

Vibrationstraining

für Rücken und Beine

Unser Skelett ist auf schwere, körperliche Arbeiten ausgelegt. Deshalb verschwindet ein Teil der Knochensubstanz, wenn die Muskeln wegen mangelnder Bewegung abgebaut werden (Osteoporose). Durch Vibrationen können Kontraktionen der Muskulatur ausgelöst werden, die den Muskel kräftigen und ihn wieder in seinen natürlichen Funktionszusammenhang bringen. Das Training von Rücken und Beinen erfolgt am Besten auf einer vibrierenden Bodenplatte. Diese Art des Trainings ist besonders gut kontrollierbar und darum auch für den älteren Menschen vielversprechend.

Die Platte, auf der beide Füße stehen, vibriert bei einer bis zu 60 Hertz steigerbaren Frequenz, simuliert wird der menschliche

Gang. Bereits nach wenigen Sekunden meint der Betreffende, sämtliche Muskeln seines Körpers gleichzeitig zu fühlen. Professionell umgesetzt hat dieses letztlich der Anbieter von Galileo der Firma Novotec in Pforzheim.

Das bewirkt Galileo: Vorbeugung gegen Stürze und Osteoporose, Vorbeugung und Minderung von Inkontinenz, allgemeine Leistungssteigerung, Durchblutungsförderung (z.B. wärmere Füße), Fitness und Wohlbefinden und Verbesserung der Knochenstruktur.

Die Vorteile des Galileo sind, dass sich der Patient bei einem geringen zeitlichen Aufwand weit weniger anstrengen muss, als bei einem gewöhnlichen Krafttraining.
