

# PHYSIOTHERAPIE *med*

5 | 2009 | |

Fachzeitschrift für Physiotherapie, Orthopädie und Medizintechnik



## special

M. Parkinson – Teil IV  
Cueing, Chunking und Cross-Modal-Interaction

Interdisziplinäre Erklärungsansätze  
für die Gangtherapie

Mareike Schwed, Christian T. Haas

## praxis

Behandlungsziel KRÄFTIGUNG

Teil II Der XCO-Trainer® im Praxiseinsatz

Markus G. Gunsch



## kommunikation

Teil V Kommunikation mit  
traumatisierten Patienten  
Umgang in der  
physiotherapeutischen Praxis

Hanna Kysely

Verwaltung
» Startseite
» Daten
» Termine
» > Tagesübersicht
» > Wochenübersicht
» Buchhaltung
» Schriftverkehr
» Textbausteine

## pt-unternehmen

Neue Praxis-Software

für PT-Praxis

Helge Wiemann

termine 2010



## aktuelles aus der PT-Welt

Erzwungene Freizeit durch Patienten – die Kosten / Kompressionsbelastung im tibiofemoralem Gelenk in vivo / Gesetzliches Krankengeld für Selbstständige / Muskelaktivierung bei Kniearthrosepatienten im Gang / Leichtathletik-WM – Physiotherapeuten im Stress / Stammzellen sollen Knochenheilung im Alter verbessern / Muskelatrophie bei Hüftprothesenträgern / Professur für Physiotherapie an der FH für Gesundheitsberufe / Hilfe vom ZVK / Orthopäden und Unfallchirurgen für Schwerbehinderte und -verletzte / TK-Gesundheitsreport 2009 / Vom BED und seinen fragwürdigen Preisverhandlungen

# Behandlungsziel

# KRÄFTIGUNG

## Teil II Der XCO-Trainer® im Praxiseinsatz

von Markus D. Gunsch

### Einleitung

Die Einsatzmöglichkeiten des XCO® sind zahlreich und vielfältig: Sowohl als Fitnessgerät für Freizeit- und Profisportler, als auch Therapiegerät in der Physiotherapie und Prävention. Mit dem XCO-TRAINER® können effektiv und gezielt die grundmotorischen Eigenschaften wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Dehnfähigkeit und Koordination positiv beeinflusst werden und zudem schlägt sich dieses Training besonders positiv in der Kalorienbilanz nieder.

Die XCO®-Trainingsübungen sind gleichermaßen für Anfänger, Fortgeschrittene und Athleten geeignet. Je fortgeschrittener Sie sind, desto schnellkräftiger, dynamischer und explosiver führen Sie die Bewegung aus. Bei den meisten Übungen finden Sie Variationen um den Trainingseffekt zu intensivieren.

Damit sich im Muskel und im Bewegungsapparat eine Wirkung zeigt, empfehlen wir wöchentlich zwei bis drei Mal eine ca. 20 minütige Trainingseinheit. Für Beginner ist ein Einstieg von 12-20 Wiederholungen pro Satz bei 20 Trainingseinheiten ausreichend. Nach und nach kann das Pensum auf drei Sätze pro Übung angehoben werden.

Der XCO® trainiert immer Arm-, Schulter-, und Rumpfmuskulatur. Darüber hinaus trainiert jede Übung noch weitere Muskelgruppen im Speziellen.

Auch das Lauftraining ist mit dem Einsatz des XCO® wesentlich effektiver als herkömmliches Training. So werden hierbei auch der Oberkörper mit Schultergürtel und Armen, Nacken, Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule und die schräge und seitliche Bauchmuskulatur mit ins Training einbezogen. Das Gleichgewicht in der Beanspruchung des Ober- und Unterkörpers wird durch dieses Ganzkörpertraining hergestellt und der Laufstil somit verbessert.



Eine interessante und abwechslungsreiche Variante stellt außerdem das XCO®-Training auf dem Laufband oder Trampolin dar. Diese Form fordert und fördert insbesondere die Koordination und ist dabei äußerst gelenkschonend.

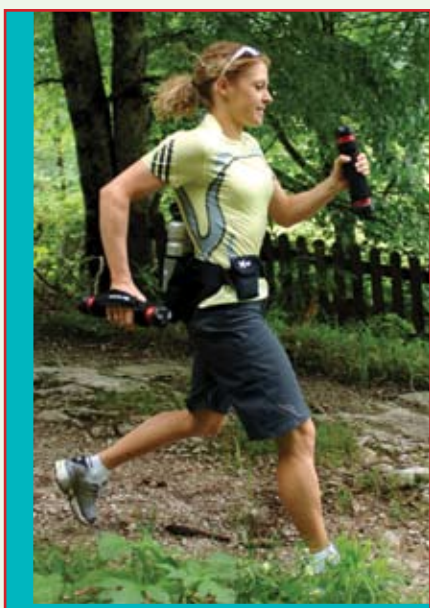
Bevor Sie jetzt so richtig mit dem XCO®-Training loslegen können sind noch einige Tipps und Tricks zu beachten:

Es ist wichtig, die Handgelenke immer gerade zu halten, damit die fließende Masse in der eloxierten Aluminiumröhre mit Wucht hin und her geschleudert werden kann. Der Aufprall der Masse auf die Kunststoffkappe muss deutlich hör-

bar sein. Der verzögerte Aufprall bewirkt ein Aktivieren aller Muskeln, die am Gelenk beteiligt sind. Dadurch ist das Gelenk geschützt.

Während den gesamten Bewegungsausführungen sollten Sie auf eine tiefe und gleichmäßige Atmung achten; vermeiden Sie unbedingt Pressatmung.

Im Folgenden wird nun eine Einführung in die Grundübungen des XCO® gegeben:



Einsatzmöglichkeiten des XCO® beim Walken (Abb. 1, links) und Laufen (Abb. 2, oben).



Abb. 3 (links): **Ausgangsstellung**  
Schulterbreit Stehen, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Beide Hände umfassen mittig den XCO®. Arme gestreckt über dem Kopf halten.

Abb. 4: **Bewegungsausführung**  
Arme schwingvoll seitlich am Körper nach unten bewegen. Die Ellenbogen sind dabei leicht angebeugt.





Abb. 5 (links): **Ausgangsstellung**  
Schulterbreit Stehen, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Beide Hände umfassen mittig den XCO®. Die Ellenbogen sind zu 90° angewinkelt; die Hände dabei auf Schulterhöhe.

Abb. 6: **Bewegungsausführung**  
Arme werden schwingvoll diagonal nach unten bewegt, und enden auf Hüfthöhe vor dem Körper. Die Ellenbogen bleiben während der gesamten Bewegungsausführung zu 90° angewinkelt.

Abb. 7 (rechts): **Ausgangsstellung**  
Schulterbreit Stehen, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Beide Hände umfassen mittig den XCO®. Arme gestreckt über dem Kopf halten, die XCO® dabei parallel halten.



Abb. 8: **Bewegungsausführung**  
Arme parallel mit Schwung vor dem Körper nach unten führen „Holz hacken“. Während der Bewegung sind die Ellenbogen leicht gebeugt. Nun die Bewegung nach oben wiederholen.



Abb. 9 (Mitte): **Ausgangsstellung** Rückenlage einnehmen, die Beine sind angewinkelt, die Füße sind auf einer Airex-Matte abgestellt. Das Becken wird so weit wie möglich angehoben. Die XCO® mittig mit beiden Händen umfassen.

Abb. 10 (links, rechts): **Bewegungsausführung** Das Becken bleibt angehoben. Die Arme werden nun seitlich am Körper mit Schwung abwechselnd auf und ab bewegt. Während der Bewegung sind die Ellenbogen leicht gebeugt.



Abb. 12 (Mitte): **Ausgangsstellung** Schulterbreit Stehen, Knie leicht gebeugt, Bauch- und Gesäßmuskulatur anspannen. Den XCO® außen an den Endkappen greifen.

Abb. 11 – 13: **Bewegungsausführung** Ellenbogen zu 90° beugen, die Oberarme bleiben am Oberkörper angelegt. Den XCO® energisch von rechts nach links bewegen. Dabei den Oberkörper leicht mitrotieren.

**Wir bringen Sie in Balance,  
damit Bewegung (wieder) Spaß macht!**

Zertifizierte Physiotherapie, Osteopathie, Sport & Gesundheit  
Medical Consulting, Coaching & Treatment  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



**GUNTSCH**   
GESUNDHEITSMANAGEMENT





Abb. 14 (oben): **Ausgangsstellung** Rückenlage einnehmen, die Beine sind angewinkelt, die Vorderfüße sind angestellt. XCO® mit beiden Händen mittig umgreifen. Arme sind hinter dem Kopf, Ellenbogen sind leicht gebeugt.

Abb. 15, 16 (Mitte, unten): **Bewegungsausführung** Den Oberkörper nun schwingvoll aufrichten und dabei die Hände in Richtung Knie und anschließend wieder zurückführen. Während der Bewegung bleiben die Vorderfüße angestellt.

#### Autor

M. Sc. Phys. (Univ.) Markus D. Gunsch  
 Master of Science Physiotherapy (Univ.), Diplom-Physiotherapeut NL (FH), Bachelor of Health (FH) Sportlehrer, Sporttherapeut, Osteopath (IFOMT) und Grad OMT, Berufsfachschullehrer Physiotherapie, Geschäftsleitung, leitender Physiotherapeut, Praxis- und Teamleitung im Wirbelsäulenzentrum München und der Golf-Clinic-München  
[www.rehamedico.de](http://www.rehamedico.de)

**FLEXI-BAR®**  
**Geprüft & empfohlen**

AGR  
 Allianz Gesunder Rücken e.V.

Forum  
 Gesunder Rücken -  
 besser leben

Bundesverband  
 der deutschen  
 Rückenschulen

Geprüft und empfohlen durch den Bundesverband der deutschen Rückenschulen e.V. und durch das Forum: gesunder Rücken - besser leben e.V.

## **FLEXI-BAR®** Koordination, Stabilität & Balance



**Barbara Klein (FLEXI-SPORTS)** - Seit ich 2001 den FLEXI-BAR® entwickelte, hat sich dieser „Zauberstab“ gleichermaßen im Fitnessbereich, bei den Menschen zu Hause, aber auch im

medizinisch-therapeutischen Bereich etabliert. So wenden heute ebenso Therapeuten, Orthopäden oder Kliniken den FLEXI-BAR® in der Therapie und Prävention an. Aus persönlichen Gründen macht mich besonders der Einsatz im Leistungssport - in Nationalkadern und Olympia-Stützpunkten - stolz.

#### **FLEXI-SPORTS PHYSIO-TOOLS bedankt sich...**

...im Namen der vielen therapierten Rückenpatienten bei Krankenkassen für die Unterstützung, und bei über 1000 privat geführten Physikalischen Therapien, Hunderten von Therapiezentren und über 60 Kliniken bundesweit, welche den FLEXI-BAR® erfolgreich einsetzen. **Nicht zuletzt der Einsatz dieser Fachleute bestätigt die Effektivität des FLEXI-BARS®.**

[www.flexi-sports.com](http://www.flexi-sports.com)

# Training und Therapiekonzept

mit dem XCO-Trainer®



 GUNSCH   
GESUNDHEITSMANAGEMENT