




Steigern Sie mit den hier vorgestellten Übungen Muskelleistung und Muskelkraft für starke Knochen, verbessern Sie Ihre Balance und Koordination und darüber hinaus Ihre Dehnfähigkeit, Flexibilität und Muskelfunktion.

### 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.
- 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!

 0:30 pro Bein  22 Hz  0,5-2



### 21 Kniebeuge einbeinig

Oberkörper aufrecht.  
Ein Bein anheben. Langsame Kniebeuge ausführen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Nach der Hälfte der Trainingszeit Bein wechseln.  
Auf Beinachse achten!

 1:00  14 Hz  1-2



### B2 Rumpfbeuge und Überstrecken

**Beugen:** Arme hängen entspannt. Schultern nach vorne schieben, langsam einrollen.  
10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.  
**Strecken:** Arme unterstützend einstemmen. Oberkörper langsam nach hinten strecken.  
10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.

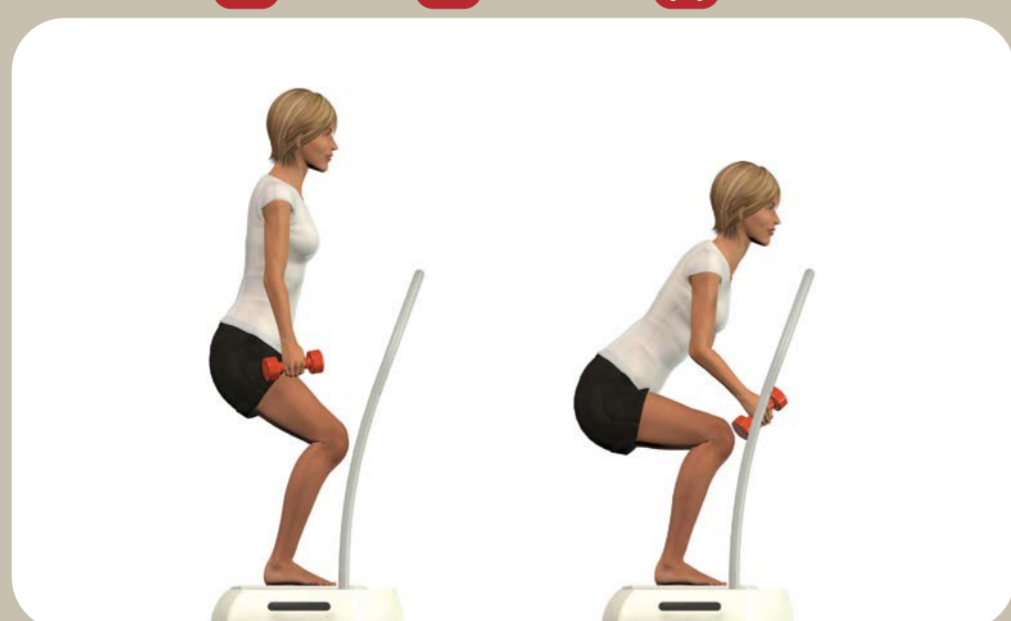
 1:00  14 Hz  0,5-2



### B4 Rotation

Becken bleibt immer nach vorne gerichtet.  
Schultern und Kopf maximal drehen.  
Jeweils 4 Sekunden in Endposition verweilen.  
Ca. 8 Sekunden von Seite zu Seite.

 1:00  24 Hz  1-3



### 22 Kniebeuge beidbeinig mit Zusatzgewicht

Oberkörper aufrecht.  
Zusatzgewicht: Hantel, Gewichtsweste, Ball, ...  
In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Auf Beinachse achten!

 1:00  26 Hz  1-3



### 4 Wadentraining beidbeinig

Oberkörper aufrecht.  
Gewicht auf den Vorfuß verlagern.  
Fersen maximal anheben.  
Endposition 20 Sekunden halten.  
Ferse langsam zurück in Ausgangsposition.

 1:00  14 Hz  1-2



### B6 Rund- und Hohlrücken

Arme entspannt ablegen, Rundrückenposition einnehmen.  
Kopf einrollen.  
10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück.  
Hohlrückenposition einnehmen.  
10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück.

Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, 21, B2...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.