

## **Miért a Galileo?- ford. a honlapról**

### **1. A vibráció típusa és az általa végzett stimuláció**

Galileo- oldalváltó, szabadalommal védett vibráció( libikóka szerű -jobb/bal váltakozás)

Magyarázat: a Galileo az élettani, természetes mozgásformát, az emberi járást imitálja. Járás közben az emberi test soha nem használja egyszerre a jobb és a bal oldal azonos izmait, csakis felváltva!

Egyéb vibrációs készülék- kizárólag le-föl mozgás.

Magyarázat: az egyéb eszközök által alkalmazott le-föl mozgás semmilyen természetes emberi mozgásformának nem felel meg, mivel az emberek nem ugrálnak két lábbal, mint a békák, vagy a kenguruk!

### **2. Hatása a törzs izmokra**

Galileo- a libikókaszerű mozgásnak köszönhetően a Galileo a hát és a has izmait is hatékonyan dolgoztatja!

Magyarázat: a Galileoval történő edzés alatt a plató billegő mozgása révén az erő a lábakon keresztül a törzsre is átadódik. A billegő mozgás folytán a medence ugyanúgy kimozdul helyzetéből, mint járás közben. A medencét a törzs izmai tartják folyamatosan anatómiai helyzetében, ezért a medence kimozdulása érinti a törzs izmait is. Ez az oka annak, hogy a Galileoval végzett edzés a lábak mellett a hát és a has izmaira is hatékony.

Egyéb vibrációs készülék- nincs szignifikáns(kimutatható, jelentős) hatása a hát és a has izmaira.

Magyarázat: az egyszerű rezgésnek(vibráció), amit a le-föl mozgás hoz létre, nem mozditja ki a medencét , így értelemszerűen nincs szignifikáns hatása a törzs izmaira.

### **3. Folyamatosan változtatható edzési paraméterek**

Galileo- a Galileoval történő edzés közben a frekvenciát(kimozdulások számát) 5- 30 Hz között, valamint az amplitudót (a kimozdulás mértékét) bármikor szabadon megváltoztathatjuk! Virtuálisan bármilyen frekvencia-amplitudó kombináció lehetséges.

Magyarázat: a frekvenciát edzés közben könnyen megváltoztathatjuk a kezelő panelen, az amplitudót pedig a láb helyzetének megváltoztatásával módosíthatjuk, így az edzés intenzitását maga az edzést végző személy bármikor

saját igényeihez igazíthatja. Ez a lehetőség bármilyen felhasználó számára alkalmassá teszi a Galileo használatát.

Egyéb vibrációs készülék- néhány,(egy-két) fix frekvencia és amplitudó választható, ami behatárolja a nehézségi fokozatok(intenzitás) számát is.

Magyarázat: a néhány előre beprogramozott edzési opció nem elegendő a felhasználók széles körű igényeinek kielégítésére.

#### **4. Az erőátvitel reprodukálhatósága**

Galileo- az edzés közben a platóról az edzést végző személyre átvitt mozgás nagy pontossággal reprodukálható!

Magyarázat: a Galileo konstrukciója garantálja a tisztán szinuszoid (hullámszerű) erőátvitelt, ami független a platón álló személy testtömegétől. Ez lehetővé teszi az edzés vagy kezelés során elért eredmények minősítését és összehasonlíthatóságát, amik alapvető követelményei a vibrációs tréning tudományos munkák során történő használatának.

Egyéb vibrációs készülék- gyakori a konstrukcióhoz kapcsolódó nem reprodukálható mozgás és erőátvitel.

Magyarázat: a konstrukcióból adódóan a platóról a testre történő erőátvitelének reprodukálhatósági hiánya a legtöbb vibrációs készüléket tudományos felhasználásra alkalmatlanná teszi, mert a velük elért eredmények megítélése nem eléggé objektív.

#### **5. A rezgések átvitele a fejre**

Galileo- a működési alapelvből adódóan nincs jelentős rezgés a fejben!

Magyarázat: a Galileo oldalt váltó mozgása révén a törzs izmai kompenzálják(ellensúlyozzák) a medence billegését, így a rezgések nem jutnak feljebb a mellkas alsóbb régiójánál, hasonlóan a járáshoz, a mellkas és a fej stabil helyzetben marad.

Egyéb vibrációs készülék- a fej rezeg edzés közben.

Magyarázat: a le-föl mozgás következtében az egyéb vibrációs edző eszközök esetében a törzs nem képes a tisztán függőleges mozgást ellensúlyozni, így a rezgések átadódnak a fejre is.