

## » GALILEO®-VIBRATIONSTRAINING

Galileo®-Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechselanregend und bietet Ihnen:

### Muskelleistung

- Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
- Muskelaufbau nach Immobilisation
- Osteoporose-Prophylaxe
- Beckenbodentraining, Vorbeugung von Belastungs-Harninkontinenz

### Muskelfunktion

- Verbesserung der Muskelfunktion
- Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität
- Muskellockerung, Vermeidung von Rückenproblemen

### Mobilisation

- Verbesserung von Balance und Koordination
- Sturz-Prophylaxe

## » LEISTUNGEN UNSERER PRAXIS

### Kostenübernahme:

Die Kosten für das Galileo®-Vibrationstraining werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen **nicht** übernommen.

Private Krankenkassen übernehmen das Galileo®-Vibrationstraining bei entsprechender Indikation.

Bei weiteren Fragen wenden Sie sich bitte an unser Praxis-Team.

## Dr. med. **Michael Eysel** Facharzt für Orthopädie

Teichstraße 22  
34130 Kassel

Tel. 0561 66986  
Fax 0561 602383  
www.dr-eyssel.de

### Sprechstundenzeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag  
08.00 – 12.30 Uhr und 15.00 – 17.15 Uhr

Mittwoch und Freitag  
08.00 – 12.30 Uhr

### Ihr Weg zu uns:

Sie finden uns im Stadtteil Kirchditmold, im Ärztehaus direkt gegenüber der Haltestelle Teichstraße.

Straßenbahnlinie 8, Buslinien 10, 24 und 41.



© bindbeutel.de

## Dr. med. **Michael Eysel** Facharzt für Orthopädie

## Patienteninformation

## Galileo®-Vibrationstraining

## » GALILEO®-VIBRATIONSTRAINING

### Gute Aussichten für Ihre Gesundheit!

Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Ein muskulär gut ausgebildeter Körper schmerzt nicht und Bewegung schützt vor Volkskrankheiten wie Osteoporose oder Gelenkverschleiß. Bewegung stärkt das Immunsystem, Bewegung hält fit, macht glücklich, dient einer guten Körperhaltung und einem positiven Körpergefühl. Galileo® bietet Ihnen die perfekte Kombination aus Wellness, Fitness und Gesundheit. Trainieren Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Balance in einem Schritt. Galileo® ist umfangreich wissenschaftlich untersucht. Zahlreiche Studien zeigen die Wirksamkeit des Systems.

### Was passiert beim Training mit Galileo®?

Das Prinzip beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das System funktioniert wie eine Wippe. Sie stellen sich auf diese Wippe und lassen sich trainieren. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens wie beim Gehen, nur viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen, reflexgesteuerten Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Reflexgesteuert bedeutet, dass Sie Ihre Muskulatur nicht bewusst aktivieren müssen, sondern die Muskelkontraktionen über den so genannten Dehnreflex erfolgen. Im Vergleich zu willentlich gesteuerten Bewegungen sind diese Reflexe wesentlich besser koordiniert und subjektiv mit geringerer Anstrengung verbunden. Durch das Training wird Ihre Muskulatur von den Beinen bis hinauf in den Rumpf aktiviert, die Durchblutung vor allem in den Beinen erheblich gesteigert und der Stoffwechsel angeregt.

## » TRAININGSEFFEKT / ANWENDUNG

### Spüren Sie den Trainingseffekt.

Sie fühlen sich wohl nach dem Training auf Galileo®, gehen wie auf Wolken, sind erfrischt und voller Energie. Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche sind ausreichend, um positive Effekte auf Ihre Muskulatur und längerfristig auch auf Ihre Knochen zu erzielen. Dank der Wipp-Bewegung von Galileo® wird auch Ihre Rückenmuskulatur effektiv mittrainiert, was bei Vibrationsystemen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung nicht gegeben ist.

### Hilfe bei Rückenproblemen.

Die reflektorischen Muskelkontraktionen, die durch Galileo® ausgelöst werden, erstrecken sich bis hinauf in den Rücken. Je nach Höhe der eingestellten Trainingsfrequenz wird Ihre Rückenmuskulatur gelockert oder gekräftigt. Rückenschmerzen werden gelindert oder verschwinden sogar ganz. Dehnfähigkeit und Flexibilität werden wieder hergestellt, Verspannungen aufgrund von Schmerzen oder nach einem langen Bürotag gelöst.

### Bleiben Sie auch im Alter flexibel.

Je länger Sie in Ihrem Leben sportlich aktiv bleiben, umso länger haben Sie einen effektiven Schutz vor Krankheiten wie Osteoporose. Galileo® hilft Ihnen, Ihre Muskulatur zu kräftigen und beugt dadurch dem Knochenabbau vor, der durch zu wenig Bewegung verursacht wird. Defizite in der Balance machen sich insbesondere im Alter durch unsicheres Gehen, Stolpern oder sogar Stürze bemerkbar. Die häufigste Ursache für Knochenbrüche an Armen, Beinen oder an der Hüfte ist ein Sturz. Stürze können jedoch durch gezieltes Muskeltraining vermieden werden. Die Wipp-Funktion von Galileo® ist dem menschlichen Gang nachempfunden und eignet sich deshalb hervorragend für die Verbesserung des Gangbildes und der Balance. Darüber hinaus ist Galileo®-Training besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System und ermöglicht den Einsatz selbst in hohem Alter.

### Inkontinenzbehandlung und Beckenbodentraining – einfach und effektiv.

Kontinenzprobleme bei Frauen und auch bei Männern sollten kein Tabuthema sein. Die Ursache von Belastungs-Harninkontinenz liegt oft in einer Muskel- und Bindegewebschwäche. Diese kann durch das Training mit Galileo® effektiv behandelt und die Beckenbodenmuskulatur ihrer Funktion und Leistungsfähigkeit perfekt trainiert werden. Nach der Entbindung eignet sich Galileo® insbesondere zur Unterstützung bei der Rückbildungsgymnastik.

### Galileo®-Vibrationstraining zur Leistungssteigerung im Sport und zum schnellen Wiedereinstieg nach Sportverletzungen.

Sowohl im Hochleistungs- als auch im Breitensport hat sich das Muskeltraining mit Galileo® zur Leistungssteigerung und gezielten Behandlung nach Bänderverletzungen bewährt. Die positiven Effekte auf Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Koordination machen Galileo® zur perfekten Ergänzung des sportartspezifischen Trainings. Nach Sportverletzungen beschleunigt Galileo®-Training den Heilungsprozess durch Verbesserung des Stoffwechsels und Mobilisation des geschädigten Gewebes. So werden Sie schneller wieder fit für Sport und Alltag.

### Lassen Sie sich von Galileo® trainieren.



Weitere Infos unter: [www.dr-eyssel.de](http://www.dr-eyssel.de)