



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 Herz-Kreislaufsystem 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. 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.flexi-sports.com. Der XCO[®] trainiert immer Arm-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Darüber hinaus trainiert jede Übung noch weitere Muskelgruppen im Speziellen. Angaben dazu siehe nachfolgende Übungen. Viel Spaß beim Trainieren wünscht Ihnen FLEXI-SPORTS!

Ü1 - Arme-Bauch

Ausgangsposition: Rechtes Bein vorne, linkes Bein hinten, die Armpositionen genau entgegengesetzt. Die Fußspitzen zeigen nach vorne, Fersen hinten leicht angehoben.

Bewegungsausführung: Möglichst ohne die Ellbogen zu bewegen wird die Masse mit beiden Armen im Wechsel dynamisch vor und zurück geschleudert. Danach linkes Bein nach vorne und die Übung wiederholen. Bein nach vorne und die Übung wiederholen.

Ü2 - Brust-Schultergürtel

Ausgangsposition: Breiter Stand, Knie leicht gebeugt. Beide Arme mit leicht gebeugten Ellbogen neben dem Körper in Position gebracht.

Bewegungsausführung: Achtung! Bei dynamischen Kreuzen auf Brusthöhe immer dringend ca. 10 cm Abstand zwischen den XCO[®]s halten. Abwechselnd einmal den rechten einmal den linken zu unterst kreuzen.

Ü3 - Taille intensiv

Ausgangsposition: Breite Grätsche, Gesäß fest anspannen. Knie leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen nach außen. Beide Arme auf eine Seite bringen.

Bewegungsausführung: Mit leicht gebeugten Ellbogen dynamisch beide XCO[®]s parallel von einer Seite zur andern werfen. Der Oberkörper bewegt sich leicht mit.

Ü4 - Bauch komplett

Ausgangsposition: Breite Grätsche, Gesäß fest angespannt. Knie leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen nach außen. Beide XCO[®]s nicht eingeschlaift parallel gegriffen.

Bewegungsausführung: Ellbogen leicht angewinkelt. Beide XCO[®]s (oder nur einen) auf Bauchhöhe parallel zum Boden dynamisch hin und her bewegen.

Ü5 - Bein Po

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Gesäß fest angespannt beide XCO[®]s parallel mit langen Armen über Kopf gebracht.

Bewegungsausführung: XCO[®] dynamisch in Richtung Boden bringen, dabei beide Knie deutlich beugen und Gesäß so tief wie möglich in Richtung Boden bringen. Direkt danach mit Druck aus den Fersen sich wieder dynamisch aufrichten.

Ü6 - Ganzkörper

Ausgangsposition: Breiter Stand, Gesäß fest angespannt. Knie leicht gebeugt, Fußspitzen zeigen nach außen. Linker Arm führt den XCO[®] auf Kopfhöhe aufgedreht zurück.

Bewegungsausführung: Gegenüber liegendes Bein wird dynamisch zur Körpermitte gezogen. Der linke Arm mit XCO[®] wirft die lose Masse am angehobenen rechten Oberschenkel vorbei. Nach Übungsausführung wird Arm- und Beinseite gewechselt.

Ü7 - Bizeps Trizeps

Ausgangsposition: Siehe Übung 1. Beide Ellbogen werden auf Schulterhöhe angewinkelt vor die Schulter gebracht.

Bewegungsausführung: Beide Ellbogen werden durch dynamisches Benutzen der XCO[®]s in Richtung Boden fast gestreckt und wieder so weit wie möglich angewinkelt.

Ü8 - Brust und Gesäß

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine aufgestellt, Fersen in den Boden gedrückt, Schulterblätter am Boden abgelegt. Arme mit quer gehaltenen XCO[®]s nach außen abgespreizt, Ellbogen leicht angewinkelt.

Bewegungsausführung: Siehe Übung 2.

Ü9 - Bauch intensiv

Ausgangsposition: Rückenlage, Beine schmal beisammen, aufgestellt, Fersen in den Boden gedrückt. Arme mit den XCO[®]s (parallel) hinter den Kopf knapp über den Boden gebracht.

Bewegungsausführung: Der gesamte Oberkörper inklusive Arme und XCO[®] rollt sich dynamisch auf und genau so auch wieder zurück. Achtung: Wie immer darauf achten dass die lose Masse am Deckel aufprallt.

XCO® Technik

Anlegen der Handschlaufen



1. Befestigungsschlaufen direkt am Thermogriff fest anbringen. Klettverschluss straff anziehen.

TIPP: Handschlaufen-System (mittig) vor der Fixierung am XCO-TRAINER® öffnen!



2. Handschlaufe (mittig) von unten nach oben straff über den gesamten Handrücken anziehen.

TIPP: Handknöchel sichtbar - zweiter XCO-TRAINER® kann, durch Drücken gegen den Bauch, einfacher angelegt werden.



3. XCO-TRAINER® sollen beim Öffnen der Hand stets fest fixiert bleiben.



Griffvariationen



Daumenposition: Neutral

TIPP: Einfachste Methode zum Erlernen der richtigen XCO®-Bewegung. Zudem häufig die bequemste Handstellung.



Daumenposition: Adduktion

TIPP: Meist nur eine Alternative zur neutralen Position.

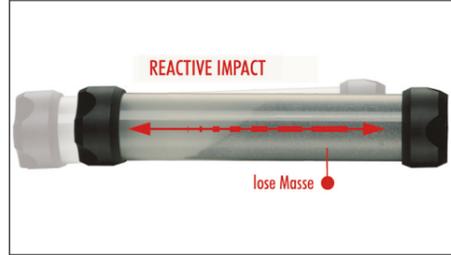


Daumenposition: Klammergriff

Wichtig! Dauerhafter extremer Klammergriff kann zu evtl. Krämpfen im Unterarm- und Schulterbereich und zu einer Fehllage im Oberkörper (Innenrotation) führen.

Daher: ständig Daumenposition verändern

Der XCO® Effekt



Der XCO-TRAINER® liegt jetzt längs zum Körper und wird in gleicher Bewegung von vorne nach hinten geschleudert. Dabei entsteht durch das Hin- und Herschleudern der losen Masse im Inneren des XCO-TRAINER® der spürbare REACTIVE IMPACT. Gelenke werden stärker geschützt und Bindegewebe stimuliert, was zu einem gesünderen und effektiveren Training führt.

Der Sportler erfährt hierbei auf einfache Art ein Schnell- und Explosivkrafttraining im Oberkörper.

Für Fortgeschrittene: Advanced XCO® Exercises

Ü1 - Frog Jumps



Ausgangsposition: Knie gebeugt (ca. 90°), Arme leicht gebeugt nach unten hängen lassen, Handflächen zeigen zum Körper.

Bewegungsausführung: Stretksprünge, Arme dynamisch parallel nach oben und wieder nach unten führen. (ca. 30-60 Sek.)

Ü2 - Butterfly Jumps



Ausgangsposition: Breiter tiefer Stand, Knie gebeugt, Oberkörper nach vorne gebeugt, Arme nach unten, Handflächen zeigen nach vorne.

Bewegungsausführung: Sprung nach oben, beide Arme seitlich nach oben reißen und wieder in Ausgangsposition zurück. (ca. 30-60 Sek.)

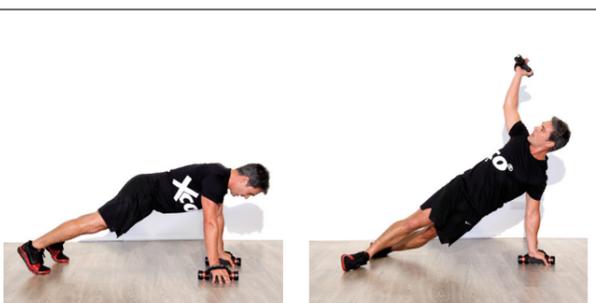
Ü3 - Lunge Scissors



Ausgangsposition: Ausfallschritt nach vorne, Arme über Kopf, Handflächen zeigen nach vorne.

Bewegungsausführung: Tiefer Scherenschritt im Wechsel, Arme seitlich nach unten führen und wieder nach oben. (ca. 30-60 Sek.)

Ü4 - Plank Rotation



Ausgangsposition: Liegestütz, Arme gestreckt, XCO® parallel zum Körper.

Bewegungsausführung: Auf einem Arm aufgestützt bleiben, Oberkörper auf der anderen Seite nach oben drehen, Arm dynamisch seitlich nach oben führen und wieder in Ausgangsposition zurück. (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.)

Ü5 - Diagonal Power Plank



Ausgangsposition: Liegestütz, auf einem Arm abstützen, den anderen Arm waagrecht nach vorne strecken, das Gegenbein waagrecht nach hinten strecken.

Bewegungsausführung: Gestreckten Arm und gestrecktes Bein beugen, unter dem Körper zusammenführen und wieder in Ausgangsposition zurück. (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.)

Ü6 - Diagonal Knee



Ausgangsposition: Einbeinstand, linker Oberschenkel waagrecht nach vorne, Knie 90° gebeugt, rechten Arm zum linken Knie strecken, linken Arm nach oben strecken.

Bewegungsausführung: Linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach oben führen, linken Arm vor den Körper führen und wieder in Ausgangsposition zurück. (Seitenwechsel, jeweils ca. 30-60 Sek.)