

Kräftigen oder lockern Sie mit den hier vorgestellten Übungen Ihre Rückenmuskulatur und verbessern Sie Dehnfähigkeit und Flexibilität.

### Trainingsumfang

Training 3- bis 4-mal pro Woche, jeweils 3 x 3 Minuten. Legen Sie nach jeder Übungsreihe eine kurze Pause ein, bevor Sie eine neue Übungsreihe starten.

### Trainingsparameter

-  Die **Trainingszeit** wird am Gerät eingestellt. Wählen Sie aus den unten beschriebenen Übungen drei pro Übungsreihe aus. Führen Sie jede Übung 1 Minute durch.
-  Die **Amplitude**, also die Auslenkung der Galileo Trainingsplattform nach oben oder unten, wird über die Fußposition gewählt. Je weiter die Fußposition, desto anspruchsvoller das Training.
-  Die **Trainingsfrequenz** wird am Gerät eingestellt und wird bestimmt durch das Trainingsziel (Beweglichkeit, Verbesserung der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).



### Hinweise

- **Vor dem ersten Training:**  
Ausschluss von Gegenanzeigen und Einweisung durch einen geschulten Betreuer.
- Kopf soll nicht mitvibrieren!  
Abhilfe: Engere Fußposition wählen oder Knie beugen!
- Keine durchgestreckten Knie bei Fußpositionen über Position 2,5.
- Fußposition immer symmetrisch um Position 0 einnehmen.
- Alle Übungen langsam und bewusst durchführen.

 1:00  18 Hz  0,5-2



#### B1 Kniebeuge beidbeinig

Oberkörper aufrecht.  
Arme hängen entspannt.  
In die Hocke gehen – Fersen bleiben unten!  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Auf Beinachse achten!

 1:00  14 Hz  1-2



#### B5 Beckenaufrichten und Beckenkippen

Oberkörper aufrecht halten. Knie nur leicht gebeugt.  
Hände fassen das Becken zur Führung.  
Becken langsam vor- und zurückkippen.  
Schambein Richtung Bauchnabel und zurück.  
Jeweils 10 Sekunden in Endposition verweilen.

 1:00  24 Hz  1-3



#### 51 Rumpfbeuge 45°

Oberkörper aufrecht. Knie nur leicht gebeugt.  
Oberkörper aufrecht nach vorne neigen (45°).  
(Drehpunkt: Hüftgelenk).  
Endposition 20 Sekunden halten.  
Langsam wieder in Ausgangsstellung zurück.

 1:00  18 Hz  0,5-2



#### B4 Rotation

Becken bleibt immer nach vorne gerichtet.  
Schultern und Kopf maximal drehen.  
Jeweils 4 Sekunden in Endposition verweilen.  
Ca. 8 Sekunden von Seite zu Seite.

 1:00  14 Hz  1-2



#### B2 Rumpfbeuge und Überstrecken

**Beugen:** Arme hängen entspannt. Schultern nach vorne schieben, langsam einrollen.  
10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.  
**Strecken:** Arme unterstützend einstemmen. Oberkörper langsam nach hinten strecken.  
10 Sekunden in Endposition verweilen, dann langsam zurück.

 1:00  14 Hz  1-2



#### B6 Rund- und Hohlrücken

Arme entspannt ablegen, Rundrückenposition einnehmen. Kopf einrollen.  
10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück.  
Hohlrückenposition einnehmen.  
10 Sekunden halten. Langsam wieder zurück.

 1:00  26 Hz  1-3



#### 23 Kniebeuge beidbeinig tief

Tiefe Hockposition einnehmen.  
Fersen bleiben unten!  
Um diese Position 10 cm aufwärts und abwärts bewegen.  
4 Sekunden abwärts – 4 Sekunden aufwärts.  
Auf Beinachse achten!

Bitte beachten Sie: Übungsnummern (B1, B5, 51...) dienen zum Nachschlagen im Galileo Trainingshandbuch oder zur Programmierung von Chipkartensystemen.