

Das Basistraining für den Galileo



Allgemeine Informationen

Lassen Sie sich von sportwissenschaftlich oder medizinisch geschulten Fachkräften in das Gerät einweisen.

Mit Socken oder Gymnastik-Schuhen

Um Blasen an den Fußsohlen zu vermeiden, sollten Sie nicht barfuß trainieren. Tragen Sie, während Sie auf dem Galileo stehen, Socken oder dünne Gymnastikschuhe. Turnschuhe verschlechtern mit ihren dicken Sohlen und den starken Dämpfeigenschaften den Trainingseffekt.

Anfangsphase

Bitte halten Sie sich vor allem in der Anfangsphase des Galileo-Trainings an diese Basisanleitung. Sie werden schnell mit dem Gerät vertraut – und können bald alle gymnastischen Übungen darauf absolvieren.

Führen Sie vor allem dynamische Übungen langsam und konzentriert durch. Und übertreiben Sie es nicht: Anfänger beginnen mit 2 bis 3 Minuten Aufwärmen mit niedriger Frequenz, etwa 12 bis 15 Hertz. Und hängen, sobald sie sich mit dem Gerät und den Vibrationen vertraut fühlen, zwei mal 1,5 Minuten Muskeltraining an. Dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause einlegen. Das dürfen Sie dann in den nächsten Wochen bis Monaten ganz langsam auf drei Minuten am Stück steigern, mit höheren Frequenzen und weiter auseinander gestellten Füßen. Tasten Sie sich langsam nach oben. Wenn's zu viel war – kein Problem. Am Muskelkater ist noch keiner gestorben.

Viel hilft nicht viel: Selbst Super-Fortgeschrittene sollten eine Gesamttrainingszeit pro Sitzung mit 3 Minuten Aufwärmen plus 3 mal 5 Minuten Training (dazwischen jeweils 1 bis 2 Minuten Pause) nicht überschreiten. Ein zu langes Training ermüdet nur die Muskulatur, die Konzentrationsfähigkeit nimmt ab, es stellt sich kein zusätzlicher Trainingseffekt ein.

Grundregeln

Halten Sie den Kopf ruhig und erschütterungsfrei. Das geht ganz einfach, indem Sie die Knie leicht anwinkeln. Die Kniegelenke bleiben flexibel.

Die richtige Fußposition: Die Fußpositionen sind anhand der Zahlen von 1 bis 4 auf der Plattform markiert. Je weiter außen Sie die Füße positionieren, desto größer ist die Krafteinleitung in den Körper.

Es droht überhaupt keine Gefahr: Sie können das Gerät jederzeit sofort ausschalten.

Eingewöhnen, Aufwärmen, niedrige Stimulation

Frequenz: Stellen Sie das Gerät auf 12 bis 15 Hertz (Anfänger) oder 15 bis 18 Hertz (Fortgeschrittene).

Fußposition: Wählen Sie als Anfänger zwischen den Fußpositionen 1 und 2. Gut Trainierte dürfen sich auf Position 2 bis 3 aufwärmen.

Zeit: Wärmen Sie sich als Anfänger 1 bis 2 Minuten lang auf, als Fortgeschrittener 2 bis 3 Minuten.

Und so geht's

Anfänger sollten auf Position 1 mit dem Aufwärmen beginnen, größere Menschen dürfen die Füße während des Aufwärmtrainings dann auch in Richtung 2 weiter rücken. Die komplette Fußsohle berührt die Plattform. Sie stehen aufrecht, die Kniegelenke leicht gebeugt. Nach einiger Zeit können Sie die Knie weiter beugen, versuchen Sie Beugungswinkel von 160 Grad bis zu 90 Grad zu erreichen.

Nach einer Zeit beugen Sie aus Ihrer aufrechten Haltung heraus, den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne. Strecken Sie die Arme leicht nach vorne, um die Balance halten zu können. Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Balance zu halten, stellen Sie das Gerät vor ein Sideboard oder Fensterbrett und halten sich da fest.

Weitere Trainingsmöglichkeiten in der Aufwärmphase



- Machen Sie Kniebeugen, aber im Zeitlupentempo, ganz langsam.
- Lassen Sie die Hüfte kreisen. Bauen Sie Richtungswechsel ein.
- Beckenkippen: Sie stehen aufrecht, die Knie fast durchgestreckt, aber locker. Das Becken langsam nach vorne und nach hinten kippen bzw. das Gesäß langsam ganz einziehen, dann weit herausstrecken.
- Fußrollen: Sie stehen in der Grundposition – Aufrechte Haltung, Knie fast durchgestreckt, aber locker. Langsam über den ganzen Fuß zur Fußspitze abrollen und wieder zurück auf die Ferse.

In der Aufwärmphase können Sie auch gut dehnen

Übung 1 – Mit den Händen nach den Fußspitzen fassen. 5 bis 10 Sekunden halten. Die Knie bleiben dabei locker.

Übung 2 – Die Arme nach oben Strecken, den Kopf in den Nacken legen und den Oberkörper leicht nach hinten beugen. 10 Sekunden halten.

Das Muskeltraining, höhere Stimulation

Sie sind mit dem Gerät vertraut? Fühlen sich mit den Vibrationen wohl, dann können Sie Ihr erstes Muskeltraining an die Aufwärmphase anhängen. Trainieren Sie auf dem Galileo 2 bis 3 Mal die Woche. Erst 3 Minuten Aufwärmen, dann das Muskeltraining durchführen.

Bitte: Die Knie nie ganz durchgestreckt haben, nicht steif auf dem Galileo stehen!

Anfänger starten auf Position 1 mit 21 Hertz. Die Fußsohlen liegen plan auf der Plattform auf, die Knie sind gebeugt (90 bis 160 Grad), die Knie- und Fußgelenke locker.

Den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne beugen, die Arme zur besseren Balance leicht nach vorne strecken.

Machen Sie ein 1 Minuten-Training, mit den gleichen Übungen, wie sie in der Aufwärmphase beschrieben sind. Dann 30 bis 60 Sekunden Pause. Und noch mal 1 Minuten. So trainieren Sie die erste Woche.

Das Training langsam aufbauen – so geht's

1. Schritt: Mehr Zeit. Sie steigern von Trainingseinheit zu Trainingseinheit, also von Woche zu Woche die Zeit von 1 Minute auf 3 Minuten. Und zwar hängen Sie Woche für Woche 30 Sekunden an Ihre ersten beiden Trainings-Minuten an, bis Sie auf 2 Mal 3 Minuten angekommen sind.

- Also:
1. Woche 2 x 1 Minute.
 2. Woche: 2 x 90 Sekunden.
 3. Woche 2 mal 2 Minuten.
 4. Woche: 2 x 150 Sekunden.
 5. Woche: 2 x 3 Minuten.

Dazwischen 30 bis 60 Sekunden Pause nicht vergessen.

2. Schritt: Mehr Fuß. Wenn Sie die 2 x 3 Minuten erreicht haben, dann können Sie die Fußposition ein bisschen breiter wählen. Aber Sie gehen nicht weiter als hüftbreit. Steigern Sie auf Position

3. Schritt: Mehr Hertz. Wenn Sie bei hüftbreit angelangt sind, dürfen Sie die Frequenz erhöhen. Und zwar 1 Hertz pro Woche. Wenn der Muskelkater arg ist – in der nächsten Woche die Frequenz nicht erhöhen.

Fortgeschrittene: Gut durchtrainierte Menschen fangen bei 2 Minuten an, steigern ebenfalls um 30 Sekunden die Woche. Und fangen auf Fußposition 2 an.

Wenn's zu viel war spüren Sie das schon: Das zeigt sich mit Muskelkater.

Den GALILEO Vibrationstrainer
können Sie bestellen bei:

fidolino.com

fidolino GmbH
Illtistr. 25
81827 München
Telefon 089-40 26 81 35
Fax 089-40 26 81 34
info@fidolino.com