

Lernen Sie die Grundregeln, die Trainingsparameter sowie die Basisübungen kennen. Diese sechs Übungen dienen als Ausgangspunkt für das weitere Galileo Training.

Wahl der Amplitude

Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Galileo Trainingsplattform nach oben und nach unten in Millimeter, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller wird das Training auf Galileo. Anfänger sollten bei engen Fußpositionen (1-1,5) starten. Nach Eingewöhnung und entsprechend der körperlichen Leistungsfähigkeit können dann auch weite Fußpositionen gewählt werden. Durch Körperhaltung und Körpersteifigkeit können die Vibrationen gezielt in verschiedene Körperregionen geleitet werden.

Fußposition

Eng → Kleine Auslenkung der Wippe
Weit → Große Auslenkung der Wippe

Variation der Krafteinleitung

Ferse → Verstärkt in Oberschenkel (hinten) und Rücken
Ganzer Fuß → Gleichmäßige Krafteinleitung in den Körper
Vorfuß → Verstärkt in Waden, Oberschenkel (vorne) und Bauch



Wahl der Frequenz

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.



Wahl der Trainingsfrequenz in Abhängigkeit vom Trainingsziel. *) Für Anwendungen im Sportbereich bis zu 36 Hz. Bei Hantelsystemen bis zu 40 Hz.

Grundregeln

Vor dem ersten Training:
Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.

1. Fußposition immer symmetrisch um Position 0 einnehmen.
2. Anfänger beginnen bei engen Fußpositionen, z. B. bei 1 bis 1,5.
3. Kopf soll nicht mitvibrieren!
Abhilfe:
Engere Fußposition wählen oder Knie beugen!
4. Keine durchgestreckten Knie bei Fußpositionen über Position 2,5.
5. Frequenz gemäß dem Trainingsziel wählen.
6. Alle Übungen langsam und bewusst durchführen.



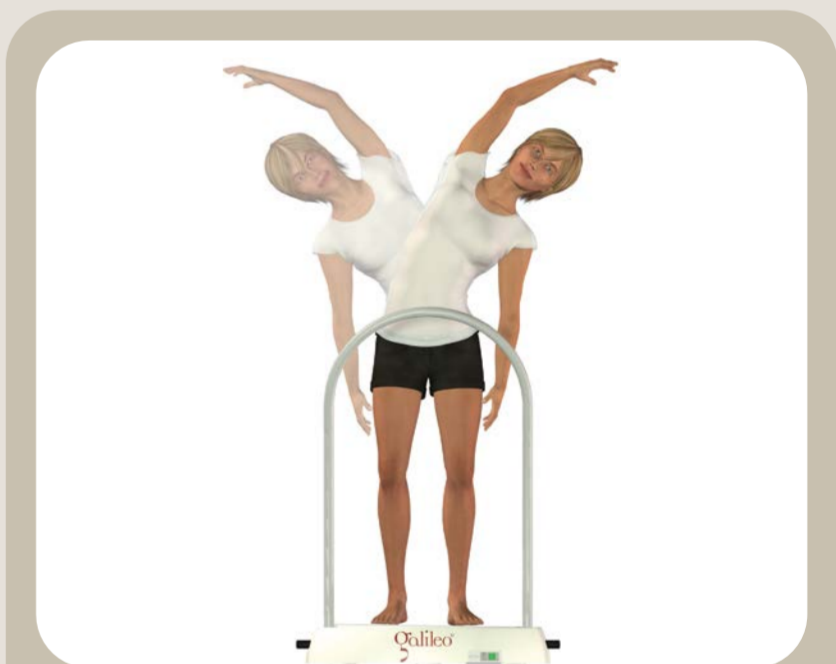
B1 Kniebeuge beidbeinig

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



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.



B3 Seitneigung

Außenarm nach oben strecken.
Langsam zur Seite neigen.
Arm und Kopf mitnehmen, dabei geradeaus schauen.
Jeweils 4 Sekunden verweilen und dehnen.
Langsam zurück in Ausgangsposition.
Seite wechseln, Übung wiederholen.



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.



B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen

Oberkörper aufrecht halten. Knie nur leicht gebeugt.
Hände fassen das Becken zur Führung.
Becken langsam vor- und zurückkippen.
Schambein Richtung Bauchnabel und zurück.
Jeweils 10 Sekunden in Endposition verweilen.



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, B2, B3...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.