



Negative Training Made Easy

X-Force

تنها دستگاه طراحی شده بر اساس افزایش فشار در حرکت برگشت (Negative Training). تمرین با وزنه و دستگاه بدنسازی یا اصولاً هر نوع جابجایی جسمی شامل دو بخش است: حرکت رفت یا مثبت (Positive Training) و حرکت برگشت یا منفی (Negative raining). درجین این دو مرحله بافت عضله درگیر در اندازه میکروسکوپی پاره می شوند که هر رشته پاره شده برای ترمیم خود شروع به جذب مواد پروتئینی بدن میکند و این جذب علاوه بر ترمیم باعث افزایش قطر آن رشته و عبارتی رشد عضلانی می گردد. این اتفاق در حرکت برگشت در حجم بیشتری اتفاق می افتد. در نتیجه رشد عضلانی بیشتر صورت می پذیرد. بنابراین حرکت برگشت موثرتر از حرکت رفت است.



Deltoid Lift

Length 62 in (158 cm)
 Width 67 in (170 cm)
 Height 60 in (153 cm)
 Weight 1310 lbs (594 kg)



Deltoid Press

Length 62 in (158 cm)
 Width 72 in (184 cm)
 Height 60 in (153 cm)
 Weight 1310 lbs (594 kg)



Lat Back Circular

Length 62 in (158 cm)
 Width 80 in (203 cm)
 Height 68 in (172.5 cm)
 Weight 1859 lbs (843 kg)



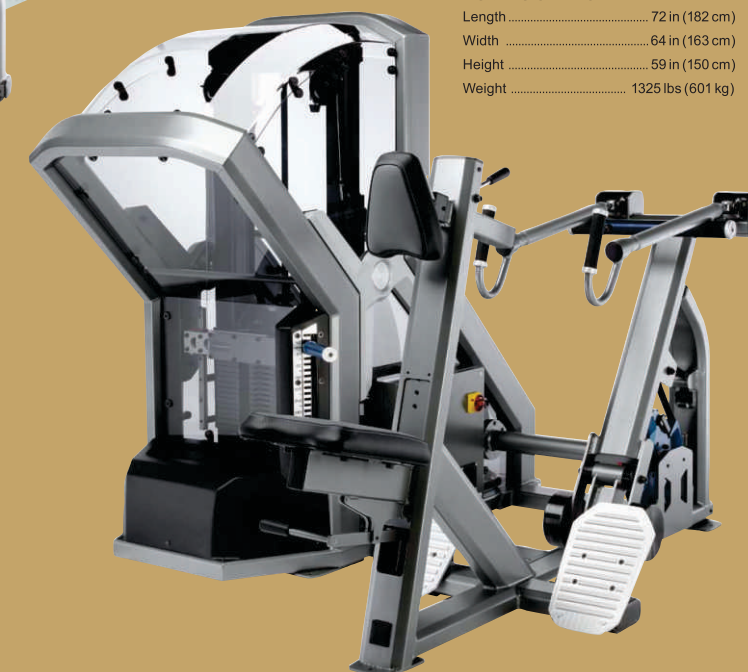
Lat Back Pull

Length 73 in (185 cm)
 Width 57 in (145 cm)
 Height 89 in (225 cm)
 Weight 1669 lbs (757 kg)



Abdominal Crunch

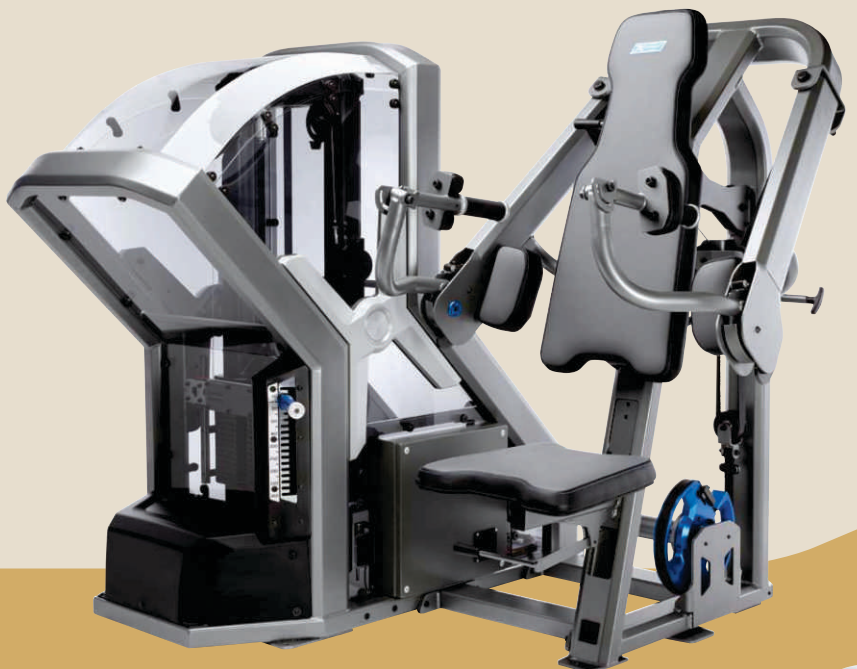
Length 62 in (158 cm)
 Width 77 in (195 cm)
 Height 61 in (153.8 cm)
 Weight 1466 lbs (665 kg)



Lat Back Row

Length 72 in (182 cm)
 Width 64 in (163 cm)
 Height 59 in (150 cm)
 Weight 1325 lbs (601 kg)





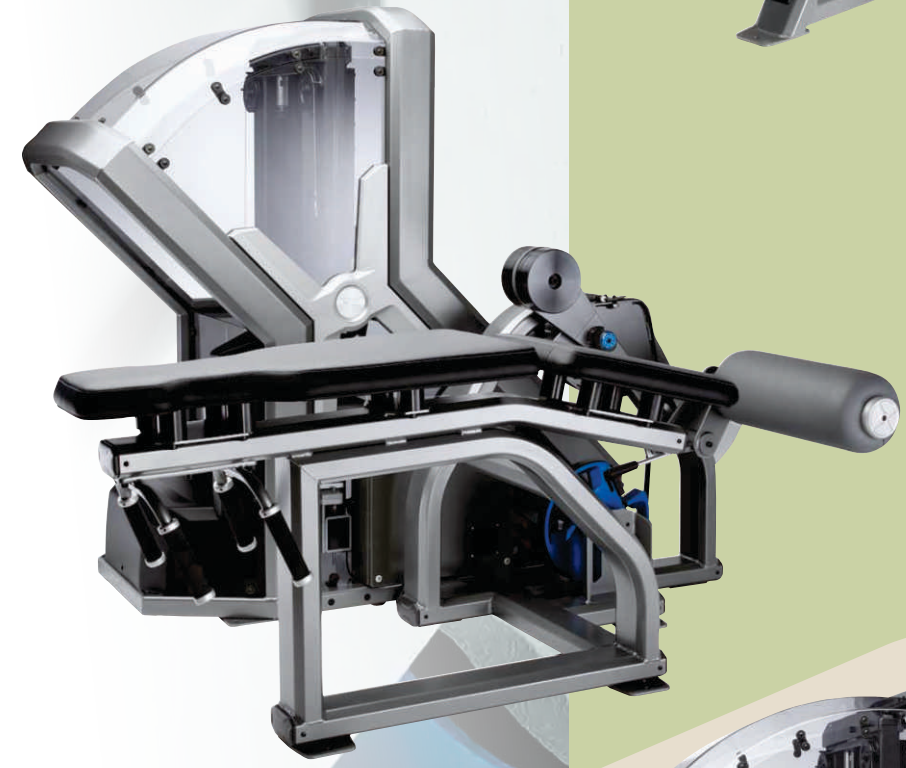
Triceps Press
 Length 58 in (148,5 cm)
 Width 68 in (173 cm)
 Height 59 in (150 cm)
 Weight 1340 lbs (608 kg)



Pec Seated Press
 Length 62 in (158 cm)
 Width 69 in (176 cm)
 Height 75 in (191,5 cm)
 Weight 1345 lbs (610 kg)



Biceps Curl
 Length 62 in (158 cm)
 Width 71 in (179 cm)
 Height 59 in (150 cm)
 Weight 1310 lbs (594 kg)

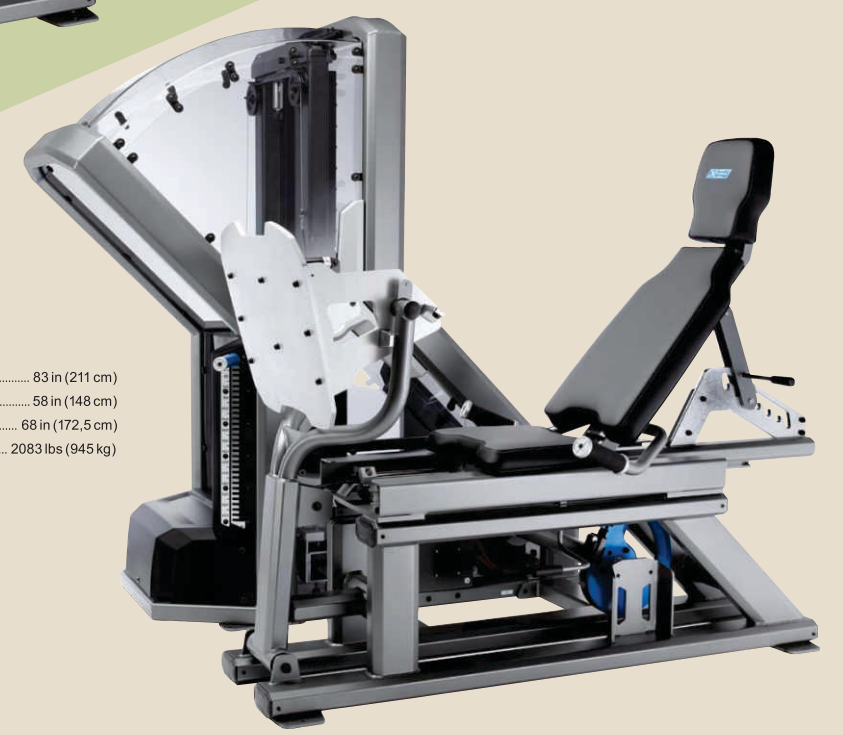


Horizontal Leg Curl
 Length 72 in (182 cm)
 Width 66 in (167 cm)
 Height 59 in (150 cm)
 Weight 1316 lbs (597 kg)



Leg Quadriceps
 Length 65 in (165 cm)
 Width 65 in (166 cm)
 Height 59 in (150 cm)
 Weight 1349 lbs (612 kg)

Leg Press
 Length 83 in (211 cm)
 Width 58 in (148 cm)
 Height 68 in (172,5 cm)
 Weight 2083 lbs (945 kg)



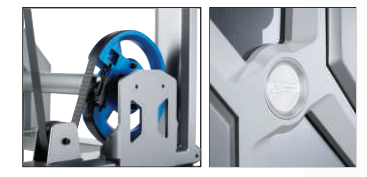


Pec Angle Press



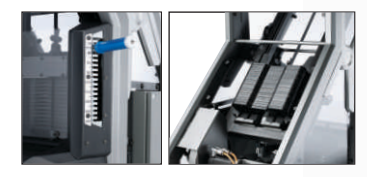
Pec Angle Press

Length 70 in (178 cm)
 Width 72 in (183 cm)
 Height 59 in (150 cm)
 Weight 1329 lbs (603 kg)

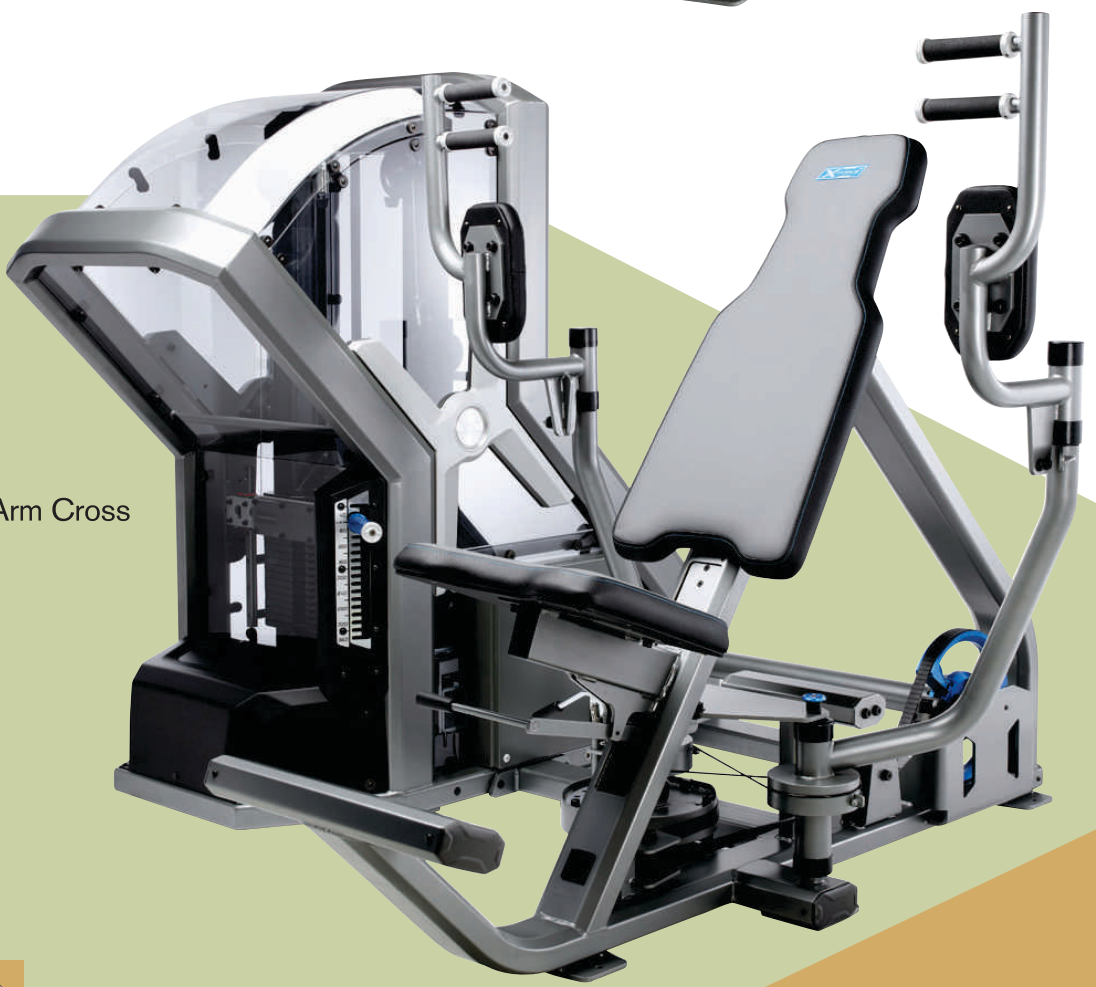


Pec Arm Cross

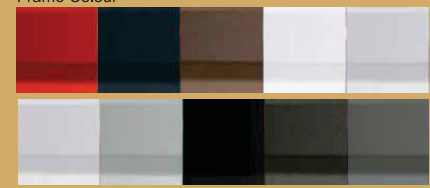
Length 71 in (181 cm)
 Width 83 in (210 cm)
 Height 59 in (150 cm)
 Weight 1362 lbs (618 kg)



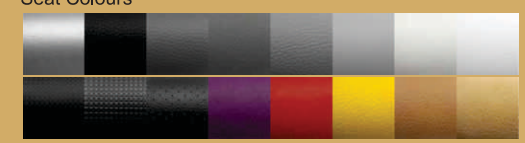
Pec Arm Cross



Frame Colour



Seat Colours



Accent Colour

