2201: Fitness- & Bewegungstraining mit Brasils und/oder XCO
Sarah Wiesenberg
Samstag, 22.11.2026 I 11:00 – 12:30 Uhr

Fitness- & Bewegungstraining mit Brasils&XCO

Stabilität beginnt mit bewusster Bewegung

Erlebe die Kraft von Brasils und/oder XCO – zwei innovative Sportgeräte, die Training abwechslungsreich, effektiv und gelenkschonend machen. In dieser praxisnahen Einheit lernst du, wie du energiegeladene Workouts gestaltest und Bewegung neu erlebst!
Kleine Tiefenmuskulatur-Trainer mit großem Effekt – Aktivierung der Core-Muskulatur und Körpermitte. Durch das dynamische Schwungprinzip trainierst du Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit gleichzeitig und arbeitest zusätzlich in die Tiefenmuskulatur.

XCO® – Training mit reaktivem Widerstand
Der XCO®-Trainer ist ein mit losem Granulat gefülltes Trainingsgerät. Durch dynamische Vor- und Rückbewegungen wird das Granulat beschleunigt. Beim Abbremsen und Richtungswechsel entsteht ein zusätzlicher Impuls, der als Reactive Impact bezeichnet wird. Der Körper muss die Bewegung nicht nur ausführen, sondern auch kontrollieren und abbremsen. Dadurch werden die Muskulatur des Oberkörpers, die koordinative Ansteuerung und – abhängig von der Übung – die stabilisierende Rumpfmuskulatur gefordert.
Das Besondere: Wir trainieren nicht nur gegen ein Gewicht, sondern reagieren auf eine bewegliche Masse im Gerät.

Übungsbeispiele
1. XCO®-Grundbewegung im Stand
Hüftbreiter Stand, Knie locker, Rumpf aufgerichtet. Das Gerät rhythmisch vor- und zurückbewegen und die Bewegung aktiv abbremsen.

2. XCO® mit Ausfallschritt
Einen kontrollierten Ausfallschritt ausführen und das Gerät in einer passenden Bewegungsrichtung dynamisch führen.

3. XCO® mit diagonaler Bewegung
Das Gerät diagonal führen, während Becken und Rumpf kontrolliert bleiben. Die Bewegung zunächst langsam erlernen und anschließend rhythmisch steigern.



unterstützt durch
SPORT-THIEME

BRASIL® – Kleine Bewegungen, gezielte Aktivierung
BRASIL® sind kompakte, leichte Trainingsgeräte mit einer beweglichen Füllung. Durch kleine, schnelle Bewegungen entstehen feine Schwingungsreize, die eine aktive Stabilisierung erfordern.
Bei den sogenannten Mini Moves werden die Geräte mit kleinen, rhythmischen Impulsen bewegt. Der Körper muss die Bewegung fortlaufend koordinieren und stabilisieren. Dabei werden die Muskelaktivität und die Wahrnehmung der eigenen Bewegung gefordert. Besonders wichtig sind eine stabile Handgelenksposition, lockere Schultern und eine aufrechte Körperhaltung. Die Bewegung soll aus einer kontrollierten, kleinen Impulsgebung entstehen – nicht aus einem verkrampften Hochziehen der Schultern.

Übungsbeispiele
1. Mini Moves im hüftbreiten Stand
Knie leicht beugen, Becken neutral ausrichten und die BRASIL® mit kleinen, schnellen Bewegungen führen. Die Arme bleiben locker, die Handgelenke stabil.

2. Mini Moves in der Kniebeuge
Eine flache Kniebeuge einnehmen und die kleinen Impulse mit den BRASIL® fortsetzen. Die Knie bleiben in Richtung der Füße ausgerichtet.

3. BRASIL® im Einbeinstand
Auf einem Bein stehen, das Standbein leicht beugen und die Geräte kontrolliert bewegen. Bei Bedarf eine Hand zur Unterstützung nutzen.

Die Vorteile des Trainings von XCO® und BRASIL®
Koordination verbessern: Bewegungen werden bewusster gesteuert und unterschiedliche

- Körperabschnitte miteinander verbunden.
  Rumpfstabilität fördern: Viele Übungen fordern die Fähigkeit, den Oberkörper während dynamischer Arm- und Beinbewegungen zu kontrollieren.
- Kraftausdauer trainieren: Rhythmische Bewegungsfolgen können die Fähigkeit verbessern, Muskelarbeit über einen längeren Zeitraum aufrechtzuerhalten.
- Gleichgewicht und Körperwahrnehmung schulen: Einbeinstand, Kniebeugen und wechselnde Armbewegungen erhöhen die koordinativen Anforderungen.
- Abwechslung in den Trainingsalltag bringen: Die Geräte ermöglichen vielfältige Kombinationen aus Standübungen, Ausfallschritten, diagonalen Bewegungen und dynamischen Sequenzen.



- Herz-Kreislauf-System beanspruchen: Bei ausreichend dynamischen Ganzkörperübungen kann zusätzlich die Ausdauer gefordert werden. Die Belastung richtet sich nach Tempo,
- Dauer und individueller Leistungsfähigkeit.

XCO® und BRASIL® bieten unterschiedliche Trainingsreize, die sich sinnvoll ergänzen können. Richtig eingesetzt, erweitern sie das funktionelle Training um dynamische, koordinative und stabilisierende Elemente.