



XCO Walking & Running Trainer



Ursprünglich als Therapieform konzipiert befindet sich das patentierte Geheimnis im Inneren der XCO-TRAINER. Im Gegensatz zu "toten Hanteln", dient ein spezielles Granulat im Inneren der XCO-TRAINER als Schwungmasse.

Lieferumfang des XCO Trainer-Set:

- 2 x XCO-Trainer inkl. Handschlaufen
- 1 x Tragegürtel
- 1 x Anleitungs-DVD
- 1 x Trainingsplan

CHF 199.00

XCO Walking & Running Trainer

- ist deutlich effektiver als Walken
- Kräftigung der Tiefen- und Oberflächenmuskulatur
- Gelenkkräftigung "reaktive" Körperreaktion (sensomotorischer Reiz)
- Sehnen, Bänder, Kochen, Knorpel regenerieren schneller
- hat wegen der hohen Muskelbeteiligung einen enorm hohen Energieverbrauch
- verbessert Rhythmusgefühl
- steigert durch aktiven Einsatz der Atemhilfsmuskulatur die Sauerstoffversorgung des gesamten Organismus
- trainiert alle fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen: Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit
- löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich
- verzögert den Alterungsprozess
- fördert den Abbau von Stresshormonen
- ökonomisiert die Herzarbeit
- stärkt das Immunsystem

Reaktives Training mit den Laufhanteln von XCO



Reaktives Training, mit Fachausdruck auch plyometrisches Training genannt, ist eine der **effektivsten Kräftigungstrainingsformen** die es im Leistungstraining gibt. Das Prinzip dabei ist, dass Kraftstösse produziert werden, die die Muskulatur zu einer reflektorisch schnellen Anspannung veranlassen. Dabei werden nicht nur die **Muskelzellen als solche intensiv gereizt, sondern auch die Bindegewebsanteile und der Sehnenapparat.**

Wie bei jeder effektiven Trainingsform ist die Wirkung immer von der Dosierung abhängig. Unterschwellige Reize bleiben wirkungslos und zu hohe Reize wirken schädigend. Da beim klassischen reaktiven Training meistens das eigene Körpergewicht zum Einsatz kam, wurden dementsprechend extrem hohe Belastungen für Gelenke, Muskel und Sehnen provoziert. Dadurch war dieses Trainingsform des intensiven Krafttrainings erst nach einer sehr guten Ausbildung der Muskulatur nutzbar.

Auch an verschiedenen Krafttrainingsgeräten konnte diese Trainingsform durch abrupten Abbremsen und Beschleunigen eines Gewichtes erzielt werden. Reaktives Training war und ist somit eine geniale und wirksame Trainingsform mit dem Nachteil der schlecht dosierbaren hohen Intensität.

Klassisches reaktives Training (plyometrisches Training) arbeitet hierbei ausschliesslich im Bereich der Schnellkraftsteigerung, meist mit der Beinstreckmuskulatur und relativ langen Pausen zwischen Sprungübungen und war bisher eher für Kraft- und Schnellkraftsportler nutzbar.

Trainingshanteln speziell für Walking und Joggen

Durch die Entwicklung eines speziellen Trainingshandgerätes, dem XCO Trainer, wird das reaktive Training nun auch für Fitness- und Gesundheitssportler nutzbar. Nicht leistungssportlich orientierte Personen können damit auch für ihr Bindegewebe, ihre Gelenke und ihre Tiefenmuskulatur effektive Übungen durchführen. Im Idealfall natürlich **kombiniert mit Walking oder Jogging**, sie können also **"reaktiv Walken"**. Sportive können **reaktiv joggen, das heisst das XCO-Handtrainingsgerät zum Laufen mitnehmen.**

Reaktives Training mit dem XCO zielt mehr auf eine Ökonomisierung statt der Optimierung es Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus und des Energiestoffwechsels der dabei hauptsächlich arbeitenden Muskulatur des Oberkörpers, sowie der Stabilisation im Rumpfbereich ab. Die Bewegungen sind dabei zügig bis schnell und werden in hoher Wiederholungszahl ausgeführt, was aufgrund des geringen Gewichtes kein Problem darstellt und auch das Risiko klassischen reaktiven Trainings (Überlastungsschäden) minimiert.

Dreidimensionales Training

Eine weitere Besonderheit ist, dass der XCO nicht nur in ein- und zweidimensionalen Bewegungsabläufen isoliert Muskeln trainiert, sondern ganze Muskelareale in dreidimensionaler und somit **natürlicher und freie Bewegungsdimension beansprucht** werden. Das Training an stationären Fitnessgeräten mit vorgegebenen "Bewegungsschienen", die keine natürliche Bewegungsabläufe im freien Raum zulassen, sind nicht annähernd so effektiv wie funktionelles, dreidimensionales Training.

Zusätzlich wird bei den XCO-Gyms durch die ballistische Dehnung auch die Gelenkbeweglichkeit verbessert. Da der XCO-Trainer eine spezifische Belastung darstellt sollte das Belastungs - und Beanspruchungskonzept bei der Trainingsplanung berücksichtigt werden.

Die beiden eloxierten (witterungsbeständigen) Aluminiumröhren von **ca. 27 cm Länge, einem Gewicht**



von nur je 650 g sind zu zwei Drittel mit einem speziellen losen Granulat gefüllt und rutschfesten Gummi ummantelt. Diese werden entweder rhythmisch eingesetzt oder temporär in den Gürtel gesteckt. Die Abschlusskappen sind mit Reflektoren für mehr Sicherheit bei Dunkelheit ausgerüstet.

Sehr funktionell ist das stufenlos einstellbare **Handschlaufen-System**, damit der XCO nicht verkrampft gehalten werden muss. Dies würde unweigerlich zur Verspannungen führen und die Blutzirkulation beeinträchtigen. Der Multi-funktions-Gürtel besitzt in der Lendenstütze Einschubfächer für die beiden XCO-Laufhanteln mittig einen Getränkeflaschenhalter und vorne zwei kleine Taschen für Geldbörse, Handy, Schlüssel, MP3-Player etc.