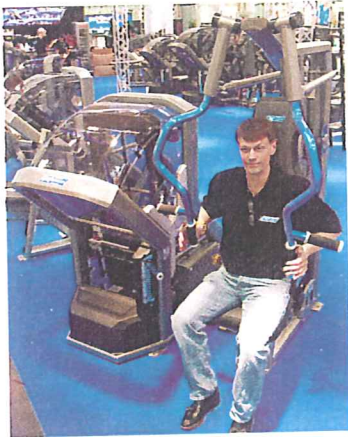


X-FORCE und das exzentrische Training

1980 traf Mats Thulin erstmals Arthur Jones, Gründer der Nautilus Sports/Medical Industries und Erfinder der Nautilus Trainingsgeräte. Mats Thulin war von den innovativen Sportgeräten sehr beeindruckt und beschloss, Nautilus nach Schweden zu importieren. Thulin hat sich intensiv mit Trainingsmethoden beschäftigt, die ein einfaches und effektives konzentri-



ches und exzentrisches Training ermöglichen. Nach drei Jahren der Entwicklung war der erste Prototyp fertig. Diese Innovation von X-FORCE, die Gewichte anzuwinkeln, die in der positiven Phase das Gewicht entladen und dann in der negativen Phase das Gewicht überladen, ist mittlerweile patentiert und in Serienproduktion. Die Vorteile des negativen

Trainings wurden erstmals in den frühen 1970er Jahren erkannt. Aber bis heute gab es keine qualifizierte Methode, die Bewegung präzise zu leiten und zu kontrollieren. Die Idee, die sich hinter X-FORCE verbirgt ist simpel. Durch das bei der positiven Bewegung um 45° angewinkelte Gewicht sind die Geräte in der Lage bei der negativen Bewegung 40% zusätzliches Gewicht

aufzuladen. Die Wirkung jeder einzelnen Wiederholung ist aber viel größer und somit wird das Training viel effizienter. Die Geräte haben ein deutlich andersartiges Design, das ein einzigartiges dennoch vertrautes Trainingsgefühl bietet und zu wesentlich besseren Ergebnissen führt.

Infos unter www.x-force.se

Bestellen Sie **body LIFE...**

...und wählen Sie Ihr Geschenk*!



12 Ausgaben
pro Jahr für € 79,-**



Holen Sie sich den Adrenalin-Kick und gönnen Sie sich eins von den über 600 Jochen Schweizer Erlebnissen! body LIFE schenkt Ihnen die Anzahlung im Wert von € 40,-!



Die praktische und robuste Planentasche in dynamischer Streifenoptik von VAUDE.

☎ 01805 165 163 (14 ct./Min. aus dem dt. Festnetz, Handytarife abweichend)

www.bodylife.com/abo

Hier finden Sie noch weitere interessante Begrüßungsgeschenke!

* Bei Bezug einer Prämie ist Ihr Abonnement jeweils frühestens nach 1. Jahr kündbar. Ihre Lesepremie, die Sie einmalig erhalten, wird Ihnen ca. 2 Wochen nach Bezahlung der Rechnung zugestellt.

** Bezugspreis 2009 je Einzel-Jahresbezug in Deutschland inkl. MwSt. und Versand

body LIFE

Europe's No. 1 For Your Healthy Business

Health and Beauty Business Media GmbH • Karl-Friedrich-Str. 14-18 • 76133 Karlsruhe • www.bodylife.com