



Fachartikel

XCO-Training





XCO-Training

Definition

Beim XCO-Training wird ein mit Granulat gefülltes Rohr in Bewegung versetzt und bewirkt durch die Beschleunigung der losen Granulat-Masse ein propriozeptorisches Oberkörpertraining.

Eigenschaften / Herkunft / Ziele

XCO steht für Extreme Core und impliziert ein Krafttraining der Körpermitte (Rumpf). Entwickelt durch den Physiotherapeuten Jan Hermanns ließ dieser sich den Core-Trainer 2003 patentieren.



Die Ursprünge lassen sich auf das Jahr 1988 zurückführen indem Hermanns Mitglied in einem Baseballverein effektiv ausführen aber dennoch an Überbelastung und Verletzungen des Bindegewebes leiden, welches als Netz um die Muskulatur gespannt ist. Den XCO Trainer entwarf er daher als Trainingsmittel zur Erhöhung des Leistungsvermögens und Verminderung der Verletzungsanfälligkeit vor allem durch die Stärkung des Bindegewebes.

Wird der XCO Trainer in Bewegung gesetzt bewegt sich die trägere Granulat Masse mit. Wird die Bewegung jedoch abgebremst, gestoppt oder findet ein Richtungswechsel statt erfordert der zeitverzögerte Aufprall des Granulats an den Seiten des XCO Trainers eine propriozeptorische Reaktion der jeweiligen Muskulatur. Dies wird beim XCO Training als reactive impact bezeichnet. Zusätzlich verspricht das Marketing von XCO eine Verbesserung der Herzschlagfrequenz und der Sauerstoffbereitstellung.

Beim XCO Training können keine Hypertrophieeffekte, sprich ein Muskelquerschnittswachstum erwartet werden, jedoch eine Adaption des Stoffwechsels, der aerob-laktaziden Kraftausdauer. Weiterhin fördert das Training mit dem XCO Stab die inter- und intramuskuläre Koordination. Studien wiesen darauf hin, dass der überschwellige Reiz, der durch den reactive impact hervorgerufen wird, eine Adaption auf struktureller und funktioneller Ebene hervorgerufen kann und in Folge dessen eine Steigerung der Leistungsfähigkeit zu erwarten ist. Eine an der Universität Leiden durchgeführte Querschnittsstudie kam des Weiteren zu dem Ergebnis, dass eine signifikante Steigerung der Leistungsfähigkeit aller Probanden erreicht wurde, die ein zweiwöchiges Walking Training mit dem XCO Trainer ausführten im Vergleich zur Kontrollgruppe die ohne Hilfsmittel trainierte. Bei 40 Bewegungen mit dem XCO Trainer pro Minute wurden die größten Unterschiede gemessen. Schlussfolgernd kann davon ausgegangen werden, dass durch das XCO Training kein Muskelaufbau erreicht wird, jedoch eine Verbesserung der Schnellkraft und eine Stärkung des Bindegewebes. Das Ziel des XCO-Trainers, eine Verbesserung der aktiven Körperhaltung sowie der Muskelkoordination konnte somit wissenschaftlich belegt werden.

Allgemein ist noch zu erwähnen, dass neben dem Walking mit dem XCO Trainer auch Fitness-Kurse angeboten werden. Hier wird der XCO Stab grundsätzlich von links nach rechts und oben nach unten bewegt, wobei es natürlich unendlich viele Variationsmöglichkeiten gibt. Die Bewegungen werden zu rhythmischer Musik ausgeführt und können dank der drei verschiedenen Gewichtsklassen von Anfängern und Fortgeschrittenen ausgeführt werden. In einer XCO-Stunde werden durchschnittlich 400 Kilokalorien verbraucht, wobei sich dies natürlich individuell unterscheidet.



Übungen

Hinweise zu allen Übungen:

- immer beide Körperseiten trainieren
 - das Granulat sollte deutlich spürbar die Wände berühren
 - der Core (die Körpermitte - der Rumpf) sollte immer angespannt sein
 - die Knie sollten bei Übungen im Stehen leicht gebeugt sein
 - Wechsel von einfacher zu doppelter Schnelligkeit kann erfolgen
-
- Die Ellenbogen befinden sich nah am Oberkörper und die Unterarme sind parallel zum Boden gestreckt. Der XCO liegt auf den Handflächen auf und wird im Zangenriff festgehalten. Nun wird der Körper von der Hüfte abwärts angespannt und nur der Oberkörper bewegt sich von links nach rechts (diese Übung kann auch mit einem Griff von oben und Griff von oben und unten durchgeführt werden).
 - Die Ellenbogen befinden sich nah am Oberkörper und der XCO Trainer wird von unten gegriffen und vor der Brust gehalten. Der Oberkörper bewegt sich nun von rechts und links.
 - Die Ellenbogen befinden sich nah am Oberkörper und der XCO Trainer wird mit einer Hand seitlich des Körpers gehalten. Beide Unterarme bewegen sich gleichzeitig auf und ab wobei rhythmisch stimmige Kniebeugen (und/oder Ausfallschritte ausgeführt werden).
 - Die nach vorne gestreckten Arme umfassen den zum Boden zeigenden XCO im Zangenriff von beiden Seiten und nun wird dieser kräftig von unten nach oben bewegt. Die Arme bleiben dabei gestreckt. (Achtung, nicht ins Hohlkreuz gehen, Knie leicht beugen.)
 - Nun wird der XCO mit gestreckten Armen von rechts oben nach links zur Hüfte bewegt. Als weiteren Schwierigkeitsgrad wird das linke Knie angehoben sobald sich der XCO auf Hüfthöhe befindet.
 - Die Oberarme werden auf Schulterhöhe nach vorne gestreckt, die Unterarme bewegen sich nun scherenweise, gegengleich auf und ab. Der XCO wird dabei mittig gehalten (erst rechts, dann links).



- Die Arme sind nach vorne gestreckt (parallel zum Boden) und der XCO liegt auf den Händen auf. Die gestreckten Arme werden nun von rechts nach links bewegt.
- Der XCO Trainer wird in einer Hand gehalten und nach vorne gebeugt.
- In Schrittstellung wird der gestreckte Oberkörper leicht nach vorne gebeugt, die Arme befinden sich in V Position und werden dann nach oben gezogen.
- Aus der Schrittstellung heraus werden Ellbogen und Knie zusammengeführt und der XCO in der entsprechenden Hand gehalten.
- Die Arme befinden sich neben dem Oberkörper, wobei diese vor und zurück schwingen (XCO rechts, dann links).
- Im Ausfallschritt wird der Oberkörper leicht nach vorne gebeugt und ein Arm (mit XCO in der Hand) seitlich neben dem Rumpf gehalten. Dieser Arm wird nun leicht nach hinten oben (gestreckt) angehoben und wieder abgesenkt.
- Im Sitzen wird der Rücken gestreckt und die Füße in einem Grätsch-Winkel aufgesetzt. Der XCO liegt auf den Handflächen auf und wird im Zangengriff festgehalten. Nun wird der Körper von der Hüfte abwärts angespannt und nur der Oberkörper bewegt sich von links nach rechts (diese Übung kann auch mit einem Griff von oben und Griff von oben und unten durchgeführt werden).

Literaturempfehlungen

Thömmes, F; Sasse, A:
Das XCO-Power-Training: Fitness mit Tiefenwirkung
München 2008: BLV-Buchverlag

Internettipps

Video Zirkeltraining mit 10 Übungen:
<https://www.youtube.com/watch?v=5zL27e4rSCO>

Übungen in der Physiotherapie:
http://xco-trainer.com/ckeditor_assets/attachments/148/gunsch_2.pdf?1439987180

Übungsposter:
<http://www.thomas-jack-wanner.de/wp-content/uploads/2013/01/xco-shape-qvc.pdf>

Internetseite des Herstellers mit weiteren Übungen und Videos:
<http://xco-trainer.com>