



### Vorteile für Kinder mit Galileo

- Stimulation des neuromuskulären Systems auf physiologisch korrekte Weise
- Verbesserte Haltungskontrolle, Gangbild, Gehgeschwindigkeit und Mobilität
- Verbesserte Muskelkraft und Muskelleistung, Koordination und Funktion
- Erhöhte Wahrnehmung für die Gelenkposition, Gleichgewicht und Propriozeption
- Verbesserte Mobilität und Flexibilität
- Intramuskuläre Koordination & neurologische Kommunikation, optimiert die Plastizität
- Reduziert Spastik in Minuten und bei regelmäßiger Anwendung
- Höhere Knochenmasse, Muskelmasse und Osteoporose-Prävention
- Verbesserung des Bewegungsumfangs und Reduzierung von Kontrakturen
- Verbessert den Blutfluss, Mikrozirkulation und das lymphatische System

**Vor der ersten Anwendung:**  
Kontraindikationen, entnehmen Sie bitte dem Technischen Handbuch.

### Frequenzbereich der Galileo<sup>®</sup> Mano Hantel



#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2



#### A1 Armheben nach vorn einseitig

Oberkörper gerade. Arm nach vorn ausgestreckt, Handrücken nach oben (Hantel liegt waagrecht), Ellenbogen bleibt gestreckt. Arm nach vorn bis über den Kopf anheben (Mit oder ohne Unterstützung). 4 Sekunden nach oben, 4 Sekunden nach unten.

#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2



#### A2 Oberkörper gerade

Arm leicht nach unten abgewinkelt, Handrücken nach außen (Hantel senkrecht), Ellenbogen bleibt gestreckt. Arm nach vorn bis über den Kopf anheben. (Mit oder ohne Unterstützung). 4 Sekunden nach oben, 4 Sekunden nach unten.

#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2



#### A3 Armbeugen

Oberkörper gerade. Unterarm 90° abgewinkelt, Hantel waagrecht. Unterarm nach oben beugen. (Mit oder ohne Unterstützung). 4 Sekunden nach oben, 4 Sekunden nach unten.

#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2



#### A4 Arm nach außen drehen

Oberkörper gerade. Arm waagrecht ausgestreckt, Handrücken zeigt nach außen (Hantel liegt senkrecht), Ellenbogen bleibt gestreckt. Arm nach außen vom Körper wegdrehen. (Mit oder ohne Unterstützung). 4 Sekunden nach außen, 4 Sekunden nach innen.

#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2



#### B1 Armheben beidseitig

Oberkörper gerade. Arme nach vorn ausgestreckt, Hantel wird mit beiden Händen gehalten. Handrücken nach oben, Ellenbogen bleibt gestreckt. Arme nach vorn bis über den Kopf anheben (Mit oder ohne Unterstützung). 4 Sek. nach oben, 4 Sek. nach unten.

#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2



#### B2 Arm nach hinten drehen

Oberkörper gerade. Arm seitlich etwas vom Körper weg strecken, Handrücken nach oben. Arm so weit wie möglich nach hinten drehen. (Mit oder ohne Unterstützung). 4 Sekunden nach hinten, 4 Sekunden nach vorn.

#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2

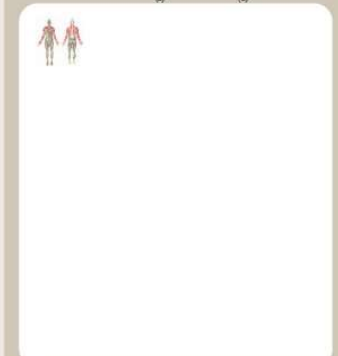


#### B3 Rotation des Unterarms

Oberkörper gerade. Arm nach vorn ausgestreckt, Handrücken nach oben (Hantel liegt waagrecht), Ellenbogen bleibt gestreckt. Unterarm drehen, bis die Hantel senkrecht liegt (Mit oder ohne Unterstützung). 4 Sekunden nach außen, 4 Sekunden nach innen.

#### Dehnung (a) Kräftigung (b)

1-2 min 18-22 26-32 0-2



#### K000

xx  
xx  
xx  
xx

Anwendung Empfehlung 10 mal pro Woche, 15 Minuten Sitzung, Auswahl der Übungen je nach Trainingsziel.

Wiederholung | Dauer in Minuten | Frequenz | Wobbel