



# GALILEO - FITNESSTRAINING

Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Orthopädie  
Funktionsdiagnostik und manuelle Medizin

KORTING  SHAFIT  
ORTHOPÄDIE WERNE

Bült 27, 59368 Werne  
[www.orthopaedie-werne.de](http://www.orthopaedie-werne.de)  
Tel. 02389 - 98280

## GALILEO – FITNESSTRAINING

### Selbst trainieren war gestern, trainieren lassen ist „in“

Sie haben keine Zeit für's Fitness-Studio? Sie mögen die Atmosphäre in den Werk-hallen für's Muskeltraining nicht, wollen aber trotzdem aktiv etwas für Ihre Muskelkraft und den Knochenaufbau tun?

Dann ist das Galileo-Fitnesstraining „die Alternative“ für Sie!. Was ist das Besondere an dieser Trainingsform, die auch im Spitzensport und bei der Rehabilitation nach Verletzungen genutzt wird? Sie bauen gezielt Muskelmasse auf und steigern die Leistungsfähigkeit der Muskeln - und zwar ohne selbst aktiv ein Krafttraining an Maschinen zu betreiben.

Und so funktioniert's: Sie kommen regelmäßig – am besten zwei- bis dreimal in der Woche zu einer Trainingsrunde von fünf Minuten zu uns in die Praxis und lassen sich vom Galileo Fitnesstrainer sanft trainieren. Während der Behandlung stehen Sie auf einer Platte, die sich in einem ganz bestimmten Rhythmus auf und ab bewegt. Dadurch werden Schwingungen erzeugt, die die Tiefen-Muskulatur an Rücken, Beckenboden und Beinen erreichen und so einen natürlichen Dehnungsreflex hervorrufen.

Im Verlauf des Trainings lässt sich der Schwierigkeitsgrad der Übungen durch Änderung von Impulsstärke und Häufigkeit der Schwingungen erhöhen. So wird der Trainingseffekt weiter verstärkt.

Das Galileo-Training dient dazu, Muskelkraft und Muskelleistung gezielt zu steigern. Außerdem werden Gleichgewichtssinn und Balancereaktionen mittrainiert. Die Folge: Sie fördern gleichzeitig das Wachstum von Knochenmasse (Osteoporosoprophylaxe) und beugen so möglichen Knochenschädigungen vor.

Das Galileo-Muskeltraining eignet sich besonders bei:

- Rückenschmerzen
- Osteoporose
- Haltungsschwäche
- Muskelaufbau nach Operationen
- Beckenbodenschwäche
- Multiple Sklerose
- Kopfschmerzen
- Sportlichem Intensivtraining (Vor- und Nachbereitung)

Übrigens: Das Galileo-Training kennt keine Altersgrenzen. (Fast) jeder kann mitmachen. Einzige Ausnahmen: Schwangerschaft, frische Verletzungen oder Entzündungen und bestimmte Herzerkrankungen.

