

Der **Fitnesstrainer Galileo**, dessen Bodenplatte bis zu 30-mal pro Sekunde wippt, soll Muskeln trainieren und Verspannungen lindern. Es funktioniert tatsächlich, hat Wolfgang Kempkens festgestellt.



Es heißt Galileo, wie der einst von der Kirche ganz und gar nicht geschätzte Wissenschaftler oder das gleichnamige Satellitennavigationssystem der Europäer, das nicht von der Stelle kommt. Hier aber geht es aber um ein patentiertes Fitnessgerät, das ich zum Testen in der Ballett- und Gymnastikschule Harlekin in Alsdorf bei Aachen aufgestellt habe. Die Reaktionen der ersten Testpersonen reichen von „die Rüttelei ist nichts für mich“ bis „eine angenehme Massage“. Herzstück des Systems ist eine Platte, die sich wie eine Wippe bewegt, sodass die natürliche Bewegung beim Gehen und Laufen nachempfunden wird. Die Frequenz ist einstellbar zwischen 6 und 30 Hertz. Nach der Empfehlung von

5000-Meter-Lauf“, beteuert Völker. Wie formuliere ich jetzt richtig: Das Gerät läuft mich? Oder ich lasse mich laufen? Nach der 26-Hertz-Einheit, bei der mir wegen offensichtlich angeregter Durchblutung warm geworden ist, folgt noch ein dreiminütiger Schlusslauf mit zwölf Hertz. Dann hat die Erde mich wieder. Die Beine fühlen sich an wie nach einer Stunde Power Walking. Das könnte natürlich

Der Test

die das Gerät vertreibt, beginne ich mit zwölf Hertz „zum Aufwärmen“. Zwölfmal pro Sekunde wippt die Bodenplatte jetzt hin und her. Den Muskeln in Bein und Rücken bleibt nichts anderes übrig, als auf die Reize zu reagieren. Sie bewirken „reflektorische Muskelkontraktionen“, wie der Fachmann sagt. Nach drei entspannenden Minuten bei niedriger Frequenz, der Aufwärmeinheit, beginnt das eigentliche Training, das den Muskelaufbau fördert, ohne wie beim Laufen den Kreislauf zu belasten. Ich wähle eine Trainingsdauer von drei Minuten. Mit 26 Hertz saust die Wippe los. 4680-mal reagieren die Muskeln auf die Bewegung, „wie bei einem

darauf zurückzuführen sein, dass ich kein Intensivsportler bin. Aber auch Triathletin Trixie ergeht es nicht anders: „Es ist, als wäre ich wirklich 5000 Meter gelaufen.“ Horst, eine Art Saisonsportler –, er fährt meisterlich Ski – staunt am nächsten Tag über Muskelkater. Und Sonja gesteht: „Danach war ich richtig müde.“ Und die Rückenschmerzen waren weg. Während Uschi, eine der Studio-Besitzerinnen, sich nach anfänglicher Skepsis schnell für den rund **8500 Euro** teuren Galileo begeistert, hält meine Frau beim ersten Mal nur kurz durch: ihr Kreislauf macht nicht mit. Einige andere Testpersonen klagen über Schwindelgefühle. Dass es gelegentlich ein wenig im Ohr kitzelt, finden die Tester aber lustig. Man kann aber nicht nur auf der Wippe stehen, sondern zusätzliche Übungen machen: in die Hocke gehen, den Rumpf beugen oder die Position von Kölner Carnevalisten beim Stippe-Föttchen-Tanz einnehmen. Stets werden andere Muskeln trainiert. Der Hersteller, die Pforzheimer NovoTec Medical, hat vier Trainingsprogramme integriert, P1 beispielsweise beginnt mit 18 Hertz, steigert sich nach einer Minute auf 24 und klingt mit 18 Hertz aus. Beim Tanz mit 24 Hertz kitzelt es unter meinen empfindlichen Fußsohlen gerade so stark, dass ich es noch aushalten kann. Kurioserweise legt sich das bei ein paar Hertz mehr. Eine Testerin kommt aus dem Schwärmen nicht mehr heraus. „Als das Zittern vorbei war, fühlte ich mich super – und war den ganzen Tag locker.“

wolfgang.kempkens@wiwo.de

