

Miért használd a Galileo Fitness-t?

1. Mert kondi terem a kondi teremben - minden más géppel szemben amin neked kell dolgozni, a Galileo Fitness akaratodtól függetlenül dolgoztat- csak azt kell eldöntened, hogy ráállsz a többit már elvégzi helyetted!
2. Olyan izmokat is megdolgoztat, amiket már régen elfeledtél (mély hátizom, kismedence) - minden izmod folyamatosan dolgozik, de ha akarsz egyes izmaidat jobban megdolgoztathatod.
3. Felgyorsít- a statikus , nagy súlyokkal végzett izomépítés lelassítja a mozgásodat, ami a mindennapokban zavaró lehet. A Galileo-val rövid idő alatt, a nagy számú izom összehúzódások révén (3 perc 27 Hz-en = 4500 izom összehúzódás!), jelentősen felgyorsíthatod a mozgásodat!
4. Javítja a koordinációt- az izmok egyszerre és nagyon sokszor egymás utáni ingerlése "megtanítja", együttműködni az izmaidat.
5. Szájkásít, zsírt éget, alakot formál- a nagyon gyors ismételt izom összehúzódások eredményeként a zsírszövet rövid idő alatt test szerte izommá alakul. (Figyelem: nem tömegnövelő vagy fogyaszto gép, csupán az elvégzett munka és a betartott diéta hatékonyságát sokszorozza meg!)
6. Idő kímélő, idő hatékony- nagyon gyorsan sok munkát tudsz elvégezni- 10 perc a Galileo-n kb. 45 percnyi egyéb testedzésnek felel meg.
7. Használható bemelegítésre, levezetésre, önmagában vagy egyéb edzés kiegészítőjeként de a rehabilitációban is hatékony, mert porckímélő- gyorsan feltölti ízületi nedvvel a porcokat és az ízület körüli izmokat úgy erősíti, hogy közben nem terheli a porcokat.
8. Megválaszthatod az edzés intenzitását- így bármilyen életkorú, bármilyen edzettségi szintű személy bátran használhatja.
9. Javítja a kapillarizációt (hajszálerek kiépülését), de közben nem terheli a szívet- az izomnövelés gátját az izomrostok között található, az izmok tápanyag és oxigén ellátását végző hajszálerek száma és működése képezi. A Galileo fokozza az izmok vérellátását, így hatékonyabbá teszi az izomnövelést!
10. Növeli a hasznos és csökkenti a káros hormonszinteket- a tesztoszteron (7%-al!), növekedési hormon (36%-al!), endorfinok (öröm hormon) termelését fokozza , a kortizol (stressz hormon 32%-al) szintjét csökkenti.