

DR. MED. KURT  
MOSSETTER

ZIT, Konstanz  
Begründer der  
Myoreflex-Therapie  
„Die Galileo Geräte  
sind das Beste, was  
uns in unserer täg-  
lichen praktischen  
Arbeit passieren  
konnte.“



Galileo®  
Therapy

PREMIUM QUALITY

MADE IN GERMANY

MEHR ALS 500  
WISSENSCHAFTLICHE  
PUBLIKATIONEN!!!

**GALILEO® THERAPY**  
**STARKER RÜCKEN DURCH STARKE MUSKULATUR**  
GANZHEITLICHE NEUROMUSKULÄRE THERAPIE



TÜV-ZERTIFIZIERTE  
MEDIZINGERÄTE

vplatte.de / vhantel.de / Tel.: 0800 70 70 070 (kostenfrei)

„Ich habe schon viel ausprobiert, aber seit ich mit Galileo trainiere, haben meine Rückenschmerzen deutlich nachgelassen und ich kann mich wieder freier bewegen.“



## Rückenschmerzen vorbeugen oder lindern

Rückenschmerzen sind eine sehr häufige Beschwerde, die viele Menschen im Laufe ihres Lebens betrifft. Pro Jahr sind ca. 76 % der Bevölkerung davon betroffen, davon fast 20 % schwer oder mit funktionellen Einschränkungen.

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum Rückenschmerzen entstehen können. Einige der häufigsten Ursachen sind:

- Fehlhaltungen (Schlechte Sitzhaltung, -position am Schreibtisch oder im Auto)
- Muskelverspannungen (Unbequeme/unnatürliche Haltung)
- Altersbedingte Veränderungen (Abnutzung der Bandscheiben)
- Erkrankungen (Osteoporose, Bandscheibenvorfall)
- Verletzungen (Sturz / Unfall)

Um Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern, gibt es einige Dinge, die man tun kann, wie z.B.:

- Regelmäßige Bewegung
- Aufrechte Haltung
- Stretching
- Entspannungsübungen
- Ergonomisches Arbeitsumfeld
- Gewichtsreduktion

Geeignete Behandlungsmaßnahmen sind u.a. Krankengymnastik, Physiotherapie oder Massagen.

Eines der wichtigsten Ziele bei der Behandlung von Schmerzen im Rückenbereich ist die Stärkung der Rückenmuskulatur.

Die Stärke dieser Muskulatur beeinflusst bei vielen Krankheitsbildern erheblich das Auf-

treten und die Intensität der Beschwerden.



- Ursache von Rückenschmerzen vielfältig
- Starke Rückenmuskulatur zur Prävention und Lindern von Schmerzen



## STÄRKUNG DER RÜCKENMUSKULATUR MIT GALILEO®

### Starker Rücken durch fitte Muskulatur



Durch gezielte Übungen können auf dem Galileo die Rückenmuskeln aktiviert werden. Während durch Physiotherapie die willentliche Aktivierung der Rückenmuskulatur verbessert werden kann, wird durch Galileo eine reflektorische, also unwillkürliche Kontraktion erreicht.

**Entspannung und Kräftigung**  
Aufgrund der seitenalternie-

renden Bewegung der Galileo Therapieplattform können sich die ausgelösten reflektorischen Muskelkontraktionen bis hinauf in den Rücken erstrecken. Die Seitenalternation ist dabei entscheidend, da gerade sie es ermöglicht, dass die Muskulatur seitlich abwechselnd (alternierend) anspannen und relaxieren (entspannen) kann. Für Rückenpatienten ist gerade diese Möglichkeit, Verspannungen der Rückenmuskulatur lösen zu können, entscheidend. Der weite Frequenzbereich von 5 - 36 Hz ermöglicht eine Muskellockerung bei eher niedrigen und eine Kräftigung bei höheren Frequenzen.

**Dehnfähigkeit und Flexibilität**  
Dehnfähigkeit und Flexibilität können durch die Galileo Anwendung verbessert, die Körperhaltung optimiert, Verspannungen aufgrund von Schmerzen oder nach einem langen, anstrengenden Bürotag gelöst werden.

### Ganzkörpertraining

Durch das Training auf der Vibrationsplattform werden die Muskeln des gesamten Körpers, einschließlich der Rückenmuskulatur, angeregt und beansprucht.

### Verbesserung Durchblutung

Beim Training auf Galileo wird die Durchblutung im gesamten Körper verbessert. Dies kann dazu beitragen, dass auch die Rückenmuskulatur besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird.



- Nicht-medikamentöse Prävention und Therapie
- Seitenalternierende Bewegungsform
- Nur 10 min pro Tag
- Leichte Übungen
- Jede Altersklasse

Galileo®  
Therapy

Reflektorische, unwillkürliche Kontraktion der Rückenmuskulatur

Stärkung der Rückenmuskulatur

Objektive und subjektive Verbesserung von Rückenschmerz

**Kann Galileo® Therapie Rückenschmerz und gleichzeitig das Sturzrisiko reduzieren?**

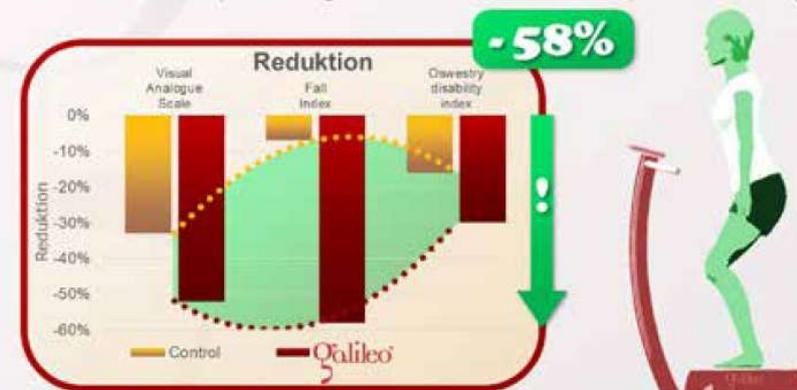
In mehreren Studien wurde eine signifikante Reduzierung der Rückenschmerzen durch Galileo Training beobachtet.

Daneben ergaben sich auch positive Ergebnisse auf die Balance, das Sturzrisiko und die Rückenmuskulatur.

In einer Studie unter Mitarbeitern einer Versicherung mit vorwiegend sitzender Tätigkeit, nahm die Zahl der krankheitsbedingten Fehlzeiten deutlich ab.

**Die Antwort ist: JA**

Diese Studie untersucht ob Galileo Therapie bei Patienten mit chronischem Rückenschmerz diesen und das Sturzrisiko reduzieren sowie die Balance verbessern kann (18 Hz, 5 Min., 2/Woche, 12 Wochen, leicht gebeugte Knie, Pos. 2). Die Kontrollgruppe führte umfangreiche Rückengymnastik durch. Die Galileo Gruppe verbesserte sich deutlich (Verbesserung Sturzindex 58%, Schmerz-Skala 52%) bei kürzerer Therapiedauer.



Yang J, Seo D: The effects of whole body vibration on static balance, spinal curvature, pain, and disability of patients with low back pain.; J Phys Ther Sci. 27(3):805-8, 2015; PMID: 25931735; CID: 3900

Galileo Research Fact Sheet #27

Therapie: Sturzrisiko

www.galileo-therapy.com

EMG-Untersuchungen bestätigten auch die höhere Muskelaktivierung auf dem Galileo insbesondere bei höheren Auslenkungen und weniger gebeugten Knien. Das subjektive Wohlbefinden zeigte ebenso eine positive Entwicklung. Das Training war sicher und in keiner Studie wurden unerwünschte Nebenwirkungen beschrieben.

**ZIELE VON GALILEO®**

- Stärkung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der negativen Auswirkungen schwacher Muskulatur (z.B. Verspannungen, Dauerschmerz im unteren Rücken)
- Schmerzreduktion
- Entspannung der Muskulatur
- Wahrnehmung
- Verbesserung Dehnfähigkeit und Flexibilität
- Ganzkörpertraining
- Prävention

**VORTEILE VON GALILEO®**

- **Unwillkürliche, reflektorische Muskelkontraktion**  
Die Vibration durch das Galileo Gerät löst einen automatischen Reflex der Rückenmuskulatur aus. Die Muskulatur wird **ohne eigene aktive Anstrengung**, nur durch den körpereigenen Reflex trainiert. (somit für **jeden** möglich)
- Nicht-medikamentöse Therapie
- Sehr hohe Akzeptanz
- Einfache Umsetzung im Alltag
- Ganzheitliches Training mit wenigen Übungen
- Training von Muskelkraft, Muskelleistung
- Anregung von Durchblutung und Gewebe-Stoffwechsel
- Lockerung von Verspannungen
- Hohe Anzahl von Wiederholungen ermöglicht kürzere Trainingszeit



**SICHERES TRAINING MIT GALILEO® THERAPY**

Auch wenn sich die Muskelstimulation durch Galileo sehr intensiv anfühlt und der Muskel – je nach Übung und Einstellungen – in der Tat sehr stark

gefordert werden kann, zeigen wissenschaftliche Studien, dass die gelenksinternen Kräfte auch bei sehr intensiver Galileo Anwendung vergleichbar mit denen beim Gehen sind. Gleichzeitig fördert die reflex-basierte Aktivierung der Muskulatur das Zusammenspiel der natürlichen Muskelketten. Dadurch ist die

Galileo Anwendung gelenkschonend. Im Vergleich zu alltäglichen Bewegungen findet das Training auf Galileo zudem unter sehr kontrollierten Bedingungen statt – die Galileo Anwendung ist deutlich besser dosierbar und somit auch sicherer als übliche Trainingsmethoden.

Kontraindikationen bei der Anwendung von Galileo finden Sie unter: [www.galileo-therapy.com](http://www.galileo-therapy.com)

Treatment of chronic lower back pain with lumbar extension and whole-body vibration exercise: a randomized controlled trial; Rittweger J, Just K, Kautzsch K, Reeg P, Felsenberg D: Spine., 27(17):1829-34, 2002

Effects of whole body vibration therapy on main outcome measures for chronic non-specific low back pain: a single-blind randomized controlled trial.; del Pozo-Cruz B, Hernandez Mocholi MA, Adsuar JC, Parraca JA, Muro I, Gusi N: J Rehabil Med, 43(8):689-94, 2011

The effects of whole body vibration on static balance, spinal curvature, pain, and disability of

patients with low back pain.; Yang J, Seo D: J Phys Ther Sci, 27(3):805-8, 2015

Whole-body vibration training as a workplace-based sports activity for employees with chronic low-back pain.; Kaeding TS, Karch A, Schwarz R, Flor T, Wittke TC, Kuck M, Boselt G, Tegtbaur U, Stein L: Scand J Med Sci Sports, 27(12):2027-2039, 2017

Weitere medizinischen Galileo Studien von A bis Z gelistet, zu den Themen "Beckenboden, Inkontinenz, Osteoporose, Schmerzen" u.v.m... finden Sie auf: [www.vplatte.de/stumed](http://www.vplatte.de/stumed)

**Allgemeine Tipps:** Beginnen Sie als Anfänger zunächst bei kleinen Amplituden (Füße ganz zusammen). Nutzen Sie allmählich eine breitere Fußstellung (z. B. Pos. 1-2), um die Intensität der Übungen zu steigern.

## EINSTIEGSÜBUNGEN MIT GALILEO®



12-18 Hz



1:30 min



### Haltung / Fußposition

- Oberkörper aufrichten
- Knie leicht beugen; hüftbreit
- Unterarme auf dem Bügel ablegen

### Bewegungsausführung

- Aktiv einen Rundrücken machen
- Kopf Richtung Brust einrollen
- Endposition für 10 Sek. halten
- Bewegung zum Hohlrücken
- Kopf aufrichten
- Rücken überstrecken und das Becken kippen
- Endposition für 10 Sek. halten

### Ziele

- Lockerung und Entspannung der Rückenmuskulatur
- Kräftigung der Rückenmuskulatur

ANFÄNGER - Ü B6



12-18 Hz



1 min



### Haltung / Fußposition

- Oberkörper aufrichten
- Knie leicht beugen

### Bewegungsausführung

- Arme seitlich „aufspannen“
- Langsam Rotationsbewegung beginnen
- Oberkörper verdreht gegen den Unterkörper, Kopf mitrotieren
- Becken bleibt stets nach vorne gerichtet, nur der Oberkörper bewegt sich
- Bewegung ist beendet, sobald das Becken nicht mehr in der Frontalen zu stabilisieren ist und eine Rotation des Beckens eintritt
- Unterstützen der Bewegung durch aktive Rückführung des ausgestreckten Armes und Drehbewegung des Kopfes
- Endposition für 4 Sek. halten
- Langsam in die Grundstellung zurückdrehen

### Ziele

- Verbesserung der Beweglichkeit
- Lockerung und Entspannung der Rückenmuskulatur

ANFÄNGER - Ü B4

LEGENDE Zeit Frequenz

## FREQUENZBEREICH UND EFFEKTE VON GALILEO® GERÄTEN

Wahl der Frequenz abhängig vom Trainingsziel



## GALILEO® MED 35

### FÜR DIE HÄUSLICHE THERAPIE

#### Kompakte Technik und Funktionsvielfalt.

Ausgereifte Technik auf kleinem Raum. Galileo Med 35 bietet mit der integrierten Wobbel- und Smart Coaching-Funktion eine große Funktionsvielfalt und ermöglicht hohe Effektivität. Der geräuscharme Betrieb kann die Anwendung mit Komfort auf angenehme Art verbinden. Galileo Med 35 ist der ideale Galileo für das häusliche Training zur Aktivierung der Rückenmuskulatur: Von Balance und Propriozeption über Koordination, Lockerung und Entspannung bis hin zum Muskelaufbau deckt der große Frequenzbereich von Med 35 (5 bis 33 Hz) alle wesentlichen Anwendungsziele ab. Der optionale Haltebügel bietet zudem gerade auch bei Balanceübungen zusätzliche Sicherheit.

ckenmuskulatur: Von Balance und Propriozeption über Koordination, Lockerung und Entspannung bis hin zum Muskelaufbau deckt der große Frequenzbereich von Med 35 (5 bis 33 Hz) alle wesentlichen Anwendungsziele ab. Der optionale Haltebügel bietet zudem gerade auch bei Balanceübungen zusätzliche Sicherheit.



- Geprüfte Sicherheit (Mit Medizin-Zulassung)
- Hohe Frequenzen bis 33 Hz (durch Hightech-Mechanik)
- Ruhiger Stand (Trotz hoher Frequenzen)
- Einfache Bedienung
- Hohe Zuverlässigkeit und Langlebigkeit

Inklusive: Fernbedienung



Optional: Halteständer / Haltebügel



### WIR BERATEN SIE GERNE!

Rufen Sie uns kostenfrei an. Tel.: 0800 70 70 070  
oder schreiben Sie uns an: [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de)  
[www.vplatte.de](http://www.vplatte.de) / [www.vhantel.de](http://www.vhantel.de)



TUV-zertifiziertes Qualitätsmanagement-System für Medizinprodukte gemäß ISO 13485.