

Gemeinde Ahorn bietet Galileo® Training für Jung und Alt an.

Zertifizierte Trainer stehen zur Verfügung

Ahorn - Das Prinzip von Galileo beruht auf dem natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Das patentierte System arbeitet aufgrund seiner seitenalternierenden Bewegungsform wie eine Wippe, wodurch ein Bewegungsmuster ähnlich dem menschlichen Gang stimuliert wird. Die schnelle Wipp-Bewegung der Trainingsplattform verursacht eine Kipp-Bewegung des Beckens genau wie beim Gehen, jedoch viel häufiger. Zum Ausgleich reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. Diese Muskelkontraktionen erfolgen ab einer Frequenz von ca. 12 Hertz nicht willentlich, sondern reflexgesteuert über den so genannten Dehnreflex, wodurch die Muskulatur in Beinen, Bauch und Rücken bis hinauf in den Rumpf aktiviert wird.

Bewegungsmuster - Simulation des menschlichen Gangs

Aufgrund dieser physiologischen Anregung der Wirbelsäule wird durch die seitenalternierende Funktion von Galileo auch die Rücken- und Bauchmuskulatur erreicht. Auch dies ist bei Trainingsplattformen mit vertikaler Auf- und Ab-Bewegung – also nicht seitenalternierender Bewegungsform – nur sehr eingeschränkt möglich.

Da während des Galileo Trainings ähnliche Reizmuster wie beim Gehen eingesetzt werden, wird mit Galileo neben der grundlegenden Muskelfunktion selbst auch das Zusammenspiel zwischen einzelnen Muskelpartien – also deren Koordination – perfekt trainiert, was eine Steigerung der Muskelleistung bewirkt. Vor allem im Alter ist die Muskelleistung der maßgebliche Faktor zur Vermeidung von Stürzen, welche zu Oberschenkelfrakturen führen können. Galileo Training ist aufgrund seiner geringen Belastung (Arbeit) für das Herz-/Kreislaufsystem auch bestens für ältere Menschen geeignet.

Während des Galileo Trainings werden prinzipiell immer die gesamte Muskelkette der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung und Körpersteifigkeit variiert. Die Anzahl der Dehnreflexe pro Sekunde wird über die einstellbare Trainingsfrequenz bestimmt.

Wird beispielsweise eine Trainingsfrequenz von 25 Hertz gewählt, erfolgen pro Sekunde jeweils 25 Kontraktionszyklen in Beuger- und Streckermuskulatur. Ein Training von 3 Minuten bei 25 Hertz entspricht somit der gleichen Anzahl von Muskelkontraktionen pro Bein bzw. eine Gehstrecke von 9.000 Schritten, oder umgerechnet etwa 6,5 Kilometer. Diese Effektivität wird mit keinem vergleichbaren Trainingsgerät erreicht.

Welche Muskeln werden mit Galileo® trainiert?

Während des Galileo Trainings werden prinzipiell immer alle Muskeln der Beine bis hinauf in den Rumpf trainiert. Trainingsschwerpunkte auf einzelne Muskelgruppen werden allein durch Körperhaltung, Gelenkstellungen und Körpersteifigkeit variiert.

Je aufrechter die Körperhaltung und je steifer die Beine während des Galileo Trainings, desto mehr arbeitet die Gesäß-, Bauch und Rückenmuskulatur. Je geringer die Steifigkeit der Beine, desto mehr konzentriert sich der Trainingseffekt auf die unteren Extremitäten.

Geschützter Trainingsraum

Im Bürgerhaus Linde, Gemeinde Ahorn, befindet sich ein praktischer Trainingsraum mit vielem Zubehör, wo die Intimsphäre der Nutzer sensibel beachtet wird und ungestört von äußeren Einflüssen die individuellen Trainingsformen durchgeführt werden können.

Zertifizierte Trainer

Die Gemeinde Ahorn hat vorausschauend die Trainer des Galileo Training bei der Herstellerfirma Novotec in Pforzheim zertifizieren lassen. In wiederkehrenden Fortbildungen sind die Trainer um Teamleiter Hartmut Jahn bestens ausgebildet um spezifisch auf die Bedürfnisse des Nutzers einzugehen. Nicht jede Übung ist für jeden gleich geeignet. Für jeden Nutzer wird ein eigener Trainingsplan erstellt, der an die Konstitution des Nutzers entsprechend angepasst wird. So hat jeder für sein Trainingsziel die entsprechende Voraussetzung, um mit zertifizierten Trainern seine körperliche Fitness zu verbessern. Ein weiterer nicht zu unterschätzender Pluspunkt sind die für jeden Nutzer individuell vergebenen Trainingszeiten. So kann der Nutzer des Galileo Training sicher sein das er zu seiner Trainingszeit pünktlich und professionell rundum betreut wird.

Einsatzbereiche für das Galileo® Training

Galileo Training ist besonders schonend für das Herz-Kreislauf-System, wirkt durchblutungsfördernd und stoffwechselanregend und bietet unter anderem

Muskelleistung:

Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
Muskelaufbau nach Immobilisation
Osteoporose-Prophylaxe
Beckenbodentraining

Muskelfunktion:

Verbesserung der Muskelfunktion
Verbesserung von Dehnfähigkeit und Flexibilität
Muskellockerung, Vorbeugung von Rückenproblemen
Schnellere Regeneration nach Training und Wettkampf

Mobilisation:

Balance- und Koordinationstraining
Sturz-Prophylaxe
Koordination
Balance...

und vieles mehr

Kontraindikationen bitte direkt erfragen

Infos unter Tel. 0151 43112294 Hartmut Jahn oder 09561 233245 Galileoraum Ahorn

Quellen: www.galileo-training.com