

Presse



Wenn der Rücken schlappmacht

Dauersitzer zahlen einen hohen Preis

(djd/Novotec Medical) 2010/02 – Nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin nehmen etwa 17 Millionen Deutsche täglich im Büro und rund 2,5 Millionen Berufskraftfahrer hinter dem Steuer Platz. Im Laufe eines Berufslebens summiert sich das auf stolze 80.000 Sitzstunden. Auch den Rest des Alltags verbringt der moderne Mensch vorwiegend im Sitzen: Im Auto, in der Schule, im Restaurant, im Kino und natürlich zu Hause vor dem Fernseher - der Sitzmarathon scheint endlos. Tatsächlich ist der Körper seinem anatomischen Bau nach eher zum Laufen bestimmt. Der Preis für die dauernde Zwangshaltung sind Muskelverspannungen, Nackenschmerzen und Bandscheibenprobleme.

Muskulatur stärken

Nach Aussage führender Orthopäden ist die Ursache von etwa 80 Prozent aller Rückenbeschwerden eine schwache Skelettmuskulatur. Hier hilft nur konsequenter Muskelaufbau. Eine erfolgreiche Trainingsmethode aus seinem Praxisalltag empfiehlt der Physiotherapeut Volker Hermle aus Mühlacker: "Das seitenalternierende Galileo Training ist unglaublich effektiv zur nachhaltigen Behandlung von Rückenschmerzen. Durch die Vibrationen wird die gespannte Muskulatur gelockert und der Schmerz gemildert. Zudem lässt sich der Stützapparat Rücken schnell kräftigen, um zukünftigen Rückenproblemen vorzubeugen." Das Gerät simuliert den natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Auf die Wippbewegungen der Trainingsplattform reagiert der Körper reflexartig mit Muskelkontraktionen (nähere Informationen unter www.galileo-training.com).

Bewegter Alltag

Auch der Alltag lässt sich bewegter gestalten. Wer schon morgens beim Zähneputzen Kniebeugen absolviert, mit dem Fahrrad zur Arbeit fährt und die Treppe statt des Fahrstuhls benutzt, fängt den Tag viel schwungvoller an. Bei sitzenden Tätigkeiten zwischendurch immer wieder Aufstehen, Dehnen und mit den Zehen wippen. Kurze Telefonate im Stehen erledigen. Schrittzähler sind günstig und helfen dabei, die tägliche Laufleistung im Auge zu behalten. Beim Fernsehen runter vom Sofa und ein paar Runden auf dem Heimtrainer drehen oder nebenbei Trampolin springen.

Fit am Arbeitsplatz

Rückenbeschwerden verursachen einen Großteil der Fehltage oder gesundheitlichen Einschränkungen am Arbeitsplatz. Galileo Training unterstützt die betriebliche Gesundheitsförderung, denn das kompakte Gerät findet überall Platz und kann - nach professioneller Einweisung - in den unterschiedlichsten Bereichen eingesetzt werden: direkt in der Produktionshalle, im Büro oder in

anderen Räumlichkeiten. Schon drei bis fünf Minuten Training reichen aus, um die Muskulatur des Rückens entweder zu lockern oder zu kräftigen, je nach Höhe der eingestellten Trainingsfrequenz.



Galileo Training stimuliert die Muskeln wie beim Gehen.



Durch die Vibrationen wird die verspannte Muskulatur gelockert und gekräftigt, der Schmerz gemildert.

Presse-Ansprechpartner

Novotec Medical GmbH
Marianne Prestel
Durlacher Str. 35
D-75172 Pforzheim
Tel: +49 (0)7231 - 154 48 - 45

Fax: +49 (0)7231 - 154 48 - 48
E-Mail: presse@novotecmedical.de
Internet: www.galileo-training.com

Über Novotec Medical GmbH

Die 2001 gegründete Firma Novotec Medical GmbH mit Sitz in Pforzheim ist TÜV-zertifizierter Hersteller der Galileo Trainingsgeräte und der Leonardo Bewegungsanalysegeräte (Mechanographie). Die Grundlagen für die Entwicklung von Galileo stammen aus den Forschungsergebnissen der Firmenschwester Stratec Medizintechnik GmbH, die Systeme zur peripheren quantitativen Computertomographie (pQCT) für die Analyse von Muskel und Knochen entwickelt, produziert und vertreibt. Seit über 25 Jahren arbeitet der Firmenverbund eng mit internationalen Forschungseinrichtungen zusammen. Die daraus gewonnen Erkenntnisse fließen kontinuierlich in die Produktentwicklung ein.

Das Portfolio aus bildgebenden Verfahren, Bewegungsanalyse und Galileo Training fügt sich zu einem ganzheitlichen Konzept rund um das Thema Muskel und Knochen zusammen und reicht von der Diagnose bis zur Therapie. Die Novotec Medical GmbH ist Projektpartner der ESA (European Space Agency) in mehreren Projekten, z. B. zur Evaluierung wirksamer Trainingsmaßnahmen zur Verhinderung von Muskel- und Knochenabbau bei Weltraummissionen, und arbeitet weltweit mit weiteren renommierten Forschungseinrichtungen wie der Charité Berlin, der Uniklinik Köln und Hochschulen (z. B. ETH Zürich) zusammen.

Neben dem wissenschaftlich hohen Anspruch steht die ständige Erweiterung der Indikationsliste für das seitenalternierende Vibrationstraining mit Galileo im Vordergrund. Der Hersteller legt großen Wert auf die Differenzierung der seitenalternierenden Galileo-Technologie zu Produkten mit anderen Funktionsweisen.

Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das bereits 1996 zum Patent angemeldete System arbeitet aufgrund seiner seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe mit veränderbarer Amplitude und Frequenz, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert wird. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Diese Muskelkontraktionen erfolgen ab einer Frequenz von ca. 12 Hz nicht willentlich, sondern reflexgesteuert über den Dehnreflex. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Bewegungen sind diese Reflexe besser koordiniert und subjektiv mit geringerer Anstrengung verbunden. Durch das Training wird die Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert, die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert und der Stoffwechsel angeregt. Galileo ist umfangreich wissenschaftlich untersucht. Zahlreiche Studien zeigen die Wirksamkeit des Systems.