

Kräftigen Sie vorbeugend Ihre Rückenmuskulatur, lockern Sie muskuläre Verspannungen, reduzieren Sie Rückenschmerz und verbessern Sie Dehnfähigkeit und Flexibilität.

Anwendung

Anwendung 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.

Parameter

-  Die **Laufzeit** 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 Therapieplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller die Anwendung.
-  Die **Frequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Therapieziel (Mobilisation, Verbesserung der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).



Hinweise

- **Vor der ersten Anwendung:**
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!

 1:00  14 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  24 Hz  1-3



51 Rumpfbeuge 45°

Oberkörper aufrecht. Knie nur leicht gebeugt.
Oberkörper aufrecht nach vorne neigen (45°).
(Drehpunkt: Hüftgelenk).
Endposition 20 Sekunden halten.
Langsam wieder in Ausgangsstellung zurück.

 1:00  18 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  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  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.

 1:00  26 Hz  1-3



23 Kniebeuge beidbeinig tief

Tiefe Hockposition einnehmen.
Fersen bleiben unten!
Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen.
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.
Auf Beinachse achten!

Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, B5, 51...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Therapiehandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.