

**DR. MED. MARTIN RUNGE**  
Ehem. klin. Leiter  
Aerpa-Klinikum  
Esslingen.  
„Ich setze Galileo seit  
über 20 Jahren sehr  
erfolgreich ein, z.B.  
zur Sturzprophylaxe  
und Kräftigung für  
Jung und Alt.“



**Allgemeine Tipps:** Beginnen Sie als Anfänger zunächst bei kleinen Amplituden (Füße ganz zusammen). Nutzen Sie allmählich eine breitere Fußstellung (z. B. Pos. 1-2), um die Intensität der Übungen zu steigern.

**BALANCE      MUSKELAUFBAU      LOCKERUNG / DEHNUNG**

**EINBEINSTAND**

5 Hz   2 min   0   2



**KNIEBEUGE**

24 Hz   2 min   2   2



**RUND- UND HOHLRÜCKEN**

9/16 Hz   2 min   1,5   0



**ROTATION**

18 Hz   2 min   1,5   0



**LEGENDE**   Zeit ⏱   Fußposition 🦶   Frequenz 📡   Wobble 🌀

**FREQUENZBEREICH VON GALILEO®**

Wahl der Frequenz abhängig vom Trainingsziel



- 5 Hz bis 10 Hz**
  - Propriozeption
  - Balance
  - Mobilisierung
  - Entspannung
- 13 Hz bis 20 Hz**
  - Muskelfunktion
  - Koordination
  - Dehnung
  - Flexibilität
  - Schmerzreduktion
  - Lymphdrainage (12-14 Hz)
  - Regeneration
  - Lösung von Verspannungen
- 24 Hz bis 36 Hz**
  - Muskelleistung
  - Muskelkraft
  - Muskelmasse
  - Ausdauerkapazität

**WIR BERATEN SIE GERNE!**

**MEHR ALS 450 WISSENSCHAFTLICHE PUBLIKATIONEN!!!**

**GALILEO® THERAPY BEI OSTEOPOROSE UND SARKOPENIE**  
STURZPRÄVENTION / MOBILITÄT IM ALTER



## GESUNDE KNOCHEN BRAUCHEN DEN MUSKEL

### Gesunde Knochen durch fitte Muskulatur

Knochen und Muskel sind eine funktionelle Einheit. Dabei bestimmt die Muskulatur und nicht das Alter, wie stabil das Skelettsystem ist.

Eine Knochenerkrankung wie Osteoporose, die auf einer reduzierten Knochenfestigkeit basiert, ist meist auf eine verminderte Muskelfunktion und evtl. Muskelmasseverlust (Sarkopenie) zurückzuführen.

Der Muskel beeinflusst das Knöchensystem und somit maßgeblich die Knochenfestigkeit. Fehlt die Bewegung, z.B. durch einen inaktiven Lebensstil, sind Hormone und Ernährung von untergeordneter Natur für das Skelett. Je weniger Bewegung, desto größer der Knochenverlust! Galileo Therapy fördert einen Aufbau der Muskelmasse und eine Verbesserung der Muskelfunktion, was wiederum den Knochen stärkt.



- Muskel + Knochen bilden eine Einheit
- Wenig Bewegung führt zu Knochenverlust
- Hohe Muskelkräfte stärken den Knochen

DR. MED. KURT MOSSETTER

ZIT, Konstanz Begründer der Myoreflex-Therapie „Die Galileo Geräte sind das Beste, was uns in unserer täglichen praktischen Arbeit passieren konnte.“



## STURZPRÄVENTION MIT GALILEO®

90% der Frakturen bei älteren Menschen sind sturzbedingt!



Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Stürzen und den dadurch bedingten Verletzungen. Von den in Deutschland jährlich 4 bis 5 Mio. Stürzen sind meist Menschen über 65 Jahren betroffen. Etwa 5 % davon haben einen Knochen-

bruch zur Folge. Vor allem Hüft- und Oberschenkelhals-Frakturen führen in gehobenem Alter oft zum Verlust der Gehfähigkeit. Angst vor weiteren Stürzen schränken die Aktivität ein. Die Altersmedizin benennt als häufige Ursache von Frakturen den fortschreitenden Knochen-schwund (Osteoporose). Galileo ermöglicht eine nicht-medikamentöse Osteoporose-Prävention und -Therapie, basierend auf der natürlichen Bewegung. Dabei konzentriert sich Galileo zunächst auf die Muskulatur, denn starke und leistungsfähigere Muskeln minimieren das Sturzrisiko und fördern langfristig sowohl Knochenhalt als auch Knochen-

aufbau. Entscheidend ist hierbei aber die Art des Trainings. Wer die Muskulatur deutlich verbessern möchte, muss sie im Rahmen ihrer Fähigkeiten fordern und nicht etwa schonen. Dies kann mit Galileo äußerst effizient in nur 10 min pro Tag erreicht werden. Galileo Geräte arbeiten aufgrund ihrer seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe. Dadurch wird ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert. Die schnelle Wipp-Bewegung verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens wie beim Gehen. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen. Diese Kontrak-



- Nicht-medikamentöse Prävention und Therapie
- Seitenalternierende Bewegungsform
- Nur 10 min pro Tag
- Leichte Übungen
- Jede Altersklasse

tionen erfolgen nicht willentlich, sondern reflexgesteuert. Mit leichten Übungen, die für jede Altersklasse durchführbar sind, wird durch die Galileo Vibrationstherapie eine Stärkung der Muskulatur bewirkt, die in der Folge positiven Einfluss auf Knochenwachstum und Knochenhalt hat.

## STURZRISIKO-SKALA NACH DR. MED. MARTIN RUNGE

Bestimmen Sie Ihr Risikoprofil. Bitte kreuzen Sie an, welche Aussagen auf Sie zutreffen:

- Mein Gang ist sehr langsam oder unregelmäßig. (Auffällig kleine und unregelmäßige Schritte, häufiges Stolpern oder Straucheln.)
- Ich habe Balancestörungen. Ich kann nicht mehr als 10 Sek. auf einem Bein stehen.
- Ich habe nicht mehr genug Kraft und Leistung in den Beinen. (Ich brauche länger als 10 Sek. für 5x aufstehen und hinsetzen.)
- Ich nehme mehr als vier verschiedene Medikamente ein.
- Ich bin im letzten Jahr 2x oder öfter gestürzt.
- Ich habe Gedächtnis- oder Aufmerksamkeitsstörungen.
- Ich sehe nicht mehr gut.
- Ich bewege mich weniger als früher, da es mir immer schwerer fällt.
- Ich habe häufig Schmerzen in der Hüfte, den Beinen oder den Füßen.
- Ich brauche eine Gehhilfe zum Gehen.

Haben Sie zwei oder mehr Aussagen angekreuzt, besteht möglicherweise eine erhöhte Sturzgefahr, die Sie von Ihrem Hausarzt überprüfen lassen sollten.

## GALILEO® - ZIELE, VORTEILE UND SICHERHEIT

Galileo bietet seit über 25 Jahren Spitzentechnologie – Made in Germany – und ist Projektpartner von vielen internationalen Forschungseinrichtungen (u.a. ESA / Weltraumforschung) im Bereich Knochen und Muskeln.

### ZIELE VON GALILEO® THERAPY BEI OSTEOPOROSE



- Muskelerhalt & Muskelaufbau
- Knochenerhalt & Knochenaufbau
- Sturzprävention
- Verbesserung Flexibilität
- Verbesserung Beweglichkeit
- Verbesserung Balance
- Verbesserung Koordination
- Lockerung von Verspannungen



### VORTEILE VON GALILEO® THERAPY BEI OSTEOPOROSE

- Nicht-medikamentöse Therapie
- Sehr hohe Akzeptanz
- Einfache Umsetzung im Alltag
- Fühlbare Erfolge bereits nach kurzen Trainingszeiten
- Ganzheitliches Training mit wenigen Übungen
- Training von Muskelkraft, Muskelleistung, Beweglichkeit und Gleichgewicht
- Schonend für Gelenke
- Anregung von Durchblutung und Gewebe-Stoffwechsel
- Lockerung von Verspannungen und Reduktion von Rückenschmerz
- Verbesserung der alltäglichen Leistungsfähigkeit
- Hohe Anzahl von Wiederholungen ermöglicht kürzere Trainingszeit

MEHR ALS 450 WISSENSCHAFTLICHE PUBLIKATIONEN!!!

### SICHERES TRAINING MIT GALILEO® THERAPY



Auch wenn sich die Muskelstimulation durch Galileo sehr intensiv anfühlt und der Muskel je nach Übung und Einstellungen in der Tat sehr stark

gefordert werden kann, zeigen Studien, dass die gelenksinternen Kräfte auch bei sehr intensiver Galileo Anwendung vergleichbar mit denen beim Gehen sind. Gleichzeitig fördert die reflex-basierte Aktivierung der Muskulatur das Zusammenspiel der natürlichen Muskelketten. Damit ist die Galileo Anwendung gelenkschonend.

Im Vergleich zu alltäglichen Bewegungen findet das Training auf Galileo zudem unter sehr kontrollierten Bedingungen statt – die Galileo Anwendung ist deutlich besser dosierbar und somit auch sicherer als übliche Trainingsmethoden.

Kontraindikationen bei der Anwendung von Galileo finden Sie unter: <https://www.galileo-therapy.com>

Studien zum Knochenaufbau, Sturzrisiko & Leistungsfähigkeit sowie zur Sicherheit finden Sie unter: <https://www.galileo-training.com/deutsch/literatur.html>