



Scheda Rapida Galileo Basic

Base per tonificazione, rassodamento, rafforzamento, reattività, mantenimento della forma, potenziamento.

N.Esercizi 10.

Durata profilo A principiante 10 min effettivi circa

Durata profilo B intermedio 10 min effettivi circa

Durata profilo C avanzato 10 min effettivi circa

DESCRIZIONE

La scheda di allenamento è divisa in tre livelli di profilo A principiante B intermedio C avanzato. Aumentare di livello a propria discrezione o quando quello precedente è svolto con facilità in tutti gli esercizi. Ridurre il recupero anche fino a 0 se si è in grado di svolgere l'esercizio successivo senza difficoltà. La sequenza è pensata per sollecitare distretti muscolari diversi tra un esercizio e l'altro. Mentre si lavora su un distretto l'altro si riposa.

Ripetere il programma a giorni alterni 3 volte la settimana per le prime 2 settimane e successivamente anche 4 volte la settimana con un giorno di riposo almeno ogni due di lavoro. Fare una pausa di una settimana ogni due mesi.

AVVERTENZE

Consultare il proprio medico di fiducia prima di iniziare l'attività del vibration training con uno qualsiasi degli esercizi di questa scheda.

CONTROINDICAZIONI

Artrite reumatoide
Assunzione abituale di farmaci, specialmente antidolorifici e corticosteroidi
Calcoli biliari, calcoli renali, calcoli alla cistifellea
Cefalea, emicrania
Diabete grave
Edema linfatico
Epilessia
Ernia del disco, discopatie e spondilosi
Ferite o interventi chirurgici recenti
Gravidanza
Infiammazione in corso
Pacemaker
Patologie cardio-vascolari gravi
Protesi del ginocchio e dell'anca
Recente applicazione di anse, IUD, punti metallici, bulloni, chiodi
Stati febbrili idiopatici di lunga durata
Trombopatie
Tumori

PRECAUZIONI

Prima regola, non esagerate. Le prime sedute devono essere di adattamento. La Galileo Basic anche se progettata per utilizzo domestico è a tutti gli effetti una macchina dalle caratteristiche e prestazioni professionali. **NON È UN GIOCATTOLO** e soprattutto le prime volte va utilizzata con cautela. A livello precauzionale, anche dopo aver preso una certa dimestichezza, fate in modo che non vi siano oggetti che vi facciano inciampare oppure oggetti pericolosi nel raggio di azione degli esercizi, davanti, dietro e ai lati dalla macchina. È una considerazione ovvia e scontata, ma la fretta di provare distoglie l'attenzione anche dalle cose più banali, quindi usate il buon senso e fate solo un po' di attenzione.



Fate in modo che non ci siano ostacoli e oggetti pericolosi intorno alla pedana.



Se avete le piante dei piedi delicate utilizzare dei calzini in cotone per prevenire vesciche.



Controllate le controindicazioni.



Consultate il vostro medico. Gli esercizi sono pensati per persone sane che non presentano predisposizioni o particolari problemi.



Tenete fuori dalla portata dei bambini e non fatela usare a persone che non siano consapevoli delle controindicazioni.



Non tenere la pedana in luoghi eccessivamente umidi es.bagno, sauna, piscina.



Nel caso di persone anziane o con scarsa reattività, farsi aiutare sempre da qualcuno, oppure optare per la versione con manubrio. In alternativa eseguire gli esercizi base da seduti su una sedia.

POSIZIONI E POSTURE DA EVITARE



ERRORE 1 - addome su piatto

MAI mettere l'addome a contatto con il piatto vibrante. Né con le pedane vibranti alternate, né con le verticali uniformi.



ERRORE 2 - coccige fuori posizione

Il coccige può entrare a contatto con il piatto vibrante solo sull'asse centrale nella posizione zero "0" dove non ci sono vibrazioni verticali. Mettersi come nella foto equivale a sedersi su una pedana verticale con vibrazioni intense che vanno direttamente su per la spina dorsale. **NO!**



ERRORE 3 - posizione tutta da un lato

Posizionarsi da un lato solo come in questo modo trasforma la pedana da alternata a verticale totale, ma è da evitare. L'intensità della pedana alternata, con escursione di 8-9 mm in questo caso, è molto più alta della classica verticale a vibrazione uniforme ed è difficilmente sopportabile come vibrazioni alla testa, inoltre mette sotto sforzo in modo anomalo la meccanica che a lungo andare potrebbe dare problemi.





ERRORE 4 - gambe tese Da evitare specialmente da 14 Hz in su anche se con piedi in posizione 1. Sconsigliato comunque nelle frequenze di relax o massaggio con busto eretto. Tenere sempre le gambe piegate almeno come nelle foto sotto. È consentito distendere le gambe solo nello stretching e nelle posizioni con busto piegato verso il basso o almeno a 90°.

GAMBE SEMPRE PIEGATE



In queste due foto sopra l'angolo limite oltre al quale non è consigliato distendere le gambe a frequenza di lavoro.

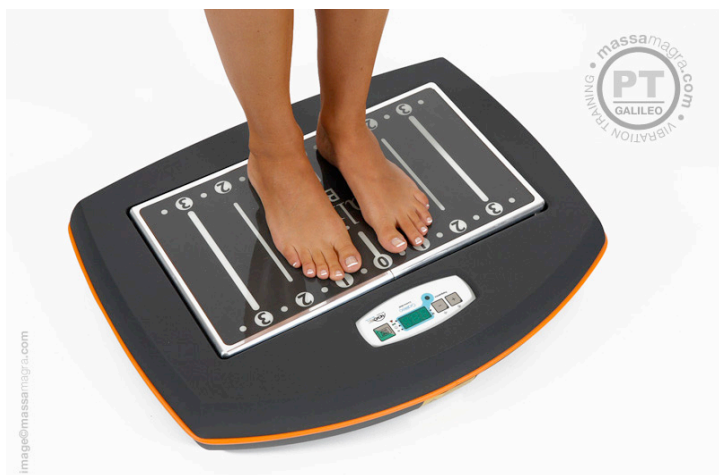
Non rimanete mai rigidi sulle gambe quando siete con la vibrazione attiva. Le fibre muscolari devono sempre assorbire e dissipare la forza della vibrazione.

Durante il lavoro, quindi, evitate di assumere posizioni rigide sulle gambe in qualsiasi caso. Se non riuscite a terminare l'esercizio, fermate la macchina. Significa che quello è il vostro limite per il momento, anche se sono solo 10 secondi di lavoro. Con un po' di pazienza arriverete a 1 minuto tenendo sempre le gambe ben piegate anche nella posizione di squat estremo.

POSIZIONE DEI PIEDI

POSIZIONE 0

Il piatto è contrassegnato da linee verticali in corrispondenza ad un numero. Sull'asse, in posizione 0 la vibrazione verticale è nulla.



POSIZIONE 1

In posizione 1 l'intensità della vibrazione è minima.



Sono i talloni a determinare l'intensità della vibrazione, quindi controllare la posizione dei talloni.



POSIZIONE 2

L'intensità della vibrazione è media. Viene utilizzata per la maggior parte degli esercizi.



Spostando il vostro peso dai talloni alle punte dei piedi diminuite l'intensità della vibrazione.



POSIZIONE 3

In questa posizione c'è la maggiore escursione del piatto. Significa che l'intensità della vibrazione è mediamente il triplo della posizione 1. È riservata per il profilo avanzato e per il potenziamento.



Se avete le piante dei piedi delicate utilizzare dei calzini in cotone per prevenire vesciche.

PRIMA DI INIZIARE PER LA PRIMA VOLTA

Conoscere e scoprire la Galileo Basic

L'interruttore generale è collocato a lato della spina per il cavo di corrente. **TIMER**: è programmato per partire da 3 minuti con conto alla rovescia. Per fare 30 secondi, ad esempio, fermarsi a 2:30.

Entrate a contatto con la vibrazione della Galileo Basic un po' per volta. Prima di salirci sopra, fatela andare alle varie frequenze per prendere dimestichezza con il telecomando e il pannello di controllo.

- Iniziate a mettere le mani sul piatto vibrante, per capire come vibra.
- Poi mettete un piede solo sul piatto vibrante in posizione 2, senza salirci sopra, senza caricare il peso e provate a sentire a quale frequenza il riflesso miotattico inizia a far contrarre il quadricipite: il muscolo della gamba sopra al ginocchio.
- Salite sulla pedana a vibrazione spenta.
- Piedi in posizione 2. Controllate che i talloni siano sulla riga giusta.
- Piegate leggermente le gambe, sedere un po' in fuori, busto appena inclinato in avanti e iniziate a scoprire la vibrazione, dal minimo.
- Salite piano piano di frequenza incrementando di mezzo punto alla volta.
- Gambe sempre leggermente piegate.
- Vedrete che aumentando gli Hz c'è notevole differenza anche solo con mezzo punto.
- Da 10 a 15 Hz siamo in un arco di rilassamento muscolare, da 16 in su si comincia a sentire la contrazione. Mediamente. Alcune persone potrebbero essere più sensibili, quindi avere una soglia di contrazione a frequenze inferiori -2, -3Hz, mentre altre meno sensibili necessitano di frequenza maggiore, +2 +3 Hz rispetto alla media.
- Provate anche ad allargare o stringere la posizione dei piedi per sentire la differenza di vibrazione nelle diverse posizioni del piatto.
- Quando avete sperimentato bene e vi sembra di aver raggiunto una certa confidenza con la Galileo Basic iniziate gli esercizi.
- Nel caso di persone anziane o con scarsa reattività, farsi aiutare sempre da qualcuno, oppure optare per la versione con manubrio. In alternativa eseguire gli esercizi base da seduti.

ESERCIZI DI EQUILIBRIO

Posizionate la pedana in un punto della casa libero da ostacoli. La Galileo Basic, a differenza della Galileo Basic Plus, è sprovvista di asta e manubrio, e questo è un bene per svolgere correttamente gli esercizi e per la libertà di movimento come nel caso degli addominali da seduti. Il manubrio nella pratica giornaliera non si usa mai. Tuttavia, all'inizio potreste trovare difficoltà a fare qualche esercizio senza appoggio, ad esempio i glutei su una gamba sola, dove bisogna stare in equilibrio con un piede solo. Se non vi sentite in grado di svolgere un esercizio, saltatelo e riprovate la prossima volta. Con calma e pazienza riuscirete.

Aree di utilizzo della frequenza per il vibration training con Galileo Basic (da 12 a 27Hz)

10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

RILASSAMENTO MUSCOLARE

RIATTIVAZIONE/TONO MUSCOLARE

POTENZIAMENTO MUSCOLARE

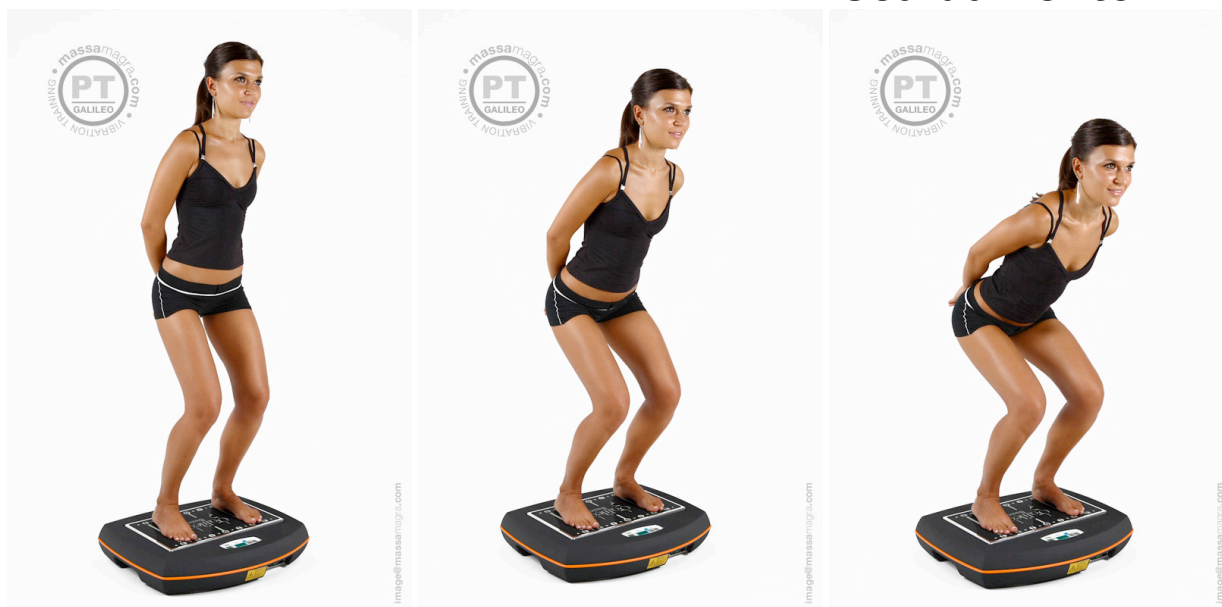
Questo spettro indica l'effetto della vibrazione alle varie frequenze, mediamente.

Nota: differenze tra Vibration Training e i vibromassaggiatori

Al momento ci sono in commercio una miriade di vibromassaggiatori che assomigliano ad una pedana vibrante. Anche se utilizzano la tecnologia alternata difficilmente superano la soglia dei 15Hz e le indicazioni sul pannello di controllo non indicano la frequenza ma una velocità a caso. Di conseguenza non sono macchine per allenarsi nelle giuste condizioni e non hanno niente a che fare con il vibration training. Non confondete la Galileo Basic con un vibromassaggiatore. La Galileo Basic è quanto di più evoluto ci sia come attrezzo per praticare il vibration training degli studi scientifici per uso domestico.

Squat dinamico (R)

Fase:
Riscaldamento



ESERCIZIO IN MOVIMENTO

La sequenza in movimento è da ripetere lentamente. +- 4 secondi giù e 4 secondi su. Gambe sempre piegate. Se non si riesce a tenerle piegate per l'intero esercizio, fermare la vibrazione. Non estendere mai completamente le gambe con la vibrazione da lavoro attiva.

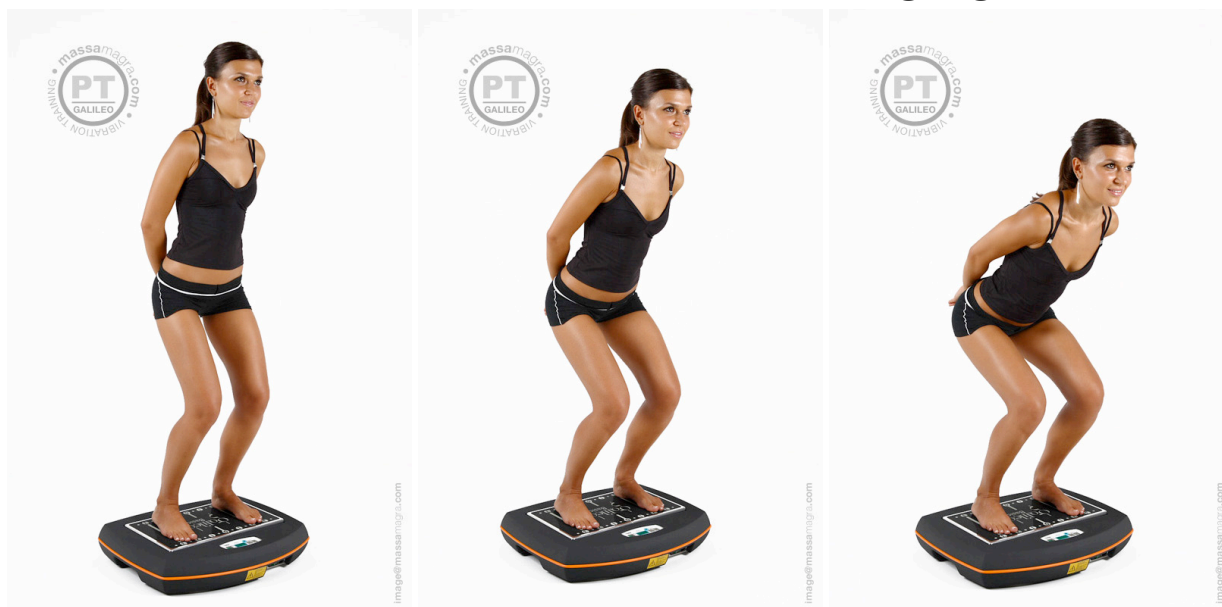
LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	15hz
B Intermedio	2	60s	16hz
C Avanzato	2	60s	18hz

Riposo

0s

Squat dinamico (1)

Fase:
LAVORO



ESERCIZIO IN MOVIMENTO

La sequenza in movimento è da ripetere lentamente. +- 4 secondi giù e 4 secondi su. Gambe sempre piegate. Se non si riesce a tenerle piegate per l'intero esercizio, fermare la vibrazione. Non estendere mai completamente le gambe con la vibrazione da lavoro attiva.

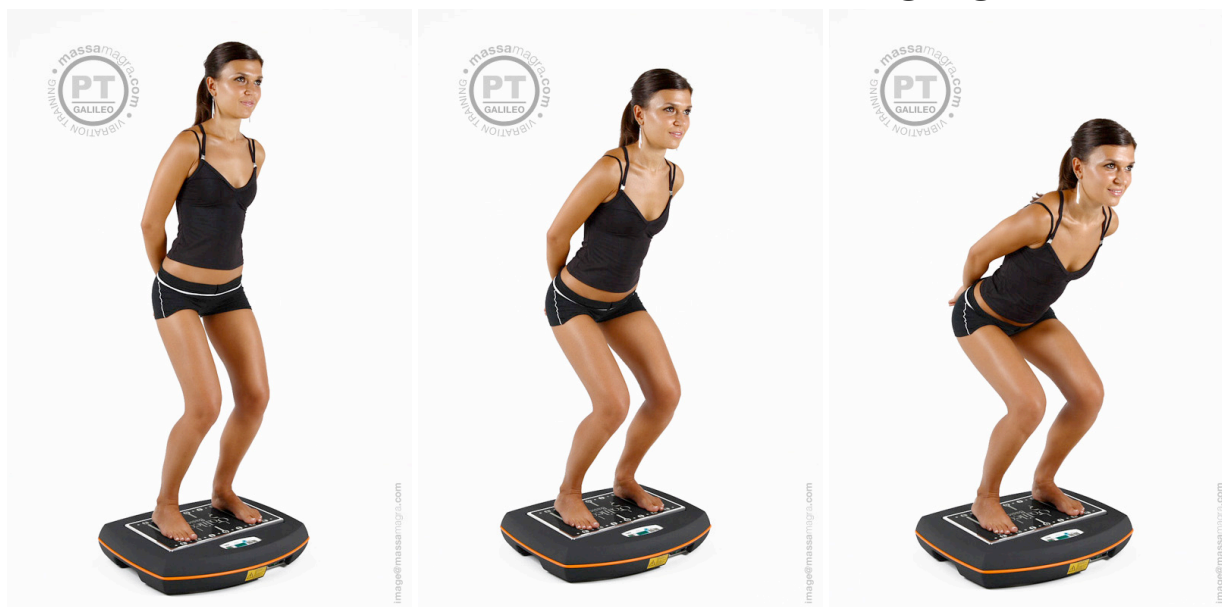
LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	18hz
B Intermedio	2	60s	18hz
C Avanzato	2.5	60s	18hz

Riposo

0s

Squat dinamico (2)

Fase:
LAVORO



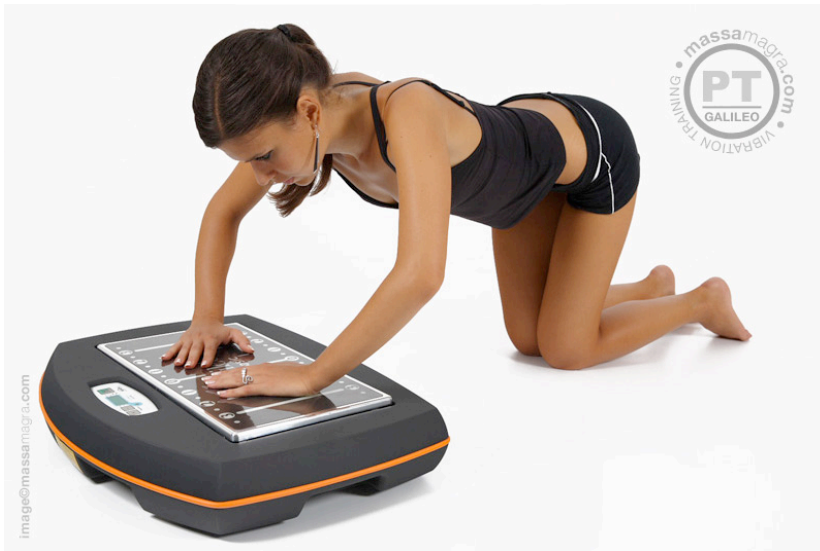
ESERCIZIO IN MOVIMENTO

La sequenza in movimento è da ripetere lentamente. +- 4 secondi giù e 4 secondi su. Gambe sempre piegate. Se non si riesce a tenerle piegate per l'intero esercizio, fermare la vibrazione. Non estendere mai completamente le gambe con la vibrazione da lavoro attiva.

LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	18hz
B Intermedio	2.5	65s	18hz
C Avanzato	3	60s	18hz

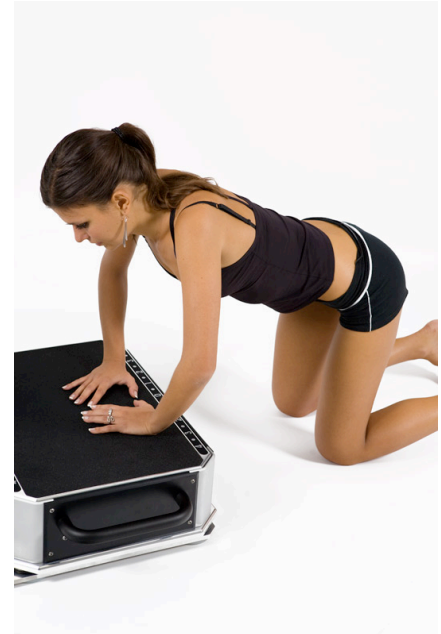
Riposo

0s



**braccia spalle pettorali
addominali (r)**

Fase: Riscaldamento



LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI FARE L'ESERCIZIO

Appoggiare i palmi delle mani con i polsi nella posizione indicata. Spingete leggermente sulle braccia tenendole leggermente piegate. Rimanete in posizione statica. Sperimentate la posizione fino a sentire la contrazione dei pettorali, delle spalle e anche degli addominali. Avvicinate le ginocchia alla pedana o state rannicciati e seduti sui piedi facendo poca pressione sulle braccia. Aumentate il carico sulle Braccia a seconda del livello di allenamento. Se spingete la pedana fate lavorare la parte superiore con più interessamento dei deltoidi e dei dorsali, se cercate di tirarla verso di voi lavorate di più sui dorsali laterali e sugli addominali. Meglio togliere gli anelli.

LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	18hz
B Intermedio	2.5	60s	18hz
C Avanzato	3	60s	18hz

Riposo

0

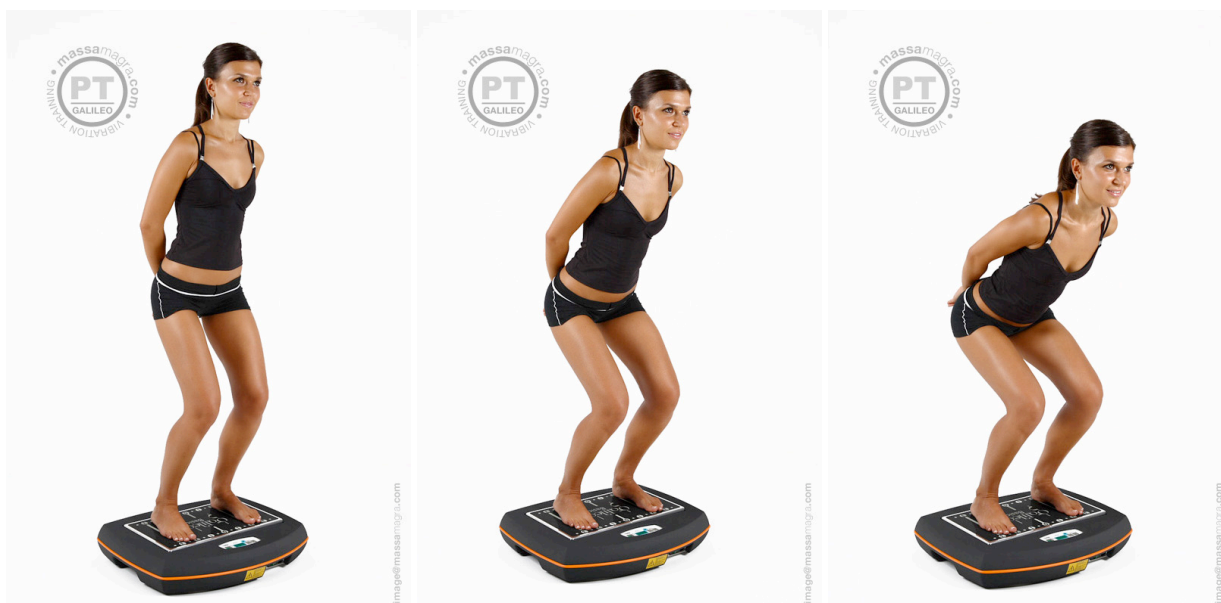
Squat statico (3)

Fase:
LAVORO

A principiante

B intermedio

C avanzato



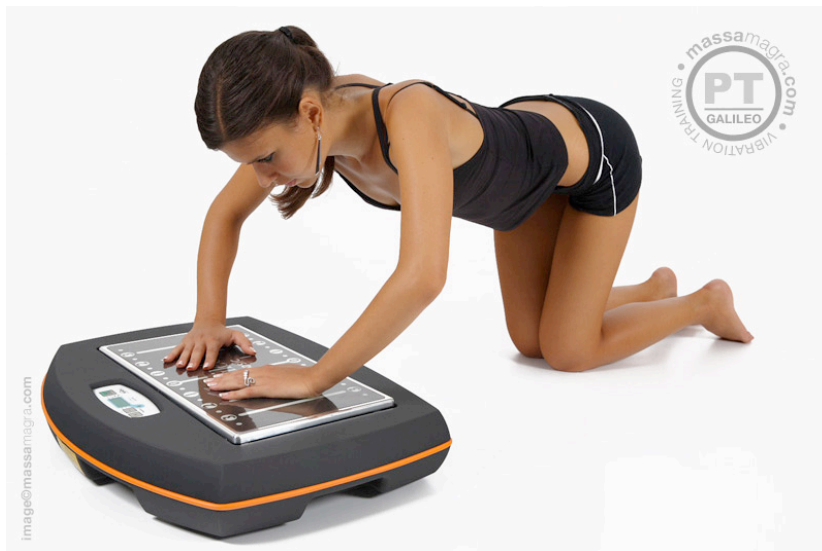
ESERCIZIO IN POSIZIONE FISSA

Mantenere la posizione a seconda del profilo e del livello di allenamento: squat **base** per principianti, squat **intermedio**, squat **estremo** per profilo avanzato. Gambe sempre piegate. Non estendere mai completamente le gambe con la vibrazione da lavoro attiva.

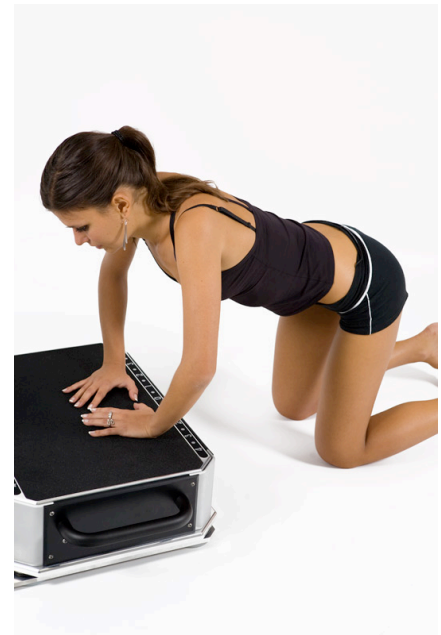
LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	18hz
B Intermedio	2	60s	20hz
C Avanzato	2.5	60s	22hz

Riposo

0



**braccia spalle pettorali
addominali (1)**
Fase: **LAVORO**



LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI FARE L'ESERCIZIO

Appoggiare i palmi delle mani con i polsi nella posizione indicata. Spingete leggermente sulle braccia tenendole leggermente piegate. Rimanete in posizione statica. Sperimentate la posizione fino a sentire la contrazione dei pettorali, delle spalle e anche degli addominali. Avvicinate le ginocchia alla pedana o state rannicciati e seduti sui piedi facendo poca pressione sulle braccia. Aumentate il carico sulle Braccia a seconda del livello di allenamento. Se spingete la pedana fate lavorare la parte superiore con più interessamento dei deltoidi e dei dorsali, se cercate di tirarla verso di voi lavorate di più sui dorsali laterali e sugli addominali. Meglio togliere gli anelli.

LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	20hz
B Intermedio	2.5	60s	22hz
C Avanzato	3	60s	24hz

Riposo

0



Adduttori (4)

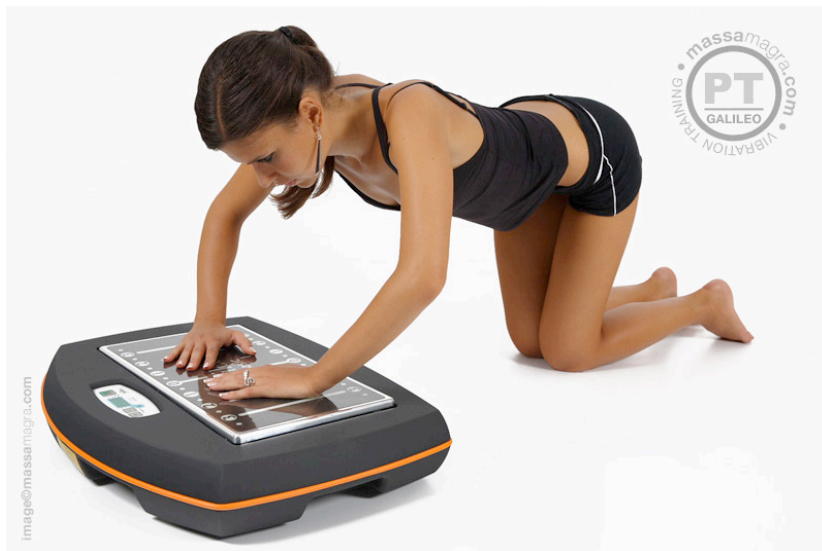
Fase: **LAVORO**

Assumere la posizione nella foto con punte dei piedi divaricate. Gambe sempre piegate. Posizione fissa. Aumentare il grado di difficoltà tenendo le gambe più piegate.

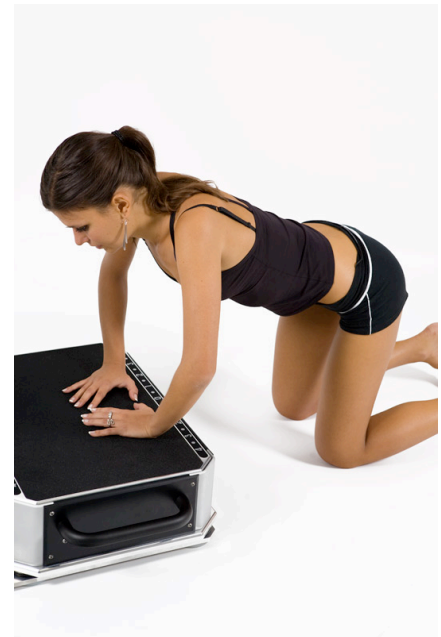
LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	20 hz
B Intermedio	2	60s	22 hz
C Avanzato	2 +	60s	24 hz

Riposo

0



**braccia spalle pettorali
addominali (2)**
Fase: **LAVORO**



LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI FARE L'ESERCIZIO

Appoggiare i palmi delle mani con i polsi nella posizione indicata. Spingete leggermente sulle braccia tenendole leggermente piegate. Rimanete in posizione statica. Sperimentate la posizione fino a sentire la contrazione dei pettorali, delle spalle e anche degli addominali. Avvicinate le ginocchia alla pedana o state rannicciati e seduti sui piedi facendo poca pressione sulle braccia. Aumentate il carico sulle Braccia a seconda del livello di allenamento. Se spingete la pedana fate lavorare la parte superiore con più interessamento dei deltoidi e dei dorsali, se cercate di tirarla verso di voi lavorate di più sui dorsali laterali e sugli addominali. Meglio togliere gli anelli.

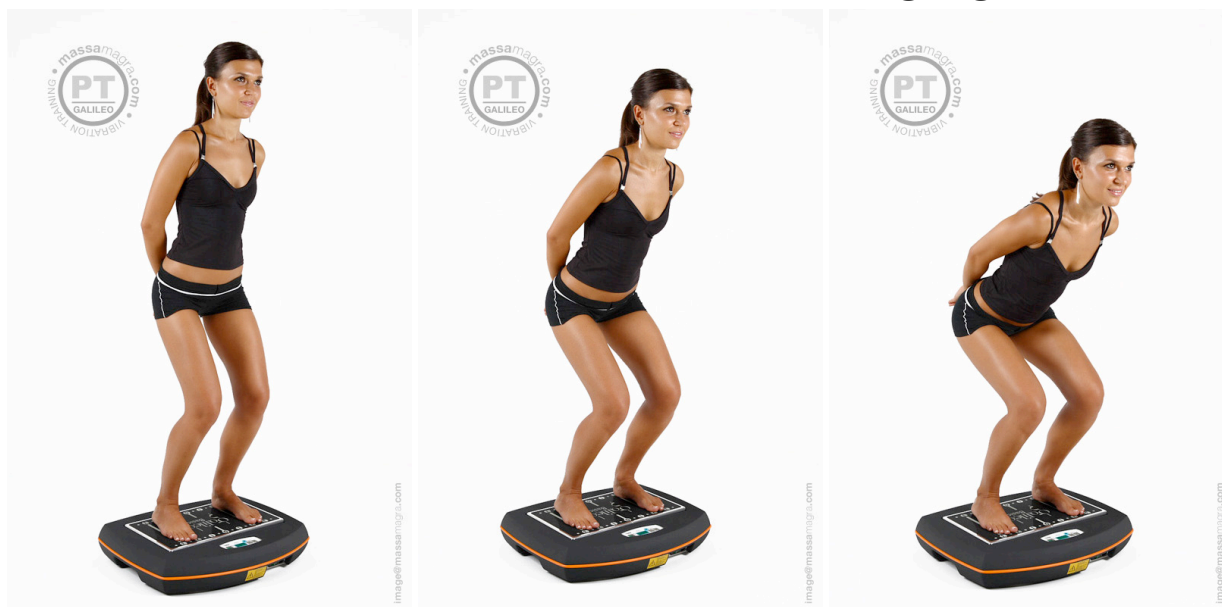
LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	20hz
B Intermedio	2.5	60s	22hz
C Avanzato	3	60s	24hz

Riposo

0

Squat dinamico (5)

Fase:
LAVORO



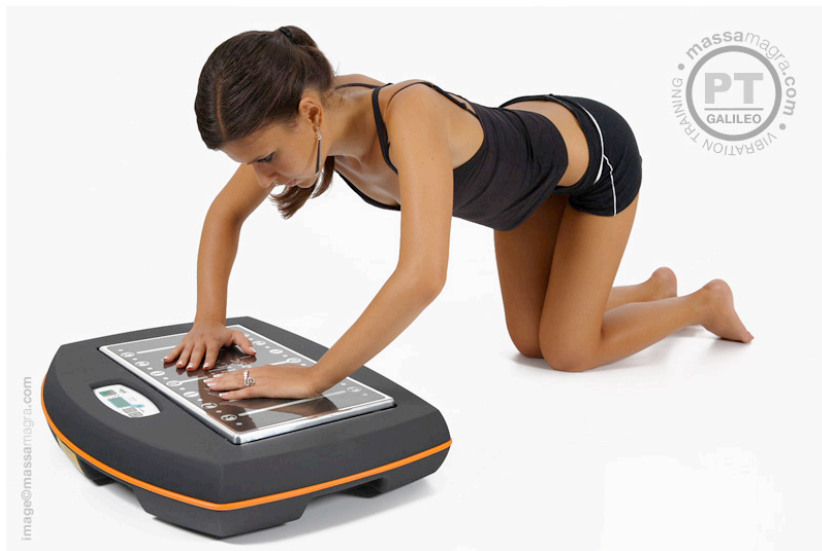
ESERCIZIO IN MOVIMENTO

La sequenza in movimento è da ripetere lentamente. +- 4 secondi giù e 4 secondi su. Gambe sempre piegate. Se non si riesce a tenerle piegate per l'intero esercizio, fermare la vibrazione. Non estendere mai completamente le gambe con la vibrazione da lavoro attiva.

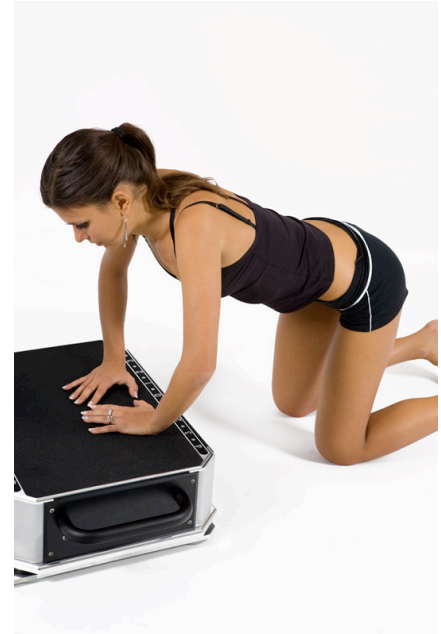
LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	20hz
B Intermedio	2.5	60s	22hz
C Avanzato	3 +	60s	24hz +

Riposo

0s



**braccia spalle pettorali
addominali (3)
Fase: LAVORO**



LEGGERE LE ISTRUZIONI PRIMA DI FARE L'ESERCIZIO

Appoggiare i palmi delle mani con i polsi nella posizione indicata. Spingete leggermente sulle braccia tenendole leggermente piegate. Rimanete in posizione statica. Sperimentate la posizione fino a sentire la contrazione dei pettorali, delle spalle e anche degli addominali. Avvicinate le ginocchia alla pedana o state rannicciati e seduti sui piedi facendo poca pressione sulle braccia. Aumentate il carico sulle Braccia a seconda del livello di allenamento. Se spingete la pedana fate lavorare la parte superiore con più interessamento dei deltoidi e dei dorsali, se cercate di tirarla verso di voi lavorate di più sui dorsali laterali e sugli addominali. Meglio togliere gli anelli.

LIVELLO	POSIZIONE	TEMPO	FREQUENZA
A Principiante	2	60s	20hz
B Intermedio	2.5	60s	22hz
C Avanzato	3 +	60s	24hz +

Riposo

0

Facoltativamente ripetere [esercizio 09 + esercizio 10] per altre 2 volte Max.