

Trainingsformen mit dem XCO-Trainer®

Jahrelang wurde vor allem nur eins trainiert: die oberflächlichen, globalen Muskeln. Unter dieser "Oberflächenmuskulatur" liegen aber tiefere, lokale Muskeln und Bindegewebe, die für die Stabilisierung der Gelenke und der Wirbelsäule zuständig sind (Haltemuskulatur). Nur das Training beider Muskelsysteme garantiert einen langfristigen Trainingserfolg und beugt Rücken- und Gelenkproblemen vor. Seit kurzem weiß man, durch welche Reize diese Regionen effektiv trainiert werden können: Für eine optimale Funktion unserer Muskeln müssen motorische Kontrolle und Koordination der lokalen Stabilisatoren über "propriozeptiv-koordinative Übungsformen" entwickelt werden. Propriozeption heißt übersetzt "Tiefensensibilität" und umschreibt die "innere" Wahrnehmung und Kontrolle unserer Glieder und Muskelspannung. Ein solches Training ist Beim Walken, Laufen und auch beim Indoor Training mit Hilfe des XCO® Trainingsystems möglich:



Der XCO® ist ein revolutionäres Trainingsgerät. Er schafft ein neues, reaktives Ganzkörpertraining, das für jeden geeignet ist, der seine: Kraft - Ausdauer - Beweglichkeit - Schnelligkeit - Koordination schonend und effektiv verbessern will. Ursprünglich als Therapieform konzipiert befindet sich das patentierte Geheimnis im Inneren des XCO®. Hier dient ein spezielles Granulat als Schwungmasse. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen schleudert das Granulat von einer Seite zur anderen, wodurch ein spür- und hörbarer Impuls, der "REAKTIV IMPACT", entsteht.

"REAKTIV IMPACT" bedeutet, dass im Bewegungsumkehrpunkt der XCO®-Hantel das Granulat im Inneren leicht verzögert gegen die Wand der Hantel prallt. Dieser verzögerte Aufprall muss muskulär abgefangen werden, wofür die Tiefenmuskulatur zuständig ist.

Trainingsbereiche für XCO®

XCO®-Training gibt es für die Bereiche Walking, Running, Indoor und Groupfitness:

XCO® WALKING ist für Jedermann/Frau geeignet. Es schont die Gelenke und bietet einen optimalen, ideal dosierbaren Trainingseffekt. Zusätzlich können mit den XCO®-Hanteln effektive Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt werden, die ohne Hanteln nicht möglich sind. Beim XCO®-Walking gilt aber wie bei jeder anderen Sportart: Auch das beste Fitness-Gerät kann nur die richtige Wirkung erzielen, wenn es richtig angewendet wird. Die Technik spielt hier also eine große Rolle.

Beim XCO® RUNNING findet sich eine Verschmelzung des reinen Laufens mit dem XCO®-Effekt, was das XCO® RUNNING zu einer gesunden und sehr effektiven Ganzkörper-Sportart macht. Wer durchtrainiert ist, kann durch Running die Intensität des Trainings deutlich steigern, aber auch beim Running mit dem XCO-Trainer gilt es, technisch sauber zu arbeiten.

Beim Indoor Walking und Running können die XCO®-Hanteln einfach mit dem Laufbandtraining kombiniert werden, was das Indoor Training effektiver und interessanter macht. Die XCO®-Hanteln stören auf dem Laufband nicht, sondern werten das Training in Richtung Ganzkörper-Koordinationstraining deutlich auf.

Im Groupfitnessbereich können die XCO®-Hanteln mit Aerobic- und Step-Elementen kombiniert werden. Des Weiteren sind vielfältige Fitnessübungen mit dem XCO®-System möglich. Das XCO®-Training wertet so jeden Kursbereich im Sportverein auf.