

Der als Personaltrainer tätige Sportlehrer, Magnus Liepins, aus Berlin stellte in einem Praxisworkshop die Sportgeräte Flexibar und XCO-Trainer vor.

Der XCO-Trainer ist die Neuheit auf dem Gebiet Sport, Fitness und Rehabilitation. Er besteht aus einem ca. 30 cm langen, runden Aluminiumbehälter, in dem sich eine ganz spezielle lose Masse befindet. Durch dynamisches Hin- und Herbewegen des Behälters wird die lose Masse explosiv von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch entsteht ein so genannter „reaktiver Impact“. Durch den Impact soll das tief liegende Bindegewebe dazu angeregt werden, schneller und vermehrt neue Zellen zu produzieren.

*Einsatzmöglichkeiten:* Ihre besonderen Trainingseigenschaften beziehen die Geräte aus einem charakteristischen, vom Trainierenden induzierten, Schwingungsverhalten. Die Geräte werden in unterschiedlichen Trainings-

Training der motorischen Grundeigenschaften mit Flexibar und XCO-Trainer



*Bewegen mit dem XCO-Trainer*

positionen eingesetzt, wie z. B. dem Zweibeinstand, Einbeinstand, einbeiniger Kniestand, Seitstütz, Sitz auf dem Boden (mit aufgestellten Beinen), Rücken- und Bauchlage oder in der Fortbewegung.

Sie können mit einer oder mit beiden Händen gehalten werden. Darüber hinaus sind Übungen vor, neben, hinter oder über dem Körper möglich.

*Wirkungen:* Das systematische Training verbessert

- die propriozeptive Leistungsfähigkeit (Sensomotorik),
- die intra- und intermuskuläre Koordination wichtiger haltungsrelevanter Muskelgruppen,
- die spezifische Kraftausdauer für die Rücken- und Bauchmuskulatur, die Schulter- und Beinmuskulatur
- den Gewebe- und Gelenkstoffwechsel, was sich wiederum positiv auf die Rezeptorschwellen und die Schmerzwahrnehmung auswirkt.

Darüber hinaus führt der Einsatz der Sportgeräte zu einer motivationsfördernden Abwechslung und steigert die Freude und den Spaß an der Bewegung.