

LESEPROBE

# Galileo<sup>®</sup> Trainingshandbuch



Vibration

AROUND THE WORLD

Hergestellt in Deutschland von:  
Novotec Medical GmbH  
Seit 1996 erfolgreich auf dem Markt.  
Seit 2004 mit Medizinprodukten.



**NOVOTEC**  
MEDICAL  
Get fit. Stay fit.

## Inhaltsverzeichnis

<b>I</b>	<b>Grundregeln für das Training mit Galileo®</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Galileo® – das erste Mal</b> .....	<b>9</b>
2.1	Leicht, mittel oder schwer .....	11
<b>3</b>	<b>Fußpositionen und Basisübungen</b> .....	<b>13</b>
3.1	A1 Grundstellung .....	14
3.1.1	A2 Gewichtsverlagerung auf den Vorfuß.....	16
3.1.2	A3 Gewichtsverlagerung auf die Ferse .....	18
3.2	B1 Kniebeuge beidbeinig.....	20
3.3	B2 Rumpfbeuge und Überstrecken.....	22
3.4	B3 Seitneigung.....	24
3.5	B4 Rotation.....	26
3.6	B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen .....	28
3.7	B6 Rund- und Hohlrücken.....	30
<b>4</b>	<b>Training der Beine</b> .....	<b>33</b>
4.1	22 Kniebeuge beidbeinig mit Zusatzgewicht.....	34
4.2	23 Kniebeuge beidbeinig tief .....	36
4.3	25 Schrittkniebeuge .....	38
4.4	21 Kniebeuge einbeinig.....	40
4.5	26 Oberschenkelrückseite dehnen.....	42
4.6	4 Wadentraining beidbeinig (Variation: 1 Wadentraining Kniebeuge beidbeinig) .....	44
4.7	3 Wadentraining einbeinig (Variation: 2 Wadentraining Kniebeuge einbeinig) .....	46
4.8	5 Waden dehnen beidbeinig (Variation: 6 Waden dehnen einbeinig).....	48
4.9	29 Adduktorenraining im Stand .....	50
4.10	30 Abduktorenraining im Stand .....	52
4.11	27 Becken im Liegen anheben beidbeinig.....	54
4.12	31 Sitz auf Gymnastikball .....	56
4.13	34 Abduktorenraining im Seitarmstütz kurz.....	58
4.14	33 Abduktorenraining einbeinig.....	60
4.15	36 Adduktorenraining im Sitz.....	62
4.16	37 Dehnen der Adduktoren .....	64
4.17	38 Adduktorenraining im Seitarmstütz kurz.....	66
<b>5</b>	<b>Rumpfraining</b> .....	<b>69</b>
5.1	51 Rumpfbeuge 45° (Variation: 69 Rumpfbeuge mit Butterfly 45°) .....	70
5.2	52 Rumpfbeuge 90° (Variationen: 53 Rumpfbeuge 90° und Rotation, 70 Rumpfbeuge mit Butterfly 90°) ...	72
5.3	64 Rumpfbeuge maximal .....	76
5.4	24 Gewicht anheben.....	78
5.5	58 Ruderzug.....	80

5.6	60 Zug alternierend .....	82
5.7	61 Kräftigung körperaufrichtende Muskulatur .....	84
5.8	63 Rückenstrecker.....	86
5.9	59 Diagonalzug von unten .....	88
5.10	56 Sitz auf Lagerungswürfel .....	90
5.11	62 Unterbauchtraining.....	92
5.12	81 Bauchtraining Crunches .....	94
5.13	82 Bauchtraining Beine anheben .....	96
5.14	85 Unterarmstütz Bein kurz.....	98
5.15	91 Liegestütz lang (Variation: 97 Liegestütz kurz).....	100
5.16	93 Dips .....	102
5.17	95 Seitarmstütz kurz.....	104
<b>6</b>	<b>Bessere Koordination, Gleichgewicht und Stabilität .....</b>	<b>107</b>
6.1	112 Einbeinstand .....	108
6.2	113 Standwaage.....	110
6.3	116 Stabilisation mit Stabi-Stab .....	112
<b>7</b>	<b>Entspannung .....</b>	<b>115</b>
7.1	7 Rückenlage Unterschenkel auf Galileo® .....	116
7.2	92 Armstütz kurz .....	118
<b>8</b>	<b>Trainingsempfehlungen.....</b>	<b>121</b>
8.1	Rückenprogramm – Ein fitter Rücken kennt keinen Schmerz .....	122
8.2	Osteoporose- und Sturzprävention .....	124
8.3	Beckenbodentraining leicht gemacht.....	126
8.4	Fit werden – Kraft und Leistung .....	128
8.4.1	Woche 1 und 2.....	128
8.4.2	Woche 3 und 4.....	129
8.4.3	Woche 5 und 6.....	131
8.4.4	Woche 7 und 8.....	132
8.4.5	Woche 9 und 10.....	134
8.5	Beweglichkeitsverbesserung .....	136
8.6	Lockerung und Entspannung .....	138
<b>9</b>	<b>Übungsverzeichnis.....</b>	<b>139</b>

## 2 Galileo® – das erste Mal

Folgende Einstiegsübung mit Anweisungen und Verhaltensrichtlinien erleichtern den ersten Gebrauch von Galileo. Mit den Grundlagen können Sie Ihr eigenes Trainingsprogramm zusammenstellen und an Ihre Bedürfnisse anpassen. Der Einstieg findet immer mit engen Fußpositionen statt, da die Wirkung mit breiterer Fußposition (zunehmender Amplitude) intensiver wird.

### Einstiegsübung

- Die maximale Trainingsdauer beträgt insgesamt 2–3 Minuten.
- 1. Füße auf Position 1: „Locker“ in den Fuß- und Kniegelenken stehen.
- 2. Frequenz zwischen 16 und 18 Hz wählen.
- 3. Etwa 1 Minute Kniebeugen, Beckenkippen, Hüftkreisen, Zehenstand. (Beschreibungen zu einzelnen Übungen siehe Übungsteil).
  - Veränderung der Vibration durch unterschiedliche Körperpositionen und Körperfestigkeit spüren und fühlen.
- Wenn möglich ohne Halten trainieren.
- Immer beachten, dass der Kopf nicht mitvibriert. Zur Abhilfe entweder engere Fußposition wählen, auf den Vorfuß stehen oder die Knie etwas mehr beugen!
- 4. Fußposition verändern: Mit gebeugten Knien etwas weiter nach außen stehen, maximal Position 2,5 einnehmen.
- 5. Knie langsam strecken.
  - Effekte der Vibrationen verschieben sich in den Bereich des Rückens, wenn die Beine steifer werden.
  - Effekt verringert sich im Rücken und die Oberschenkel werden verstärkt aktiviert, wenn man die Knie beugt.
- 6. Gegen Ende tiefe Kniebeuge (ca. 90°): Maximal hüftbreite Fußposition einnehmen und Frequenz erhöhen > 20 Hz. Dauer ca. 30 Sekunden.
- 7. Nach Abschluss ein paar Schritte gehen und Effekte erleben.

#### Nach dem Training können folgende Effekte zu spüren sein:

- Kribbeln in den Unterschenkeln, Oberschenkeln oder unterer Rückenbereich
- Leichter Gang („wie auf Wolken“)
- Normale Herzfrequenz
- Beweglicher, besser koordiniert, entspannt

## Änderung der Trainingsparameter

- Immer nur einen Parameter pro Woche verändern!
- Empfehlung zur Steigerung der **Trainingsdauer**
  - Um 30 Sekunden je Trainingswoche.
  - Ziel: 3 x 3 Minuten (pro Trainingstag).
- Empfehlung zur Steigerung der **Fußposition**
  - Um 0,5 jede zweite Trainingswoche.
  - Maximale Fußposition ca. hüftbreite Position. Eine weitere Intensitätssteigerung ist bei hüftbreiter Position mittels Zusatzgewichten in Form von Bällen, Gewichtsweste, Kurz- oder Langhantel möglich.
- Empfehlung zur Steigerung der **Trainingsfrequenz**
  - Bei Frequenzen von mehr als 20 Hz bedeutet eine Steigerung der Frequenz eine Steigerung der resultierenden Kontraktionen, womit der Trainingsreiz intensiver wird.

## 3.2 B1 Kniebeuge beidbeinig

### Klassiker zum Einstieg

Als Einstiegsübung empfiehlt sich die klassische beidbeinige **Kniebeuge**. Die Kniebeuge ist eine sehr komplexe Trainingsübung, welche primär zur Kräftigung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur dient. Zusätzlich werden Waden- und Rumpfmuskulatur trainiert. Der hohe Effekt der Kniebeuge kommt durch die Aktivierung vieler großer Muskelgruppen zustande. Zusätzlich lernen die Muskelketten phasengerechtes An- und Abschalten.

### Ziele

- Verbesserung der Kraft von Oberschenkel und Wade
- Ganzkörpertraining
- Verbesserung der Koordination

### Haltung/Fußposition

- Grundstellung
- Kontrollierte Grundspannung
- Blick ist leicht nach oben gerichtet

### Bewegungsausführung

- Bewegung ähnelt dem Hinsetzen auf einen Stuhl
- Langsame, kontrollierte Abwärtsbewegung einleiten
- Maximal bis 90° beugen
- Langsam wieder aufrichten, Knie strecken
- 4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts
- Auf Beinachse achten: Unterschenkel bleiben senkrecht, Knie schieben nicht über die Fußspitzen!




### Bildreihe




Abbildung 7: B1 Kniebeuge beidbeinig

### Frequenz, Position und Dauer

Verbesserung der Muskelfunktion, Entspannung und Lockerung

	B1	Leicht	Mittel	Schwer
 <b>Frequenz</b>		12–16 Hz	12–18 Hz	12–20 Hz
 <b>Position</b>		0,5–1,5	1,0–2,0	1,5–3,5
 <b>Dauer</b>		1:00 Min.	1:30 Min.	2:00 Min.

Verbesserung von Kraft und Leistung

	B1	Leicht	Mittel	Schwer
 <b>Frequenz</b>		20 –22 Hz	22–26 Hz	22–30 Hz
 <b>Position</b>		0,5–1,5	1,0–2,0	1,5–3,5
 <b>Dauer</b>		1:00 Min.	2:00 Min.	3:00 Min.

### Wo vibriert es?

- Wade
- Oberschenkel (Vorder- und Rückseite, Innenseite)
- Gesäß
- Unterer Rücken (je nach Haltung des Oberkörpers)

Aus medizinischen Gründen sollte bei der beidbeinigen Kniebeuge die maximale Fußposition nicht deutlich breiter als hüftbreit gewählt werden. Die Begründung hierfür liegt in der physiologisch vorgegebenen Beinachse. Das heißt, Sprunggelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk sollten eine Linie bilden, um eine optimale Kraftübertragung gewährleisten zu können. Bei einer zu breiten Fußposition kann es auf Grund von ungünstigen Stellungen der Gelenkflächen zu einer Überlastung einzelner Gelenkanteile kommen.

### Häufige Fehler

- Rundrücken
- Knie schieben zu weit nach vorne
- Knie gehen nach innen oder außen weg
- Sprunggelenke knicken ein

### Tipps

- Variieren der Bewegungsgeschwindigkeit
- Halten der Position am tiefsten Punkt der Bewegung bis der Muskel ermüdet

### Variationen

- Mit Springen
- Mit Ball zwischen den Knien
- Gummiband von außen
- Diagonale Zugunterstützung

## 8.2 Osteoporose- und Sturzprävention

### Ziele




- Fit werden, Verbesserung der Muskelleistung und Muskelkraft
- Kräftigung der großen Muskelgruppen: Beine und Rücken
- Vorbeugen vor Osteoporose

### Trainingshäufigkeit pro Woche

- 1- bis 3-mal




### B1 Kniebeuge beidbeinig



	B1	Leicht	Mittel	Schwer
 Frequenz		14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
 Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
 Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### 21 Kniebeuge einbeinig



	21	Leicht	Mittel	Schwer
 Frequenz		20–22 Hz	22–26 Hz	24–26 Hz
 Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
 Dauer		0:30 Min.	0:45 Min.	1:00 Min.

### B2 Rumpfbeuge und Überstrecken



	B2	Leicht	Mittel	Schwer
 Frequenz		20–22 Hz	20–22 Hz	20–22 Hz
 Position		0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
 Dauer		0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.



### B4 Rotation



B4	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

### 22 Kniebeuge beidbeinig mit Zusatzgewicht



22	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	20–22 Hz	24–26 Hz	26–28 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:45 Min.	1:00 Min.

### 4 Wadentraining beidbeinig



4	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
Position	1–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	1:00 Min.	1:30 Min.	2:00 Min.

### B6 Rund- und Hohlrücken






B6	Leicht	Mittel	Schwer
Frequenz	14–16 Hz	16–18 Hz	16–18 Hz
Position	0,5–1,5	1–2,5	2–3,5
Dauer	0:30 Min.	0:30 Min.	0:30 Min.

Kräftigen oder lockern Sie mit den hier vorgestellten Übungen Ihre Rückenmuskulatur und verbessern Sie Dehnfähigkeit und Flexibilität.

## Trainingsumfang




Training 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.

## Trainingsparameter

-  Die **Trainingszeit** 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 Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
-  Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel (Beweglichkeit, Verbesserung der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).

## Hinweise

- **Vor dem ersten Training:** 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!

 1:00  14 Hz  1–2



### 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.

 1:00  24 Hz  1–3



### 51 Rumpfbeuge 45°

Oberkörper aufrecht. Knie nur leicht gebeugt.  
Oberkörper aufrecht nach vorne neigen (45°).  
(Drehpunkt: Hüftgelenk).  
Endposition 20 Sekunden halten.  
Langsam wieder in Ausgangsstellung zurück.

 1:00  18 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  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.

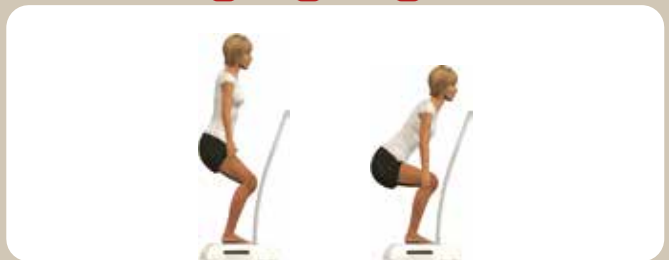
 1:00  14 Hz  1–2



### 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.

 1:00  26 Hz  1–3



### 23 Kniebeuge beidbeinig tief

Tiefe Hockposition einnehmen.  
Fersen bleiben unten!  
Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Auf Beinachse achten!




Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, B5, 51...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.

Kräftigen Sie vorbeugend Ihre Rückenmuskulatur, lockern Sie muskuläre Verspannungen, reduzieren Sie Rückenschmerz und verbessern Sie Dehnfähigkeit und Flexibilität.

## 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 **Frequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Therapieziel (Mobilisation, Verbesserung 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!

 1:00  14 Hz  1–2



### 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.

 1:00  24 Hz  1–3



### 51 Rumpfbeuge 45°

Oberkörper aufrecht. Knie nur leicht gebeugt.  
Oberkörper aufrecht nach vorne neigen (45°).  
(Drehpunkt: Hüftgelenk).  
Endposition 20 Sekunden halten.  
Langsam wieder in Ausgangsstellung zurück.

 1:00  18 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  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  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.

 1:00  26 Hz  1–3



### 23 Kniebeuge beidbeinig tief

Tiefe Hockposition einnehmen.  
Fersen bleiben unten!  
Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Auf Beinachse achten!




Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, B5, 51...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Therapiehandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.

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.

### Trainingsumfang

Training 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.

### Trainingsparameter

-  Die **Trainingszeit** 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 Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
-  Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel (Beweglichkeit, Training der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).

### Hinweise

- **Vor dem ersten Training:**  
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 Trainingszeit 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 einstimmen. 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 Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.

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.

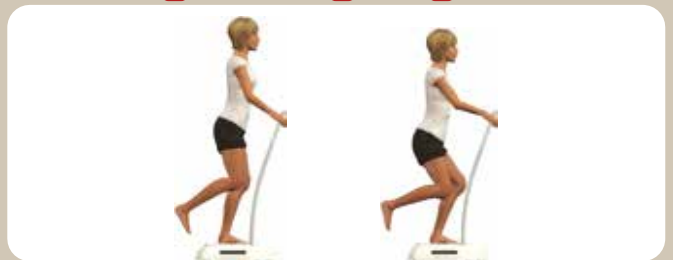
 1:00  18 Hz  0,5–2



#### 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 einstimmen. 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.






Die hier vorgestellten Übungen dienen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

### Trainingsumfang

Training 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.

### Trainingsparameter

-  Die **Trainingszeit** 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 Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
-  Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel (Beweglichkeit, Training der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).

### Hinweise

- **Vor dem ersten Training:** Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Bei allen Übungen, wenn möglich, Beckenboden aktiv anspannen.
- 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!

 1:00  22 Hz  1-2



#### 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.

 1:00  22 Hz  0,5-2



#### 29 Adduktorentraining

Ball zwischen die Knie klemmen  
(oder: Handflächen drücken Knie auseinander).  
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt.  
Knie gegen Ball drücken.  
Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 1:00  22 Hz  1-3



#### 30 Abduktorentraining

Band fest um die Knie wickeln  
(oder: Handflächen drücken Knie zusammen).  
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt. Knie leicht nach außen drücken.  
Leichte Auf- und Abbewegung.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 1:00  18 Hz  0,5-2



#### 27 Becken im Liegen anheben beidbeinig

Rückenlage vor Galileo einnehmen.  
Beide Füße auf Galileo platzieren.  
Gesäß anheben bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden.  
4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts.  
Auf Bauchspannung achten!

 1:00  24 Hz  1-3



#### 24 Gewicht anheben

Aufrechter Oberkörper.  
Gewicht langsam anheben und langsam wieder ablegen.  
4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts.  
Auf Bauchspannung und Beinachse achten!

 1:00  12 Hz



#### 56 Sitz auf Lagerungswürfeln

Aufrecht auf Lagerungswürfel setzen.  
Füße auf den Boden aufsetzen.  
Oberkörper aufrichten und einrollen. Kopf mit einrollen.  
Endposition 5 Sekunden halten.




Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, B5, 29...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.

Die hier vorgestellten Übungen dienen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur sowie zur Unterstützung der Rückbildung nach der Entbindung.

## 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 **Frequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Therapieziel (Mobilisation, Verbesserung der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).

## Hinweise

- **Vor der ersten Anwendung:**  
Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Bei allen Übungen, wenn möglich, Beckenboden aktiv anspannen.
- 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!

 1:00  22 Hz  1-2



### 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.

 1:00  22 Hz  0,5-2



### 29 Adduktorentraining

Ball zwischen die Knie klemmen  
(oder: Handflächen drücken Knie auseinander).  
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt.  
Knie gegen Ball drücken.  
Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 1:00  22 Hz  1-3



### 30 Abduktorentraining

Band fest um die Knie wickeln  
(oder: Handflächen drücken Knie zusammen).  
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt. Knie leicht nach außen drücken.  
Leichte Auf- und Abbewegung.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 1:00  18 Hz  0,5-2



### 27 Becken im Liegen anheben beidbeinig

Rückenlage vor Galileo einnehmen.  
Beide Füße auf Galileo platzieren.  
Gesäß anheben bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden.  
4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts.  
Auf Bauchspannung achten!

 1:00  24 Hz  1-3



### 24 Gewicht anheben

Aufrechter Oberkörper.  
Gewicht langsam anheben und langsam wieder ablegen.  
4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts.  
Auf Bauchspannung und Beinachse achten!

 1:00  12 Hz



### 56 Sitz auf Lagerungswürfeln

Aufrecht auf Lagerungswürfeln setzen.  
Füße auf den Boden aufsetzen.  
Oberkörper aufrichten und einrollen. Kopf mit einrollen.  
Endposition 5 Sekunden halten.




Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, B5, 29...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Therapiehandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.

Die hier vorgestellten Übungen dienen zur Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Bindegewebes, zur Durchblutungsförderung und Hautbildverbesserung. Lassen Sie sich bei regelmäßiger Anwendung von den schnellen Trainingserfolgen und positiven Effekten überraschen.

## Trainingsumfang

Wiederholen Sie die Übungsreihe je nach Fitnesszustand bis zu 3-mal. Legen Sie nach jeder Übungsreihe eine kurze Pause ein, bevor Sie eine neue starten. Trainieren Sie 3- bis 4-mal pro Woche.

## Trainingsparameter

-  Die **Trainingszeit** wird am Gerät eingestellt. Führen Sie jede Übung so lange wie angegeben durch.
-  Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Galileo Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
-  Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel. So dienen hohe Frequenzen zwischen 20 und 30 Hertz der Steigerung der Muskelleistung.

## Hinweise

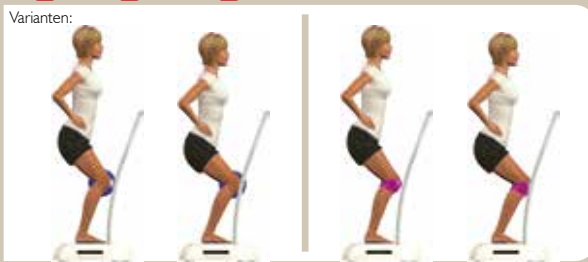
- **Vor dem ersten Training:**  
Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Kopf soll nicht mitvibrieren!  
Abhilfe: Engere Fußposition wählen oder Knie beugen!
- Keine durchgestreckten Knie bei Fußpositionen über Position 2,5.
- Fußposition immer symmetrisch um Position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

 0:30  24 Hz  1-2



### 23 Kniebeuge beidbeinig tief

Tiefe Hockposition einnehmen.  
Fersen bleiben unten!  
10 cm aufwärts und abwärts bewegen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Auf Beinachse achten!



### 29 Adduktorentaining im Stand

Ball zwischen die Knie klemmen  
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt.  
Knie gegen Ball drücken.  
10 cm aufwärts und abwärts bewegen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

### 30 Abduktorentaining im Stand

Band fest um die Knie wickeln  
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt.  
Knie leicht nach außen drücken.  
Leichte Auf- und Abbewegung.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 0:30  24 Hz  1-2



### 4 Wadentraining beidbeinig

Oberkörper aufrecht.  
Gewicht auf den Vorfuß verlagern.  
Fersen maximal anheben.  
Endposition 10 Sekunden halten.  
Fersen langsam zurück in Ausgangsposition.

 0:30 pro Bein  24 Hz  1-2



### 25 Schritt-kniebeuge

Oberkörper aufrecht, Schrittstellung.  
Körper senkt sich durch Beugen beider Knie. Hintere Ferse hebt ab.  
Vorderes Knie bis 90° beugen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Auf Beinachse achten!

 0:30  24 Hz  1-2



### 66 Rumpfbeuge mit Armheben 90°

Aufrechter Oberkörper, Knie nur leicht gebeugt.  
Oberkörper aufrecht 90° nach vorne neigen.  
Drehpunkt Hüfte. Arme in U-Haltung neben den Kopf.  
Handflächen zeigen nach unten.  
10 Sekunden in Endposition verweilen.

 0:30 pro Seite  24 Hz  1-2



### 71 Aufrichten mit Rotation

Knie leicht gebeugt.  
Gummiband auf einer Seite mit beiden Händen greifen.  
Langsam zur Gegenseite aufrichten.  
Zurück zur Ausgangsposition.

 0:30  24 Hz  0



### 81 Bauchtraining Crunches

Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen.  
Auf die Trainingsplattform setzen. Steißbein auf Position 0!  
Beine abstellen.  
Oberkörper weit zurück, dann langsam nach oben kommen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.



### 82 Bauchtraining Beine anheben

Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen.  
Auf die Trainingsplattform setzen. Steißbein auf Position 0!  
Beine strecken und anheben.  
Oberkörper weit zurück und langsam nach oben kommen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 0:30  24 Hz  1-2



### 91 Liegestütz lang

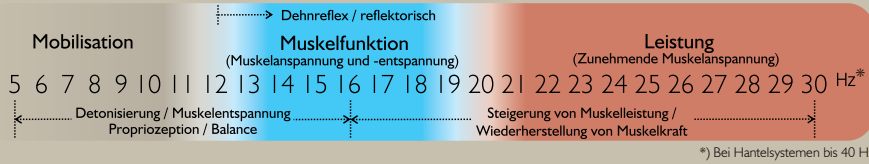
Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen.  
Hände nach innen gedreht auf die Trainingsplattform.  
Körper bildet eine Linie. Blick nach unten gerichtet.  
Beugen und Strecken der Ellbogen. Keine Bewegung in Hüfte und Oberkörper. Auf Bauchspannung achten!

Bitte beachten Sie: Übungsnummern (23, 29, 30...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.



### Wahl der Trainingsfrequenz

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



### Trainingsempfehlung

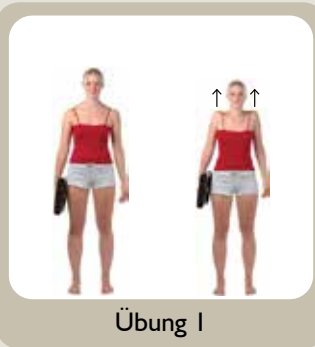
**Anfänger:** 3 mal bis zu 2 Min. pro Tag,  
d.h. 1 bis 2 Min. Training – 1 bis 2 Min. Pause  
1 bis 2 Min. Training – 1 bis 2 Min. Pause  
1 bis 2 Min. Training – Ende

**Fortgeschrittene:** 3 mal bis zu 4 Min. pro Tag

#### Hinweise:

Wird regelmäßig die Muskelleistung trainiert, d.h. bei Frequenzen zwischen 20 und 30 (40)-Hertz, sollten zwischen den Trainingssitzungen sinnvollerweise Pausen von ein bis zwei Tagen eingelegt werden.

Ringe und Uhr zum Training ausziehen! Bei empfindlicher Haut Handschuhe anziehen.



Übung 1



Übung 2



Übung 3



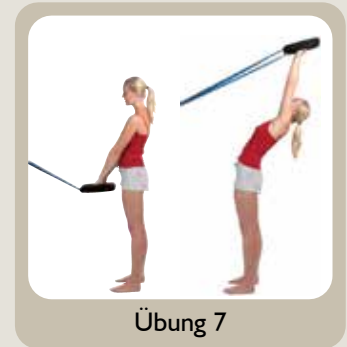
Übung 4



Übung 5



Übung 6



Übung 7



Übung 8



Übung 9



Übung 10



Übung 11

Wirksamkeit wissenschaftlich bestätigt.  
Patenterte Technologie.  
Made in Germany.