



Gut definiert in den Sommer

Rundum fit durch ganzheitliches Muskeltraining

(djd/Novotec Medical) 2010/03 – Die wenigsten Menschen sind von Geburt an mit Modelmaßen gesegnet. Doch ein gut definierter Body gilt als ästhetisch und stärkt das Selbstvertrauen. Deshalb wünschen sich viele Menschen pünktlich zum Sommerbeginn einen strafferen Körper. Bewegungsmangel, fettes Essen und normale Alterungsprozesse lassen die Formen jedoch außer Kontrolle geraten. Junge Mütter etwa leiden nach ihren Schwangerschaften vor allem unter schlaffen Bauchmuskeln und runden Hüften. Sportexperten wissen: Nichts formt die Statur so schnell und gezielt wie Krafttraining. Doch leider sind die herkömmlichen Übungseinheiten mit Wiederholungen verbunden und daher oft sehr zeitaufwendig. So verlieren viele Sportanfänger schnell die Motivation. Eine besonders erfolgreiche und zeitsparende Trainingsmethode zum ganzheitlichen Muskelaufbau empfiehlt Helmut Müller, Diplomtrainer am Olympiastützpunkt Rhein-Neckar: "Seitenalternierendes Vibrationstraining, wie Galileo Training, sorgt – regelmäßig angewandt – für eine kräftige und gut koordinierte Muskulatur."

Kurze Anwendung - tolles Ergebnis

Insbesondere die kurze Anwendungsdauer pro Sitzung macht diese Art des Trainings für Helmut Müller als Betreuer von bis zu 40 hochkarätigen Athleten pro Tag so wichtig. Während herkömmliche Vibrationstrainingsgeräte lediglich eine Auf- und Abbewegung simulieren, beruht das seitenalternierende Vibrationstraining auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das System funktioniert wie eine Wippe und ist auch für Senioren und gesundheitlich vorbelastete Menschen geeignet. Die schnelle Wippbewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kippbewegung des Beckens genau wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Der Standortfinder unter www.galileo-training.com zeigt Interessierten Trainings- und Therapiemöglichkeiten in ihrer Nähe. Manche Physiotherapeuten bieten die Nutzung in ihrem Servicepaket an, oder es erfolgt eine gesonderte minutenweise Abrechnung.

Kraft und Ausdauer - ideale Kombi

Zusätzlich zum Muskelaufbau sollte ein Ausdauertraining stattfinden. Es eignet sich besonders gut zur Fettverbrennung und steigert die Belastbarkeit des Körpers. In den ersten Wochen reicht eine Trainingsdauer von zehn bis 30 Minuten aus. Danach den Trainingsumfang schrittweise auf drei- bis viermal eine halbe Stunde pro Woche steigern. Beliebte Ausdauersportarten sind Walken und Joggen, Radsport, Schwimmen, Inlineskaten und Wandern. Im Studio lässt sich die Ausdauer gut auf dem Laufband, Rudergerät, Fahrradergometer oder Crosstrainer trainieren.



Seitenalternierendes Vibrationstraining - eine zeitsparende Trainingsmethode zum ganzheitlichen Muskelaufbau.

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.