

Entwicklung, Herstellung und Vertrieb

**Novotec Medical GmbH**

Durlacher Straße 35  
DE-75172 Pforzheim  
Tel +49 (0)723 | 154 48 - 30  
Fax +49 (0)723 | 154 48 - 48  
E-Mail [info@novotecmedical.de](mailto:info@novotecmedical.de)

[www.galileo-training.com](http://www.galileo-training.com)

© 2009 Novotec Medical GmbH • Bild: Pforzheim & Stuttgart • Druck: 03/04/07A

Galileo® Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechsellagernd und bietet Ihnen:

### █ Muskelleistung

- Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
- Verhinderung von Muskelabbau bei Immobilisation
- Osteoporose-Prophylaxe
- Beckenbodentraining, Vorbeugung von Stress-Harn-Inkontinenz

### █ Muskelfunktion

- Verbesserung der Muskelfunktion
- Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität
- Muskellockerung, Vermeidung von Rückenproblemen

### █ Mobilisation

- Verbesserung von Balance und Koordination
- Sturz-Prophylaxe

Zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen die Wirksamkeit des Trainings mit Galileo®.

Gegenanzeigen müssen vor der ersten Anwendung von Galileo® ausgeschlossen werden. Fragen Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt oder Therapeuten.

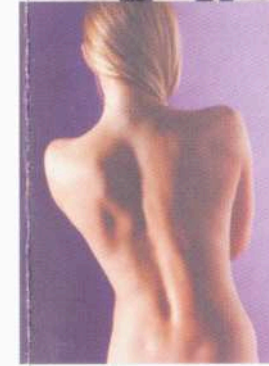


**Ihr Arzt oder Therapeut berät und betreut Sie gerne!**

## Physiotherapie

Steffens & Janszikowsky

Waldweg 1 • 22393 Hamburg  
Tel. 040 - 636 444 99 • Fax 040 - 636 444 94



*Get fit. Stay fit.*

Lassen Sie sich von Galileo® trainieren.



# Galileo® Training

Flexibel und mobil – in jedem Alter.



Die Qualität der Galileo® Medizin- und Trainingsprodukte wird durch ein vom TÜV überwachtes Qualitätsmanagement-System für Medizinprodukte gemäß ISO 13485:2003 sichergestellt.





**! Gute Aussichten für Ihre Gesundheit!** Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ein muskulär gut ausgebildeter Körper schmerzt nicht und Bewegung schützt vor Volkskrankheiten wie Osteoporose oder Gelenkverschleiß. Bewegung stärkt das Immunsystem, Bewegung hält fit, macht glücklich, dient einer guten Körperhaltung und einem positiven Körpergefühl. Galileo® bietet die perfekte Kombination aus Wellness, Fitness und Gesundheit. Trainieren Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Balance in einem Schritt. Galileo® ist umfangreich wissenschaftlich untersucht. Zahlreiche Studien zeigen die Wirksamkeit des Systems.

**! Was passiert beim Training mit Galileo®?** Das Prinzip beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das System funktioniert wie eine Wippe. Sie stellen sich auf diese Wippe und lassen sich trainieren. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens wie beim Gehen, nur viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen, reflexgesteuerten Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Reflexgesteuert bedeutet, dass Sie Ihre Muskulatur nicht bewusst aktivieren müssen, sondern die Muskelkontraktionen über den so genannten Dehnreflex erfolgen. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Bewegungen sind diese Reflexe wesentlich besser koordiniert und mit wenig Anstrengung für Sie verbunden. Durch das Training wird Ihre Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert, die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert und der Stoffwechsel angeregt.



**! Spüren Sie den Trainingseffekt.** Sie fühlen sich wohl nach dem Training auf Galileo®, gehen wie auf Wolken, sind erfrischt und voller Energie. Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend, um positive Effekte auf Ihre Muskulatur und längerfristig auch auf Ihre Knochen zu erzielen. Dank der Wipp-Bewegung von Galileo® wird auch Ihre Rückenmuskulatur effektiv mittrainiert, was bei Vibrationssystemen mit reiner Auf- und Ab-Bewegung nicht gegeben ist.

**! Entspannen Sie mit Galileo®.** Die reflektorischen Muskelkontraktionen, die durch Galileo® ausgelöst werden, erstrecken sich bis hinauf in den Rücken. Je nach Höhe der eingestellten Trainingsfrequenz wird Ihre Rückenmuskulatur gelockert oder gekräftigt. Dehnfähigkeit und Flexibilität werden verbessert, Rückenschmerzen effektiv vorgebeugt. Nach einem anstrengenden Tag werden Ihre Muskeln durch das Training angenehm entspannt.

**! Bleiben Sie auch im Alter flexibel.** Je länger Sie in Ihrem Leben sportlich aktiv bleiben, um so länger haben Sie einen effektiven Schutz vor Krankheiten wie Osteoporose. Galileo® hilft Ihnen, Ihre Muskulatur zu kräftigen und beugt dadurch dem Knochenabbau vor, der durch zu wenig Bewegung verursacht wird. Defizite in der Balance machen sich insbesondere im Alter durch unsicheres Gehen, Stolpern oder sogar Stürze bemerkbar. Die häufigste Ursache für Knochenbrüche an Armen, Beinen oder an der Hüfte ist ein Sturz. Stürze können jedoch durch gezieltes Muskeltraining vermieden werden. Die Wipp-Funktion von Galileo® ist dem menschlichen Gang nachempfunden und eignet sich deshalb hervorragend für die Verbesserung des Gangbildes und der Balance. Die geringe Belastung für das Herz-Kreislauf-System macht Galileo® zum idealen Trainingspartner – selbst im hohen Alter.

**! Beckenbodentraining zur Verhinderung von Stress-Harn-Inkontinenz.** Kontinenzprobleme bei Frauen und auch bei Männern sollten kein Tabuthema sein. Die Ursache von Stress-Harn-Inkontinenz liegt oft in einer Muskel- und Bindegewebschwäche. Dieser kann jedoch durch das Training mit Galileo® effektiv entgegengewirkt und die Beckenbodenmuskulatur in ihrer Funktion und Leistungsfähigkeit perfekt trainiert werden.

**! Jede Menge Reize für Muskeln und Knochen.** Das Erlernen von Galileo® ist sehr einfach. Mit wenigen Grundregeln kann jeder schnell zum eigenen Trainer werden. Die hohen Wiederholungszahlen beim Galileo® Training sind ein wichtiger Faktor für das Erlernen neuer Bewegungsmuster und garantieren darüber hinaus einen deutlich schnelleren Lern- und Trainingserfolg. Die Anzahl der Dehnreflexe pro Sekunde wird dabei über die einstellbare Trainingsfrequenz bestimmt. So erfolgen bei einer Trainingsfrequenz von beispielsweise 25 Hertz pro Sekunde jeweils 25 Kontraktionszyklen in Beuger- und Streckermuskulatur. Ein Training von drei Minuten bei 25 Hertz entspricht somit den Muskelzyklen bei einer Gehstrecke von 4.500 Schritten!

Ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining.  
Schneller Trainingserfolg.  
Kurze Trainingszeiten.



**Galileo®**  
Training