**Ressort: Gesundheit**

# Walken mit Röhren macht fit für den Sommer

**Eine neue Variante: XCO-Walking**

München, 16.06.2015, 21:21 Uhr

**GDN -** Walken und Joggen sind zwei gern ausgeübte Ausdauer-Sportarten. Vor allem das Walken erfreut sich seit Jahren steigender Beliebtheit. Zunächst wurde ohne Hilfsmittel gewalkt, mittlerweile gehen die Sportler mit Stöcken, Gewichten und immer häufiger mit XCO-Röhren los.

Gute Vorsätze kennt jeder. Sie werden zum Jahresanfang, im und nach dem Urlaub gefasst. Ein beliebter Zeitpunkt ist dann, wenn die Sonnenstrahlen intensiver werden. Sportliche Betätigung soll helfen, den Körper für die Badesaison fit und ansehnlich zu machen.
Laufen und Walken stehen bei den Sportbegeisterten ganz weit oben in der Beliebtheitsskala. Gewalkt wird seit ein paar Jahren immer öfter mit XCO-Röhren. Sie sind ungefähr 25 Zentimeter lang und rund 630 Gramm schwer.

Die Aluminiumröhren sind mit einem Schiefergranulat gefüllt. Gehalten werden sie von dem Sportler mittels Handschlaufen. Beim XCO-Walken wird durch das dynamische Hin- und Herbewegen der Röhren die Schwungmasse von einem Ende zum anderen geschleudert. Durch diesen dynamischen Bewegungsablauf werden die Muskeln permanent an- und entspannt. Vor allem die Tiefenmuskulatur wird gefordert und gefördert.

Es gibt verschiedene Griffhaltungen, um die Röhren sicher zu bewegen. Auch bei der Armarbeit kommen unterschiedliche Techniken zum Einsatz. Die Belastung beim XCO-Walken ist deutlich höher als beim Walken ohne Hilfsmittel. Zur Vorbereitung auf die bevorstehende Badesaison ist das XCO-Walking ideal.
Empfehlenswert ist es, einen Kurs zu belegen, um die Grundtechnik unter Aufsicht zu erlernen.

**Bericht online:**
https://www.germandailynews.com/bericht-56204/walken-mit-roehren-macht-fit-fuer-den-sommer.html

**Redaktion und Veranwortlichkeit:**
V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDStV: Hartmut Butt, Freier Journalist

**Haftungsausschluss:**
Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich. Hartmut Butt, Freier Journalist

**Editorial program service of General News Agency:**
UPA United Press Agency LTD
483 Green Lanes
UK, London N13NV 4BS
contact (at) unitedpressagency.com
Official Federal Reg. No. 7442619