



Galileo-Training

Aus der Weltraumforschung ins Fitnessstudio

Galileo war das weltweit erste seitenalternierende Vibrationstrainingsgerät. Wir haben das Vibrationsstraining quasi erfunden. Von dieser Erfahrung und dem breiten Anwendungsspektrum kannst du als Trainer optimal profitieren.

Seit 2002 ist Galileo-Training mit mehreren Projekten Projektpartner der ESA (European Space Agency), so beispielsweise zur Evaluierung wirksamer Trainingsmaßnahmen zur Verhinderung von Muskel- und

Knochenabbau bei Weltraummissionen, und arbeitet weltweit renommierten Forschungseinrichtungen wie der Charité Berlin und der University of Texas, USA zusammen. Das Prinzip von Galileo-Training beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Die Trainingsplattform arbeitet aufgrund ihrer seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe mit veränderbarer Amplitude und Frequenz, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert wird. Die schnelle Wippbewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens genau wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der



„Für meine Kunden bietet Galileo die Möglichkeit zeitsparend und individuell auf jedes Bedürfnis einzugehen. Je nach Trainingsziel, Fitnesslevel und eventuellen Einschränkungen passe ich Pausenzeiten, HZ und Übungen an. Somit werden sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene ideal belastet.“ (Lisa Hachenberger – GO Gesundheit Fitness – Butzbach)

Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte.

Vorteile des Galileo-Trainings

Galileo-Training hat aufgrund seiner seitenalternierenden Bewegung gegenüber anderen Trainingsmethoden und -geräten folgende Vorteile:

- ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining durch einen physiologischen Bewegungsablauf
- schnelle Trainingserfolge und dadurch hohe Akzeptanz vom Hochleistungssportler bis ins hohe Alter
- Gleichgewichtstraining, Muskellockerung, Muskelaufbau mit einem Produkt
- enorm zeitsparend
- gewichtsunabhängige und sinusförmige Krafteinleitung
- 100% reproduzierbare Trainingsbedingungen



„Das Galileo-Training bietet ein breites Anwendungsgebiet, sodass ich es in allen Trainingseinheiten einsetzen kann. Dank geschickter Übungsauswahl biete ich dadurch ein ganz besonderes Element an, das sehr schnell sichtbare Erfolge hervorbringt.“ (Christian Gröbner – New Generation Fitness Erkelenz)

Wie nutze ich das Galileo-System?

Ganz einfach, die unterschiedlichen Frequenzen bestimmen den Trainingseffekt:

- Niedrige Frequenzen zwischen 5 und 10 Hertz dienen der Balance und der Mobilisation
- Mittlere Frequenzen von 10 bis 20 Hertz dienen der Verbesserung von Muskelfunktion und Koordination, Dehnung des Muskel- und Sehnenapparats.
- Hohe Frequenzen zwischen 20 und 40 Hertz dienen dem Muskelaufbau, der Steigerung der Muskelleistung und der Ausdauer.

Erhebliche Verbesserung der Ausdauer

Wird bei gut trainierten Fitnesskunden ein zusätzliches Gewicht getragen, erfolgt eine zusätzliche intensivere Stimulation des Muskelwachstums. Auf die Erhöhung der Anforderung reagiert der Muskel mit Superkompensation.



Schnelle Trainingserfolge bei geringem Zeitaufwand für Kunden jeden Alters

Die Zusatzlast bewirkt eine Hypertrophie der Muskeln. Mit Galileo-Training kann die Ausdauerleistung erheblich verbessert werden, wie in einer Studie der ETH Zürich gezeigt werden konnte.

Beste Motivation für ein dauerhaftes Training

Galileo-Training bewirkt eine Aktivierung des gesamten Organismus und steigert deutlich die Muskelleistungsfähigkeit. Dieser schnelle Trainingserfolg bei sehr geringem Zeitaufwand ist die beste Motivation für ein dauerhaftes Training und du kannst mit einem Gerät alle Zielgruppen bedienen. Von diesen Vorteilen profitierst du als Trainer. Buche jetzt einen kostenlosen Galileo Training-Probetag für dein Fitnessstudio!

KONTAKT

for me do GmbH
Schloßbergstr. 28
38315 Hornburg
Tel.: 0 53 34 / 94 86 16
E-Mail: info@formedo.de
www.formedo.de

for me do
GESUNDHEIT | FITNESS | PRÄVENTION