




Trainingsumfang

Siehe Studienprotokoll.

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 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 (Mobilisation, Training der Muskelfunktion oder Steigerung der Muskelleistung).






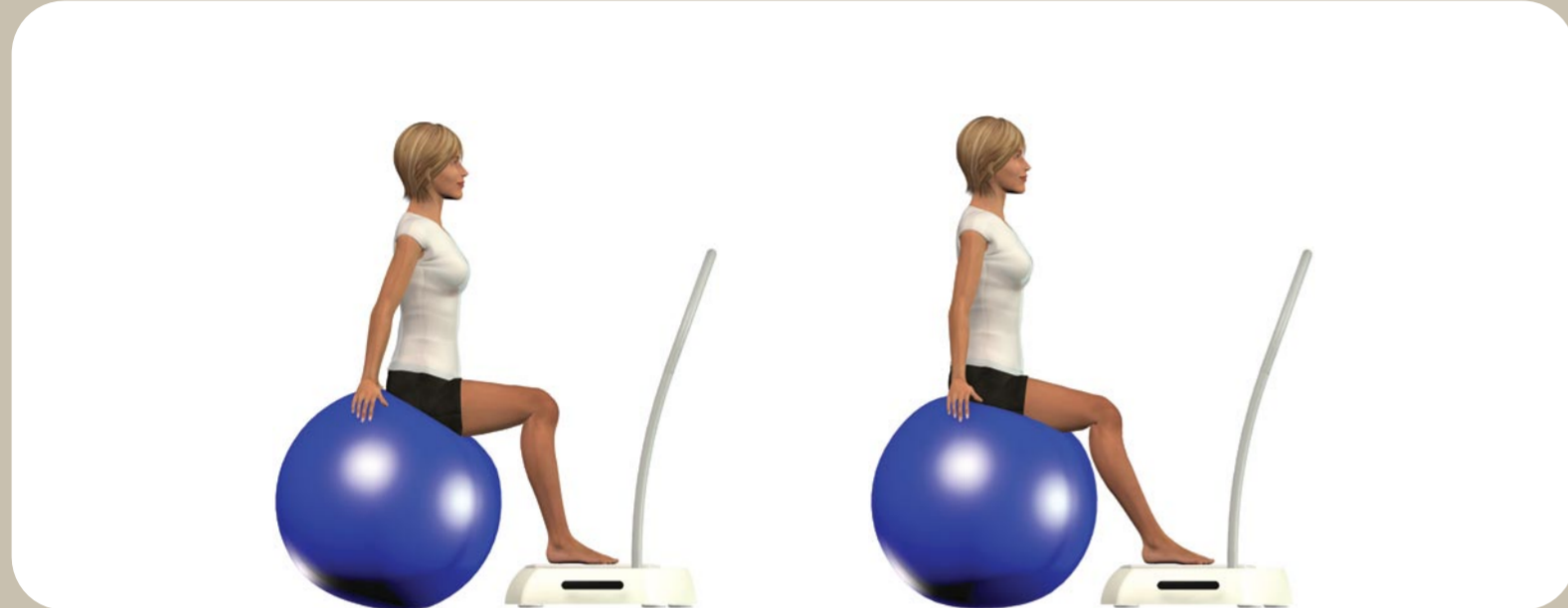
Hinweise

- **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.

Tag 4 bis 10

Übung 1




 5:00  10/16 Hz  1-2

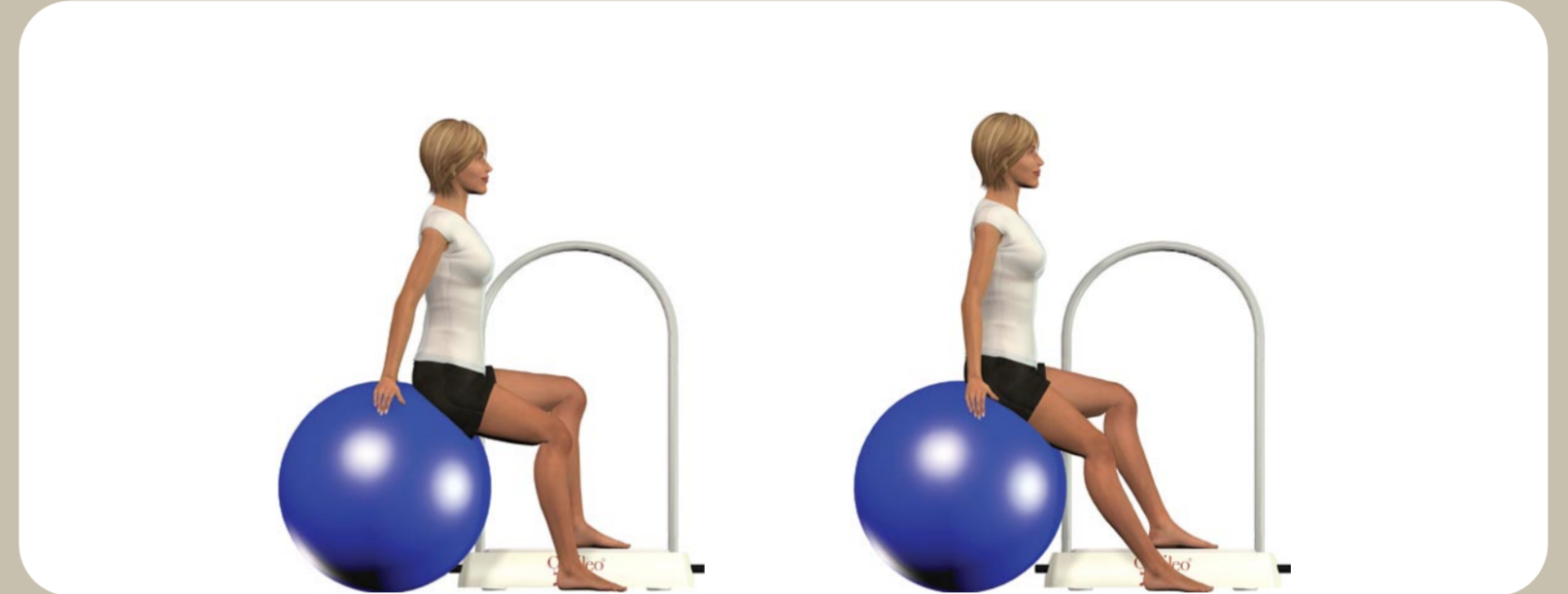


3 | Sitz auf Gymnastikball

Aufrechter Sitz.
Ball durch Beugen und Strecken der Knie vor- und zurückrollen.
Oberkörper bleibt aufrecht.
4 Sekunden vorwärts – 4 Sekunden rückwärts.

Übung 2

 5:00  10/16 Hz  1-2






9 | Sitz auf Gymnastikball einbeinig

Aufrechter Sitz quer vor Galileo.
Ein Fuß auf die Trainingsplattform, Sprunggelenk auf Position 0!
Ball durch Beugen und Strecken der Knie vor- und zurückrollen.
Oberkörper bleibt aufrecht.
4 Sekunden vorwärts – 4 Sekunden rückwärts.

Tag 14 bis 21

Übung 1




 3:00  18-24 Hz  1-2,5



B | Kniebeuge beidbeinig

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

Übung 2




 3:00  18-24 Hz  1-2,5



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!

Übung 3




 3:00  18-24 Hz  1-2,5



I | Gewichtsverlagerung

Oberkörper aufrecht.
Körpergewicht zur Seite verlagern.
Im Wechsel je 4 Sekunden pro Seite.
Gegebenenfalls Augen schließen.
Keine Seitneigung im Oberkörper!

Übung 4

 3:00  18-24 Hz  1-2,5



42 | Kniebeuge einbeinig quer




Oberkörper aufrecht.
Ein Bein anheben. Sprunggelenk auf Position 0!
Langsame Kniebeuge ausführen. 4 Sek. abwärts – 4 Sek. aufwärts.
Nach der Hälfte der Trainingszeit Bein wechseln.
Auf Beinachse achten!

Insg. 3 Übungsreihen: 2 Minuten Pause nach jeder Übungsreihe, dann Übung 1-4 wiederholen!

Trainingsumfang

Siehe Studienprotokoll.

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 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 (Mobilisation, Training 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.

Woche 4 bis 6

Übung 1




 3:00  18–24 Hz  2–3



B | Kniebeuge beidbeinig

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

Übung 2




 3:00  18–24 Hz  2–3



43 Hüften im Wechsel

Oberkörper aufrecht.
Im Wechsel auf linkes und rechtes Bein hüpfen.
Keine Seitneigung im Oberkörper!

Übung 3




 3:00  18–24 Hz  2–3



I | Wadentraining Kniebeuge beidbeinig

Oberkörper aufrecht. Knie stark beugen.
Fersen so weit wie möglich anheben.
Endposition 20 Sekunden halten.
Fersen langsam in Ausgangsposition zurück.
Übung wiederholen.

Übung 4




 3:00  18–24 Hz  2–3

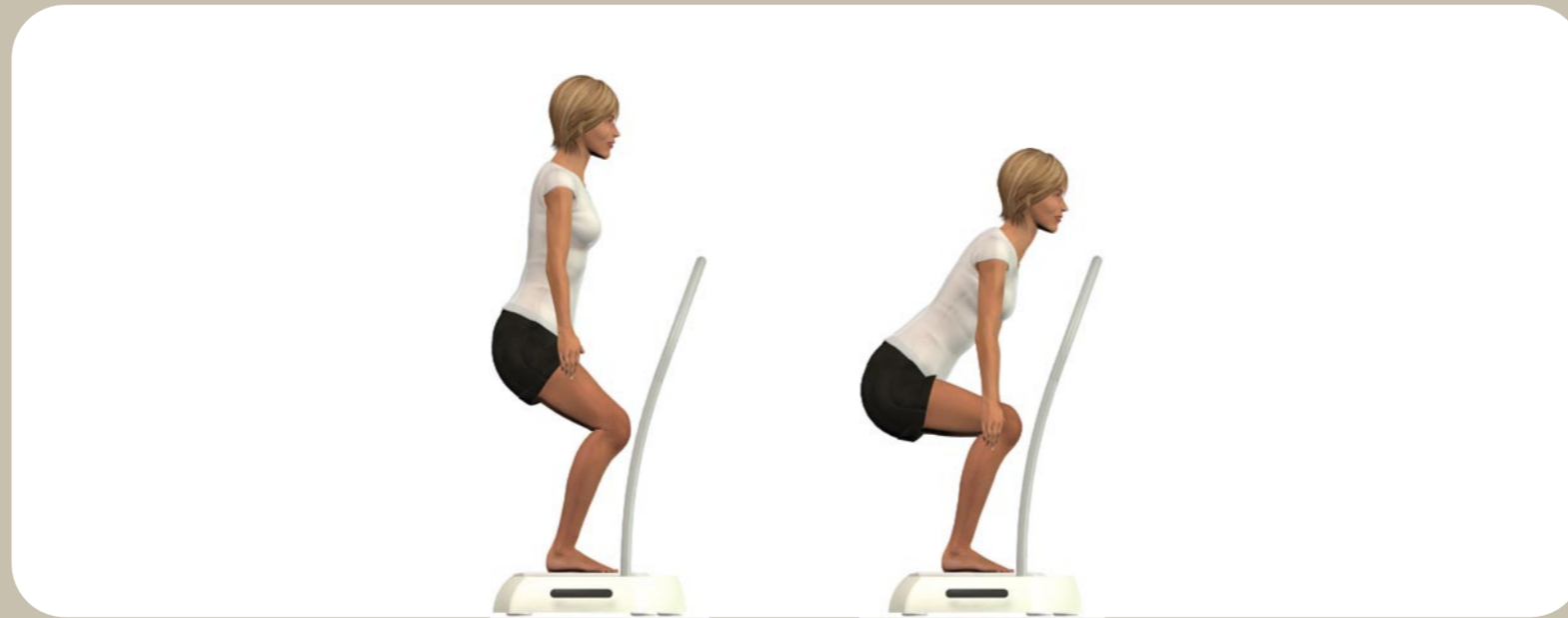


I 0 Gewichtsverlagerung einseitig unterlegt

Galileo einseitig unterlagern.
Oberkörper aufrecht.
Körpergewicht zur Seite verlagern.
Im Wechsel je 4 Sekunden pro Seite.
Keine Seitneigung im Oberkörper!

Übung 5

 3:00  18–24 Hz  2–3



23 Kniebeuge beidbeinig tief

Tiefe Hockposition einnehmen (45°–90°).
Fersen bleiben unten!
Tiefe Hocke solange wie möglich halten.
Auf Beinachse achten!

Insg. 3 Übungsreihen: 2 Minuten Pause nach jeder Übungsreihe, dann Übung 1–5 wiederholen!