



Galileo
Med L



SIE VERBESSERN:

- ➔ Muskelleistung
- ➔ Durchblutung
- ➔ Beweglichkeit
- ➔ Gleichgewichtssinn
- ➔ Elastizität
- ➔ Heilungsprozesse bei Sportverletzungen

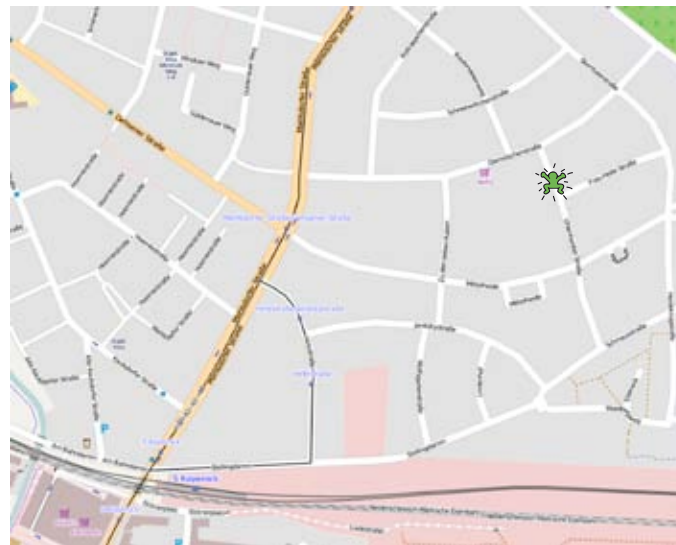
SIE BEKÄMPFEN:

- ➔ Muskelschwund
- ➔ Osteoporose
- ➔ Rückenschmerzen
- ➔ Beckenbodenschwäche
- ➔ Muskelverspannungen

 Weitere Therapieangebote

- Manuelle Therapie • Bandscheibentherapie nach McKenzie
- Dorntherapie • Krankengymnastik
 - manuelle Lymphdrainage • Massagen
 - Kälte- und Wärmetherapie • Pelosepackung
 - Elektrotherapie • Ultraschall • Hausbesuche

 Ihr Weg zu uns



Physiotherapie in Köpenick

Uhlenhorster Straße 12
12555 Berlin - Köpenick

Tel. | 030. 65 042 06

Web | www.physiotherapie-koepenick.de

**Vital und Gesund
durch Vibrationen**



GALILEO® Vibrationstraining

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. 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.

Hilfe bei Rückenproblemen.

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. Rückenschmerzen werden gelindert oder verschwinden sogar ganz. Dehnfähigkeit und Flexibilität werden wieder hergestellt, Verspannungen aufgrund von Schmerzen oder nach einem langen Bürotag gelöst.

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 verhindert dadurch den Knochenabbau,

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.

Inkontinenzbehandlung

Kontinenzprobleme bei Frauen und auch bei Männern sollten kein Tabuthema sein. Die Ursache von Stress-Harn-Inkontinenz liegt oft in einer Muskel- und Bindegewebschwäche. Diese kann durch das Training mit Galileo® effektiv behandelt und die Beckenbodenmuskulatur in ihrer Funktion und Leistungsfähigkeit perfekt trainiert werden. Nach der Entbindung eignet sich Galileo® insbesondere zur Unterstützung bei der Rückbildungsgymnastik.

Training zur Leistungssteigerung

Sowohl im Hochleistungs- als auch im Breitensport hat sich das Muskeltraining mit Galileo® zur Leistungssteigerung und gezielten Behandlung nach Bänderverletzungen bewährt. Die positiven Effekte auf Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Koordination machen Galileo® zur perfekten Ergänzung des sportartspezifischen Trainings. Nach Sportverletzungen beschleunigt Galileo® Training den Heilungsprozess durch Verbesserung des Stoffwechsels und Mobilisation des geschädigten Gewebes. So werden Sie schneller wieder fit für Sport und Alltag.

Was passiert beim Training?

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.

