes System, wissenschaftlich fundierte Anwendungsgrundlagen*¹
- ▶ 10 Jahre Servicegarantie
- ▶ Spezielle Geräteserien angepasst auf unterschiedliche Anwendungsbereiche
- ▶ Spitzentechnologie Made in Germany

Was bietet Galileo®?

- ▶ Ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining durch physiologischen Bewegungsablauf
- ▶ Hohe Anwenderakzeptanz durch schnellen Trainingserfolg
- ▶ Vielfältige Anwendungsmöglichkeiten
- ▶ Zeitersparnis durch kurze Trainingszeiten
- ▶ Geringe Unterhaltskosten
- ▶ Geeignet für Anwender von Jung bis Alt
- ▶ Mittels Fußposition stufenlos wählbare Amplitude
- ▶ Gewichtsunabhängige, geführte, sinusförmige (harmonische) Bewegung und Krafteinleitung
- ▶ Reproduzierbare Trainingsbedingungen

*) Literaturliste siehe Seite 47

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



Personal Training mit Galileo®

Mit Galileo können Sie als Personal Trainer Ihren Kunden etwas Besonderes bieten. Durch Ihr Know-how und Ihre kompetente Anleitung können Sie gezielt auf die vielfältigen Wünsche Ihrer anspruchsvollen Kunden eingehen. Ein kompaktes und mobil einsetzbares Modell aus der Galileo Standgeräte-Serie kann Ihr Trainingsportfolio um ein Instrument mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten bereichern – von der Entspannung und Rückenlockerung bis hin zu intensivem Muskelaufbau. Ein Galileo Hantelsystem bietet darüber hinaus ungeahnte Möglichkeiten beim Kurzhanteltraining oder zur Lockerung und Erhaltung der Beweglichkeit von Schultern und Armen.

Viele Möglichkeiten.

Mit Galileo können Sie Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten, so dass Langeweile kaum ein Thema wird. Nutzen Sie Galileo zum Warm-up und Cool-down. Lassen Sie dazwischen kurze, anstrengende Trainingsintervalle einfließen oder gehen Sie in einer intensiven Sitzung auf die individuellen Wünsche und Trainingsziele Ihres Kunden ein.

Heben Sie sich ab.

Mit Galileo können Sie Ihren Kunden mehr als das klassische Standardprogramm im Personal Training bieten. Zur langfristigen Kundenbindung und Motivation ist es wichtig, ein vielfältiges Trainingsportfolio anzubieten. Monotones Training gibt es mit Galileo kaum, denn Galileo kann immer wieder neuen Schwung und Spaß ins Training bringen – allein schon, weil Galileo mit unterschiedlichsten Übungen kombiniert werden kann. Ihre Kunden werden von den schnellen Trainingserfolgen überrascht sein, welche sich bei regelmäßiger Anwendung von Galileo im Rahmen Ihrer Betreuung erreichen lassen.

Eine Investition, die sich lohnt.

In Anbetracht der steigenden Konkurrenzsituation im Personal Training kann Sie Galileo bei der Kundenbindung und Neukundengewinnung unterstützen – Galileo bedeutet eine Investition in Ihre Zukunft.



PERSONAL TRAINING DER ANDEREN ART.
KAUM CHANCE FÜR LANGEWEILE.
KURZE TRAININGSZEITEN – GROSSE ERFOLGE.

Unsere Geräteempfehlung

Galileo® Fit Base

- Als Highlight in Ihrer persönlichen Trainingslounge

Galileo® Mano 30

- Die passende Ergänzung zum Galileo Standgerät für das Ganzkörpertraining Ihrer Kunden

Nutzen Sie Ihr umfangreiches Trainingsrepertoire und ergänzen Sie es durch Galileo. Fast alle Übungen, welche im Stand, Stütz oder Sitz ausgeführt werden, können einfach auf Galileo übertragen werden. Das verfolgte Trainingsziel kann dadurch viel schneller und mit mehr Spaß erreicht werden. Ebenso lassen sich Übungen mit verschiedenen Gimmicks wie Hanteln, Bändern oder Schwingstäben mit Galileo Training einfach und effektiv kombinieren.



Galileo® Training im Fitnessstudio

Egal, ob Gesundheitsstudio oder klassisches Fitnessstudio – Galileo kann einfach und rentabel in bestehende Strukturen integriert werden. Ob intensives Workout oder Lockerung und Entspannung – für Ihre Kunden ist ein individueller Einsatz möglich, und der Spaßfaktor kommt auch nicht zu kurz.

Für schnellen Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten.

Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche mit Galileo können ausreichen, um sichtbare Trainingserfolge zu erzielen. Galileo Training kann sehr effizient den Organismus aktivieren und gerade bei Untrainierten deutlich die Muskelleistungsfähigkeit steigern. Dieser schnelle Trainingserfolg bei geringem Zeitaufwand ist für Ihre Kunden eine hervorragende Motivation für ein dauerhaftes Training.

Für Jung und Alt.

Galileo Training eignet sich für fast alle Altersgruppen und Anwendertypen: vom „Gelegenheitssportler“ bis hin zum Spitzenathleten. Galileo Training ist sowohl für diejenigen adäquat, die wenig Zeit haben im Fitnessstudio ein volles Trainingsprogramm zu absolvieren als auch für jene, die eine sinnvolle Unterstützung oder Ergänzung ihrer konventionellen Trainingseinheiten suchen.

Personal Training, Gruppentraining oder eigenständig.

Die Modelle der Galileo Serie können für verschiedene Trainingsformen eingesetzt werden: Personal Training oder Gruppentraining auf Galileo sind ebenso möglich wie eigenständige Trainingssitzungen der Anwender nach individueller Einweisung. Galileo Systeme mit Chipkartenfunktion ermöglichen es Ihnen zudem, individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Kunden zugeschnittene Trainingsprogramme zu erstellen und abzurechnen.

Zur langfristigen Kundenbindung und Kundengewinnung.

Die qualifizierte Betreuung der Anwender durch Ihr Personal in der initialen Trainingsphase ist die Grundlage für den langfristigen Trainingserfolg Ihrer Kunden. Diese Investition in Ihr Personal- und Zeitmanagement dient dazu, Ihre Kunden langfristig durch Ihre kompetente Betreuung und Ihr umfassendes Angebot an moderner Gerätetechnik an Ihr Studio zu binden.

Mit unserer Unterstützung.

Wir bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitern neben der Gerätetechnik für Training und Leistungsanalyse qualifizierte Schulungen speziell für die Einbindung in Ihren Fitnessbereich, um Ihnen damit die hervorragende Startvoraussetzungen für Galileo Training in Ihrem Studio zu bieten.



INDIVIDUELLE TRAININGSPLANUNG.
PERSONAL TRAINING, GRUPPENTRAINING ODER EIGENSTÄNDIG.
GERINGER PERSONALAUFWAND.

Unsere Geräteempfehlung

Galileo® Fit / Galileo® Pro

- › Bei vorwiegend individueller Betreuung durch Ihr Personal

Galileo® Fit Chip / Galileo® Pro Chip

- › Für die einfache Zugangskontrolle und Abrechnung

Galileo® Fit Chip PT / Fit Extreme PT Bundle

- › Unsere High-End-Lösung für reduzierten Personalaufwand
- › Videogestütztes Training

Galileo® Mano 30

- › Zur Abrundung Ihres Galileo Angebots und Erweiterung des klassischen Hanteltrainings

Galileo® Fit Extreme

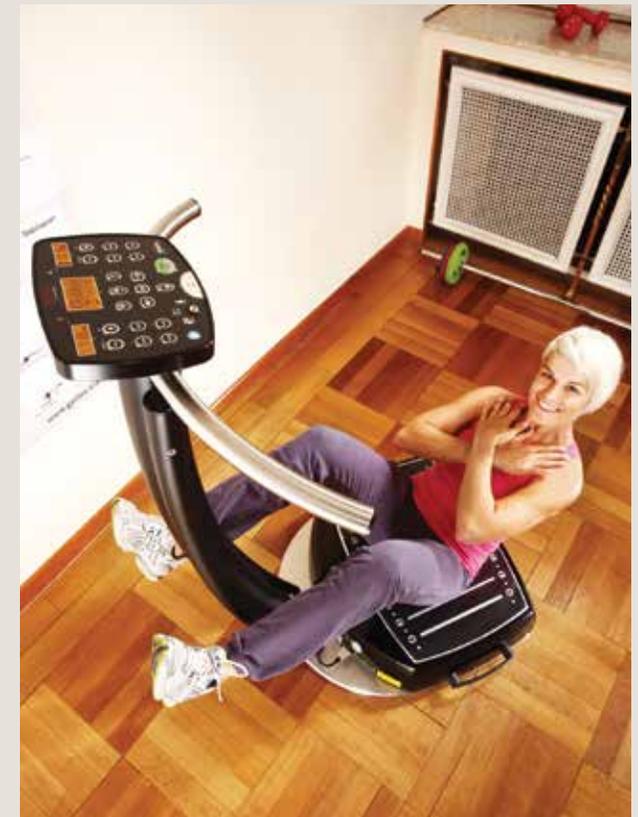
- › Kombinationstraining für den ganzen Körper
- › Zugangskontrolle und individuelle Trainingspläne

Für Ihr Gruppentrainingskonzept

Galileo® Team Bundle

- › Für effektives Training mit Instruktor
- › Gerätegruppe optional zentral steuerbar

Mit der optionalen Trainingsplansoftware kreieren Sie individuelle Trainingseinheiten für Ihre Kunden. Geben Sie diesen bebilderte Trainingspläne an die Hand oder bewahren Sie sie zur Dokumentation des Trainingsverlaufs auf. Nutzen Sie Galileo auch zum Gruppentraining, ähnlich wie beim Step-Aerobic oder im Gruppen-Workout. Bei den Gruppenkonzepten kommt es auf große Bewegungsfreiheit an. Alle Modellvarianten von Galileo Fit oder Galileo Pro können auch ohne Halteständer eingesetzt werden. Hierzu kann die Basiseinheit vom Halteständer getrennt und wahlweise über das interne Bedienteil oder die im Lieferumfang enthaltene Fernbedienung gesteuert werden.



Galileo® Training im Wellnessbereich

Die Begriffe „well being“ und „Fitness“ bilden zusammen den Begriff Wellness. Sich wohl fühlen und fit sein: Mit Galileo Training können Sie Ihren Kunden beides bieten. Setzen Sie Galileo sowohl für ein anstrengendes Workout zur Kräftigung sowie direkt im Anschluss auch als Verstärker bei Massagen oder zur Entspannung ein. Mit Hilfe von Galileo können Ihre Kunden entspannen, einfach mal abschalten oder leere Energiespeicher wiederauffüllen.

Bodyforming mit Galileo®.

Mit Galileo Training kann man die Durchblutung anregen, die Muskulatur kräftigen und das Bindegewebe stärken. Bereits wenige Minuten in der Woche können bei regelmäßiger Anwendung ausreichen, um dem Körper viel Gutes zu tun. Ihre Kunden werden von den schnellen Trainingserfolgen und positiven Effekten von Galileo überrascht sein.

Mit Galileo® passiv aktiv sein.

Das Training auf Galileo muss keine schweißtreibende Arbeit sein, denn durch das Wipp-Prinzip von Galileo können Muskeln reflexgesteuert trainiert werden. Im Vergleich zu willentlichen Bewegungen sind diese Reflexe subjektiv mit geringerer Anstrengung verbunden. Durch das Training kann der Stoffwechsel angeregt und die Muskulatur gekräftigt werden. Sie können Ihren Kunden ein umfangreiches, abwechslungsreiches Übungsangebot zur Verfügung stellen, beispielsweise für gezieltes Training von Bauch, Beinen und Po.

Relaxen mit Galileo®.

Mit Galileo können Arme, Schultern, Rücken und Beine entspannt werden. Die hohen Wiederholungszahlen in kurzer Zeit ermöglichen die Übungen auf Galileo in ihrer Wirkung zu intensivieren. Auf einer gemütlichen Matte liegend mit den Unterschenkeln auf Galileo können sich Ihre Kunden beispielsweise die Beine „durchschütteln“ lassen. Galileo Training kann helfen Stress abzubauen, Muskeln zu lockern und Verspannungen zu lösen.



TRAINING FAST OHNE ANSTRENGUNG.
„SPIELEND“ ENTSPANNEN.

Unsere Geräteempfehlung

Galileo® Fit

- Große Trainingsplattform für unterschiedlichste Anwender

Galileo® Fit Chip

- Zugangskontrolle und individuelle Trainingspläne

Galileo® Fit Chip PT / Fit Extreme PT Bundle

- Unsere High-End-Lösung mit Zugangskontrolle
- Individuelle Kundenlösung mit geringem Personalaufwand
- Videogestütztes Training für die einfache, sichere Durchführung

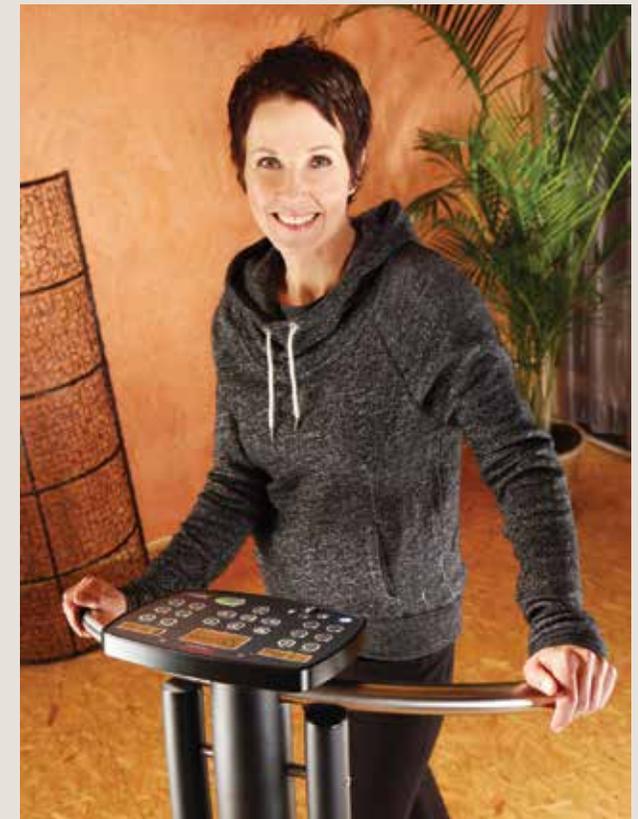
Galileo® Mano 30

- Training und Entspannung für Arme, Schulter- und Nackenbereich

Galileo® Fit Extreme

- Kombinationstraining für den ganzen Körper
- Zugangskontrolle und individuelle Trainingspläne

Ihr Spa-Bereich kann durch Galileo Training sinnvoll erweitert werden und sich dadurch von der Konkurrenz abheben. Mit Galileo Training können Sie Ihren Kunden auf wenigen Quadratmetern eine abwechslungsreiche Trainings- und Entspannungsmöglichkeit innerhalb Ihres Spa-Bereichs bieten.



Galileo® Training im Leistungssport

Im Leistungssport steigt die Nachfrage nach sinnvollen und zugleich effektiven Trainingsmethoden. Im Mittelpunkt stehen dabei häufig sowohl die Leistungssteigerung als auch die Optimierung koordinativer und technischer Fähigkeiten. Daneben spielen Regenerationsunterstützung sowie Maßnahmen für den schnellen Wiedereinstieg nach längeren Pausen eine wichtige Rolle.

Galileo® kann die Ausdauerleistung verbessern.

Mit Galileo Training kann die Ausdauerleistung erheblich verbessert werden, wie in einer Studie der ETH Zürich* gezeigt werden konnte. So ließ der Schweizer Sportphysiologe Dr. Marco Toigo Testpersonen auf Galileo unter erschwerten Bedingungen z.B. mit großen Zusatzgewichten trainieren. Nach kurzen Trainingseinheiten von insgesamt nur anderthalb Stunden Gesamttrainingsdauer in fünf Wochen konnte die Ausdauerleistung deutlich verbessert werden. Als Bestandteil des von ihm entwickelten EndurEx Trainingsprogramms wurde Galileo erfolgreich beispielsweise bei Triathleten eingesetzt.

Schneller erholt dank Galileo®.

Einer der wichtigsten Faktoren im Spitzensport ist die rasche Erholung zwischen Wettkämpfen oder nach intensivem Training. Zeitsparende und zugleich effektive Maßnahmen sind gefragt. Ohne große subjektive Anstrengung lässt sich durch Galileo Training der Stoffwechsel anregen, die Durchblutung fördern und Muskelkater deutlich reduzieren.

Galileo® in Kombination mit anderen Maßnahmen.

Galileo kann unterstützend zur Vor- oder Nachbereitung von Trainingseinheiten z.B. als Warm-up oder Cool-down eingesetzt werden und dem Betreuer die Arbeit abnehmen oder zumindest vereinfachen. Im professionellen Radsport wurde dies sehr erfolgreich vom Team HTC - Highroad während der Tour de France 2010 und 2011 sowie in Trainingscamps eingesetzt. Auch Maßnahmen zur Durchblutungsförderung oder zur Unterstützung bei Massagen wurden durch Galileo dabei einfacher.

Neue Reize im Training setzen.

Durch Galileo Training können bekannte und bewährte Trainingsformen oder Trainingsverfahren ergänzt und intensiviert werden. So lassen sich beispielsweise klassische Kniebeugen mit weniger Zusatzgewicht als üblich durch Galileo in ihrer Wirkung verstärken. Durch die Störreize und sehr hohen Wiederholungszahlen in kurzer Zeit kann das neuromuskuläre System stark gefordert und – als Anpassungsreaktion – trainiert werden, wodurch die sportliche Leistung verbessert werden kann.



Bild: HTC - Highroad



*) Literaturliste siehe Seite 47 [1]

NEUE TRAININGSREIZE SETZEN.
EFFIZIENT TRAINIEREN.
NACH PAUSEN SCHNELL WIEDER FIT.

Unsere Geräteempfehlung

Galileo® Mano 30

- Hervorragende Ergänzung zum Galileo Standgerät für effektives Training von Armen und Oberkörper
- Fine-Tuning für sportartspezifische Arm- und Rumpfkoordination
- Lockerung und Entspannung von Armen, Schulter- und Nackenbereich

Galileo® Fit Base / Galileo® Pro Base

- Für Muskeltraining mit sehr großer Bewegungsfreiheit
- Flexibel einsetzbare Trainingsmittel für den Leistungssport

Galileo® Fit / Galileo® Pro

- Durch maximale Belastbarkeit von 200 kg bzw. 220 kg auch Training mit hohen Zusatzgewichten möglich



Mark Cavendish beim Training auf Galileo während der Tour de France 2010. (Bild: HTC - Highroad)

Geräteempfehlung im Überblick

GANZHEITLICHES MUSKELTRAINING FÜR
FITNESS, WELLNESS UND GESUNDHEIT.

Sind Sie auf der Suche nach einer unserer Profi-Plattformen für zu Hause, einer mobilen Lösung für Ihr Personal-Training-Angebot oder dem passenden System für Ihr Fitnessstudio? Verschaffen Sie sich hier einen Überblick, welches Galileo Gerät am besten zu Ihren individuellen Anforderungen passt.



Standgeräte	Galileo® Fit	Galileo® Fit Chip	Galileo® Fit Base	Galileo® Pro	Galileo® Pro Chip	Galileo® Pro Base
Personal Training	✓	✓	✓			
Fitness im Studio	✓	✓		✓	✓	
Wellness	✓	✓				
Firmenfitness	✓	✓				
Leistungssport	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Hantelsystem	Galileo® Mano 30
Personal Training	✓
Fitness im Studio	✓
Wellness	✓
Firmenfitness	✓
Leistungssport	✓

INTERAKTIVES PERSONAL TRAINING.
 VIBRATIONSTRAINING AUCH FÜR ARME UND OBERKÖRPER.



Bundles mit PT, Gruppen-Bundle	Galileo® Fit Chip PT Bundle	Galileo® Fit Extreme	Galileo® Fit Extreme PT Bundle	Galileo® Team Bundle
Personal Training				
Fitness im Studio	✓	✓	✓	✓
Wellness	✓	✓	✓	
Firmenfitness	✓	✓	✓	✓
Leistungssport				

Nähere Informationen zu den einzelnen Geräten wie technische Details und Lieferumfang erfahren Sie ab Seite 44. Für weitere Informationen zur Anwendung von Galileo im professionellen therapeutischen und medizinischen Umfeld fordern Sie unsere Broschüre für Galileo Therapiegeräte mit Medizingerätezulassung an.

Galileo® Fit

Das Standardmodell für den anspruchsvollen Fitnessbereich

Mit integrierter Wobbel- und Smart Coaching-Funktion.

Mit seiner großen Trainingsplattform und großen Amplitude ist Galileo Fit ein hervorragendes Trainingsgerät zur Leistungssteigerung für den Fitnessbereich. Durch die maximale Belastbarkeit von 200 kg wird ein großer Anwenderkreis abgedeckt und die Verwendung von Zusatzgewichten ermöglicht. Die integrierte Wobbel-Funktion kann das neuronale System durch zufällige Frequenzänderungen, auf welche der Anwender reagieren muss zusätzlich fördern und trainieren. Mit der Smart Coaching-Funktion bietet Galileo dem Nutzer noch mehr Sicherheit und Effizienz. Automatisch kann hierbei die Frequenz an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden.

Lieferumfang und technische Daten

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter

- Maße: 730 x 880 x 1300 mm
- Gewicht: 22 kg

Fernbedienung

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

Basiseinheit

- Integriertes Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige
- Maße: 780 x 615 x 138 mm
- Trittfäche: 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

LEICHTE HANDHABUNG.
FÜR DAUERBETRIEB KONZIPIERT.



Galileo Fit in Farbvariante weißaluminium metallic



Galileo Fit eignet sich vorzüglich für intensives Fitnessstraining kombiniert mit Zusatzgewichten wie z.B. Langhanteln, Kurzhanteln oder Bällen.



Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann sich sich Ihr Galileo Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Farbvarianten

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



Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Fit Chip

Die Chipversion für die individuelle Nutzung

Win-Win-Situation für Kunden und Betreiber.

Mit der Chipversion, inklusive des Galileo Trainingsplan-Managers, bietet Galileo Fit die Möglichkeit der einfachen Abrechnung von Trainingszeiten und die Erstellung individueller Trainingsprofile. Dem Kunden eröffnet sich eine weitgefächerte Palette an Übungen, die speziell auf ihn und seine Bedürfnisse zugeschnitten werden können. Durch die realisierbare Zugangskontrolle und vorgefertigte Trainingspläne kann der Betreuungsaufwand stark reduziert werden.

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

Lieferumfang und technische Daten

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter

- › Maße: 730 x 880 x 1300 mm
- › Gewicht: 22 kg



Fernbedienung

- › Mit 3 Tasten: Start/Stop, 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



Chipversion zur Personalisierung des Trainings

- › Abrechnung von Trainingszeiten, Personalisierung des Trainings, Zugangskontrolle
- › Individuelle Anpassung verschiedener Trainingsprogramme und Trainingsparameter

Enthaltenes Zubehör

- › Netzkabel und Bedienungsanleitung
- › Trainingsposter mit Galileo Grundübungen, Trainingshandbuch



Bedienteil am Halteständer

Integriertes Bedienteil

Fernbedienung



Galileo Fit Chip



ZUGANGSKONTROLLE, ZEITKONTEN
UND TRAININGSPÄNE.

Zubehör der Chipversion
Nähere Informationen ab Seite 32.



Galileo Fit Chip in Farbvariante weißaluminium metallic



Galileo TPM Trainingsplan-Manager, die PC-Software der Chipversion, erlaubt zusätzlich den Ausdruck der Trainingspläne und die Speicherung auf die Galileo Chipkarte.



Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion können Sie Ihr Galileo Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Galileo® PT

- Standpanel zur Visualisierung des kompletten Trainingsablaufs
- Echtzeitvideos auf 27" HDTV-Monitor
- Nähere Informationen ab Seite 30

Farbvarianten

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



Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Fit Base

Muskeltraining mit großer Bewegungsfreiheit

Galileo® Fit Basiseinheit mit Wobbel-Fernbedienung.

In dieser Ausführung gehört die Wobbel-Fernbedienung inklusive praktischem Aufhängeband und Batterien zum Lieferumfang.

Mit der Smart Coaching-Funktion kann Galileo dem Anwender noch mehr Sicherheit und Effizienz bieten. Automatisch kann sich hierbei die Frequenz an die individuellen Fähigkeiten anpassen.

Lieferumfang und technische Daten

Wobbel-Fernbedienung

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

Basiseinheit

- › Integriertes Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige
- › Maße: 780 x 615 x 138 mm
- › Trittläche: 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

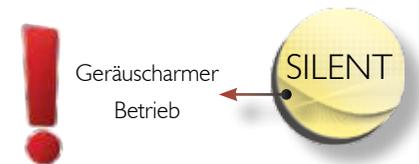
- › Netzkabel und Bedienungsanleitung
- › Trainingsposter mit Galileo Grundübungen
- › Trainingshandbuch



Integriertes Bedienteil

Wobbel-Fernbedienung

Nähere Informationen ab Seite 40.



Galileo Fit Base

FÜR DEN PROFIBEREICH OHNE HALTEBÜGEL.
EINFACH ZU TRANSPORTIEREN.



Galileo Fit Base in Farbvariante weißaluminium

Galileo Fit Base kann gut mit anderen Trainingsmitteln kombiniert werden und findet beispielsweise auch unter einem Langhantelständer oder Schlingentrainer ausreichend Platz.

Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann Ihr Galileo Training noch effizienter und sicherer gestaltet werden. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Farbvarianten

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



Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Pro

Muskeltraining intensiviert

Größter Vertreter der Galileo® Serie – der Galileo® für alle, die mehr wollen.

Innerhalb der Galileo Fitnessgeräte-Serie ist Galileo Pro das Trainingsgerät mit maximaler Trainingsplattform und Amplitude – zur Leistungssteigerung für den ambitionierten Sportler und für den Einsatz im Hochleistungssport. Die maximale Belastbarkeit von 220 kg ermöglicht den Einsatz hoher Zusatzgewichte, welche den Trainingseffekt durch die Muskelvorspannung deutlich erhöhen. Mit integrierter Wobbel-Funktion für Balance- und Koordinations-Übungen oder für den Extra-Kick beim Workout-Training mit hohen Frequenzen. Die Wobbel-Fernbedienung gehört zum Lieferumfang. Mit der Smart Coaching-Funktion kann Galileo dem Anwender noch mehr Sicherheit und Effizienz bieten. Automatisch kann sich hierbei die Frequenz an die individuellen Fähigkeiten anpassen.

Lieferumfang und technische Daten

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter

- Maße: 760 x 820 x 1300 mm
- Gewicht: 22 kg

Wobbel-Fernbedienung

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

Basiseinheit

- Integriertes Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige
- Maße: 882 x 546 x 138 mm
- Trittläche: 710 x 502 mm
- Gewicht: 60 kg
- Amplitude: 0.. +/-5,8 mm (Hub: 11,6 mm)
- Max. Beschleunigung: 30,2 g (optional 37,3 g)
- Frequenzbereich: 5..36 Hertz (optional 40 Hertz)
- Max. Belastbarkeit: 220 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

Wobbel-Fernbedienung

Nähere Informationen ab Seite 40.



Galileo Pro

HOHE BELASTBARKEIT.
FÜR AMBITIONIERTE UND LEISTUNGSSPORTLER.



Galileo Pro in Farbvariante schwarz



Galileo Pro zeichnet sich durch eine sehr hohe Belastbarkeit von 220 kg aus. Dadurch eignet sich Galileo Pro besonders für Übungen mit Zusatzgewichten. Sportler nutzen Trainingseinheiten, die auf einem Galileo Gerät ausgeführt werden, um Trainingseffekte zu verstärken.



Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann sich Ihr Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Farbvarianten

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



Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Pro Chip

Einfache Zugangskontrolle bei personalisiertem Training

Individuelles Kundenangebot bei geringem Betreuungsaufwand.

Galileo Pro Chip ermöglicht eine Zugangskontrolle, die einfache Abrechnung von Trainingszeiten und die Erstellung individueller Trainingsprofile. Mit Hilfe des Galileo TPM Trainingsplan-Manager, der PC-Software der Chipversion, können Trainingspläne ausgedruckt werden. Eine Speicherung kundenspezifischer Daten und reproduzierbarer Übungen erfolgt auf die Chipkarte. Mit der Smart Coaching-Funktion kann Galileo dem Anwender noch mehr Sicherheit und Effizienz bieten. Automatisch kann hierbei die Frequenz an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden.

Lieferumfang und technische Daten

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter

- Maße: 760 x 820 x 1300 mm
- Gewicht: 22 kg



Wobbel-Fernbedienung

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



Basiseinheit

- Integriertes Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige
- Maße: 882 x 546 x 138 mm
- Trittfäche: 710 x 502 mm
- Gewicht: 60 kg
- Amplitude: 0..+/-5,8 mm (Hub: 11,6 mm)
- Max. Beschleunigung: 30,2 g (optional 37,3 g)
- Frequenzbereich: 5..36 Hertz (optional 40 Hertz)
- Max. Belastbarkeit: 220 kg
- Elektrische Daten: 230 V AC, 50/60 Hz, 800 VA
- CE-Kennzeichnung

Chipversion zur Personalisierung des Trainings

- Abrechnung von Trainingszeiten, Personalisierung des Trainings, Zugangskontrolle
- Individuelle Anpassung verschiedener Trainingsprogramme und Trainingsparameter

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung
- Trainingsposter mit Galileo Grundübungen, Trainingshandbuch



Bedienteil am Halteständer

Integriertes Bedienteil

Wobbel-Fernbedienung

Nähere Informationen ab Seite 40.



Galileo Pro Chip



ERSTELLUNG INDIVIDUELLER TRAININGSPROFILE.

Zubehör der Chipversion
Nähere Informationen ab Seite 32.



Galileo Pro Chip in Farbvariante schwarz



Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann sich Ihr Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Galileo® PT

- Standpanel zur Visualisierung des kompletten Trainingsablaufs
- Echtzeitvideos auf 27" HDTV-Monitor
- Nähere Informationen ab Seite 30

Farbvarianten

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



Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Pro Base

Muskeltraining für den Leistungssport

Galileo® Pro Basiseinheit mit Wobbel-Fernbedienung.

In dieser Ausführung gehört die Wobbel-Fernbedienung inklusive praktischem Aufhängeband und Batterien ebenfalls zum Lieferumfang.

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

Lieferumfang und technische Daten

Wobbel-Fernbedienung

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

Basiseinheit

- › Integriertes Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige
- › Maße: 882 x 546 x 138 mm
- › Trittfäche: 710 x 502 mm
- › Gewicht: 60 kg
- › Amplitude: 0.. +/-5,8 mm (Hub: 11,6 mm)
- › Max. Beschleunigung: 30,2 g (optional 37,3 g)
- › Frequenzbereich: 5..36 Hertz (optional 40 Hertz)
- › Max. Belastbarkeit: 220 kg
- › Elektrische Daten: 230 V AC, 50/60 Hz, 800 VA
- › CE-Kennzeichnung

Enthaltenes Zubehör

- › Netzkabel und Bedienungsanleitung
- › Trainingsposter mit Galileo Grundübungen
- › Trainingshandbuch



Integriertes Bedienteil

Wobbel-Fernbedienung

Nähere Informationen ab Seite 40.



Galileo Pro Base

OHNE HALTEBÜGEL FÜR PROFIS.
GROSSE BEWEGUNGSFREIHEIT, EINFACHER TRANSPORT.
MAXIMALE LEISTUNGSPARAMETER DER GALILEO FITNESS-SERIE.



Galileo Pro Base in Farbvariante schwarz



Im Profisport werden meist flexibel einsetzbare Trainingsmittel benötigt. Galileo Pro Base ist einfach zu transportieren und bietet Profisportlern sehr große Bewegungsfreiheit. Haltemöglichkeiten werden auf diesem Trainingslevel ohnehin nicht benötigt. Das Training auf Galileo Pro Base ist gut mit Langhanteln oder Zugapparaten kombinierbar.



Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann sich Ihr Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Farbvarianten

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



Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Mano 30

Training für Arme und Oberkörper

Die passende Ergänzung zu unserem Standgerät.

Das Galileo Mano 30 Hantelsystem ermöglicht lockernde sowie anspruchsvolle Trainingssitzungen je nach Bedarf. Effektiv können die oberen Extremitäten trainiert und der Schulter- und Nackenbereich 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: max. 200 VA

Hantel

- Maße: 280 x 200 x 60 mm
- Gewicht: 2,6 kg
- Amplitude: 2 mm (Hub: 4 mm)
- Max. Beschleunigung: 12,9 g
- 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

Kombinieren Sie Ihre Galileo Hantel ganz einfach mit Ihrem Gummi- oder Seilzugapparat und nutzen Sie durch die Aufhängung den Vorteil der Gewichtsentslastung bei Anfängern oder älteren Anwendern – oder verstärken Sie die Effekte des klassischen Seilzugtrainings mit gezielten Übungen um ein Vielfaches!

Optional erhältlich

Zweite Hantel

- Parallel betreibbar

Fußschalter

- Zum einfachen An- und Abschalten des Galileo Systems

Fernbedienung Bedienteil

Wobbel-Fernbedienung

Galileo® Personal Trainer (PT) im Überblick

Panel für Ihr interaktives Personal Training

Mit großem Display zur Visualisierung des kompletten Trainingsablaufs.

Auf dem großzügigen HDTV-Monitor lässt sich der komplette Ablauf des Trainings anhand von Trainingsvideos in Echtzeit verfolgen. Verfügbar für ausgewählte Gerätemodelle in zwei Ausführungen: Als autarkes Standpanel oder zur Wandmontage mit Steuerung über das Bedienteil des Galileo Standgerätes.

Funktionsumfang

Trainingsmodi

- **Freies Training:** In diesem Modus wählt der Anwender selbst einzelne Übungen aus themenbezogenen Übungsgruppen (Beispiel: „Warm Up“) nacheinander aus. Die vorgegebenen Parameter kann er bei jeder Übung ändern.
- **Auto-Training:** In diesem Modus ist der komplette Trainingsplan inklusive Gesamtzeit und Pausen vorgegeben. In den Pausenzeiten sieht der Anwender bereits eine Vorschau auf die nächste Übung und kann sich auf diese vorbereiten.

Trainingsstufen

- Es stehen bis zu 6 Trainingsstufen zur Auswahl.

Wobbel-Funktion

- Die Wobbel-Funktion kann jederzeit individuell in der Intensitätsstufe leicht, mittel oder schwer zugeschaltet werden.

Einfache Updates

- Die Software ist modular aufgebaut, Aktualisierungen können einfach vorgenommen und weitere Trainingsmodule in Form neuer Übungsgruppen nachgerüstet werden.

Zeitkonto

- Eine Zugangsbeschränkung erreichen Sie durch die Chipkarten. Über die mitgelieferte PC-Software definieren Sie, ob Ihre Kunden mit oder ohne Zeitkonto trainieren können.

Personalisierte Trainingspläne

- Neben freiem Training und Auto-Training haben Sie die Möglichkeit, einen individuell auf Ihren Kunden zugeschnittenen, festen Trainingsplan zu erstellen. Diesen können Sie durch die Zuschaltung des Zufallsgenerators für die Übungsauswahl abwechslungsreicher gestalten. Die Verwendung einer Chipkarte ist hierzu erforderlich.

Eigenes Bildmaterial

- Darüber hinaus können Sie eigene Bilder, beispielsweise mit Werbung oder allgemeinen Informationen, zur Überbrückung von Leerlaufzeiten einspielen.

VIDEOGESTÜTZTES TRAINING AUF GROSSEM HDTV-MONITOR.
INTUITIVE STEUERUNG DIREKT ÜBER DAS GALILEO BEDIENTEIL.
KOMPLETTE CHIPKARTEN-UNTERSTÜTZUNG BEI PT.



Galileo PT

Die Oberfläche

1. Trainingsmodus
2. Übungsgruppe
3. Trainingsstufe
4. Gesamtdauer
5. Trainingsvideo
6. Trainingsparameter (Übungsdauer, Frequenz, Fußposition)
7. Wobbel-Funktion
8. Muskelgruppen-Trainingschwerpunkte
9. Fortschrittsbalken und verbleibende Übungsdauer
10. Beschreibungstext zur Übung



Die Oberfläche von Galileo PT

Galileo PT hilft Ihnen dabei, Ihre Kunden oder Mitarbeiter zu animieren und dauerhaft zu binden, ohne dass nach der individuellen Einweisung weitere Personalkosten anfallen müssen. Aufgrund der Vielzahl an Übungsgruppen und Übungen kommt beim Training mit Galileo PT kaum Langeweile auf. Der Anwender kann entweder die Übungsgruppe und damit das Ziel der Trainingssitzung jederzeit anpassen oder ändern oder Sie geben einen kompletten Trainingsablauf vor. Für das „klassische“ Personal Training mit individueller Betreuung kann Galileo PT entweder ganz ausgeschaltet oder aber im Standby-Modus als Werbefläche genutzt werden.

Optional erhältlich

1 Echtzeituhr

- Konfiguration von Tages-, Wochen- und Monatslimits für Galileo Fit PT Bundle möglich
- Einschränkungen bezüglich der Nutzungshäufigkeit einstellbar

2 Externe Freigabe (IO-Modul)

- Steuerung und Nutzung eines Galileo Gerätes über ein bereits vorhandenes System (z.B. RFID Chip bzw. andere Schlüssel- und Bezahlssysteme) zur Zugangskontrolle
- Anschluss entsprechender Drittanbieter-Terminals an Galileo Basiseinheit möglich; Aktivierung/Deaktivierung über Schalteingang

Galileo® TPM Trainingsplan-Manager

Skalierbares Trainingsplan-Management

Für alle Galileo Chipkarten-Geräte und Galileo® PT.
Individuelle Trainingspläne erstellen und verwalten.

Mit Galileo TPM erstellen und verwalten Sie Trainingspläne für Galileo schnell, einfach und intuitiv. Wählen Sie entweder einen der mitgelieferten Trainingspläne aus oder entwerfen Sie Ihren eigenen, individuell zugeschnittenen Trainingsplan.

Funktionsumfang

Trainingsplangestaltung

- Galileo TPM unterstützt Sie komfortabel beim Erstellen eigener Galileo Trainingspläne. Definieren Sie zunächst lediglich die gewünschte Trainingsgruppe sowie die Trainingsstufe und treffen Sie anschließend Ihre Auswahl aus einer Liste mit vorgeschlagenen Übungen. Der Trainingsplan-Editor zeigt Ihnen zu jeder Übung ein Vorschaubild und schlägt Ihnen in Abhängigkeit von gewählter Trainingsgruppe und Trainingsstufe passende Trainingsparameter vor. Diese Trainingsparameter können Sie bei Bedarf individuell anpassen.

Chipkarten-Erstellung

- Erstellen Sie mit Galileo TPM Chipkarten für alle Modelle mit aktueller Chip-Option. Dies ermöglicht Ihnen die einfache Zugangskontrolle und Zeitabrechnung. Darüber hinaus können Sie Trainingsparameter oder ganze Trainingsprogramme vorgeben.

Skalierbares Trainingsplan-Management

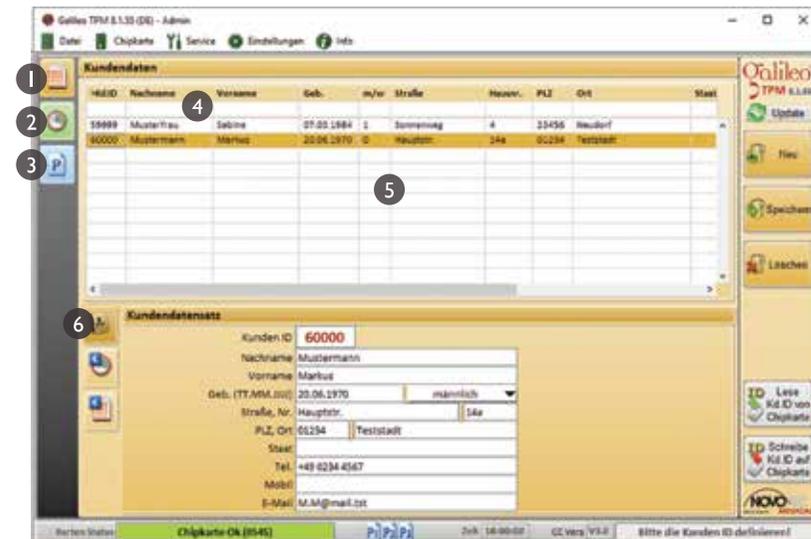
- Zu jeder Übung gibt es Übungsbilder, eine Kurzanleitung sowie die festgelegten Trainingsparameter. Im einfachsten Fall entwerfen Sie für Ihre Kunden Trainingspläne und drucken diese aus. Wenn Sie mit Galileo TPM Chipkarten erstellen, wird auf dem Bedienteil des Geräts die jeweilige Übungsnummer angezeigt, welche auch im Galileo Trainingshandbuch sowie auf den Galileo Trainingsbannern und -postern wiederzufinden ist. Die Visualisierung des gesamten Trainingsablaufs erreichen Sie in Kombination mit Galileo PT. Entweder geben Sie bei der Trainingsplangestaltung alle Parameter fix vor oder Sie räumen Ihrem Kunden die Möglichkeit für ein individuelles Eingreifen ein, beispielsweise, um die Trainingsstufe anzupassen.

Kundenverwaltung

- Galileo TPM beinhaltet eine Datenbank zur Kundenverwaltung: Dort sehen Sie neben den Kontaktdaten auch die Trainingshistorie des Kunden ein. Bei jedem Beschreiben der Chipkarte wird die Änderung am Zeitkonto protokolliert und dargestellt. So behalten Sie stets den Überblick über die Trainingshistorie jedes Kunden. In Verbindung mit dem Auto-Trainingsmodus von Galileo PT können Sie zusätzlich noch die Trainingsstufe der Trainingsgruppen auslesen und anpassen.

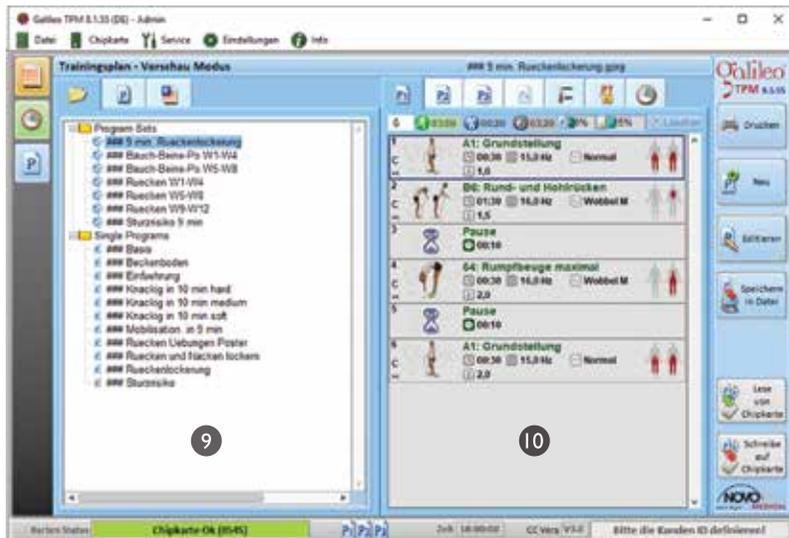
Geräteklasse	Alle Galileo® Trainingsgeräte	Galileo® Geräte mit Chip-Option	Galileo® Geräte mit Chip-Option und PT
Trainingspläne am PC verwalten und ausdrucken.	✓	✓	✓
Zugangskontrolle über Chipkarte.		✓	✓
Trainingsprogramme auf Chipkarte speichern (Trainingsparameter werden automatisch am Galileo Gerät eingestellt, die Übungsnummer wird auf dem Bedienteil angezeigt).		✓	✓
Alle Übungen in Echtzeit visualisieren.			✓

Zur Verfügung stehende Funktionen in Abhängigkeit von der Geräteklasse



Bildschirm Kundendaten

INDIVIDUELLE TRAININGSPLANGESTALTUNG.
KOMFORTABLES KUNDENDATENMANAGEMENT.



Bildschirm: Zeitkonto (oben) und Trainingsplan – Vorschau-Modus (unten)

Die Oberfläche

Programmteile

1. Kundendaten
2. Zeitkonto
3. Trainingsplan – Vorschau-Modus

Bildschirm Kundendaten

4. Suchmaske
5. Listenansicht Kundendaten
6. Kunden-Adressdaten

Bildschirm Zeitkonto

7. Kartentyp mit oder ohne Zeitkonto
8. Zeitguthaben

Bildschirm Trainingsplan – Vorschau-Modus

9. Verfügbare Trainingspläne und Trainingsplansets
10. Trainingsplanvorschau

Galileo® Fit Chip PT Bundle

Galileo® High-End-Paket für Fitness und Gesundheitsförderung

Inklusive Galileo® Fit Chip, dem Modell für den anspruchsvollen Fitnessbereich, und Standpanel Galileo® PT zur Visualisierung des kompletten Trainingsablaufs.

Nach individueller Einweisung kann der Anwender eigenständig trainieren. Während des Trainings kann er den kompletten Trainingsablauf auf dem großzügigen Display in Echtzeit verfolgen. Die Steuerung erfolgt über die intuitive Benutzerführung des Galileo Fit Chip Bedienteils am Halteständer. Mit der Smart Coaching-Funktion kann Galileo dem Anwender noch mehr Sicherheit und Effizienz bieten. Automatisch kann hierbei die Frequenz an die individuellen Fähigkeiten angepasst werden.

Lieferumfang und technische Daten

Standpanel Galileo® PT mit 68 cm (27") Display

- Maße: 400 x 500 x 1830 mm
- Gewicht: 21 kg
- Leistungsaufnahme: 70 VA

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 mit integriertem Bedienteil inklusive Tasten und Anzeige

- Maße: 780 x 615 x 138 mm
- Trittlfläche: 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

Chipversion zur Personalisierung des Trainings

- Abrechnung von Trainingszeiten, Personalisierung des Trainings, Zugangskontrolle
- Individuelle Anpassung verschiedener Trainingsprogramme und Trainingsparameter

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung, Trainingshandbuch



Bedienteil

Zubehör der Chipversion

Fernbedienung



Galileo Fit Chip und PT



REDUZIERTER PERSONALAUFWAND ZUR TRAININGSSTEUERUNG.

VORSCHLAG PASSENDER TRAININGSPÄNE NACH DEFINITION VON TRAININGSZIEL UND TRAININGSSTUFE.

Selbständiges Training nach individueller Einweisung



Galileo Fit Chip und PT in Farbvariante cremeweiß



Galileo TPM Trainingsplan-Manager, die PC-Software der Chipversion, erlaubt Ihnen neben der einfachen Abrechnung von Trainingszeiten auch die Erstellung von Trainingsplänen. Die Software unterstützt Sie dabei: Definieren Sie zunächst das Trainingsziel und die Intensitätsstufe und wählen Sie anschließend entweder einen der mitgelieferten Pläne aus (z.B. Rückentraining oder Bauch/Beine/Po) oder erstellen Sie anhand von Übungsvorschlägen einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Nähere Informationen zu Galileo TPM erfahren Sie ab Seite 32.



Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann sich Ihr Galileo Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Farbvarianten

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



Farbmuster dienen der Orientierung.
Fertigungsbedingte Abweichungen sind möglich.

Galileo® Fit Extreme

Das starke Galileo® Paket für hochintensives Ganzkörpertraining

Inklusive Galileo® Fit, dem Galileo Standardmodell für den anspruchsvollen Fitnessbereich, und 2 integrierten Galileo® Mano 30 Hanteln für anspruchsvolles sowie entspannendes Training.

Die Kombination aus Altbewährtem, dem Galileo Fit mit seiner großen Trainingsplattform und großen Amplitude, und den beiden 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 effektiv trainiert werden. Die zentrale Steuerung des Galileo Fit und der Hanteln erfolgt über das intuitive Bedienfeld am Halteständer. Dabei sind die Hanteln separat zu- und abschaltbar.

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

Lieferumfang und technische Daten

Galileo® Fit
mit integrierten Galileo® Mano T30 Hanteln

Halteständer mit Bedienteil inklusive Schlüsselschalter

- Maße: 730 x 880 x 1300 mm
- Gewicht: 22 kg

Fernbedienung

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

Basiseinheit Galileo® Fit

- Technische Daten siehe Seite 16

Zwei Hanteln

- Technische Daten siehe Seite 28

Zwei Paar Gewichtsscheiben à 1,25 kg

- Inklusive Befestigungsklipps

Chipversion zur Personalisierung des Trainings

- Abrechnung von Trainingszeiten, Personalisierung des Trainings, Zugangskontrolle
- Individuelle Anpassung verschiedener Trainingsprogramme und Trainingsparameter

Enthaltenes Zubehör

- Netzkabel und Bedienungsanleitung



Bedienteil am Halteständer

Integriertes Bedienteil

Fernbedienung



Galileo Fit Extreme



HOCHINTENSIVES GANZKÖRPERTRAINING.
ZENTRALE STEUERUNG ÜBER BEDIENTEIL
AM HALTESTÄNDER.

Gewichtsscheiben mit Klipps



Galileo Fit Extreme PT Bundle in Farbvariante schwarz

Der Galileo TPM Trainingsplan-Manager unterstützt Sie mit vorgefertigten Trainingsplänen, lässt aber auch eine schnelle und einfache individuelle Anpassung zu. Nähere Informationen erfahren Sie ab Seite 32.

Die Galileo TPM Chipkarten-Option ermöglicht eine einfache Zugangskontrolle und minutengenaue Zeitabrechnung. Sie bietet Ihnen automatische Trainingsabläufe und einen Überblick über die Trainingshistorie des Kunden.

Erweitern Sie Ihr Übungsspektrum durch die zentral steuerbare Kombination von Standgerät und Hanteln.

Durch die Galileo Smart Coaching-Funktion kann sich Ihr Galileo Training noch effizienter und sicherer gestalten. Ausführliche Informationen zu dieser Funktion erhalten Sie ab Seite 42.

Optional erhältlich

Galileo® PT

- Standpanel zur Visualisierung des kompletten Trainingsablaufs
- Echtzeitvideos auf 27" HDTV-Monitor
- Nähere Informationen siehe Seite 30

Galileo® Team Bundle

Galileo® Fit Chip + 5 Galileo® S 35

Das Galileo® Allround-Paket für effektives Gruppentraining

Inklusive Galileo® Fit Chip als Master, dem Modell für das anspruchsvolle Gruppentraining im Fitnessbereich, und Galileo® S 35 zur Leistungssteigerung sowie zur Verbesserung der Muskelfunktion und Durchblutung.

Das Galileo Team Bundle kann den Trainingseffekt durch Gruppentraining mit einem Instruktor steigern. Dieser steuert per Funk den Trainingsprozess im Sinne der Teilnehmer, eine Einzelgeräte-Programmierung entfällt. Über Chipkarten sind automatisierte Trainingsabläufe möglich. Das gemeinsame Workout intensiviert Spaß und Motivation innerhalb der Gruppe.

Lieferumfang und technische Daten

Galileo® Fit Chip

Separat aufstellbares Bedienteil inkl. Schlüsselschalter

- Maße: Durchmesser 250 x 1060 mm
- Gewicht: 10 kg

Fernbedienung

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

Basiseinheit Fit Chip

- Technische Daten siehe Seite 18

5 Stück Galileo® S 35

Basiseinheit

Enthaltenes Zubehör

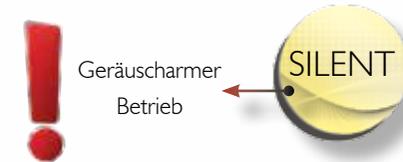
- Galileo TPM Trainingsplan-Manager, PC-Software
- Werbematerial Starterpaket



Integriertes Bedienteil



Fernbedienung





ZENTRALE STEUERUNG VON FREQUENZ UND TRAININGSZEIT DURCH DEN INSTRUKTOR.

EFFEKTIVES GRUPPENDYNAMISCHES TRAINING ALS TRIEBFEDER FÜR LEISTUNG.



+

Auf bis zu 10 Einheiten erweiterbar



Das Galileo Team Bundle bietet den Teilnehmern umfangreiche Kursmöglichkeiten. In Kombination mit anderen Geräten erlaubt Galileo Team Bundle ein hervorragendes Training bei großer Bewegungsfreiheit.



Der Galileo TPM Trainingsplan-Manager unterstützt den Instruktor mit vorgefertigten Trainingsplänen, lässt aber auch eine schnelle und einfache individuelle Anpassung zu. Nähere Informationen siehe Seite 32.



Die im Galileo Team Bundle mitgelieferten 5 Stück Galileo S 35 können jederzeit auf bis zu 10 Einheiten erweitert werden.

Galileo® Wobbel-Funktion



Effektives Training von Gleichgewicht und Koordination

Training mit zufälligen Frequenzänderungen.

Die Wobbel-Funktion 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 Balance- und Koordinations-Übungen, da der Anwender nicht vorhersehen kann, wie die Frequenz im Trainingsverlauf modifiziert wird.

Lieferumfang und technische Daten

Wobbel-Fernbedienung zur Aktivierung der Wobbel-Funktion

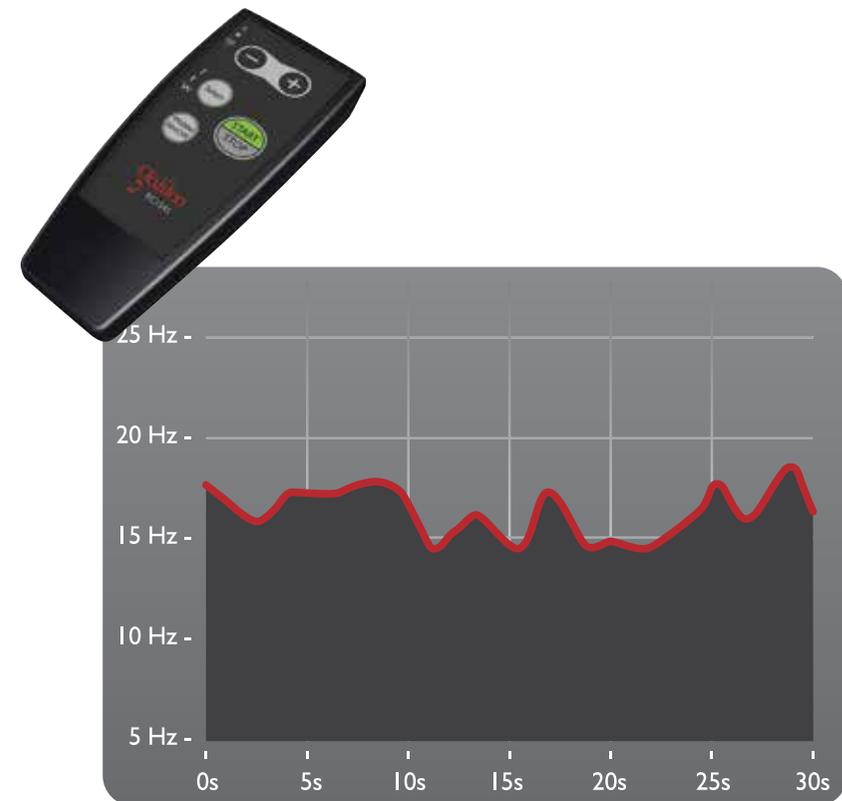
- Mit Tasten für Start/Stopp, Frequenz +/-, Steuerung Wobbel-Modus
- Maße: 150 x 65 x 30 mm
- Gewicht: 150 g
- Inklusive praktischem Aufhängeband
- Batterien sind bereits enthalten und einfach zu wechseln

Funktionen

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



Integriertes Bedienteil mit Anzeige im Wobbel-Auswahlmodus



Wobbel-Fernbedienung, zufällige Frequenzänderungen

TRAINING VON GLEICHGEWICHT UND KOORDINATION.



Gönnen Sie Ihren Kunden mit der Wobbel-Funktion ein Extra an Trainingsmöglichkeiten.
Die Wobbel-Funktion eignet sich auch zur Motivationssteigerung bei anstrengenden Workout-Übungen mit hohen Frequenzen!



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 überprüft während des Trainings kontinuierlich, ob der Anwender die passende Fußstellung in Abhängigkeit zur eingestellten Frequenz und den individuellen Fähigkeiten 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 rutschen weg. 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 werden kann. 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 SCI:** 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 zur individuellen Anpassung

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

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 SYSTEME MIT WIPP-BEWEGUNG ZUR SEITENALTERNIERENDEN MUSKELSTIMULATION.
PERSONAL TRAINER FÜR VIDEOGESTÜTZTES TRAINING.
VIBRATIONSHANTEL – DIE HERVORRAGENDE ERGÄNZUNG ZUM STANDGERÄT.



Standgeräte	Galileo® Fit	Galileo® Fit Chip	Galileo® Fit Base	Galileo® Pro	Galileo® Pro Chip	Galileo® Pro Base
Einstufung	Professionell	Professionell	Professionell	Professionell	Professionell	Professionell
Zertifikat	CE	CE	CE	CE	CE	CE
Haltemöglichkeit	Ja	Ja	Nein	Ja	Ja	Nein
Externes Bedienteil	Ja (am Haltebügel)	Ja (am Haltebügel)	Nein	Ja (am Haltebügel)	Ja (am Haltebügel)	Nein
Internes Bedienteil	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Fernbedienung	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Frequenz (von/bis)	5..36 Hz	5..36 Hz	5..36 Hz	5..36 Hz (opt. 40 Hz)	5..36 Hz (opt. 40 Hz)	5..36 Hz (opt. 40 Hz)
Amplitude (von/bis)	0.. +/-5,2 mm	0.. +/-5,2 mm	0.. +/-5,2 mm	0.. +/-5,8 mm	0.. +/-5,8 mm	0.. +/-5,8 mm
Max. Beschleunigung	27,1 g	27,1 g	27,1 g	30,2 g (opt. 37,3 g)	30,2 g (opt. 37,3 g)	30,2 g (opt. 37,3 g)
Hub	10,4 mm	10,4 mm	10,4 mm	11,6 mm	11,6 mm	11,6 mm
Trittfläche (l/b)	580 x 370 mm	580 x 370 mm	580 x 370 mm	710 x 502 mm	710 x 502 mm	710 x 502 mm
Gesamtmaße (l/b/h)	780 x 880 x 1300 mm	780 x 880 x 1300 mm	780 x 615 x 138 mm	882 x 820 x 1300 mm	882 x 820 x 1300 mm	882 x 546 x 138 mm
Gesamtgewicht	64 kg	64 kg	42 kg	82 kg	82 kg	60 kg
Max. Belastbarkeit	200 kg	200 kg	200 kg	220 kg	220 kg	220 kg
Silent	Ja	Ja	Ja	Nein	Nein	Nein
Wobbel-Funktion	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Smart Coaching	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Optionen und Zubehör	· TPM Trainingsplan-Manager Software	· Modell Fit Chip inkl. TPM Trainingsplan-Manager · PT (optional)		· TPM Trainingsplan-Manager Software	· Modell Pro Chip inkl. TPM Trainingsplan-Manager · PT (optional)	

Hantelsystem	Galileo® Mano 30
Einstufung	Professionell
Zertifikat	CE
Frequenz (von/bis)	5..40 Hz
Amplitude (von/bis)	2 mm
Max. Beschleunigung	12,9 g
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 und Zubehör	2. Hantel, Fußschalter, Fernbedienung, Bedienteil, Wobbel-Fernbedienung

Personal Trainer	Galileo® PT
Einstufung	Professionell
Zertifikat	CE
Gesamtmaße (l/b/h)	400 x 500 x 1380 mm
Gesamtgewicht	21 kg
Bediensteuerung	Bedienteil Standgerät
Displaygröße	68 cm (27")
Erhältlich für	Fit Chip, Pro Chip



Bundle	Galileo®Fit Extreme	Galileo®Fit Extreme PT Bundle	Galileo® Team Bundle
Einstufung	Professionell	Professionell	Professionell
Zertifikat	CE	CE	CE
Haltemöglichkeit	Ja	Ja	Nein
Externes Bedienteil	Ja (am Haltebügel)	Ja (am Haltebügel)	Nein
Internes Bedienteil	Ja	Ja	Ja
Fernbedienung	Ja	Ja	Ja
Frequenz (von/bis)	5..36 Hz	5..36 Hz	5..36 Hz
Amplitude (von/bis)	0.. +/-5,2 mm	0.. +/-5,2 mm	0.. +/-5,8 mm
Max. Beschleunigung	27,1 g	27,1 g	27,1 g / 20,6 g
Hub	10,4 mm	10,4 mm	11,6 mm
Trittfläche (l/b)	580 x 370 mm	580 x 370 mm	710 x 502 mm
Gesamtmaße (l/b/h)	780 x 880 x 1300 mm	780 x 880 x 1300 mm	882 x 546 x 138 mm
Gesamtgewicht	70 kg	70 kg	60 kg
Max. Belastbarkeit	200 kg	200 kg	200 kg / 130 kg
Silent	Ja	Ja	Ja
Wobbel-Funktion	Ja	Ja	Ja
Smart Coaching	Ja	Ja	Ja
Optionen und Zubehör	<ul style="list-style-type: none"> · Chip-Option (Modell Fit Chip) inkl. TPM Trainingsplan-Manager · PT 	<ul style="list-style-type: none"> · Modell Fit Chip inkl. TPM Trainingsplan-Manager · PT 	<ul style="list-style-type: none"> · TPM Trainingsplan-Manager

Welches Galileo Gerät am besten zu Ihren persönlichen Anforderungen passt, erfahren Sie ab Seite 14 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

Einstufung

- Es muss nicht immer das teuerste Gerät sein. Passend zu Ihrem Trainingskonzept wählen Sie zwischen einem kleinen, kompakten Modell für zu Hause, einem Modell mit erweiterter Funktionalität oder der Galileo High-End-Lösung für den professionellen Einsatz.

Frequenz

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

Amplitude

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

Wobbel-Funktion

- Die Wobbel-Funktion zum effektiven Training von Balance und Koordination ist bei den Modellen der Fit und Pro-Serie serienmäßig integriert.

Smart Coaching-Funktion

- Mit der Smart Coaching-Funktion bietet Galileo dem Anwender noch mehr Sicherheit und Effizienz. Automatisch wird hierbei die Frequenz an die individuellen Fähigkeiten angepasst.

Aus der Weltraumforschung direkt ins Training

Nur die Technologie von Galileo[®] Training wurde bereits mehrfach erfolgreich in Raumfahrtstudien* zum Erhalt von Muskeln und Knochen 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 Folgen. Ohne die auf den Körper einwirkende Schwerkraft baut der Mensch Knochen und Muskeln ab. Um diese Problematik zu erforschen und Trainingslösungen 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 und im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Bild: NOVSPACE

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 Knochenverlust 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 sind ausreichend.

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 des neuro-muskulären Systems 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 annähernd 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 [2] und [3]

**) Literaturliste siehe Seite 47 [4]

Mit Galileo® Training fit für den Wettkampf

Bild: Shutterstock



Radprofi Elisabeth Brandau, Deutsche Marathon-Meisterin und Deutsche Vizemeisterin im Cross-Country 2012, hält sich mit Galileo Training fit.

Ausdauertraining, Verbesserung der Ausdauerleistung.

Mit Galileo Training kann die Ausdauerleistung erheblich verbessert werden, wie in einer Studie der ETH Zürich^[1] gezeigt werden konnte. So ließ der Schweizer Sportphysiologe Dr. Marco Toigo Testpersonen auf Galileo unter erschwerten Bedingungen trainieren. Nach kurzen Trainingseinheiten von insgesamt nur anderthalb Stunden Gesamttrainingsdauer in fünf Wochen konnte die Ausdauerleistung deutlich verbessert werden.

Als Bestandteil des von ihm entwickelten EndurEx Trainingsprogramms wurde Galileo erfolgreich beispielsweise bei Triathleten eingesetzt. Die Grundidee „kurz und schmerzhaft“ ist schon länger bekannt als HIT, High Intensity Training.

Galileo®
Training

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, Felsenberg 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(0):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(0):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



Galileo® Trainingshandbuch. Übungen für Einsteiger und Fortgeschrittene. Detaillierte Beschreibungen zu jeder Übung, mit Bildreihen, Parameter-Empfehlungen sowie weitergehenden Übungsempfehlungen.



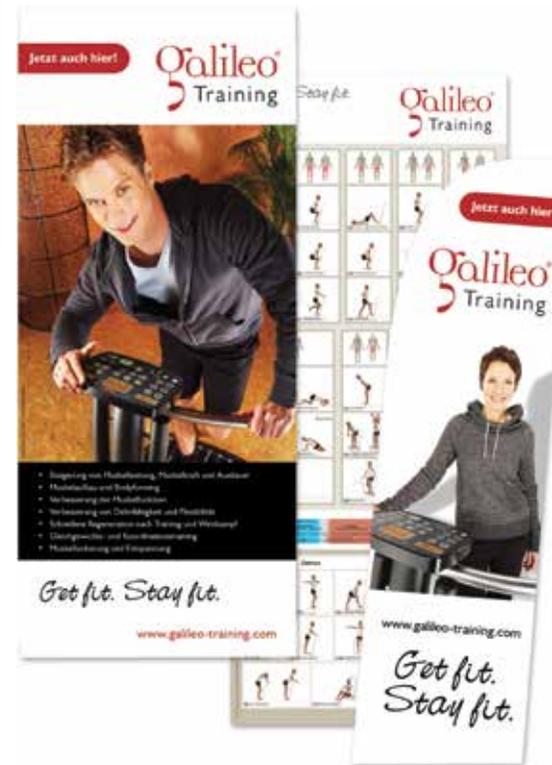
Werbeposter. Verschiedene Motive für Fitness und Therapie.



Trainingsposter. Posterpaket mit Übungs-Basics sowie themenspezifischen Trainingspostern für Bodyforming, Rücken, Beckenboden und Sturzrisiko.



Polo-Shirts. Mit eingesticktem Galileo-Logo, erhältlich für Damen und Herren.



Banner und Fahnen. Als Blickfang für Ihre Einrichtung. Mehrere Ausführungen und Motive.



Informationsflyer. Für verschiedene Zielgruppen in Fitness oder Therapie.



Gutscheine. Für ein kostenloses Probetraining oder 10 Trainings-sitzungen.

G



!

5 Minuten,
die Ihre
Gesundheit
verändern
können !



Galileo[®]
Training

www.galileo-training.de

Tel.: +49(0)7231 154 48-30

Galileo[®] Training



www.galileo-training.com

Hergestellt in Deutschland von:



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:

