



hochschulsport



PASSENGER TICKET AND BAGGAGE CHECK
NOT TRANSFERABLE

Name
BISCHOF, OLE

From
FRANKFURT A.M / GERMANY

To
OLYMPISCHE SPIELE PEKING / CHINA

Flight number
KL z724

Date
31.06.08

Time
0845

AIR/CIC * 427/154754UVW1 P

HR-D54D8D1ASD5D7-D544D8 V-261654-1523747 15 1524724 4

JUL08

45218573

Flight identity
4521856 54847455 73

Beijing 2008

olympic rings

Studis bei den Olympischen Spielen

Effektive Trainings- und Therapie-Methoden

Ein neuer Trend auf dem Gebiet Fitness, Therapie und Rehabilitation

Laufen ist entwicklungsgeschichtlich gesehen die natürlichste aller Sportarten für den Menschen. Bereits in der Antike gab es bei den Olympischen Spielen Laufwettbewerbe. Auch heute finden im Breitensport zahlreiche Laufveranstaltungen und -wettbewerbe statt, an denen immer mehr Freizeitsportlerinnen und -sportler teilnehmen.

Wer durch das Laufen neben Ausdauer und Kondition seinen gesamten Bewegungs- und Muskelapparat trainieren möchte oder einfach einem neuen Trend folgen will, sollte den XCO®, ein neu entwickeltes Sportgerät, ausprobieren. Das Trainingsgerät erinnert zunächst an eine klassische Kurzhantel, basiert jedoch auf der Funktionsweise der Beschleunigung und Abbremsung loser Masse. Die hohle Aluminiumröhre ist mit einem speziellen Granulat gefüllt. Durch schnelles Hin- und Herschwingen mit der gewünschten Intensität wird das Granulat im Hohlkörper beschleunigt und anschließend durch Muskelkraft wieder gezielt abgebremst. Diese Form des Trainings – auch als reaktives Training bezeichnet – bewirkt, dass neben Muskeln, auch Bänder und Sehnen, Knochen, Gelenke, Bindegewebe und Nervenfasern gleichermaßen trainiert werden. Es werden insbesondere tiefliegende Muskelschichten trainiert, die beim konventionellen Laufen nicht beansprucht werden.

Das Training mit dem XCO® ist anspruchsvoller, aber auch wesentlich effektiver als herkömmliches Training. Erfolge werden bereits nach wenigen, regelmäßig durchgeführten Trainingseinheiten sichtbar. Im Gegensatz zu konventionellen Sportgeräten, die nur starre, ein- und zweidimensionale Bewegungsabläufe zulassen und daher auch nur isolierte Muskeln trainieren, werden mit dem XCO® ganze Muskelareale in dreidimensionaler und somit natürlicher und freier Bewegungsdimension trainiert. Das Training an stationären Fitnessgeräten mit vorgegebenen „Bewegungsschienen“, die keine natürlichen Bewegungsabläufe im freien Raum zulassen, sind nicht annähernd so effektiv wie ein funktionelles, dreidimensionales Training, auch „Functional Kinetics“ genannt. Diese Form des Trainings verbessert Bewegungsmuster,



stabilisiert Knie- und Sprunggelenke sowie den Rumpf und verringert dadurch Verletzungsgefahren.

Ein großes Plus im Gegensatz zum konventionellen Lauftraining ist, dass auch der Oberkörper mit Schultergürtel und Armen, Nacken, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule, schräge und seitliche Bauchmuskulatur und Taille mit ins Training einbezogen werden. Das Gleichgewicht in der Beanspruchung des Ober- und Unterkörpers wird durch das Ganzkörpertraining (Total-Body-Workout) hergestellt und der Laufstil somit verbessert. Vor allem Studierende und Berufstätige, die überwiegend in sitzender Position arbeiten, können das Bewegungsdefizit im Lendenwirbelsäulenbereich ausgleichen. Schon ein tägliches Training von rund 15 Minuten wirkt stressabbauend, löst Verspannungen und Blockaden. Neben der Lockerung und Kräftigung des Lendenwirbelsäulen-Bereiches tritt fast schon automatisch eine Entspannung im Nacken-, Schulter- und Brustbereich ein.

Figurbewusste können den XCO® zur Intensivierung ihres Fatburning-Trainings einsetzen und ihren Kalorienverbrauch um bis zu 33% steigern. Wenn nach dem Ausdauertraining noch eine Trainingseinheit mit dem Flexi-Bar® eingelegt wird, so schlägt sich dies nicht nur positiv in der Kalorienbilanz nieder, sondern fördert auch effektiv und gezielt den Muskelaufbau. Eine interessante und abwechslungsreiche Variante stellt das XCO®-Training auf dem Laufband oder Trampolin dar. Diese Form fördert und fördert insbesondere die Koordination und ist dabei äußerst gelenkschonend.

Die Einsatzmöglichkeiten des XCO® sind zahlreich und vielfältig. Er kann sowohl als Fitnessge-

rät für Freizeit- und Profisportlerinnen und -sportler, als auch als Therapiegerät in der Physiotherapie, Rehabilitation und Prävention eingesetzt werden. Im Wirbelsäulenzentrum Taufkirchen bei München und der Golf-Clinic-München werden sowohl der XCO® als auch der Flexi-Bar® genutzt. Der Geschäftsleiter, Master of Physiotherapy (Univ.), Diplom-Physiotherapeut NL (FH) und Sportlehrer Markus D. Gunsch empfiehlt: „In der Prävention und Rehabilitation sowie bei nahezu allen orthopädischen und chirurgischen Krankheitsbildern sind die XCO®- und Flexi-Bar®-Methoden hilfreich, um die Problemstellen und den ganzen Körper gezielt und funktionell zu trainieren.“

Der XCO® und auch der Flexi-Bar® können für den Hochschulsport zu vergünstigten Konditionen bezogen werden. Weitere Informationen und das Bestellformular finden Sie auf der Website der HSM.

www.hochschulsportmarketing.de

■ Markus D. Gunsch,
Geschäftsleiter Wirbelsäulenzentrum
München/Taufkirchen

