



© 2008 Novotec Medical GmbH • Pictures: Photoito & Shutterstock • DocID:63N0041A

Maahantuoja  
**Bioverk Oy**  
puh: 044-281 4708  
e-mail: info@bioverk.com  
http://www.bioverk.com



Made in Germany by  
Novotec Medical GmbH



Galileo lääkintä- ja  
harjoittelulaitteiden laatu on  
varmistettu TÜV:n Lääkintälaitteiden  
laatujärjestelmän ISO 13485:2003-  
standardin mukaisesti.

Keinulautaperiaatteella toimiva vibraatioharjoittelu Galileolla on erityisen sydäntä ja verenkiertoa säästävä ja auttaa tehokkaasti ja nopeasti seuraavissa ongelmatilanteissa:

- selkäkiput
- osteoporoosin hoito ja ennaltaehkäisy
- lihasvoiman ja -tehon lisääminen
- tasapainoharjoittelu ja kaatumisen ennaltaehkäisy
- stressi-inkontinenssi ja alalantion lihasten vahvistaminen
- urheiluvammojen jälkeinen kuntoutus
- verenkierron lisääminen

*Galileo-harjoittelun teho on todistettu lukuisilla tieteellisillä tutkimuksilla.*

**Lääkärisi, terapeuttisi tai  
personal trainerisi ohjaa ja  
opastaa sinua mielellään!**

Harjoittelupaikan leima:



**Anna Galileon  
harjoittaa sinut!**



**Galileo®**  
Training



## Apua selkäongelmiin

Galileon aikaansaamat reflektoriset lihassupistukset ulottuvat selkään asti. Selkälihaksen joko rentoutuvat tai vahvistuvat asetetun harjoittelutajuuden mukaisesti. Selkävauriot lieventyvät tai häviävät kokonaan. Liikkuvuus ja joustavuus lisääntyvät ja kivusta tai pitkästä työpäivästä johtuvat jännitykset häviävät nopeasti.

## Osteoporoosi – tasapainoharjoittelu – kaatumisen ennalta ehkäiseminen

Mitä kauemmin henkilö urheilee aktiivisesti, sitä pidempään hänellä on tehokas suoja sairauksia, kuten osteoporoosia, vastaan. Galileo auttaa vahvistamaan lihaksia ja estää siten liian vähäisestä liikkumisesta aiheutuvan luukadon.

Erityisesti senioreilla alkaa ilmetä vaikeuksia tasapainon säilyttämisessä. Tämä ilmenee epävarmana kävelynä, horjautumisena ja jopa kaatumisena – ja yli 90%:ssa raajojen tai lonkan luunmurtumista syynä on kaatuminen. Kaatumiset ovat vältettävissä lihasharjoittelulla. Galileon ainutlaatuinen keinulautaperiaate matkii kävelyä ja sopii siten erityisen hyvin kävelyn ja tasapainon parantamiseen.

Galileon sydämelle ja verenkierrolle aiheuttama kuormitus on vähäinen, mikä tekee siitä ihanteellisen harjoitteluvälineen – myös senioreille.

## Kohti terveyttä!

Tarvitsemme liikuntaa pysyäksemme terveinä ja suorituskykyisinä. Hyvin harjoitetun kehon lihaksissa ei ole särkyä ja liikunta suojaa kansantaudeilta, kuten osteoporoosia tai nivelkuluma, paremmin kuin mikään lääke. Liikunta vahvistaa immuunijärjestelmää, pitää hoikkana, tekee onnelliseksi, saa aikaan hyvän ryhdin ja siitä tulee hyvä olo. Galileolla harjoitat lihaksesi nopeasti ja tehokkaasti. Galileo on markkinoilla olevista systeemeistä eniten tutkittu ja sen vaikutuksista on tehty lukuisia tutkimuksia.

## Mitä Galileo-harjoittelussa tapahtuu?

Galileo toimii kuten keinulauta. Asetu seisomaan keinulaudalle ja anna harjoituksen tapahtua! Galileon nopea keinulautaliike saa aikaan lantion kallistusliikkeen – samoin kuin kävellessä, vain paljon nopeamman.



Keho reagoi tasapainon saavuttamiseksi rytmisillä refleksinomaisilla lihasliikkeillä, vuorotellen vasemmalla ja oikealla kehon puoliskolla, ilman tietoista lihasten aktivoitua. Galileon keinulautaliikkeen ansiosta voidaan harjoittaa myös selkälihaksia, mikä ei ole mahdollista vain ylös-alas- liikkeellä toimivilla laitteilla. Harjoittelun aikana erityisesti raajojen verenkierto lisääntyy, aineenvaihdunta kiihtyy – olo tuntuu hyvältä. Harjoittelun jälkeen jalat ovat kevyet, olet virkistynyt ja täynnä energiaa.

Kaksi harjoittelujaksoa viikossa riittää positiivisten vaikutusten aikaansaamiseksi lihaksissa ja pitkällä tähtäimellä myös luustossa.

## Inkontinenssihoito ja alalantion lihasten vahvistaminen

Naisten, ja myöskin miesten, virtsankarkaamisongelmien ei tulisi olla tabu. Stressi-inkontinenssin syynä on lihas- ja sidekudoksen heikkous. Tämä voidaan hoitaa lyhyessä ajassa Galileolla harjoittelemalla. Alalantion lihasten toiminta ja suorituskyky harjoitetaan optimaalisesti.

## Suorituskyvyn lisääminen urheilussa ja nopea urheiluvammojen jälkeinen kuntoutus

Niin aktiivurheilijoilla kuin harrastelijoillakin on Galileolla tapahtuva harjoittelu parantanut suorituskykyä ja osoittautunut hyväksi nivelsidevammojen jälkeisessä hoidossa. Galileo-harjoittelun positiiviset vaikutukset suorituskykyyn, koordinaatioon ja liikkuvuuteen tekevät siitä optimaalisen välineen lajiharjoitteluun. Urheiluvammoissa Galileolla harjoittelu nopeuttaa paranemisprosessia lisäämällä vaurioituneen kudoksen aineenvaihduntaa ja liikkuvuutta nopeuttaen siten paranemista.

**Galileo**<sup>®</sup>  
Training