

Negativ zum Trainingserfolg

Forschungsergebnisse belegen seit Längerem den positiven Effekt des sogenannten negativen Trainings. Allerdings ließ sich das Konzept nur bedingt für Krafttrainingsgeräte nutzen. Nach mehrjähriger Entwicklungszeit bringt die schwedische Firma X-Force AB in Kürze ihr gleichnamiges Trainingssystem auf den Markt, das eine neue Ära von Sportgeräten für das effiziente Krafttraining einläutet.

Das auch als exzentrisches Training bezeichnete Negativ-Training macht sich zunutze, dass Muskeln bei Dehnungsbewegungen bis zu sechsmal mehr Kraft ent-

Nach der in den 1970er Jahren eingeführten Nautilus-Technik hatte sich das Negativ-Training jedoch im Bereich der Krafttrainingsgeräte nicht mehr entscheidend weiter-

Mit Unterstützung eines schwedischen Automobilunternehmens ging er daran, unter Berücksichtigung aktueller Erkenntnisse der Trainingsphysiologie die Sportgeräteserie X-Force zur Marktreife zu bringen. „Mein erstes Sportstudio habe ich in Stockholm 1989 eröffnet. Während des Aufbaus meiner Fitnesskette habe ich die Idee zu X-Force immer weiter entwickelt“, erinnert sich Mats Thulin. „Die eigentliche Entwicklungsarbeit nahm dann rund vier Jahre in Anspruch. Produziert werden die X-Force-Geräte in Schweden. Der Verkaufspreis liegt bei 9.000 Euro.“

Der mittlerweile patentierte Clou seiner X-Force-Sportgeräte ist das angewinkelte Gewicht. In der positiven Phase wird mithilfe technischer Maßnahmen Gewicht entladen, das dann in der ne-

gativen Phase um 40 Prozent höher ist. Im Vergleich zu herkömmlichen Geräten für das Krafttraining wartet X-Force mit einer Reihe von Vorteilen auf. Aufgrund der gesteigerten Intensität ist X-Force wesentlich effizienter. Der Zuwachs an Kraft wird besser auf den gesamten Muskel verteilt. Des Weiteren schlagen der rasche Zuwachs an Muskelmasse, die Kombinierbarkeit mit postoperativen Therapien und die Beanspruchung der gesamten Gelenkstruktur mit einem Gewinn an Kraft, Stabilität und Agilität positiv zu Buche.

Die X-Force-Geräte sind auch für Frauen mittleren Alters und Senioren beiderlei Geschlechts, die Krafttraining für ihr persönliches Fitnessprogramm oftmals nicht in Betracht ziehen, eine geeignete Alternative. Die X-Force-Geräte bieten insgesamt 14 verschiedene Übungseinheiten für alle Muskelgruppen, die rasch zu einer besseren Figur, größerer Muskelmasse und -stärke sowie einem allgemein geringeren Verletzungsrisiko führen. „Mit der Auslieferung der ersten X-Force-Geräte beginnen wir im Januar 2010“, blickt Mats Thulin voraus. „Nun geht es für uns darum, die Menschen vorab für diese neue Art des Trainings und die damit verbundenen Vorteile zu begeistern.“



Beim Bankdrücken mithilfe des X-Force Pec Seated Press zeigen sich die positiven Effekte negativen Trainings besonders deutlich

wickeln als bei der normalen Kontraktion in der positiven Phase. Dieser Umstand ermöglicht den Einsatz wesentlich höherer Gewichte im Training. Die verrichtete „Haltearbeit“ während der Dehnungsphasen beschleunigt den Muskelaufbau wesentlich.

entwickelt. Daraufhin setzte sich Mats Thulin, Betreiber von 127 Fitnessstudios in ganz Skandinavien, das Ziel, den Stillstand zu überwinden und neue Wege im Krafttraining mithilfe eines verbesserten Negativ-Trainings zu gehen.

Negative training made easy



X-Force AB
Danarövågen 28
S-182 56 Danderyd/Stockholm
www.x-force.se