

Auszug aus der „Bordesholmer Rundschau“ 2008

Muskelvibrationstraining mit dem Galileo-System im Fitness-Park.

Dass wir uns bewegen müssen, um fit zu bleiben, gilt als gesichert. Und wieder ist es Galileo, der uns eines Besseren belehrt.

Dabei verspricht er nichts Geringeres als Fitness ohne Bewegung, kräftige Muskeln, stabilere Knochen.

Der Galileo ist ein modernes, ganzheitliches Trainingsgerät, das einst für die Weltraumtechnik entwickelt wurde und seit einigen Jahren äußerst erfolgreich im Leistungssport und in der Rehabilitationsmedizin eingesetzt wird.

Galileo, hergestellt von Novotec Medical Deutschland, ist das weltweit einzige Vibrationstrainingsgerät, das den menschlichen Gang physiologisch perfekt nachempfindet, wobei bis zu 60 Prozent aller Muskelgruppen im Körper stimuliert werden. Couchpotatoes aufgepasst: maximaler Effekt bei minimaler Anstrengung! Das rund 10.000 Euro teure Gerät basiert auf einer Platte, die sich wie eine Wippe bewegt. Im Verlauf einer Trainingseinheit werden verschiedene Positionen hierauf eingenommen und eine Frequenz zwischen 6 und 26 Hertz gewählt. Durch die feinen, seitenalternierenden und ungefährlichen Schwingungen werden in der Muskulatur sogenannte Dehnreflexe ausgelöst, die wiederum Kontraktionen der Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf und den Armen bewirken.

Schon nach wenigen Minuten auf dem Galileo haben die betroffenen Muskeln, bzw. ganze Muskelketten, hunderte stimulierende Aufbaureize bekommen.

Professor Felsenberg von der Berliner Charite und Dr. med. Martin Runge erbringen den wissenschaftlichen Beweis: 5 Minuten Training mit dem Galileo entsprechen einem 10.000 Meter-Lauf. Und das, obwohl man in Wahrheit keinen einzigen Schritt getan hat. Warum ist die Sache so extrem effektiv? Weil alle Muskeln -selbst jene, von denen man in seinem Leben zuvor noch nie etwas geahnt hat- aktiviert und trainiert werden. Niedrige Frequenzen werden deshalb im medizinischen Bereich zur Verbesserung dekonditionierter Muskeln benutzt.

Höhere Frequenzen fördern hingegen die Schnelligkeit und Maximalkraft, ein Prinzip, das sich der Leistungssport zunutze macht. Das Muskeltraining kommt dabei ganz ohne Kreislaufbelastung aus. Mit Galileo trainiert man ganz einfach zwischendurch, 2-3mal wöchentlich jeweils 8 Minuten. Wissenschaftler haben den Galileo in den vergangenen Jahren anhand aufwändiger Langzeitstudien auf Herz und Nieren geprüft. Mit folgendem Ergebnis: Galileo macht topfit!

Seine Wirksamkeit wurde ebenso wie seine Unbedenklichkeit vielfach wissenschaftlich bestätigt. Das Galileo-Training ist geeignet bei chronischen Rückenschmerzen/Verspannungen, Fibromyalgie, Gleichgewichtsstörungen, schwacher Muskulatur, Osteoporose, Stressinkontinenz, Beckenbodenschwäche, Durchblutungsstörungen und schwachem Bindegewebe.

Seit neuestem hat die Gesundheitseinrichtung Fitness-Park ihr Angebot um dieses einzigartige Gerät erweitert.

Jedem Trainierenden wird hier ein individuelles Programm erstellt und auf einer Chipkarte gespeichert. So wird sichergestellt, daß sich niemand überfordert und die für ihn richtigen Übungen ausführt. Dieses Programm wird dann regelmäßig aktualisiert.

Interessenten sind nach Terminabsprache im Fitness-Park, Eiderkampsweg 9, Tel. 04322-1409, herzlich eingeladen, den Galileo einmal unverbindlich auszuprobieren, um sich ein eigenes Bild zu machen und zu spüren, wie gut er tut.