

## Vibrationstraining (Galileo) – ein Erfolgsrezept

Die mechanische Muskelstimulation mit «Galileo» ist eine effektive, neuartige Methode zum Ganzkörpertraining. Das Prinzip der vibratorischen Muskelstimulation beruht auf mechanischen Schwingungen, die auf den ganzen Körper oder einzelne Körperabschnitte übertragen werden und zu unwillkürlichen (reflektorischen) Muskelkontraktionen veranlassen. Die Schwingungen werden von einer vibrierenden Platte ausgelöst, auf der die Trainingsperson steht oder sitzt.

Die Behandlung mit dem Galileo-Vibrationsgerät ist für Jung und Alt geeignet und wird von speziell geschulten Physiotherapeutinnen oder Physiotherapeuten durchgeführt. Dabei werden Bewegungsabläufe aus dem Alltag eingeübt und automatisiert.

Ein grosser Vorteil der Galileo-Muskelstimulation ist, dass sie zusätzlich zum Beckenboden- und Blaseneffekt auch eine ausgezeichnete Wirkung bei Beschwerden des Bewegungsapparates, des Rückens, der Muskeln und des Bindegewebes zeigt. Sehr gute Behandlungserfolge können bei chronischen Rückenbeschwerden, bei Gehstörungen und Sturzneigungen, bei Lähmungen und Nervenerkrankungen (M. Parkinson) sowie bei Durchblutungsstörungen und Osteoporose erzielt werden.



*Übungen auf dem Galileo-Vibrationsgerät.*