

## XCO® - Walking & Running

### Mehr als nur eine Hantel

**Tauschen Sie ihre Nordic-Walking-Stöcke gegen die neuen XCOs® und profitieren Sie von einem schonenden Ganzkörpertraining**



Das Besondere der 27 Zentimeter langen Aluminiumröhren liegt im Inneren: Die Kurzhanteln sind zu zwei Dritteln mit losem Granulat gefüllt, das durch das Hin- und Herbewegen beim Walking beschleunigt und anschließend gezielt abgebremst wird. Diese Form des Trainings bewirkt, dass der gesamte Bewegungsapparat aus Muskeln, Bändern, Sehnen, Gelenken und Bindegewebe gleichermaßen gefordert wird. Der Oberkörper mit Schultergürtel und Armen, der Bereich des Nackens, der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie die schräge und seitliche Bauchmuskulatur und Taille werden mit ins Training einbezogen.

