

# Galileotraining

Ursprünglich wurde das Training auf der Vibrationsplatte in der Weltraumforschung entwickelt und wird aufgrund der positiven Trainingseffekte in der Rehabilitation und im Sportbereich erfolgreich eingesetzt.

Diese Art Muskeltraining simuliert den natürlichen Bewegungsablauf des Menschen beim Gehen. Auf die schnelle Wippbewegung der Trainingsplattform reagiert der Körper mit rhythmischen Muskelkontraktionen im Wechsel zwischen linker und rechter Körperhälfte. So wird die Muskulatur im gesamten Körper aktiviert.

## Wirkung

- Verbessern von Kraft und Koordination
- Steigerung der Ausdauer
- Regelmäßiges Training verbessert die Haltungskontrolle und Bewegung
- Training der Balancefähigkeit
- Osteoporoseprophylaxe
- Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur
- Verbesserung der Blasenfunktion
- Steigerung der Vitalfunktionen
- Durch die rhythmischen Vibrationen werden Gewebshormone (Glückshormone) ausgeschüttet
- Sehr gute Ergänzung der physiotherapeutischen Arbeit
- Das Training macht Spaß und wird meist gut akzeptiert





Hier erfahren Sie mehr:

<http://unireha.uk-koeln.de/zentrum-kinder-rehabilitation/behandlungskonzept-auf-die-beine>