

## **A Galileo edzés összehasonlítása egyéb hagyományos edzés módszerekkel**

**A Galileo edzés szignifikánsan különbözik minden hagyományos edzés módszertől!**

1. A Galileo edzés során az egyéb módszerektől eltérően akaratunktól függetlenül váltódik ki az izmok összehúzódása (feszülési reflex). Az edzést végző személy nem tudja közvetlenül befolyásolni az izmai működését, csak közvetve, az edzés intenzitásának megválasztásával, amit az edzési célnak megfelelő frekvencia, amplitudó, testhelyzet, izom feszítés és platón való mozgás változtatásával tud módosítani.
2. Egy másik meghatározó különbség, a Galileo edzés ciklusainak ismétlési számában rejlik. Egy 25 Hz-en 3 percig végzett átlagos edzés szakasz alatt 4500 izom kontrakciós ciklust (összehúzódás – ellazulás) végez minden hajlító és nyújtó izom. A Galileo rendkívül magas ciklus ismétlési száma olyan mérvű koordináció javulást biztosít, amit egyéb edzési módszerekkel ilyen rövid idő alatt lehetetlen elérni!
3. A Galileo természetszerű mozgásformája hatékonyan és élettanilag érzékeny módon edzi az emberi testet., így az edzést végző személy nem tudja befolyásolni a reflex alapú izom munkáját( nem tud lazítani!). A természetes mozgató egység (izom /in /szinovia / porc/ ideg) önmagától optimalizálja a működését, ezáltal a koordinációs rendellenességek sokkal gyorsabban és tartósabban javíthatók, mint egyéb időigényes gyakorlatokkal.