



**Seminar
Therapeutisches
Vibrationstraining** **NEU!**

- 27.02.10 Ibis Airport Tegel
13407 Berlin
- 17.03.10 Mercure - Köln Airport
51143 Köln
- 27.03.10 Mercure - Frankfurt
Helfmann Park,
65760 Eschborn
- 10.04.10 Mercure Bonn-Hardtberg
53123 Bonn

Hier [anmelden!](#)

**Seminar „Erfolgreich
mit Vibrationstraining“**

- 11.02.10 Mercure - Airport München
85445 Aufkirchen
- 18.02.10 Mercure – Köln Airport
51143 Köln

Hier [anmelden!](#)

Veranstaltungen

- 22.-25.04.10 FIBO 2010
Messegelände Essen
Halle 1, C14

Zur FIBO geht's [hier!](#)

KölnBäder – erfolgreich mit Galileo®!

Das Agrippa Fit, die Fitness Oase Kölns, besteht mittlerweile seit über 9 Jahren. Doch auf Lorbeeren wird sich nicht ausgeruht, vielmehr werden den Mitgliedern immer wieder neue Attraktionen angeboten. So haben sich die KölnBäder auch für die Galileo® Vibrationstechnologie entschieden.

Beim Ausbau des Fitnessbereichs im Agrippa Bad, entstand neben einem neuen Milon Zirkel und der Erweiterung des Kursbereiches ein eigener Galileo® - Raum.

Seit Juni 2009 können hier Mitglieder des Agrippa Fits das Galileo® - Training nutzen.

„Galileo® kommt bei unseren Mitgliedern sehr gut an. Diejenigen, die Vibrationstraining nicht kennen, sind sehr neugierig und probieren es direkt aus,“ so Sascha Ritzler, stellv. Sportlicher Leiter des Agrippa Fits.

„Einige Mitglieder kennen die Galileo® Vibrationstechnologie schon aus zahlreichen Kölner Arztpraxen und sind froh, dass sie nun hier die Möglichkeit eines regelmäßigen Galileo®-Trainings haben. Speziell bei Personen mit Rückenbeschwerden wirkt das Training auf

der Galileo® in Kombination mit klassischem Training enorm.“ Neben dem Training zur Steigerung der Muskelleistung, der Förderung der intra- und intermuskulären Koordination und der Osteoporosetherapie, wird ein großes Einsatzspektrum zur Entspannung und Lockerung verspannter und schmerzender Muskelgruppen geboten. Somit können Mitglieder mit Rückenbeschwerden Ihrer Trainingseinheit auch einige Entspannungsübungen zur direkten Schmerzlinderung angliedern.

Die **for me do GmbH** bedankt sich bei den KölnBädern für die gute Zusammenarbeit und die gemeinsame Austragung des Seminars „Vibrationstraining“. Wir wünschen ein erfolgreiches Jahr 2010 und einen guten Start für das neue Ossendorf Bad. www.koelnbaeder.de



Aha Aktiv-Haus – Erfolg mit for me do®

Die Aha Aktiv-Haus gGmbH, ein „Eigenbetrieb der Betriebskrankenkasse Hoesch“, bündelt die Kompetenz der Krankenkasse in den Bereichen Primärprävention und betriebliche Gesundheitsförderung.

Gegenstand der Arbeit des Aha Aktiv-Hauses ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens, z.B. durch Leistungen zur Förderung der Gesundheit und zur Prävention von Krankheiten sowie ergänzender Leistungen zur Rehabilitation. Vorrangig ältere Menschen mit Rückenschmerzen, Gleichgewichtsstörungen und Kreislaufproblemen nutzen das vielfältige Angebot und schätzen die Möglichkeiten, die im Aha Aktiv-Haus angeboten werden.

Ein Bestandteil der eingesetzten Therapieformen ist das Galileo-Präventions-



konzept von for me do, das seit August 2007 eingesetzt wird. Die Technik dieses schonenden Vibrationstrainings basiert auf einer Wippbewegung, die dem menschlichen Gang nachempfunden ist und aufgrund des Dehnreflexes die Muskeln an- und entspannt. Galileo gibt es bereits seit über 15 Jahren und kommt ursprünglich aus der medizinischen Forschung.

Im Aha Aktiv-Haus wird Galileo vorrangig in drei Schwerpunkten eingesetzt. Im ersten Bereich erfahren Kun-

den mit typischen Rückenbeschwerden des Alltags, unter denen 70 % der Bevölkerung leiden, Linderung durch effizientes Therapietraining. Ein zweiter Bereich ist für die Menschen, die Hemmungen haben, Training an Geräten durchzuführen. Für sie ist es ein sanfter Einstieg ins Therapie- und Fitness-Training. Im dritten Bereich des Galileo-Trainings können Menschen, die eingeschränkt bewegungsfähig, durch Gleichgewichtsstörungen Sturz gefährdet sind oder deren Muskulatur durch geringe Bewegung erschlafft ist, gezielt Muskulatur aufbauen.

Die Einweisung in die Benutzung der Geräte nehmen Diplom-Sportlehrer, Sporttherapeuten und Physiotherapeuten vor, die qualifiziert nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen bera-

Fortsetzung von Seite 1: **Aha Aktiv-Haus – Erfolg mit for me do[®]**

Eingebunden wird das Galileo-System in ein computergestütztes Trainingsbetreuungssystem, das die Besucher effektiv durch ihr Training führt. Jeder Trainierende erhält ein speziell auf ihn abgestimmtes Trainingsprogramm wie bei einem Privattrainer. Das Galileo-Training wird im Rahmen der Rehabilitationsmaßnahmen eingesetzt und zusätzlich in bereits bestehende Gesundheitskurs-Konzepte nach § 20 SGB V eingebunden. Diese Kurse werden durch das Vibrationstraining ergänzt. Das Kurskonzept erfährt seitens der Kunden eine hohe Akzeptanz. Die vollen Kurse zeigen die hohe Motivation. Dieser Motivations-Gewinn bedeutet gleichermaßen ein Gewinn für das Aha Aktiv-Haus, denn die Folge der effektiven Einbindung in die Kurse wird belohnt mit der Treue der Kunden. Die Einzeltherapie und das Einzeltraining werden wieder verstärkt genutzt. Das strahlt auch auf neue Kunden ab. Ein weiteres neues Konzept von for me do ist der Einsatz

des Körperanalysegerätes *for me do BodyAnalyzer*. Dieser wird nicht nur im Rahmen des Eingangstests bei Neukunden eingesetzt, sondern aktiv bei Promotionveranstaltungen genutzt, um Kunden zu gewinnen.



Andreas Hermanski, 37 (Dipl.-Sportlehrer)
im Aha Aktiv-Haus tätig seit Gründung 1996.
Betriebsleitung seit August 2004

Weitere Einsatzmöglichkeiten ergeben sich aus Präsentationsveranstaltungen und der betrieblichen Gesundheitsförderung, auch in Zusammenarbeit mit der BKK Hoesch.



Das Gerät wird in bestehende Konzepte mit eingebunden und erfährt in den Betrieben positive Resonanz. Die Aktionen werden von den Betriebsmedizinern mit betreut und die umfangreichen Messergebnisse des *for me do BodyAnalyzers* bieten den meisten Mitarbeitern gute Gründe, mit dem Training anzufangen. Die Zusammenarbeit funktioniert; die Unternehmen sind motiviert, etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu tun. Und das können sie ganz konkret im Aha Aktiv-Haus.

Weitere Informationen zum § 20 Präventionskonzept erhalten Sie telefonisch bei Antonio Silva in unserer Niederlassung Essen, Tel. 0201 89060260.

Mehrwöchiges Vibrationstraining verbessert die Kniestabilität

Das Ganzkörpervibrationstraining (GKV) wird zunehmend im Sport, in der Prävention als auch in der Rehabilitation als eine additive Trainingsmethode genutzt. Im Gegensatz zu den positiven Ergebnissen bezüglich der Kraftentwicklung ist der Effekt eines Vibrationstrainings auf die neuromuskuläre Gelenkstabilisierung vor allem hinsichtlich der vorderen Kreuzbandruptur (VKB) bis heute unbekannt. Das Ziel der Studie war es daher, den Einfluss eines vierwöchigen GKV-Trainings auf die funktionelle Kniestabilität mit linearen Potentiometern detektiert wurde. Die reflektorische Aktivität der Oberschenkelmuskulatur (ischiokrurale Muskulatur, Quadrizeps) wurde mit dem Oberflächen-EMG gemessen und die Latenz und das Integral der motorischen Aktivität der fünf abgeleiteten Muskeln bestimmt. Das GBV-

Training (3*1 Min./ 3 TE pro Woche) wurde auf einer vertikal oszillierenden Platte (30 Hz; 4 mm Amplitude) im Stehen in leichter Kniereflexion absolviert.

Nach der Eingangsmessung wurden nach 2 und 4 Wochen Training Messungen durchgeführt. Bereits nach 2 Wochen konnte eine signifikante Reduktion der anterioren Tibiatranslation gemessen werden, die sich nach 4 Wochen nicht mehr signifikant verändert hatte. Die Latenzzeiten aller Oberschenkelmuskeln zeigten weder nach 2 noch 4 Wochen signifikante Unterschiede. Demgegenüber waren die Integrale aller Muskeln als Ausdruck der motorischen Aktivität analog zur anterioren Tibiatranslation nach 2 Wochen signifikant verringert. Nach 4 Wochen konnte ebenfalls keine weitere Reduktion festgestellt werden. In der Kontrollgruppe wur-

den in allen Messparametern keine Veränderungen gefunden. Die Ergebnisse weisen daraufhin, dass GKV zu einer substantiellen Verbesserung der funktionellen Kniestabilität führt.

Dieser Effekt scheint bereits bei 2 Wochen erreicht zu sein, ohne sich im Weiteren zu verändern. Offensichtlich kann für die verbesserte Kniestabilität nicht eine höhere muskuläre Aktivität verantwortlich gemacht werden wie bisher in der Literatur postuliert. Mögliche Erklärungsansätze sind eine Veränderung auf morphologischer Ebene des Muskels im Rahmen der „muscle tuning theory“ und/ oder einer zunehmenden Steifigkeit des Bindegewebes als Antwort auf den wiederholten Vibrationsreiz.

Melnyk M., Koffer B., Faist M.,
Hodapp M. Gollhofer A.
Institut für Sportwissenschaften,
Universität Freiburg,
Neurozentrum Universität Freiburg

Übung des Monats

Einbeinige Kniebeuge mit Kurzhanteln

- ein Bein auf der Platte platzieren und eine leichte Kniebeuge
- hinterer Fuß auf Fußballen
- Oberkörper aufrecht und die gestreckten Arme auf Schulterhöhe halten
- Dynamik: Kniebeuge (bis 90°) mit gleichzeitigem Anheben der Arme über Kopf

Ziel:

Kräftigung der Oberschenkel, Po- und Schultermuskulatur

Frequenz 12 – 30 Hz



Zertifikate und Prüfzeichen Medizinprodukte



- DIN EN 60601-1: 1996-03 + A13: 1996-10
- DIN EN 60601-1-2: 1994-09
- DIN EN 60601-1-4: 2001-04
- DIN EN 55011: 2000
- DIN EN 957-1: 1999-02
- DIN EN 1441: 1994-08

EG - ZERTIFIKAT
 Vollständiges Qualitätssicherungssystem
 (Anhang II, Abschnitt 3 der Richtlinie 93/42/EWG über Medizinprodukte)
 Nr. G1 04 02 44939 002



Vibrationstechnologie von Galileo®.
 Einziges zertifiziertes Vibrationsgerät für Gesundheitstraining in Deutschland.

for me do®

 Gesundheit, Fitness & Prävention

www.formedo.de

for me do GmbH
 Schloßbergstr. 28
 38315 Hornburg
 Tel. +49 (0)5334-948616
 Fax +49 (0)5334-948624
 info@formedo.de