

XCO-TRAINER®

TRAININGSPLAN

Folgende neun Übungen empfehlen wir für zu Hause. Sie sind gleichermaßen für Anfänger, Fortgeschrittene und Athleten geeignet. Je fortgeschrittener Sie sind desto schnellkräftiger, dynamischer und explosiver führen Sie die Bewegung aus. Bei den meisten Übungen finden Sie Variationen um den Trainingseffekt zu intensivieren.

Damit sich im Muskel und im Bewegungsapparat eine Wirkung zeigt, empfehlen wir wöchentlich zwei bis drei Mal eine ca. 20 minütige Trainingseinheit (jedoch nicht länger als 40 Min). Bei Einsteigern ist jedoch in den ersten 20 Trainingseinheiten ein Satz (12 - 20 Wiederholungen pro Übung) absolut ausreichend. Das Pensum kann dann auf drei Sätze pro Übung angehoben werden.

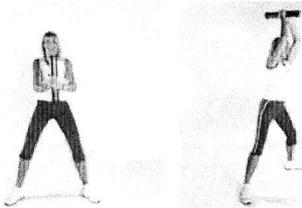
Bei folgenden Beschwerden raten wir vor Beginn zu einer Abklärung mit dem Arzt: Bandscheibenprobleme, akute Entzündungen im Bereich Schulter und Wirbelsäule, Schwangerschaft und massiver Bluthochdruck. Um die Gelenke und das Herzkreislaufsystem etwas vorzubereiten atmen Sie drei bis vier mal tief ein und aus, heben dabei die Arme über den Kopf an und kreisen dann die Schultern noch einige Male zurück. Orientieren Sie sich an den beschriebenen Stand- und Griffpositionen. Je nach Größe der Hand sollten Sie die einarmigen Übungen mit dem XCO-TRAINER / Size " M " ausführen.

Es ist wichtig, die Handgelenke immer gerade zu halten, damit die fließende Masse in der eloxierten Aluminiumröhre mit Wucht hin und her geschleudert werden kann. Der Aufprall der Masse auf die Kunststoffkappe muss deutlich hörbar sein. Der verzögerte Aufprall bewirkt ein Aktivieren aller Muskeln, die am Gelenk beteiligt sind. Dadurch ist das Gelenk geschützt. Weitere Infos finden Sie unter www.xco-trainer.com.

Der XCO trainiert immer Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Darüber hinaus trainiert jede Übung noch weitere Muskelgruppen im Speziellen. Angaben dazu siehe nachfolgende Übungen.

ÜBUNG 1: HOLZHACKER

Schultergürtel- & Brustmuskulatur



Ausgangsposition: Breite Grätsche, Becken stabil (Gesäß fest anspannen). Knie leicht gebeugt, Fußspitzen geöffnet. XCO mittig fest umfassen.
Bewegungsausführung: Start in Kopfhöhe (XCO im Blickwinkel), dann mit Kraft den XCO und die lose Masse dynamisch nach unten - und sofort wieder nach oben zurück bewegen.

ÜBUNG 2: KAJAK

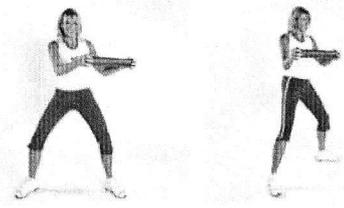
Bein, Po, schräge Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne - linkes Bein hinten, den XCO versetzt umfassen (rechte Hand oben).
Bewegungsausführung: Start auf Kopfhöhe rechts oben. Grosse dynamische diagonale Bewegung in Richtung hinterem Bein - und wieder zurück, wobei der Oberkörper mitgebeugt wird. Nach dem ersten Satz Seitenwechsel.

ÜBUNG 3: TWIST

quere und schräge Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Breite Grätsche, Becken stabil (Gesäß fest anspannen). Knie leicht gebeugt, Fußspitzen geöffnet. XCO außen an den Endkappen greifen.
Bewegungsausführung: Ellbogen leicht angewinkelt in Richtung Oberkörper positionieren - dann dynamisches Bewegen rechts / links auf Bauchhöhe parallel zum Boden.
Halteposition des XCO's auch von oben oder unten möglich. Je gestreckter die Ellbogen desto intensiver die Übung.

ÜBUNG 4: SHOULDER SHAKE

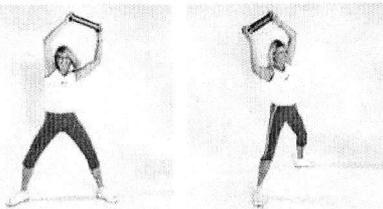
Bizeps & Trizeps



Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne - linkes Bein hinten. Linke Hand umfasst mittig den XCO. Option: Rechte Hand unterlegt den linken Ellbogen.
Bewegungsausführung: Start auf Kopfhöhe links oben, über linker Schulter. XCO dynamisch nach vorne schleudern und sofort wieder zurückbewegen. Dabei den Ellbogen fast strecken, jedoch nicht in die Endstreckung bringen. Nach erstem Satz Seitenwechsel.
Der XCO kann nicht nur außen, sondern auch von oben umfasst werden.

ÜBUNG 5: WAVE

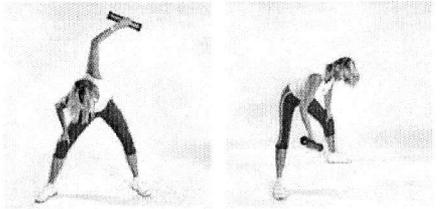
quere Bauchmuskulatur & Beckenboden



Ausgangsposition: Breite Grätsche, Becken stabil (Gesäß fest anspannen). Knie leicht gebeugt, Fußspitzen geöffnet. Den XCO außen an den Kappen greifen. Die fast gestreckten Arme nach oben über den Kopf bringen, wobei der XCO noch im Blickwinkel ist.
Bewegungsausführung: Pendelartig wird der XCO mit Wucht über Kopf hin und her bewegt. Dabei bewegt sich neben den Armen auch der Oberkörper.
Der XCO kann auch von oben umfasst werden.

ÜBUNG 6: UP ROW

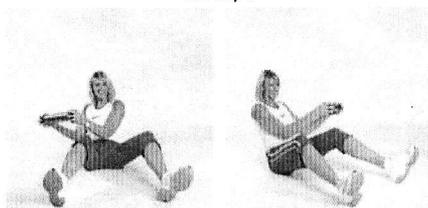
Gesäß und oberer Rücken



Ausgangsposition: Breite Grätsche - Knie gebeugt. Die rechte Hand umfasst den XCO mittig von oben, die linke stützt sich auf der Mitte des linken Oberschenkels ab. Der gerade Oberkörper wird dabei nach vorne gebeugt - dabei den XCO nach unten baumeln lassen.
Bewegungsausführung: XCO quer vor den Beinen mit Wucht nach außen/oben schleudern - und wieder zurück. Beim UP ROW ist es einfacher, die Bewegung schneller auszuführen. Der Oberkörper wird leicht mitrotiert.

ÜBUNG 7: SITTING TWIST

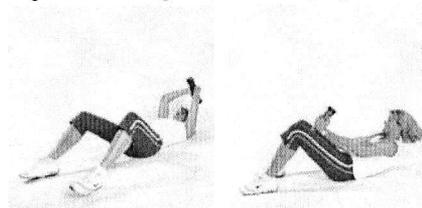
Bauch pur



Ausgangsposition: Sitzend am Boden, die Beine schulterbreit geöffnet, die Knie leicht angewinkelt und die Wirbelsäule gerade. Den XCO außen greifen.
Bewegungsausführung: Ellbogen an den Oberkörper heranführen. Den XCO mit Wucht von rechts nach links - quer zum Oberkörper - bewegen. Dabei den Oberkörper leicht mitrotieren.
Intensiver durch Zurücklehnen des Oberkörpers oder auch Ausstrecken der Arme.

ÜBUNG 8: OVERPULL

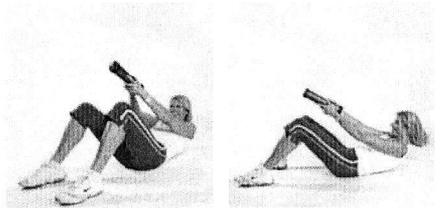
gerade und schräge Bauchmuskulatur, Sägemuskel



Ausgangsposition: Rückenlage mit leicht geöffneten, aufgestellten Beinen. Den XCO mit beiden Händen mittig fest umschließen.
Bewegungsausführung: Arme nach hinten - der XCO berührt fast den Boden. Nun Bewegungsausführung wie Holzhacker, wobei der Oberkörper zusätzlich Klappmesser-bähnlich auf- und abgerollt wird.
Auch in die Diagonalen möglich, d.h. rechts oder links am Oberschenkel vorbei.

ÜBUNG 9: PUSH FRONT

Brust- und Bauchmuskulatur



Ausgangsposition: Rückenlage mit leicht geöffneten, aufgestellten Beinen. Den XCO mit beiden Händen mittig fest umschließen. Die Daumen zeigen nach oben.
Bewegungsausführung: Der XCO wird stoßartig nach vorne, schräg oben weggestoßen. Der Impuls geht ausnahmsweise nur vom Körper weg. Der Oberkörper rollt sich dabei auf.
Die Bewegung ist auch in die Diagonale möglich, d.h. rechts oder links am Oberschenkel vorbei.