

XCO-Training

Fitness mit Tiefenwirkung

XCO steht für „extrem kollagenes Bindegewebe“, was gezielt das oft vernachlässigte, in der Tiefe liegende muskuläre Bindegewebe trainiert.



Mit den XCO beansprucht man beim Walken, Joggen oder beim Gymnastiktraining Muskeln, die vorher kaum trainiert wurden.

XCO ist ein ideales Ganzkörpertraining, mit dem insbesondere Nacken- Schulter- Rücken- und Kreuzbeschwerden vorgebeugt werden kann.



Im Innern vom XCO befindet sich loses Schiefergranulat, das wie bei einem Rhythmu-

sinstrument bei jeder Bewegung hin und her geschleudert und wieder abgebremst werden muss.

Die träge Masse schlägt beim Abbremsen nicht aufs Gelenk, sondern zwingt die Bewegung mit den Muskeln abzufangen, was Muskeln, Sehnen, Bänder und Bindegewebe an Armen, Schultern und Rumpf trainiert.

Einsetzbereich:

Den XCO kann man beim Walken, Joggen oder Stehen (z.B. mit dem kyBoot (Schuh mit weichelastischer Luftpolstersohle), auf dem kyBouncer (weicher Federboden von kybun) oder auf dem swinging emotion (Trampolin auf weichen Gummiseilen) benutzen.

Kräftigung der Ober- und Unterarme:

Die Arme mit dem XCO locker hängen lassen und gleichseitig die Unterarme auf und ab bewegen, danach wechselseitig.

XCO vor dem Oberkörper halten und wechselseitig auf und ab bewegen.

Kräftigung der Schulter:

XCO wechselseitig mit den

Unterarme aus dem Schultergelenk heraus nach dem Körper auf und ab bewegen.



XCO vor dem Oberkörper halten wechselseitig auf und ab bewegen.

XCO vor dem Oberkörper halten und gleichseitig hin und her bewegen, danach wechselseitig.



XCO auf Schulterhöhe gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig.

Kräftigung der Rückenmuskulatur:

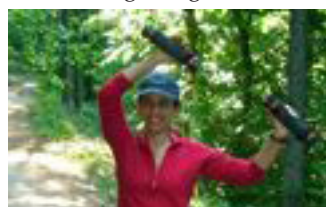
XCO auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen gleichseitig auf und ab bewegen.

XCO über dem Kopf gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig.

XCO hinter dem Kopf gleichseitig auf und ab bewegen, danach wechselseitig.

XCO über dem Kopf gleichseitig hin und her bewegen, danach wechselseitig.

XCO über dem Kopf nach rechts gebeugt wechselseitig hin und her bewegen, danach nach links gebeugt.



XCO über dem Kopf gleichseitig hin und her bewegen, dann wechselseitig.

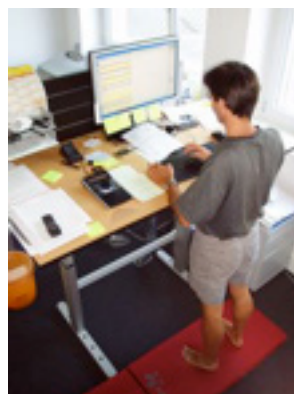
Kräftigung des Bauches:

XCO auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig.

XCO auf Schulterhöhe mit gestreckten Armen nach vorne gebeugt gleichseitig vor und zurück bewegen, danach wechselseitig. *Muskeltraining mit Tiefenwirkung für CHF 190*

kyBouncer

kyBouncer ersetzt Stühle in Büros, Schulen und vor dem Fernseher.



Das ermöglicht der weichelastischen Federboden kyBouncer, welcher das passive Sitzen am Arbeitsplatz durch aktives Stehen ersetzt. Stress wird abgebaut und mehr Energie verbrannt. Federleicht vor dem Fernseher, in der Küche oder am Bügeltisch stehen gibt zudem die Möglichkeit, Knie, Rücken, Füße und Beine im Alltag automatisch zu trainieren, ohne Übungen und ohne Zeitaufwand. Beim Betreten des kyBouncer ent-

steht durch die schnell aufrichtenden Poren des speziellen Polyurethans ein starker Rückstelleffekt, der mit einer Feder zu vergleichen ist. Dadurch werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.



Stehen Sie daher so häufig wie möglich auf dem kyBouncer. Eine Stunde, zwei Stunden, drei Stunden - den ganzen Tag. Je länger, desto besser. Die Aktivität wirkt positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe wer-

den abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen.

Die kurzen Micro-Bewegungen in den tiefen und oberflächlichen Muskelschichten baut Fettgewebe ab, und bringen sichtbare Auswirkungen auf Bauch, Beine, Gesäss, Cellulite und Straffung der Haut.



Trotz rascher Erholung nach intensiver muskulärer Beanspruchung werden Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Schnelligkeit gefördert. Die Bewegungs- und Kräftigungstherapie auf dem kyBouncer beugen körperliche Beschwerden vor. Die sanften Bewegungen auf dem

weichen Federboden eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.

Der Mensch verbringt zuviel Zeit im Sitzen, sei es am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg im Zug sowie in der Freizeit vor dem Computer oder Fernseher. Daher hat der Körper wenig Gelegenheit, die zugeführte Nahrungsenergie zu verbrauchen – er speichert sie. Arbeiten Sie am Stehpult und stehen Sie dabei auf dem kyBouncer. Sie werden spüren, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weichen, flexiblen Untergrund trainiert werden, sich Verspannungen lösen und der Stress abfällt.

Der kyBouncer besteht aus offenzelligen Polyurethan mit hochwertigem Bezug aus 92% Polyester und 8% Elastan mit Elastikverschluss und 40°C maschinenwaschbar. Der kyBouncer im Quatrat 46 x 46 x 6 cm kostet **CHF 160**

Gruppenkurse:

60 Minuten		
1 Person		80
2 Personen	pro Pers.	40
ab 3 Personen	pro Pers.	30

kyBoot

Gönnen Sie sich ein Trainingsgerät in das Sie hineinschlüpfen können.



kyBoot Jindo Damen 35 bis 42 1/3

Der MBT-Erfinder Karl Müller hat einen neuen Gesundheitsschuh entwickelt: der kyBoot. Schon die ersten Schritte werden Sie begeistern. Die weichelastische Luftpolstersohle versetzt Sie einige Sekundenbruchteile in die Schwerelosigkeit, was ein entspannendes Gefühl auslöst.



kyBoot Jindo Herren 40 1/3 bis 47

Der kyBoot hält durch die Luft-Waben-Polster die Füße auch im Winter warm, und gibt auf nassem und glattem Untergrund, und auf Eis und Schnee eine Trittsicherheit, die weit bessere ist als in jedem anderen Schuh.



kyBoot Jindo Mesh Black 35 bis 47

Der kyBoot hat die erste Sohle der Welt, die den Fuss jede Feinheit des Bodens ertasten lässt.



kyBoot Jindo Mesh White 35 bis 47

Ihre Fussrezeptoren werden Schritt für Schritt sanft stimuliert.

Auf Kies oder Kopfsteinpflaster kommt diese Weltneuheit am besten zur Geltung.



kyBoot Jindo Chocolate 35 bis 42 1/3

Bei jedem Schritt mit dem kyBoot werden die Stand- und Haltungsmuskulatur optimal aktiviert, und die tiefliegenden Muskelschichten, die intramuskuläre Koordination sowie die Sensomotorik auf einfache und wirkungsvolle Weise trainiert.



kyBoot Jindo Tobacco 40 1/3 bis 47

Die sanften Bewegungen mit dem weichen kyBoot eignen sich auch als ergänzende Therapie nach Verletzungen oder Operationen.

rapie nach Verletzungen oder Operationen.



kyBoot Gaya Damen 35 bis 42 1/3

Der kyBoot Gaya und Koryo trägt sich sehr angenehm daheim als Hausschuh, oder wenn Sie in geschlossenen Räumen arbeiten und viel laufen oder stehen müssen – z.B. in medizinischen Berufen oder in der Gastronomie. Bequemer geht's nicht.



kyBoot Korio Herren 40 1/3 bis 47

Der ideale Alltagsschuh mit luftdurchlässigem Netzmaterial ist sehr atmungsaktiv. Durch die abnehm- und verstellbaren Fersenriemen kann

man schnell rein- und rauschlüpfen.



kyBoot Wando Black 35 bis 47

Bequem durch den Sommer mit der Sandale Wando Black für noch mehr „walk-on-air“ daheim, am Arbeitsplatz und im Freien.



kyBoot Wando White 35 bis 42 1/3

Die kyBoot Modelle Wando lassen die Füße noch mehr atmen. Die flexiblen Lederriemen bieten höchsten Tragekomfort an warmen Sommertagen. Ein praktischer Clip-Verschluss ermöglicht rasches An- und Ausziehen.



kyBoot Wando Tobacco 40 1/3 bis 47

Das Herrenmodell „Jindo Caviar“ in dezentem Schwarz passt perfekt zu jedem Outfit – ein eleganter Schuh für Business und Freizeit.



kyBoot Jindo Caviar 40 1/3 bis 47

Die Besonderheit des Damenmodells „Jindo Onyx“ ist die glänzend schwarze Optik.



kyBoot Jindo Onyx 35 bis 43 1/3

Der kyBoot Winterstiefel gibt auf Eis und Schnee eine Trittsicherheit, die weit bessere ist als in jedem anderen Schuh.



kyBoot Halla Balck 35 bis 42 1/3

Das isolierende Innenfutter und das wasserfeste Material halten die Füße in der kalten Jahreszeit schön warm.



kyBoot Sorak black 40 1/3 bis 47

Der Namsan, benannt nach dem Hausberg von Seoul, setzt mit seinem Farbmix modische Akzente, und lässt sich perfekt mit jeder Art von Freizeitkleidung kombinieren.



Die Luft-Waben-Struktur der kyBoot-Sohle pumpt ein Fünftel des Luftvolumens bei jedem Schritt in den Fussraum, was ein nie da gewesenes Schuhklima schafft.



Die Aktivität durch den kyBoot wirkt sich positiv auf die arterielle und venöse Durchblutung. Giftstoffe werden abtransportiert, Entzündungen können abklingen und Schmerzen vergehen. **walk-on-air für CHF 280-310**

Beratung und Verkauf durch:

Bernhard Dura, Julierweg 5
7000 Chur 081 284 16 60
www.fitundheil.ch