

Reaktiv Training

REAKTIV TRAINING, auch plyometrisches Training genannt, ist eine der effektivsten Trainingsformen die es gibt. Die Wirkungsweise dabei ist, dass die Muskulatur durch die speziellen XCO® Handtrainingsgeräte zu einer reflektorischen Anspannung veranlasst wird. Dadurch ist ein gelenkschonendes Training mit akustischer Trainingskontrolle möglich, das speziell die Tiefenmuskulatur trainiert und körper- und bindegewebebestraffend wirkt.

Die Reaktiv Trainingsgeräte können sowohl beim Walken, Joggen, am Stepper als auch im Wasser und bei Gymnastikeinheiten eingesetzt werden.



Reaktiv Training ist eine Kombination von Ausdauersport und Krafttraining, die für Fitness- und Gesundheitstraining sowie zur Gewichtsreduktion optimal geeignet ist.



Durch die individuelle Dosierbarkeit des Trainings ist es sowohl für Hobbysportler als auch für Leistungssportler eine optimale Ergänzung und Erweiterung des Trainingsspektrums. Neben der Beinarbeit wird speziell der Oberkörper mit Schultergürtel, die Arm-, Nacken-, Hals- und Brustmuskulatur sowie Rücken-, Rumpf- und Bauchmuskulatur trainiert.

Zusätzlich wird durch das Reaktiv Training die Koordination verbessert und die Kraftausdauerleistungsfähigkeit erhöht.

In mehreren Studien der University of Den Haag wurde die Überlegenheit des Reaktiv Trainings gegenüber anderen gesundheitsorientierten Sportarten belegt.



Der Trainingseffekt konnte (in der Beschleunigungsphase) um 25% gesteigert werden, obwohl die Maximalbelastung (Belastungsspitzen) aufgrund der speziellen Trainingsgeräte nicht größer wird. Damit ergibt sich ein effizientes und gleichzeitig gelenkschonendes Ganzkörpertraining.



Auch der Kalorienverbrauch konnte nachweislich um insgesamt 33% gesteigert werden, was eine gesteigerte Kohlenhydrat- und Fettverbrennung zur Folge hat.

„Das Reaktiv Training ist eine Innovation für das Fitness- und Gesundheitstraining mit vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten und eine der effektivsten Trainingsformen die es gibt.“

So Prof. (FH) Dr. Erwin Gollner, Mastertrainer sowie Nordic Walking und Reaktiv Training Mitbegründer.

Das Trainingsgerät wurde ursprünglich als Physiotherapiegerät entwickelt und besteht aus einer hohlen Aluminiumröhre die mit einer speziellen Schwungmasse gefüllt ist. Durch den Armeinsatz wird die Schwungmasse im Hohlkörper in Bewegung versetzt und anschließend durch Muskelkraft wieder gezielt abgebremst. Dies führt dazu, dass trotz des geringen Eigengewichts von nur ca. 640g, die Trainingsintensität vervielfacht wird.



Durch die Schwungmasse aus speziellem Granulat hat der Trainierende nicht nur den reaktiven Trainingseffekt, sondern gleichzeitig auch eine akustische Trainingskontrolle und Rhythmushilfe.

