




Die hier vorgestellten Übungen dienen zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur.

Trainingsumfang

Training 3- bis 4-mal pro Woche, jeweils 3 x 3 Minuten. Legen Sie nach jeder Übungsreihe eine kurze Pause ein, bevor Sie eine neue Übungsreihe starten.

Trainingsparameter

-  Die **Trainingszeit** wird am Gerät eingestellt. Wählen Sie aus den unten beschriebenen Übungen drei pro Übungsreihe aus. Führen Sie jede Übung 1 Minute durch.
-  Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Galileo Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
-  Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel (Beweglichkeit, Training der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).



Hinweise

- **Vor dem ersten Training:**
Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Bei allen Übungen, wenn möglich, Beckenboden aktiv anspannen.
- Kopf soll nicht mitvibrieren!
Abhilfe: Engere Fußposition wählen oder Knie beugen!
- Keine durchgestreckten Knie bei Fußpositionen über Position 2,5.
- Fußposition immer symmetrisch um Position 0 einnehmen.
- Alle Übungen langsam und bewusst durchführen.

 1:00  18 Hz  0,5-2



B1 Kniebeuge beidbeinig




Oberkörper aufrecht.
Arme hängen entspannt.
In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten!
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Auf Beinachse achten!

 1:00  22 Hz  1-2



B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen

Oberkörper aufrecht halten. Knie nur leicht gebeugt.
Hände fassen das Becken zur Führung.
Becken langsam vor- und zurückkippen.
Schambein Richtung Bauchnabel und zurück.
Jeweils 10 Sekunden in Endposition verweilen.

 1:00  22 Hz  0,5-2



29 Adduktorentaining

Ball zwischen die Knie klemmen
(oder: Handflächen drücken Knie auseinander).
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt.
Knie gegen Ball drücken.
Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 1:00  22 Hz  1-3



30 Abduktorentaining

Band fest um die Knie wickeln
(oder: Handflächen drücken Knie zusammen).
Oberkörper aufrecht. Knie leicht gebeugt. Knie leicht nach außen drücken.
Leichte Auf- und Abbewegung.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.

 1:00  18 Hz  0,5-2



27 Becken im Liegen anheben beidbeinig

Rückenlage vor Galileo einnehmen.
Beide Füße auf Galileo platzieren.
Gesäß anheben bis Schultern, Hüfte und Knie eine Linie bilden.
4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts.
Auf Bauchspannung achten!

 1:00  24 Hz  1-3



24 Gewicht anheben

Aufrechter Oberkörper.
Gewicht langsam anheben und langsam wieder ablegen.
4 Sekunden aufwärts – 4 Sekunden abwärts.
Auf Bauchspannung und Beinachse achten!

 1:00  12 Hz



56 Sitz auf Lagerungswürfel

Aufrecht auf Lagerungswürfel setzen.
Füße auf den Boden aufsetzen.
Oberkörper aufrichten und einrollen.
Endposition 5 Sekunden halten.

Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, B5, 29...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.