

Una nuova frontiera delle macchine per l'allenamento isotonico è stata superata!

intervista a cura di Sandro Ciccarelli

Ellington Darden è stato (e per me lo è tutt'ora) un nome importante del bodybuilding anni '70, collegato col mitico

Arthur Jones, inventore delle Nautilus, le leggendarie prime macchine a camme. Ho avuto diversi contatti con lui fin dal 1980, in seguito ho pubblicato i suoi tre libri più conosciuti nel nostro settore (*Massive muscle, Bigger muscles e High intensity Home training*), ma non l'avevo mai conosciuto di persona. Ma, incredibile, dopo tutti questi anni, mi è capitata finalmente

l'occasione giusta: ho incontrato per la prima volta Ellington Darden alla FIBO 2009 di Essen (Germania).

Non credevo alle mie orecchie quando Eric della Pro-Elite mi ha detto che Ellington era allo stand della X-Force una nuova ditta di macchine per l'allenamento molto particolari. Subito sono andato allo stand ed ho chiesto se Ellington era lì. "Sì - mi hanno risposto - aspetta che lo chiamiamo". Dopo poco è arrivato Ellington Darden. Mi sono presentato e lui ha accettato la mia intervista.

S.C. Sig. Ellington Darden, cosa mi dice su queste macchine così spettacolari?

E.D. Il concetto di queste macchine viene da molto lontano: avrà letto della Nautilus e di Arthur Jones, avrà letto del concetto che stava dietro all'allenamento Nautilus originario ideato da me e da Arthur: il tempo sotto tensione era importante, calcolavamo il tempo della positiva e della negativa la quale doveva essere perlomeno il doppio della fase positiva. Questo però non bastava a stimolare il muscolo al 100% perché dovevamo potenziare la fase negativa del movimento, aumentando il carico, per far aumentare la forza e di conseguenza la massa muscolare. Era problematico fare quell'allenamento perché l'atleta doveva avere l'assistenza continua di uno o di due partners per spingere o aumentare il carico durante la fase negativa, fase in cui il muscolo è più forte del 40% rispetto al peso usato durante la fase positiva.

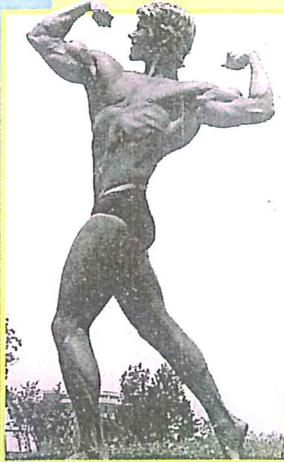
Ho discusso varie volte con Arthur Jones per poter studiare nuove macchine che aumentassero il carico durante la fase negativa ma non c'è mai stato il modo di convincerlo, non voleva apportare nessuna modifica alle Nautilus originali.

Nel 1998 Mr. Mats Thulin, l'inventore e titolare della X-Force, con sede in Svezia, mi ha chiamato per dirmi che aveva ideato un metodo per far aumentare il carico del 40% durante la fase negativa, semplicemente facendo spostare il carico da una posizione inclinata durante la fase positiva ad una posizione verticale durante la fase negativa. Ho preso l'aereo e sono andato in Svezia, abbiamo lavorato a lungo per perfezionare l'idea e finalmente abbiamo fatto il primo prototipo, dopo tre anni la prima macchina era pronta!

Poi la linea è stata brevettata e completata, ora è una realtà e un'innovazione assolutamente reale. Vuole provarle?

S.C. Grazie, le ho già provate, sono ottime, è davvero impressionante la sensazione allenante che si ha dalla fase positiva alla fase negativa. Ma a dire il vero ancora non mi sembrano perfette, ci sarebbe un punto dove il peso scarica e non si riesce a tenere la tensione, esattamente quando si arriva al termine della fase positiva per far sì che la macchina sposti elettronicamente il carico da inclinato per la positiva a verticale per la negativa. Il processo impiega qualche secondo, in quel punto si deve tenere il peso in contrazione statica, esattamente in questo momento il carico svanisce in parte per poi ripresentarsi. Questo non va molto bene vero?

E.D. Sì, è vero, ha trovato proprio il problema che ci assilla e che, prima di dare inizio alla produzione per la commercializzazione dovrà essere risolto, questo ci prenderà probabilmente un anno! Ha ragione, ma il difetto sarà risolto.



X-FORCETM

Saluto Ellington Darden che è stato estremamente disponibile il quale mi promette che, quando tutto sarà a posto, scriverà un articolo sulle X-Force per *Olympian's News*.

Intanto nelle pagine seguenti vi presento il concetto di queste incredibili macchine per l'allenamento isotonic. Forse saranno un nuovo passo in avanti verso l'innovazione delle macchine per l'allenamento isotonic che non si era fatto da quando Arthur Jones aveva inventato le originali Nautilus, il concetto della Camma e dell'allenamento applicato alle stesse.

Presentiamo la linea X-Force



LA STORIA DI X-FORCE

Nel 1980, Mats Thulin incontrò Arthur Jones, il fondatore della Nautilus Sports/Medical Industries e l'inventore delle macchine per l'allenamento Nautilus. Mats rimase colpito dai quei metodi di allenamento e dalle macchine innovative e decise di portare le macchine Nautilus in Svezia. Da allora, insieme ad altri due soci, ha avviato e gestito 127 centri fitness in tutta la Scandinavia.

Thulin ha dedicato molto tempo a esplorare la possibilità di un nuovo approccio che offra allenamento sia concentrico sia eccentrico in modo semplice ed efficace.

Dopo tanti anni di sperimentazione, improvvisamente gli venne in mente un'idea. Immaginate di poter inclinare il pacco pesi durante la fase positiva per poi rimmetterlo verticale durante la fase negativa. Quale sarebbe l'effetto? Poteva essere questa la soluzione che Mats cercava?

Dopo settimane di progettazione di una macchina che permettesse il movimento laterale del pacco pesi, restava la questione di come misurare i risultati. Questo problema ispirò un collega a provare con una bilancia da pesca che fu applicata alla macchina. I risultati evidenziarono una differenza del 40,7%.

Tre anni dopo fu pronto il primo prototipo. Adesso l'innovazione di X-Force che inclina il pacco pesi scaricando la fase positiva, per poi sovraccaricare la fase negativa, è brevettata e in produzione.

IL CONCETTO X-FORCE

X-Force è orgogliosa di introdurre un metodo brevettato completamente nuovo per enfatizzare l'allenamento negativo e perciò aumentare la forza.

Le macchine presentano una costruzione radicalmente diversa che le rende uniche ma al contempo facili da utilizzare per ottenere risultati di gran lunga superiori.

Il concetto alla base di X-Force è semplice. Inclinando il pacco pesi di 45° nel movimento positivo, siamo riusciti a offrire un movimento negativo del 40% più pesante. La fluidità di movimento è uguale a quella data da una macchina convenzionale.



PERCHÉ X-FORCE?

Abbiamo chiesto a uno scienziato dell'attività fisica molto noto e autore di best-seller, il dott. Ellington Darden, di valutare la nostra macchina e il nostro metodo. Ecco cosa ha detto:

In confronto alle macchine tradizionali per l'allenamento con i pesi, X-Force presenta molti vantaggi:

- **1. Onere.** Visto l'onere profondo e il poco tempo necessario per raggiungere l'incapacità, X-Force è più efficace.
- **2. Stimolo.** Un onere più efficace equivale a maggiore massa muscolare e forza.
- **3. Flessibilità.** Accentuare la fase negativa permette maggiore pressione efficace nella posizione di flessione e un più efficace allungamento nella posizione di estensione. Queste due cose insieme contribuiscono all'aumento dell'arco di movimento e al miglioramento della flessibilità delle articolazioni.
- **4. Controllo.** Con X-Force l'atleta può controllare da solo sia la fase positiva sia la fase negativa. Non sono necessari assistenti per aiutare nell'esecuzione delle ripetizioni.

Foto © X-Force

- **5. Sicurezza.** Per enfatizzare la fase negativa è necessario che ogni abbassamento sia eseguito in modo fluido e lento. Poiché la fase positiva è sempre del 29% inferiore alla fase negativa, l'utilizzatore può passare senza sforzo dalla fase negativa e quella positiva. X-Force permette l'uso di una forma di esecuzione migliore e aumenta la sicurezza.
- **6. Riabilitazione.** Grazie al maggiore controllo, alla forma di esecuzione migliore e alle condizioni più sicure, X-Force è uno strumento utile per curare gli infortuni o allenarsi intorno a essi.

In ultima analisi, qualunque siano gli obiettivi di un soggetto nell'allenamento con opposizione di resistenza, X-Force può produrre risultati positivi in modo più efficace.

ALLENAMENTO NEGATIVO

Nei primi anni '70 cominciò a emergere un certo apprezzamento per gli effetti superiori dell'allenamento negativo. Però, fino a oggi non c'erano metodi specifici per creare enfasi e direzione precise per questo tipo di movimento.

Oggi la ricerca evidenzia chiaramente il concetto che l'allenamento negativo (eccentrico) migliora significativamente la massa e la forza muscolare e che è possibile ottenere risultati ancora migliori combinando l'allenamento negativo con l'allenamento positivo (concentrico).

Allenamento negativo significa che è necessario meno tempo per raggiungere l'incapacità muscolare e perciò per aumentare la massa e la forza muscolare. È anche utilizzato un sovraccarico più pesante del normale, che significa maggiore produzione di forza e più fibre muscolari reclutate.

Questo tipo di allenamento garantisce un livello di stress più alto per unità motoria, creando maggiore stimolo delle fibre muscolari coinvolte e lavoro per l'intera struttura articolare, oltre che maggiore forza, stabilità, arco di movimento e guarigione.

L'allenamento negativo trasferisce i guadagni di forza al lavoro concentrico, i guadagni di forza sono più durevoli ed è possibile svolgere più lavoro in meno tempo.



FATTO IN SVEZIA

Sono passati 40 anni da quando sono stati scoperti per la prima volta i benefici dell'allenamento negativo, però non c'è mai stata una macchina in grado di sfruttare al massimo questi vantaggi.

Oggi le cose sono cambiate.

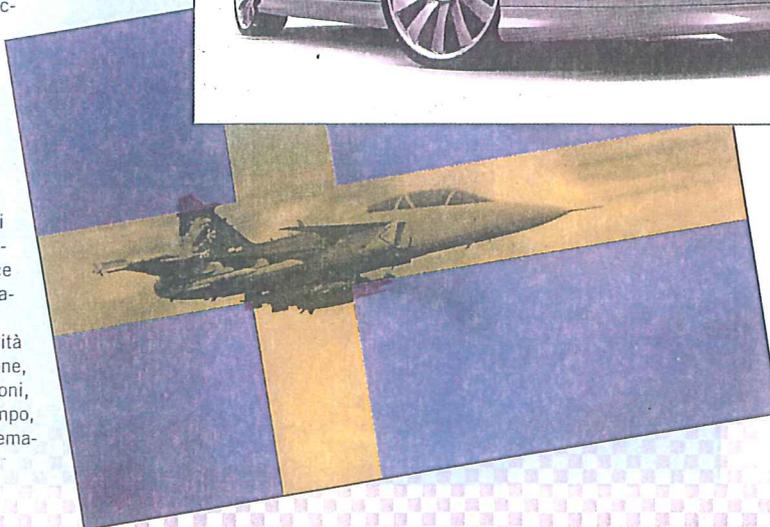
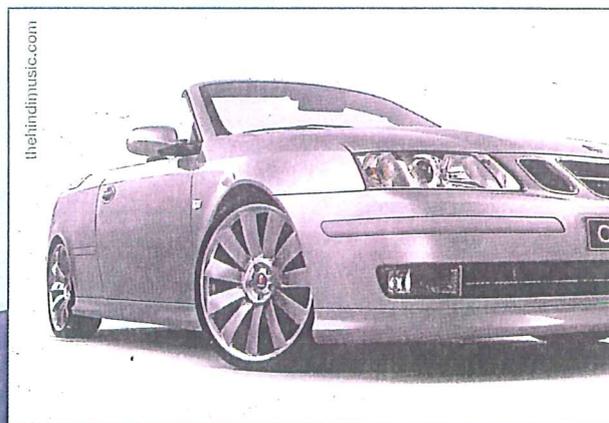
Inclinando il pacco pesi di 45° durante il movimento positivo, abbiamo potuto ottenere un movimento negativo del 40% più pesante e creare una macchina dai movimenti fluidi, proprio come una macchina tradizionale.

X-Force. Un'altra invenzione nella lunga tradizione dell'innovazione svedese.

Siccome la nostra invenzione brevettata cambierà la faccia dell'allenamento, non abbiamo lasciato niente al caso. Nella scelta dei nostri fornitori ci siamo concentrati su standard industriali e manufatti di pregio invece che sulla fattura comune dell'attrezzatura per l'allenamento.

La Svezia è un paese la cui prosperità si è sempre basata sulla progettazione, cosa che ha portato a molte invenzioni, come la chiave inglese, la chiusura lampo, la dinamite, i cuscinetti a sfera, il pacema-

ker, il propellente per navi e molte altre. È per questo che oggi l'industria svedese vanta molti grandi nomi. Sebbene la Svezia sia un paese piccolo con appena nove milioni di abitanti, è il luogo di produzione di, per esempio, aerei da combattimento, automobili SAAB e Volvo, reti e telefoni cellulari Ericsson, mobili IKEA, per finire con le aziende Bofors, Copco e molte altre.



CHI COSTRUISCE PIATTAFORME PETROLIFERE PUÒ ANCHE FARE ATTREZZI PER LA PALESTRA

Per noi è stato naturale individuare i nostri partner in Scandinavia. Con un'invenzione brevettata che scuoterà l'allenamento per la forza dalle fondamenta, non abbiamo lasciato niente al caso. Nella scelta dei fornitori ci siamo concentrati su standard industriali e manifatture di pregio invece che sulla fattura comune dell'attrezzatura per l'allenamento.

Abbiamo cominciato a collaborare con l'azienda di progettazione Hareide Designmill, che vanta grande esperienza nella progettazione per clienti come Volvo, Wolverine (macchine per la neve), Brudeli Leanster (motocicli a tre ruote) e molti altri. Per la produzione, la scelta è caduta su Mastec, un'azienda che, per esempio, produce elementi di alta tecnologia per piattaforme petrolifere, macchine per la Tetra Pak (azienda leader mondiale per il confezionamento, pompe petrolifere, sistemi per la sicurezza nel traffico e moltissimi altri prodotti di grande qualità e precisione.



alec@harcast.org

Perciò, quando comprate le macchine X-Force, comprate anche molte centinaia di anni di ricerca e progettazione di livello mondiale. È una garanzia di qualità che nessun altro produttore può offrirvi.

X-Force, Hareide Designmill e Mastec lavorano in stretta collaborazione affinché possiate sfruttare al massimo le caratteristiche dei prodotti.

PRODOTTI X-FORCE

- Leg curl orizzontale
- Leg extension
- Leg press
- Lat Back Circular
- Lat Back Pull
- Lat Back Row
- Pec Arm Cross
- Pec Seated Press
- Pec Angle Press
- Deltoid Lift
- Deltoid Press
- Triceps press
- Biceps Curl
- Abdominal Crunch

Potrete visionare
le attrezzature
X-Force sul sito
www.x-force.se

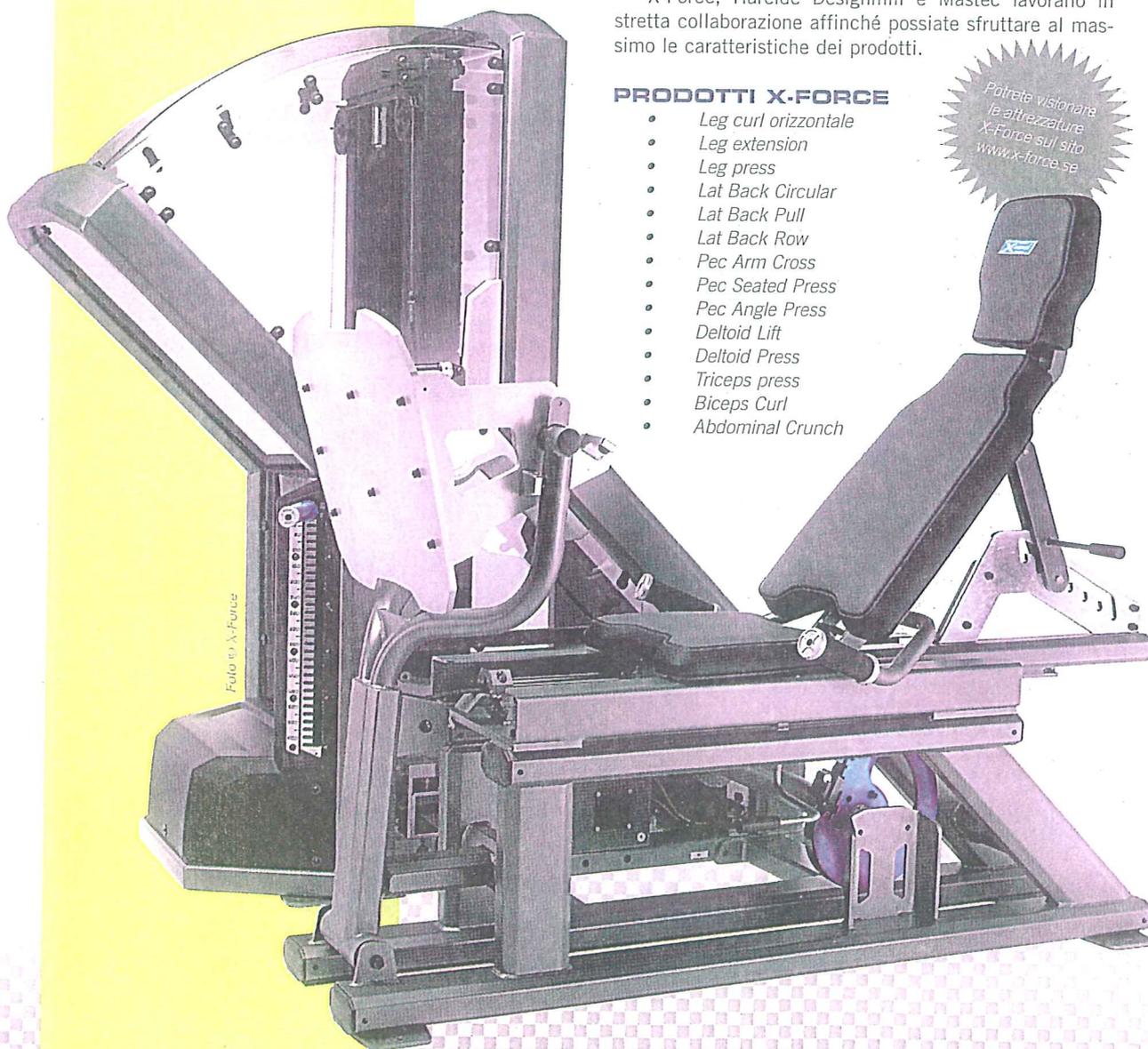


Foto: X-Force