

XCO® WALKING & RUNNING: WAS IST DAS EIGENTLICH?

XCO® WALKING & RUNNING

ist eine neue Trainingsform, die leicht erlernt werden kann! Dabei wird das reine Lauf- oder Walkingtraining durch die XCO-TRAINER® intensiviert. Bei jedem Schritt findet aufgrund des Bewegungsablaufs ein schonendes aber forderndes Ganzkörpertraining statt. Ergänzende Fitness- und Kraftübungen für den Oberkörper runden die Lauf- oder Walkingeinheit harmonisch ab.

XCO® WALKING & RUNNING

ist ein ideales Ausdauer- und Kräftigungsprogramm für Einsteiger, Fortgeschrittene und Leistungssportler. Aber auch Senioren und Übergewichtige finden hier eine ideale Trainingsform. Über Trainingshäufigkeit, Dauer und Intensität lässt sich das Training für alle Bereiche individuell anpassen.

Das Geheimnis befindet sich im Inneren:

Die XCO®'s sind mit einem speziellen Granulat gefüllt, das die Schwungmasse bildet. Diese soll bei jeder Bewegung an das Ende des zylinderförmigen XCO®'s anschlagen.

STIMMEN ZUR ERSTEN XCO® WALKING & RUNNING VEREINSAKTION:

Steffi M. aus Köln:

"... ein tolles neues Laufgefühl!"

Thomas K. aus Hamburg:

"Laufen und Krafttraining in einem - super!"

Kerstin S. aus Stuttgart:

"... damit ging das Abnehmen nochmal leichter!"

Heiko R. aus Dresden:

"... ein klasse Training!"



NEUGIERIG?

Findest du XCO® WALKING & RUNNING interessant und bist in einem Verein oder kennst du jemanden in einem Verein, der gerne eine neue Trainingsform ausprobieren möchte? Dann haben wir genau das Richtige für dich! Bewerbt euch jetzt für euren Verein oder Lauftreff!

VEREINE TESTEN XCO® WALKING & RUNNING

Zur Testphase von XCO® WALKING & RUNNING werden deutschlandweit 20 glückliche Testvereine ausgewählt, die in einem Zeitraum von ca. 8 Wochen XCO® WALKING & RUNNING auf Leib und Seele testen dürfen. Wir wollen, dass sich laufbegeisterte Vereine, Lauf- und Walkingtreffs auf die Beine machen und - mal ganz ohne Stöcke!

Die Begeisterung bei unserer ersten schon abgeschlossenen Testphase, die wir in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Turnerbund durchgeführt haben, war bei Vereinen und Presse so groß, dass wir uns entschieden haben: Wir machen weiter!

Entdeckt mit uns ein ganz besonderes Walken und Laufen und ein völlig neuartiges Ganzkörpertraining! Wir kommen zu euch und machen das Laufen zu einem neuen Spaß! Bewerbt euch mit beiliegendem Formular als Testverein. Bei den ausgewählten Vereinen werden wir zum Auftakt der Testphase ein kleines "Event" veranstalten um den Trainern und den Interessierten eine Einführung in Technik und Training mit XCO® WALKING & RUNNING zu geben.

ERLEBEN SIE DEN XCO® EFFEKT



DAS REVOLUTIONÄRE TRAINING

Durch dynamisches hin- und herbewegen des Aluminium-Behälters wird die Schwungmasse explosiv von einer Seite zur anderen geschleudert. Dadurch entsteht der REACTIVE IMPACT.

Dieser Impuls trainiert auch tieferliegendes Muskel- und Bindegewebe ohne Gelenkbelastung.

