

Steigern Sie mit den hier vorgestellten Übungen Muskelleistung und Muskelkraft für starke Knochen, verbessern Sie Ihre Balance und Koordination und darüber hinaus Ihre Dehnfähigkeit, Flexibilität und Muskelfunktion, beugen Sie Osteoporose vor.

Anwendung

Anwendung 3- bis 4-mal pro Woche, jeweils 3 x 3 Minuten. Legen Sie nach jeder Übungsreihe eine kurze Pause ein, bevor Sie eine neue Übungsreihe starten.

Parameter

-  Die **Laufzeit** wird am Gerät eingestellt. Wählen Sie aus den unten beschriebenen Übungen drei pro Übungsreihe aus. Führen Sie jede Übung 1 Minute durch.
-  Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Galileo Therapieplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller die Anwendung.
-  Die **Stimulationsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Therapieziel (Mobilisation, Training der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).



Hinweise

- **Vor der ersten Anwendung:**
Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Kopf soll nicht mitvibrieren!
Abhilfe: Engere Fußposition wählen oder Knie beugen!
- Keine durchgestreckten Knie bei Fußpositionen über Position 2,5.
- Fußposition immer symmetrisch um Position 0 einnehmen.
- Alle Übungen langsam und bewusst durchführen.

 1:00  18 Hz  0,5-2



B1 Kniebeuge beidbeinig

Oberkörper aufrecht. Arme hängen entspannt.
In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten!
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Auf Beinachse achten!

 0:30 pro Bein  22 Hz  0,5-2



21 Kniebeuge einbeinig

Oberkörper aufrecht.
Ein Bein anheben. Langsame Kniebeuge ausführen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Nach der Hälfte der Übungsdauer Bein wechseln.
Auf Beinachse achten!

 1:00  14 Hz  1-2



B2 Rumpfbeuge und Überstrecken

Beugen: Arme hängen entspannt. Schultern nach vorne schieben, langsam einrollen.
10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.
Strecken: Arme unterstützend einstemmen. Oberkörper langsam nach hinten strecken.
10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.

 1:00  14 Hz  0,5-2



B4 Rotation

Becken bleibt immer nach vorne gerichtet.
Schultern und Kopf maximal drehen.
Jeweils 4 Sekunden in Endposition verweilen.
Ca. 8 Sekunden von Seite zu Seite.

 1:00  24 Hz  1-3



22 Kniebeuge beidbeinig mit Zusatzgewicht

Oberkörper aufrecht.
Zusatzgewicht: Hantel, Gewichtsweste, Ball,...
In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Auf Beinachse achten!

 1:00  26 Hz  1-3



4 Wadentraining beidbeinig

Oberkörper aufrecht.
Gewicht auf den Vorfuß verlagern.
Fersen maximal anheben.
Endposition 20 Sekunden halten.
Ferse langsam zurück in Ausgangsposition.

 1:00  14 Hz  1-2



B6 Rund- und Hohlrücken

Arme entspannt ablegen, Rundrückenposition einnehmen.
Kopf einrollen.
10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück.
Hohlrückenposition einnehmen.
10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück.

Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, 21, B2...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Therapiehandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.