



5 MINUTEN ZEIT, DIE IHRE GESUNDHEIT VERÄNDERN KÖNNEN!

Vorteile

- Steigerung von Muskelleistung und Muskelkraft
- Rückentraining, Beckenboden-training, Muskelaufbau, Bodyforming
- Steigerung der Kraftausdauer-Kapazität
- Reduktion Sturzrisiko
- Verbesserung der Muskelfunktion
- Steigerung der intra- und intermuskulären Koordination
- Besseres Gleichgewicht
- Gegen Osteoporose vor - hebt die Knochenfestigkeit

5 MINUTEN ZEIT, DIE IHRE GESUNDHEIT VERÄNDERN KÖNNEN!

5 MINUTEN AM GALILEO ENTSPRECHEN EINEM 10 KILOMETER LAUF !

Fitness zu Hause mit Galileo®

Der Mensch braucht Bewegung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Galileo kann die Rücken- und Schultermuskulatur lockern, die muskuläre Leistungsfähigkeit erhalten oder steigern, die Balance verbessern und ist gleichzeitig gelenkschonend. Galileo bietet Ihnen eine hervorragende Kombination aus Wellness, Fitness und Gesundheit

Lesen Sie, wie Sie mit geringem Zeitaufwand direkt bei Ihnen zu Hause etwas für Ihre Gesundheit und Fitness und Ihr allgemeines Wohlbefinden tun können.

Entspannen Sie mit Galileo®.

Aufgrund der seitenalternierenden Bewegung der Galileo Trainingsplattform können sich die reflektorischen Muskelkontraktionen bis hinauf in den Rücken erstrecken. Je nach Höhe der eingestellten Trainingsfrequenz kann Ihre Rückenmuskulatur gelockert und entspannt oder auch gekräftigt werden. Dehnfähigkeit, Flexibilität, Beweglichkeit und Körperhaltung können somit verbessert werden. Nach einem anstrengenden Tag können Ihre Muskeln durch das Training angenehm gelockert und entspannt werden.

Spüren Sie den Trainingseffekt.

Galileo Training kann durchblutungsfördernd wirken und den Stoffwechsel anregen, ist dabei aber besonders schonend für das Herz-Kreislaufsystem und die Gelenke. Selbst nach intensivem Training auf Galileo fühlen sich viele Anwender

wohl, gehen wie auf Wolken, fühlen sich erfrischt und voller Energie.

Schneller Trainingserfolg bei kurzen Trainingszeiten.

Mit Galileo können Sie Leistung, Kraft, Dehnfähigkeit, Schnelligkeit und Balance in einem Schritt trainieren. Galileo Training bedeutet ganzheitliches, funktionelles Muskeltraining bei geringem Zeitaufwand: Bereits zwei Trainingseinheiten pro Woche können ausreichen, um positive Effekte auf Ihre Muskulatur und längerfristig auch auf Ihre Knochen zu erzielen.

Bleiben Sie auch im Alter flexibel.

Je länger Sie in Ihrem Leben sportlich aktiv bleiben, desto mobiler und selbständiger bleiben Sie. Galileo kann Ihnen helfen, Ihre Muskulatur zu kräftigen und dadurch Ihre Knochen zu stärken. Eine schlechte Balance macht sich insbesondere im Alter durch unsicheres Gehen, Stolpern oder sogar Stürze bemerkbar. Die häufigste Ursache für Knochenbrüche an Armen, Beinen oder an der Hüfte ist ein Sturz. Stürze können jedoch durch gezieltes Muskeltraining vermieden werden. Die Wipp-Funktion der Galileo Trainingsplattform ist dem menschlichen Gang nachempfunden und eignet sich deshalb insbesondere für die Verbesserung des Gangbildes und der Balance gerade auch im Alter.

Stärken Sie Ihren Beckenboden mit Galileo®.

Millionen Menschen zeigen eine Schwäche der Beckenbodenmuskulatur. Die Erschlaffung dieser Muskulatur tritt häufig altersbedingt auf. Galileo Training kann die Beckenbodenmuskulatur in Ihrer Funktion und Leistungsfähigkeit stärken.

[zum Onlineshop](#)