




Die hier vorgestellten Übungen dienen zur Kräftigung der Muskulatur und Stärkung des Bindegewebes, zur Durchblutungsförderung und Hautbildverbesserung. Lassen Sie sich bei regelmäßiger Anwendung von den schnellen Trainingserfolgen und positiven Effekten überraschen.

Trainingsumfang

Wiederholen Sie die Übungsreihe je nach Fitnesszustand bis zu 3-mal. Legen Sie nach jeder Übungsreihe eine kurze Pause ein, bevor Sie eine neue starten. Trainieren Sie 3- bis 4-mal pro Woche.

Trainingsparameter

-  Die **Trainingszeit** wird am Gerät eingestellt. Führen Sie jede Übung so lange wie angegeben durch.
-  Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Galileo Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
-  Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel. So dienen hohe Frequenzen zwischen 20 und 30 Hertz der Steigerung der Muskelleistung.

Hinweise

- **Vor dem ersten Training:**
Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Kopf soll nicht mitvibrieren!
Abhilfe: Engere Fußposition wählen oder Knie beugen!
- Keine durchgestreckten Knie bei Fußpositionen über Position 2,5.
- Fußposition immer symmetrisch um Position 0 einnehmen.
- Alle Übungen langsam und bewusst durchführen.

 0:30  24 Hz  1-2



23 Kniebeuge beidbeinig tief

Tiefe Hockposition einnehmen.
Fersen bleiben unten!
10 cm aufwärts und abwärts bewegen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Auf Beinachse achten!

29 Adduktorentaining im Stand

Ball zwischen die Knie klemmen
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt.
Knie gegen Ball drücken.
10 cm aufwärts und abwärts bewegen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

30 Abduktorentaining im Stand

Band fest um die Knie wickeln
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt.
Knie leicht nach außen drücken.
Leichte Auf- und Abbewegung.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

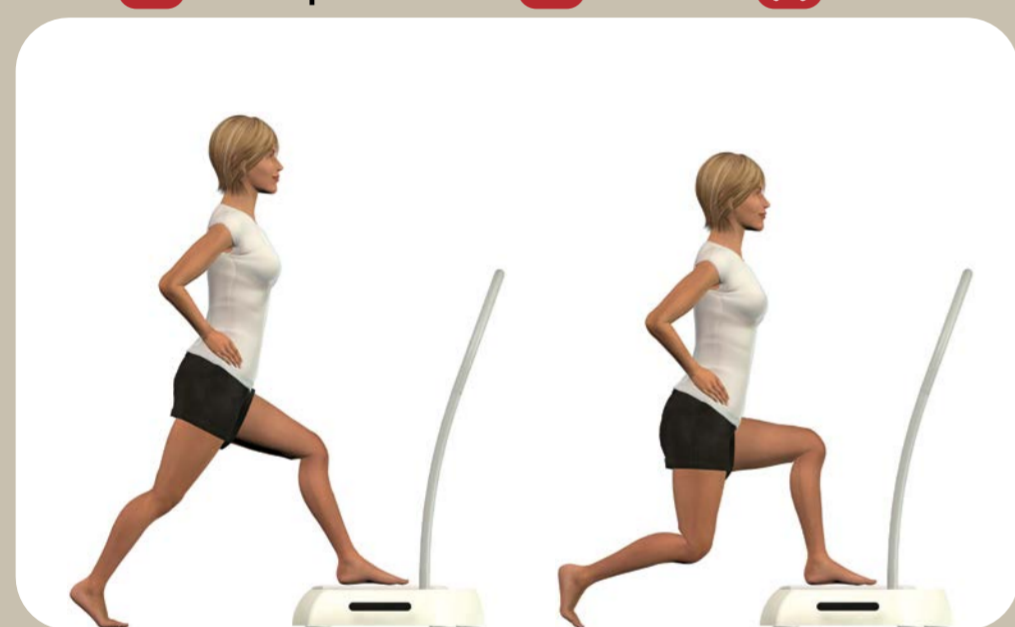
 0:30  24 Hz  1-2



4 Wadentraining beidbeinig

Oberkörper aufrecht.
Gewicht auf den Vorfuß verlagern.
Fersen maximal anheben.
Endposition 20 Sekunden halten.
Fersen langsam zurück in Ausgangsposition.

 0:30 pro Bein  24 Hz  1-2



25 Schrittkniebeuge

Oberkörper aufrecht, Schrittstellung.
Körper senkt sich durch Beugen beider Knie. Hintere Ferse hebt ab.
Vorderes Knie bis 90° beugen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Auf Beinachse achten!

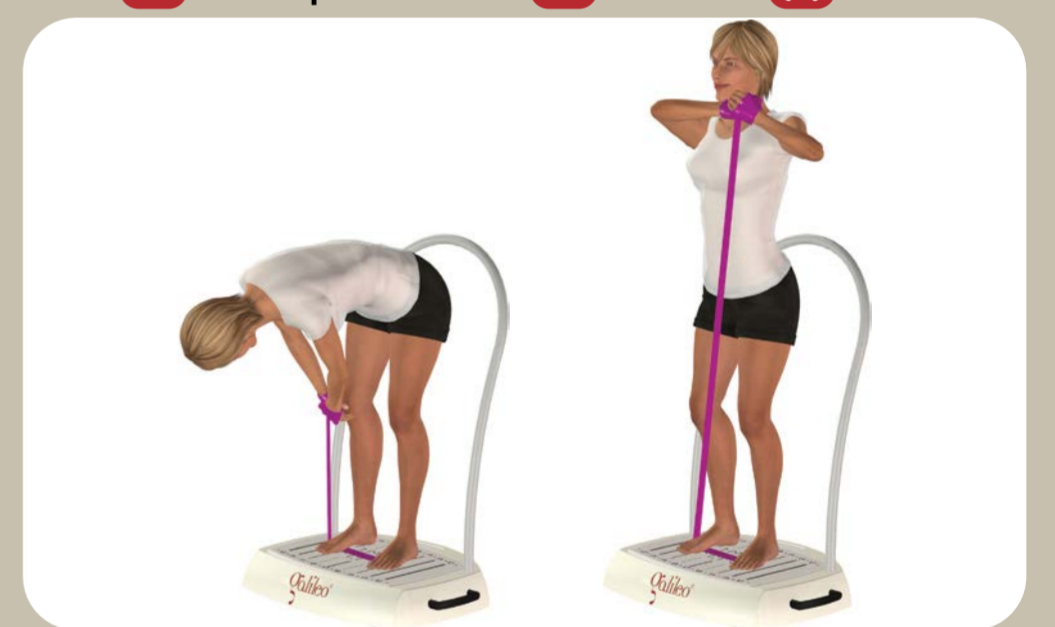
 0:30  24 Hz  1-2



66 Rumpfbeuge mit Armheben 90°

Aufrechter Oberkörper, Knie nur leicht gebeugt.
Oberkörper aufrecht 90° nach vorne neigen.
Drehpunkt Hüfte. Arme in U-Haltung neben den Kopf.
Handflächen zeigen nach unten.
20 Sekunden in Endposition verweilen.

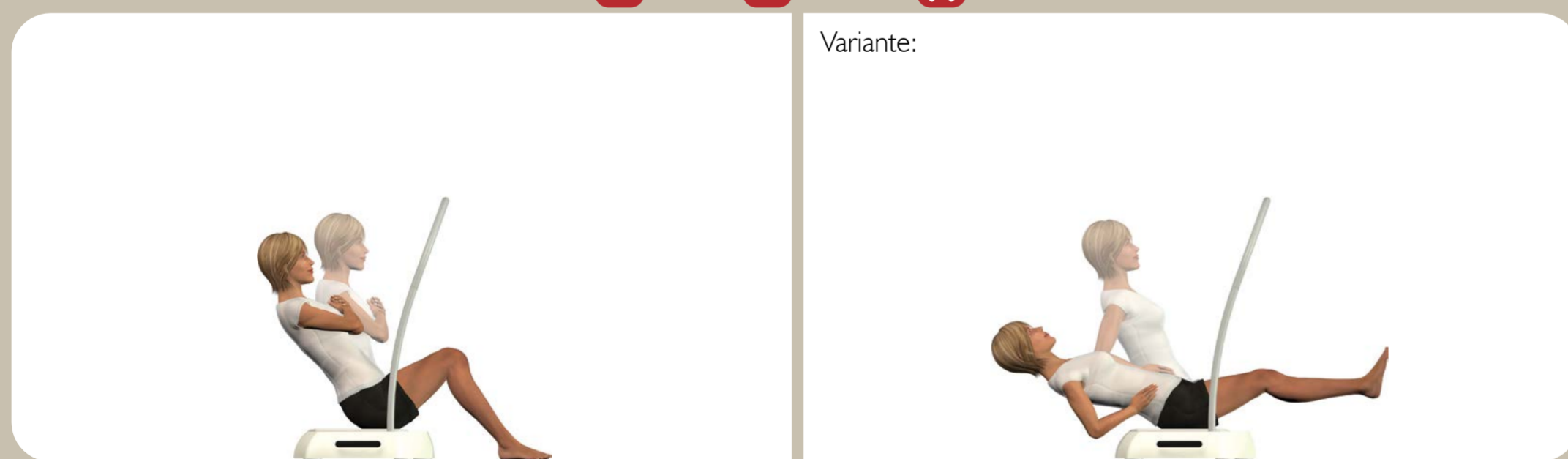
 0:30 pro Seite  24 Hz  1-2



71 Aufrichten mit Rotation

Knie leicht gebeugt.
Gummiband auf einer Seite mit beiden Händen greifen.
Langsam zur Gegenseite aufrichten.
Zurück zur Ausgangsposition.

 0:30  24 Hz  0



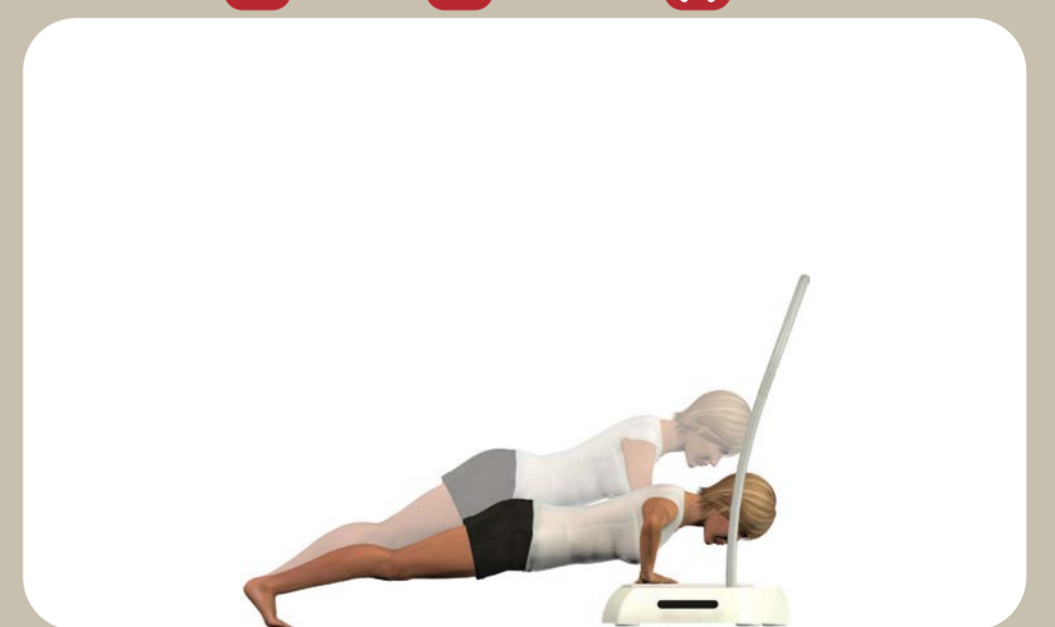
81 Bauchtraining Crunches

Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen.
Auf die Trainingsplattform setzen. Steißbein auf Position 0!
Beine abstellen.
Oberkörper weit zurück, dann langsam nach oben kommen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

82 Bauchtraining Beine anheben

Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen.
Auf die Trainingsplattform setzen. Steißbein auf Position 0!
Beine strecken und anheben.
Oberkörper weit zurück und langsam nach oben kommen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 0:30  24 Hz  1-2



91 Liegestütz lang

Eventuell dünne Matte als Unterlage auf Galileo legen.
Hände nach innen gedreht auf die Trainingsplattform.
Körper bildet eine Linie. Blick nach unten gerichtet.
Beugen und Strecken der Ellbogen. Keine Bewegung in Hüfte und Oberkörper. Auf Bauchspannung achten!

Bitte beachten Sie: Übungsnummern (23, 29, 30...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.