

有助復康人士和精英運動員
健身訓練的完美工具

他們都在使用中



Alexander Leipold
亞歷山大 萊波爾德
摔跤運動員
20次德國冠軍

香港部分機構使用名單

博愛醫院、東華醫院、屯門醫院、香港復康會
港麗酒店 及 萬豪酒店

Sven Ottke
德國前職業拳擊手
IBF和WBA 超中量級冠軍
34次獲勝，0次失敗



Kathi Willhelm
冬季兩項（越野滑雪射擊
比賽，冬奧會項目之一）
3次冬奧會金牌得主
5次世界錦標賽冠軍



參數	緩步跑		跑步	
	沒有配上 XCO-TRAINER	配上 XCO-TRAINER	沒有配上 XCO-TRAINER	配上 XCO-TRAINER
心率	111.4 ± 14.6	134.12 ± 20.7*	154.4 ± 16.1	174.7 ± 11.11*
肺功能	23.2 ± 1.6	22.8 ± 2.7	22.9 ± 1.4	25.3 ± 1.3*
呼吸能	0.80 ± .04	0.84 ± .05	0.84 ± .04	0.90 ± .05*
能量消耗	332.0 ± 28.7	444.7 ± 75.7*	585.7 ± 41.6	663.2 ± 84.4*
碳水化合物	109.27 ± 30.7	197.1 ± 60.5*	273.0 ± 82.7	419.7 ± 81.4*
脂肪	199.7 ± 32.8	221.5 ± 101.5*	284.7 ± 85.5	195.3 ± 109.9*

* 我們可以判定XCO-TRAINER 能有效提高訓練運動效果，就算只是走路已有效果。它更可以幫助業餘運動員補足平時無法達到的訓練強度。

【喚醒你的深層肌肉】

【Waking up】

【Your deep inner muscles】



有關 XCO-TRAINER 之訓練和產品的最新消息
請瀏覽我們的網站：www.athelite-sports.com



精英運動有限公司
地址：香港灣仔告士打道66號筆克大廈9樓9A
電話：+852 2866 9298
電郵：joinAtheliteSports@gmail.com
網址：www.Athelite-Sports.com

XCO[®]

MADE IN
Holland



XCO-TRAINER[®]

荷蘭 XCO-TRAINER 概覽

XCO-TRAINER (或簡稱XCO) 是一個26厘米長度的紅色鋁管，它包含許多微小石板顆粒物質，而且鋁管具防刮花的特性。

XCO外型就像一個啞鈴，猛烈的擺動會令全身得到訓練。當由相應的運動節奏擺動時，XCO的振盪會借用用家自己的力量並釋放出強大抗衡力，從而大大增加了活動的有效性的行使。

這就是XCO所謂的效果。這個效果並不只訓練肌肉，也大大刺激身體內的其他結締組織（例如肌腱，韌帶，硬骨、軟骨、肌肉及關節）並加速其生長，從而增生骨膠原。



荷蘭 XCO-TRAINER 培訓

- 全身訓練
- 對脂肪燃燒有理想功效
- 收緊身體
- 方便於室內和室外使用
- 適合團體健身或個人培訓

若使用XCO-Trainer進行重量訓練，每組動作做30至45秒，進行2至3組，隨著時間慢慢增加訓練強度。

建議新手每週訓練XCO-Trainer 約2至4次，每次不超過20分鐘。

認可物理治療運動

訓練自身感覺

聲音導向

自我調節

改善節奏感及靈活性



XCO-TRAINER 訓練導師

**Barbara Klein 德國



著名國際講師
NIKE 運動員
FLEXI-SPORTS 公司CEO
運動物理治療師
知名健康相關書籍作家
德國QVC健身&營養專家

**Andy Sasse 德國



著名國際講師
NIKE 顧問
FLEXI-SPORTS公司CEO
知名健康相關書籍作家
萊比錫大學特約講師
兩屆德國先生,歐洲先生,
國際先生

**Lawrence Lai 香港



精英運動技術總監
XCO-TRAINER 教練導師
18年以上健身導師及
私人教練經驗
香港MRRM 男士雜誌“
真人秀”之健身教練及
顧問

**Olivia Wu 中國



XCO-TRAINER 教練
10年以上私人及
團體教練經驗
肩頸腰骶復康教練
急速瘦身教練
北京舞蹈學院民間
民族舞專業課程

XCO-TRAINER 特點

【XCO-Trainer 與啞鈴有什麼不同?】

XCO的訓練重點不在於其重量，而是將XCO裡的特殊顆粒由一面帶到另一面，反應及對抗性地加快或減慢來增加訓練強度。

【XCO-Trainer 有什麼訓練功用?】

XCO作全身訓練及復康之用。此外，XCO能改善心肺功能，增強肌力耐力，鍛鍊核心肌肉，還可提升個別運動的表現，如跑步、打拳、格鬥等。

【什麼時候可以用XCO-Trainer?】

跟FLEXI-BAR一樣，只要有空間可伸出雙臂拿著XCO，便可進行訓練。除此之外，更可於行路、快步行時使用，從而燃燒更多卡路里。

【XCO-Trainer 有什麼重量選擇?】

XCO只有680克的重量，這個重量適合所有人士使用。記住，XCO的特別之處是不在於重量

XCO-TRAINER 效果

XCO 是利用相反方向的方法有節奏地『反應沖擊』來加速或減速著它裡面含有特殊振盪的顆粒來刺激身體。

XCO 的動態訓練使管內的鬆散顆粒物質從一端撞到另一端，這就是動態衝擊產生的威力過程。



通過提前負重的肌肉產生的反應衝擊力在不讓關節受壓的情況下鍛煉了周邊的肌肉，一些小肌群及結締組織；包括韌帶，肌腱，及軟骨組織使恢復得更快。