

XCO-Training – Der XCO-Effekt

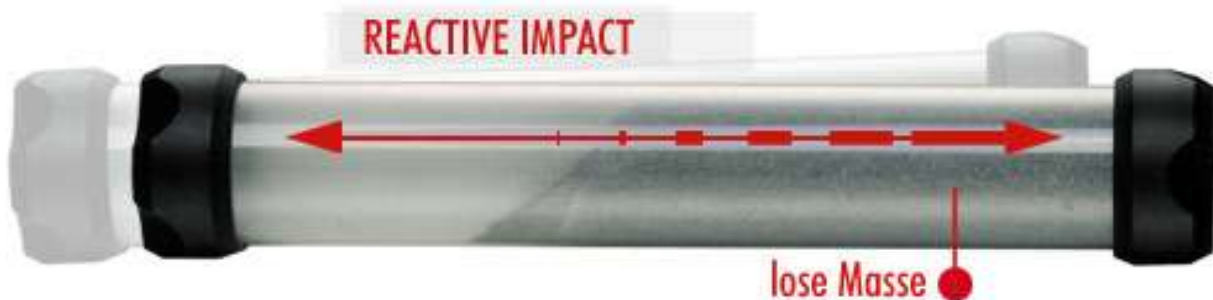
Historisches:

Der XCO-Trainer stammt ursprünglich aus der Physiotherapie. Die Idee war es ein Trainingsgerät mit präventivem Aspekt im Leistungssport so einzusetzen, dass die Verletzungsanfälligkeit der Athleten allgemein reduziert wird. Die häufigste Ursache von Verletzungen ist die Instabilität insbesondere der Bindegewebestrukturen. Bindegewebe kann nur schwer durch normales Training angesprochen oder trainiert werden. Mechanische Bewegungsreize und dreidimensionale Bewegungen sind dafür notwendig. Beides passiert beim XCO-Training auf gelenkschonende Weise.

Propriozeptives Training:

Viele Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparates finden ihre Ursachen also im Bindegewebe. Bewegen wir uns zu wenig oder zu einseitig, trainieren wir falsch oder in einer Schonhaltung, kommt es zur Erkrankung des Haltungs- und Bewegungsapparates. Die beschränkte Bewegungsausführung resultiert aus der Anpassung des Bindegewebes sowie einer Anpassung der Gelenksensoren. Dies führt oft zu einer verminderten statischen und dynamischen Stabilität des Gelenks (Koordinationsstörung).

Mit dem XCO-Trainer können die grundmotorischen Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Dehnfähigkeit und Koordination positiv beeinflusst werden.



Aufgrund des reaktiven Impacts (verzögerter Aufprall der losen Schwungmasse im XCO) haben die Gelenksensoren Zeit, den gelenkumschließenden Muskeln Kontraktion anzuweisen. Dadurch stellt sich die Co-Kontraktion ein, welche einen Gelenkschutz garantiert. Gerade die so häufig auftretenden Instabilitätssyndrome der Wirbelsäule und den großen peripheren Gelenken wie Schulter und Knie können durch spezifisches Training profitieren. Beim Trainieren mit den XCO-Trainer werden die Bindegewebestrukturen gestreckt. Der Impuls kommt zuerst schnell konzentrisch, wobei es plyometrisch zu einer optimalen Vordehnung kommt. Der Impuls geht blitzschnell in das exzentrische über. Dieses plyometrische Training ist hervorragend dazu geeignet, das Gelenk zu sichern und tief liegendes Bindegewebe durch den Reiz des reaktiven Impacts dazu anzuregen, sich zu regenerieren. Dieser Vorgang dauert natürlich länger, doch der positive, straffende Effekt vom ersten Training an ist spürbar.

Wirkungsweise und Effekte:

- ✓ **Ausdauer:** Aufgrund der dynamischen, schnellkräftigen Bewegungen großer Muskelgruppen kommt es zu einem sofortigen Anstieg der Herzfrequenz. Durch die vermehrte Aktivierung der Arm- und Oberkörpermuskulatur beim XCO-Training wird die Trainingsintensität gesteigert, was eine adäquate Reizsetzung für ein wirksames Herz-Kreislauftraining von großer Bedeutung ist. Der Kalorienverbrauch wird bis zu 33% gesteigert, was sowohl aus einer gesteigerten Kohlenhydrat- als auch aus einer gesteigerten Fettverbrennung resultiert.
- ✓ **Kraft:** Der positive Effekt bei den XCO-Trainern entsteht am Ende der Bewegung. Die lose Masse in der Röhre bewegt sich weiter und es kommt beim Auffangen der Bewegung eine anfüllende mechanische Belastung auf die Muskelfasern. Deren Bindegewebe sowie der Kapsel- und Bandapparat profitieren davon. Durch die explosive Bewegungsausführung wird immer die Schnell- bzw. Explosivkraft verbessert. Das Gewicht der XCO-Trainer sowie die Wiederholungszahl bestimmen des Weiteren, inwieweit Kraftausdauer oder Kraft trainiert werden.
- ✓ **Koordination:** Die intra-sowie auch die intermuskuläre Koordination wird mit dem XCO-Training verbessert. Die Muskulatur wird auf schnelle Dehn-Verkürzungs-Zyklen vorbereitet, die Qualität des Muskeleinsatzes wird verbessert. Die dadurch verbesserte Koordination zeigt sich in deutlicher Leistungssteigerung.
- ✓ **Beweglichkeit:** Die Beweglichkeit vergrößern oder behalten besteht aus zwei Komponenten. Einerseits müssen alle peri- und intraartikulären Strukturen die Beweglichkeit ermöglichen. Andererseits muss die Bewegung in allen Situationen durch die Muskulatur stabilisiert werden. Beides geschieht beim XCO-Training.

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass die XCO-Trainer Trainingsgeräte darstellen, die die Effektivität des Trainings deutlich erhöhen.

Sollte Ihr Interesse an einem Kursangebot mit dem XCO-Trainer geweckt sein, würden wir uns freuen, Sie beim SV Ottbergen-Bruchhausen begrüßen zu dürfen.

Weitere Infos zu den XCO-Trainingsgeräten, unseren Kursangeboten und unseren zertifizierten XCO-Groupfitness- Instructoren erhalten Sie auf unserer Homepage unter www.sv-ottbergen-bruchhausen.de.

Der erste XCO-Kurs startet übrigens am 11. Mai 2011 ...