

T U R N F E S T A K A D E M I E

Sa1 121 Xco Shape

Mel Bosbach

Der XCO® EFFEKT

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. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen der XCO-TRAINER® muss die Schwungmasse explosionsartig von einer Seite zur anderen schleudern.

XCo-Shape kombiniert effektive Übungen zur Kräftigung des gesamten Körpers mit den Vorteilen des XCo-Trainers.

1. allgemeines Warm up

Durch einfache Schrittfolgen wird der gesamte Körper erwärmt und auf die Belastung vorbereitet.

Schulterkreisen, Rückenmobilisation

Side to Side => Leg curl + Arme zur Mobilisation von Knie-, Ellbogen und Schultergelenk

Step touch + knee lifts => Erwärmung, Stabilisation

2. spezielles Warm up

Nur Bewegungen mit dem XCo => Erarbeitung der Handhabung
Ganzkörperbewegungen mit Xco

3. Übungen im Stand

Übunge mit großem Hebel

Holzhacke + Kniebeugenvariationen

Diagonals + Knee lifts

Wave + Leg lift

Twist innen und außenrotiert,

Flys aufrecht und vorgebeugt

Übunge mit keinem Hebel

Shouldershake + leg curl

4. Übungen am Boden

Twist im Sitzen

Crunch + Diagonaler Crunch

Bridging

Seitsstütz

5. Stretch und Relax

Dehnung der beanspruchten Muskeln und des Bindegewebs