

## GALILEO

Das weltweit patentierte Galileo-System trainiert und stimuliert Deine Muskeln mit Hilfe von mechanischen Schwingungen, welche dem menschlichen Gang nachempfunden sind.

Galileo wird seit 15 Jahren in der medizinischen Trainingstherapie, im Leistungssport, in der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie in Fitness- und Wellnessanlagen eingesetzt.

Internationalen Studien zufolge ist das Galileo Wirkprinzip gegenüber anderen Systemen überlegen:

In kürzester Zeit wird eine deutliche Kraft- und Leistungssteigerung erzielt und Koordination und Balance deutlich verbessert. Einzigartig ist jedoch, dass gleichzeitig die Beweglichkeit und Dehnfähigkeit verbessert werden.

Das Galileo – Vibrationssystem ist für Menschen jeden Alters geeignet. Aufgrund der seitlich abwechselnden Bewegung ist es besonders verträglich und wird damit auch von Personen mit körperlichen Einschränkungen und älteren Menschen hervorragend angenommen.

### ***Welche Muskeln werden mit Galileo trainiert?***

Während des Galileo-Trainings werden prinzipiell immer alle Muskeln der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung, Gelenkstellungen und Körpersteifigkeit variiert.

Je aufrechter die Körperhaltung und je steifer die Beine während des Galileo-Trainings, desto mehr arbeitet die Gesäß-, Bauch und Rückenmuskulatur - je geringer die Steifigkeit der Beine, desto mehr konzentriert sich der Trainingseffekt auf die unteren Extremitäten.