

Neue effektive Trainings- und Therapie-Konzepte - XCO® und Flexi-Bar®

Einer der neuesten Trends auf dem Gebiet Fitness, Therapie und
Rehabilitation

Ein Beitrag von
Markus D. Gunsch
München/Taufkirchen

Das an eine klassische Kurzhantel erinnernde Trainingsgerät basiert auf der Funktionsweise der Beschleunigung und Abbremsung loser Masse. Die hohle Aluminiumröhre ist mit einem speziellen Granulat gefüllt. Durch schnelle Hin- und Her-Bewegung wird diese Masse beschleunigt und anschließend gezielt abgebremst bzw. abgefangen. Diese Form des Trainings – auch als reaktives Training bezeichnet – bewirkt, dass Muskel, Bänder und Sehnen, Knochen, Gelenke, Bindegewebe und Nervenfasern gleichermaßen stimuliert bzw. trainiert werden. Eine weitere Besonderheit im Vergleich zu konventionellen Sportgeräten ist, dass der XCO® nicht nur in ein- und zweidimensionalen Bewegungsabläufen isoliert Muskeln trainiert, sondern ganze Muskelareale in dreidimensionaler und somit natürlicher und freier Bewegungsdimension beansprucht werden. Das Training an stationären Fitnessgeräten mit vorgegebenen „Bewegungsschienen“, die keine natürliche Bewegungsabläufe im freien Raum zulassen, sind nicht annähernd so effektiv wie funktionelles, dreidimensionales Training, auch „Functional Kinetics“ genannt. Auch der Flexi-Bar® bewirkt durch gezielte oszillierende Bewegungen ein Ganzkörpertraining, das die Muskeln bis in die tieferen Zonen aktiviert. Medizinisch gesehen sind die Erfolge schnell zu erkennen, vor allem im reaktiven Muskeltraining sowie zur Koordinationsverbesserung. Grund hierfür ist die bewegliche Masse im XCO®.

Die Einsatzmöglichkeiten des XCO® sind zahlreich und vielfältig. Er kann sowohl als Fitnessgerät für Freizeit- und Profisportler, als auch als Therapiegerät in der Physiotherapie eingesetzt werden. Mein gesamtes Team des Wirbelsäulenzentrums München/Taufkirchen und der Golf-Clinic-München ist auf die professionelle Anwendung der XCO® und Flexi-Bar® Methode geschult worden – beide Behandlungsmethoden tragen wesentlich zu unserem Erfolg bei. Auch der renommierte Münchner Rückenspezialist, Dr. med. Reinhard Schneiderhan, mit dem ich eng zusammenarbeite, empfiehlt bei sämtlichen orthopädischen Krankheitsbildern die XCO® und/oder Flexi-Bar® Methode. Aber auch in der Prävention sieht er ein äußerst großes Potential, nachdem er beide Trainingsgeräte eigens in meiner Praxis über einen längeren Zeitraum getestet hat und sie mittlerweile auch privat regelmäßig zum Training einsetzt.

Ich selbst bin begeisterter Läufer und benutze den XCO® schon seit einigen Jahren. Besonders schätze ich dabei, dass im Gegensatz zum konventionellen Lauftraining, 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, der Laufstil verbessert. Vor allem Berufstätige, die überwiegend in sitzender Position arbeiten, können so das Bewegungsdefizit im Lendenwirbelsäulenbereich ausgleichen. Neben der Lockerung und Kräftigung des LWS-Bereiches tritt fast schon



Der Autor:
M. Sc. Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch,
Master of Science Physiotherapy (Univ.)
Diplom-Physiotherapeut NL (FH), B.Sc.PT,
Sportlehrer,
Osteopath

Geschäftsleitung, Leitender
Physiotherapeut, Praxis- und
Teamentwicklung

Wirbelsäulenzentrum München,
Golf-Clinic-München
Offizielles Trainings- und Therapiezentrum
der PGA of Germany
Eschenstr. 2
82024 Taufkirchen

Tel. 089/ 666 36 40
www.wsz-muc.de

automatisch eine Entspannung im Nacken-, Schulter- und Brustbereich ein. Der XCO® intensiviert diese Effekte spürbar und das bereits ab dem ersten Training.

Laufen erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Aus diesem Grund möchte ich noch gerne einen generellen Hinweis zum korrekten, gelenkschonenden Laufstil geben, da sich die positiven Effekte durch einen falschen Laufstil schnell ins Gegenteil umschlagen können: Bei der Landephase sollte der ganze Fuß flach und nur knapp vor dem Körperschwerpunkt aufsetzen, dabei sollte das Knie leicht gebeugt sein. Nur so können das Fußgewölbe, der Fuß, Unterschenkel und Knie zusammen mit dem Trainingsschuh und der Beinmuskulatur Stöße und Kräfte abfedern und ihre dämpfende Funktion erfüllen. Dagegen ist meiner Meinung nach Fersenlauf, auch mit Abrollen von der Ferse über den ganzen Fuß und Vorfußlauf nicht zu empfehlen. Insbesondere bei Bandscheibenproblemen empfehle ich jedoch das gelenkschonendere Walking.

Figurbewusste können übrigens den XCO® zur Intensivierung ihres Fatburning-Trainings einsetzen und so ihren Kalorienverbrauch um bis zu 33% steigern. Mein Tipp: nach dem Ausdauertraining noch eine Trainingseinheit mit dem Flexi-Bar® einlegen, so können Sie besonders effektiv und gezielt den Muskelaufbau fördern, der sich nicht nur positiv in Ihrer Kalorienbilanz niederschlägt.

Der XCO® kann aber gleichermaßen im Indoor-Bereich eingesetzt werden. Schon ein tägliches 15minütiges Training vor dem Fernseher wirkt stressabbauend, löst Verspannungen und Blockaden. Eine interessante und abwechslungsreiche Variante - sowohl in Physiotherapiepraxen als auch für zu Hause - stellt das XCO®-Training auf dem Trampolin dar. Diese Form fordert und fördert insbesondere die Koordination und ist dabei äußerst gelenkschonend.

Auch in der Therapie und Rehabilitation finden sich zahlreiche Anwendungsgebiete. Als zentrale medizinische Gebiete, in denen ich im Wirbelsäulenzentrum und der Golf-Clinic-München den XCO® einsetze, möchte ich folgende nennen:

- Korrektur muskulärer Dysbalancen und Haltungsschwächen/-schäden
- Herz-Kreislauf-Training
- Aufbau und Erhaltung von Bindegewebsstrukturen, z. B. Knorpel, Muskel, Bandscheiben, Menisken
- Setzen von Funktionsreizen während eines Heilungsprozesses
- Nachbehandlung nach Operationen: Wirbelsäulen-, Bandscheiben-, Schulter-, Knie- und Hüftgelenkoperationen
- Behandlung von Arthrose und Osteoporose
- Degenerativen und chronischen Wirbelsäulenerkrankungen
- Fußmuskel- und Beinachsentraining, z. B. Co-Kontraktionstraining nach vorderer Kreuzband OP
- Nachbehandlung Rotatorenmanschettenruptur, Schulterluxation
- Beckenboden- und Rückbildungsgymnastik
- Gelenkstabilisationstraining, z. B. bei Wirbelgleiten
- Generell bei Verspannungen, z. B. Schulter, Nacken, Rücken
- Schmerztherapie, z. B. durch funktionelle, physiologische Belastung
- Koordinationstraining, körperlich + mental – Aktivierung und Zusammenspiel beider Gehirnhälften
- Rumpfrotationstraining und Training rotationsstabilisierender Muskeln

- Foto: Praxis Dr. Schneiderhan



Der Münchner Rückenspezialist
Dr. med. Reinhard Schneiderhan

Präsident der Wirbelsäulenliga, Leiter des regionalen
Schmerzzentrums DGS, München

Medizinisches Versorgungszentrum
Dr. med. Reinhard Schneiderhan
Facharzt für Orthopädie
Eschenstr. 2
82024 München/Taufkirchen

Tel. 089/ 61 45 10-0
www.orthopaede.com

- Bodystyling und Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Rhythmus- und Gleichgewichtstraining, Gang- und Haltungsschulung
- Präventions- und Ausgleichstraining
- Imitationstraining, z. B. Golf, Tennis
- Exzentrisches, alltagsbezogenes Training
- Training tiefliegender Muskelgruppen, die sich nicht willkürlich anspannen lassen
- Explosiv- und Schnellkraft kann in allen Positionen sportspezifisch bzw. alltagsbezogen trainiert werden

Das Training mit dem XCO® und dem Flexi-Bar® ist wesentlich effektiver, aber auch anspruchsvoller als herkömmliches physiotherapeutisches Training - Erfolge werden schneller sichtbar, verstärkt und neben physischen Effekten wird auch die geistige Leistungsfähigkeit gesteigert.

