



Entraîneur de marche et de course XCO



Conçu à l'origine comme une forme de thérapie, le secret breveté se trouve dans le XCO-TRAINER. Contrairement aux "haltères morts", un granulé spécial à l'intérieur du XCO-TRAINER sert de volant d'inertie.

Étendue de la livraison de l'ensemble XCO Trainer :

- 2 x XCO-Trainer, y compris les courroies de main
- 1 x ceinture de transport
- 1 x DVD d'instructions
- 1 x plan d'entraînement

CHF 199.00

Entraîneur de marche et de course XCO

- est beaucoup plus efficace que la marche
- Renforcement des muscles profonds et superficiels
- Renforcement des articulations Réaction corporelle "réactive" (stimulus sensorimoteur)
- les tendons, les ligaments, les os, le cartilage se régénèrent plus rapidement
- a une consommation d'énergie extrêmement élevée en raison de la forte implication des muscles.
- améliore le sens du rythme
- augmente l'apport d'oxygène à l'ensemble de l'organisme grâce à l'utilisation active des muscles respiratoires auxiliaires
- entraîne les cinq principales capacités motrices : endurance, force, souplesse, coordination et rapidité
- soulage les tensions dans la région des épaules et du cou
- ralentit le processus de vieillissement
- favorise la réduction des hormones de stress
- économise le travail du cœur
- renforce le système immunitaire



Entraînement réactif avec les haltères XCO

L'entraînement réactif, également connu sous le nom d'entraînement plyométrique, est l'une des **formes les plus efficaces d'entraînement de la force** disponibles dans l'entraînement de la performance. Le principe est que des impulsions de force sont produites, ce qui entraîne une contraction rapide de la musculature par réflexe. Non seulement les **cellules musculaires en tant que telles** sont **intensément stimulées, mais aussi le tissu conjonctif et l'appareil tendineux**.

Comme pour toute forme d'entraînement efficace, l'effet dépend toujours du dosage. Les stimuli subliminaux sont inefficaces et les stimuli excessifs ont un effet néfaste. Comme l'entraînement réactif classique utilisait principalement le poids du corps de l'utilisateur, les articulations, les muscles et les tendons subissaient des contraintes extrêmement élevées. Par conséquent, cette forme de musculation intensive ne pouvait être utilisée qu'après un très bon entraînement des muscles.

Cette forme d'entraînement peut également être réalisée sur divers appareils de musculation en freinant et en accélérant brusquement un poids. L'entraînement réactif était et reste donc une forme d'entraînement ingénieuse et efficace, avec l'inconvénient d'une intensité élevée et difficile à doser.

L'entraînement réactif classique (entraînement plyométrique) travaille exclusivement dans le domaine de l'augmentation rapide de la force, principalement avec les muscles d'extension des jambes et des pauses relativement longues entre les exercices de saut, et était auparavant plus adapté aux athlètes de force et de force rapide.

Haltères d'entraînement, notamment pour la marche et le jogging

Grâce au développement d'un appareil d'entraînement manuel spécial, le XCO Trainer, l'entraînement réactif peut désormais être utilisé pour les athlètes de fitness et de santé. Les athlètes non compétitifs peuvent l'utiliser pour effectuer des exercices efficaces pour leur tissu conjonctif, leurs articulations et leurs muscles profonds. Idéalement, bien sûr, **combinés à la marche ou au jogging**, ils peuvent faire de la "**marche réactive**". Les sportifs peuvent **faire du jogging réactif, c'est-à-dire emporter l'appareil d'entraînement portatif XCO avec eux lorsqu'ils courent**.

L'entraînement réactif avec le XCO vise davantage à économiser qu'à optimiser le cycle étirement-raccourcissement et le métabolisme énergétique des muscles du haut du corps qui travaillent principalement, ainsi que la stabilisation de la zone du tronc. Les mouvements sont rapides à rapides et sont exécutés dans un nombre élevé de répétitions, ce qui ne pose pas de problème en raison du faible poids et minimise également le risque d'entraînement réactif classique (blessures de surutilisation).

Formation tridimensionnelle

Une autre particularité est que le XCO n'entraîne pas seulement les muscles dans des séquences de mouvement unidimensionnelles et bidimensionnelles de manière isolée, mais des zones musculaires entières sont **utilisées** dans des dimensions **de mouvement** tridimensionnelles et donc **naturelles et libres**. L'entraînement sur des appareils de fitness fixes avec des "pistes de mouvement" prédéfinies qui ne permettent pas de réaliser des séquences de mouvements naturels dans un espace libre est loin d'être aussi efficace qu'un entraînement fonctionnel en trois dimensions.

En outre, les salles de sport XCO améliorent également la mobilité des articulations grâce aux étirements balistiques. Comme le XCO-Trainer représente une charge spécifique, le concept de charge et de stress doit être pris en compte lors de la planification de l'entraînement.



Les deux tubes en aluminium anodisé (résistant aux intempéries) d'une **longueur d'environ 27 cm, qui ne pèsent que 650 g chacun, sont remplis aux deux tiers d'un granulé spécial en vrac et** revêtus d'un **caoutchouc antidérapant**. Ils sont soit utilisés de manière rythmique, soit temporairement glissés dans la ceinture. Les embouts sont équipés de réflecteurs pour plus de sécurité dans l'obscurité.

Le **système de dragonne** réglable en continu est très fonctionnel et permet de ne pas avoir à tenir le XCO à l'étroit. Cela entraînerait inévitablement des tensions et nuirait à la circulation sanguine. La ceinture multifonctionnelle comporte des poches dans le support lombaire pour les deux haltères de course XCO, un porte-bouteille au milieu et deux petites poches à l'avant pour le portefeuille, le téléphone portable, les clés, le lecteur MP3, etc.