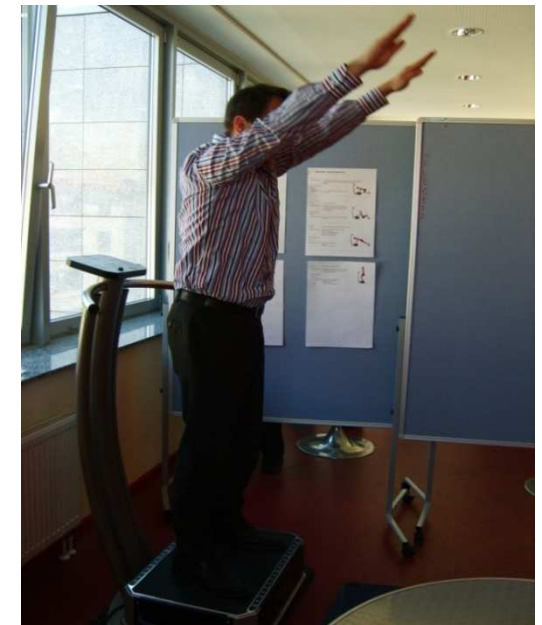


# Galileo-Vibrationstraining



## Präsentation der Ergebnisse aus der wissenschaftlichen Studie

*„3-monatiges Training auf dem  
Galileo- Vibrationsgerät  
mit spezieller Ausrichtung auf  
bürospezifische Beschwerden.“*



# Gliederung



- 1. Vorüberlegungen zum Einsatz des Galileo-Geräts im betrieblichen Setting**
- 2. Aufbau der Studie**
- 3. Exemplarisches Übungsprogramm der Studie**
- 4. Überblick über die Methode**
- 5. Zusammenfassung der wichtigsten Ergebnisse**
- 6. Fazit**
- 7. Ausblick und weitere Empfehlungen**

# Vorüberlegungen



Bei einer Trainingseinheit von z.B. **3** Minuten bei **25** Hertz erfolgen **4500** Muskelkontraktionen, jeweils in Beuge- und Streckmuskulatur

„Mitarbeiter sind unser entscheidendes Potential“

## Einsatz in der betrieblichen Gesundheitsförderung??

Das Galileo-Training bietet die Möglichkeit effektiv, zeitkosten- und raumsparend zu trainieren

Ein Büroarbeiter sitzt ca. 10-14 Stunden täglich! Eine überwiegend sitzende Tätigkeit führt zu Schädigungen am Bewegungsapparat

Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems, v.a. Rückenbeschwerden, sind Ursache Nr. 1 für Arbeitsausfall in Deutschland

# Aufbau der Studie



- **Ausrichtung** des Trainingsprogramms auf **bürospezifische Beschwerden**, d.h. Schulter-, Rücken-, Nackenbeschwerden
- **Konzeption eines minimal zeitintensiven Trainings**, d.h. 2-mal pro Woche 3-mal 3 Minuten Training
- **Individuelle Anpassung** an jeden Mitarbeiter durch Frequenz und Amplitude
- **Ausgabe von Chipkarten** zur Freischaltung des Gerätes und Speicherung individueller Trainingsparameter
- **Evaluation** anhand von Kraftmessungen und Fragebögen

# Trainingsprogramm



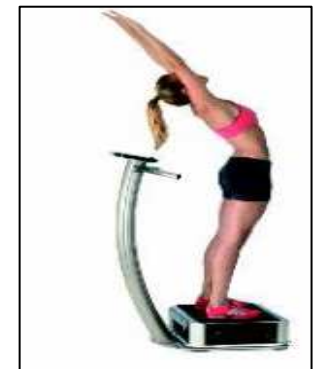
## Bauchprogramm



## Schulter- Nackenprogramm



## Rückenprogramm



# Methode



Teilnehmer	Intervention	Trainingsparameter	Evaluation
25 <b>Trainingsgruppe</b> (18 Männer, 7 Frauen)	Standardisiertes Programm 3 Monate Mind. 2x wöchentlich 1x pro Woche betreut	3 Minuten: 12- 18 Hz 3 Minuten: 20- 30 Hz 3 Minuten: 6-10 Hz Amplitude: 1-2	Fragebögen Rücken-Check
24 <b>Kontrollgruppe</b> (16 Männer, 8 Frauen)	Kein Training	-	Fragebögen Rücken-Check

# Ergebnisse



Teilnehmer	Kraftwerte	Beschwerden am Arbeitsplatz	Aktivität	Zufriedenheit
Trainingsgruppe	Flexion: <b>+26,5%</b>	<b>-57,6%</b>	<b>+ 65,96%</b>	Modul 1: <b>+11,5%</b>
	Extension: <b>+15,4%</b>			Modul 2: <b>+2,9 %</b>
	Verhältnis: <b>-10,20 %</b>			
Kontrollgruppe	Flexion: <b>+4,13%</b>	<b>-51,16%</b>	<b>+ 59,35%</b>	Modul 1: <b>+30,1%</b>
	Extension: <b>-1,82%</b>			Modul 2: <b>+7,9 %</b>
	Verhältnis: <b>-1,27%</b>			

— signifikante Ergebnisse  
 Modul 1: soziales Umfeld  
 Modul 2: Leistungsfähigkeit

# Fazit



## Galileo-Training ist eine sinnvolle und effektive Maßnahme in der betrieblichen Gesundheitsförderung

- ✓ **10 Minuten**, zweimal pro Woche reichen aus, um positive Effekte zu erreichen
- ✓ Muskulär bedingte **Beschwerden** können effektiv **gelindert** werden
- ✓ Die **Muskulatur** kann in kurzer Zeit effektiv **gekräftigt** werden
- ✓ Das Training eignet sich besonders als „**bewegte Pause**“ am Arbeitsplatz
- ✓ Das Training kann **individuell** je Mitarbeiter und Bedürfnisse angepasst werden

# Ausblick



- Nur eine **langfristige Trainingsplanung** garantiert Effekte
- Eine **fachkundige und individuelle Betreuung** ist unbedingt nötig
  - **Garantie der Effektivität**
  - **Ausschluss gesundheitlicher Risiken**
  - **Beratung und Motivation** der Mitarbeiter

# Gibt es noch Fragen???





**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**