

## Biegaj z XCO

Fundacja Aktywni i XCO to tuba o długości kilkunastu centymetrów i średnicy ok. pięciu centymetrów, wypełniona granulatem. Podczas ruchu jej zawartość przesuwana się w kierunku jednego z końców przyboru. Zmusza to ćwiczącego do wykonania szybkich ruchów z energicznym zatrzymaniem, spala on o ponad 30 procent więcej kalorii w porównaniu np. z treningiem z hantlami.

