



für Senioren

Beanspruchung gezielter Muskelgruppen durch Kraftausdauertraining mit schönen bekannten Schlagern

Was sind XCO-Shapes ?

XCO-Shapes ist eine eloxierte Aluminiumröhre, die mit Granulat gefüllt sind.

Von einer Kurzhanteln unterscheidet sich der XCO Trainer vor allem durch die Füllung der losen Masse, wodurch ein propriozeptives (Tiefensensibilität) Training gewährleistet ist.



Wozu braucht man XCO-Shapes ?

Die häufigste Ursache von Verletzungen ist die Instabilität des Bewegungsapparates, insbesondere der Bindegewebestrukturen. Um das kollagene Bindegewebe zu stimulieren, sind mechanische Bewegungsreize und dreidimensional Bewegungen notwendig. Beim XCO Training/ Gymnastik basiert dieses auf gelenkschonender Weise und stärkt das Bindegewebe.

Aufgrund der Dynamik und des Trainierens der vielen Muskelgruppen erzielt man ein effektives Ganzkörper – Training von Beweglichkeit der Gelenke, Kräftigung der Muskeln, Ausdauer und Koordination. Das Geräusch, welches durch das lose Granulat erzeugt wird, ist außerdem ein guter Indikator für die richtige Handhabung und Ausführung der Übungen und das rhythmische Geräusch zur Musik ist extrem motivierend.

Was kann man mit den XCO-Shapes machen ?

Ich biete ihnen eine leicht, effektive umsetzbare Toningstunde und zeige ihnen die Handhabung mit dem XCO Effekt mit einer weiteren Einsatzmöglichkeit im outdoor Bereich.

Mitmachen – Ausprobieren ! Ich freue mich auf Sie !

Infos: Liane Cataldi | 0160 4466621 | lianecataldi@online.de | www.ptlic.de

Hinweis! Für Personen mit Bandscheibenproblemen sowie Personen mit akuten Gelenkentzündungen ist das Training ungeeignet.