# Snabb muskeltillväxt vid styrketräning med *Exxentricmetoden* och *kBox*

**Det svenska företaget Exxentric lanserade i höstas en ny metod för styrketräning, *Exxentricmetoden*. Vetenskapliga studier visar att excentrisk träning kan ge mycket snabb muskeluppbyggnad. Metoden bygger på svänghjulsträning som ursprungligen togs fram i samarbete mellan svenska forskare och NASA/ESA, för att möjliggöra dynamisk muskelträning i rymden.**

Svänghjulet ger unika fördelar i tyngdlöst tillstånd, bland annat steglöst variabelt motstånd, från noll till oändligt, i kombination med låg vikt och kompakta mått. Det kommer nu till nytta inte bara i rymden utan även i Exxentrics produkt *kBox,* som utvecklats för högeffektiv styrketräning för alla som vill bygga muskler snabbt. Vetenskapliga rön har påvisat de stora fördelarna med excentrisk träning, för vilken svänghjulsteknologin är särskilt väl anpassad. Till exempel visade forskarna Seynnes, de Boer och Narici i en artikel i  [Journal of Applied Physiology](https://dl.dropbox.com/u/13065954/5.Early%20skeletal%20muscle%20hypertrophy%20and%20architectural.pdf) att endast tre workouts per vecka i 20 dagar gav 4 % tillväxt i muskelmassa. Efter 35 dagar var tillväxten hela 7 %.

*-Jag är mycket glad över att vi kunnat lansera* Exxentricmetoden *och* kBox *på den svenska marknaden. Många års utvecklingsarbete ligger bakom både träningsmetod och produkt. Särskilt nöjd är jag med att vårt träningskoncept ansluter till moderna rön inom styrketräning. Förutsättningarna för högeffektiv excentrisk träning förbättras drastiskt med* Exxentricmetoden *och* kBox*”*, säger Fredrik Correa, Exxentrics grundare och vice vd.

Prototyper av *kBox* har redan använts av elitidrottsmän över hela Europa under ett antal år, med mycket goda resultat. Här i Sverige använder bland andra bronsmedaljören i London-OS, brottaren Jimmy Lidberg, *kBox*.

*-Exxentrics* kBox *var till mycket stor nytta för mig i mina förberedelser under året inför OS. Många av de brottningsspecifika rörelserna är grymt effektiva att träna med* kBox. *Jag* *gillade särskilt den otroliga kraft som* kBoxen *utvecklar i den excentriska fasen, plus att den är så mångsidig och lätt att använda för träning av olika muskelgrupper. Den specialgjorda ergonomiska västen som Exxentric utvecklat till sina maskiner gör det möjligt att köra många olika benövningar som annars kan vara svåra att utföra med traditionella metoder*. Se [Jimmy Lidberg träna med *kBox* här](http://www.youtube.com/watch?v=xbfAPDv5iQg&feature=player_embedded).

Bland Exxentrics kunder finns också några av de mest framgångsrika fotbollsklubbarna i Europa, som till exempel ryska CSKA Moskva och italienska serie A klubbarna Palermo och Juventus. Även Litauens olympiska träningscentrum är kund till Exxentric.

*-Träning med svänghjulsutrustning erbjuder många fördelar jämfört med traditionella maskiner och fria vikter både vid högprestationsträning och rehabilitering. Med* kBox *kan man snabbt och effektivt komma igång och träna med tunga belastningar mellan tävlings- och uppbyggnadssäsong. Detta är jätteintressant för elitsatsande idrottare som vill vara träningseffektiva både i varje enskilt träningspass och över en period av träning,* säger Mårten Fredriksson, grundare och delägare i Exxentric.

Stärkta av framgångarna i Europa har nu Exxentric tagit nästa steg och dragit igång arbetet med att nå ut till svenska idrottare.  Stort intresse finns redan bland svenska elitklubbar inom ishockey, handboll och fotboll. Se [videoklipp från DIF TV här](http://dif.se/2013/01/16/diftv-kasper-hamalainen-gillar-det-nya/).

*Exxentricmetoden* och *kBox* är dock inte bara för eliten, utan passar lika bra för till exempel ungdomsverksamhet inom alla idrotter där skadeförebyggande styrketräning är viktig.

*-För att uppnå bästa möjliga träningseffekt bör man tillägna sig teorin bakom svänghjulsträning först. Exxentric tillhandahåller därför utbildning i* Exxentricmetoden *och* kBox*, bland annat genom workshops. Vi riktar oss framför allt mot personer som arbetar professionellt med styrketräning idag. Det kan till exempel röra sig om fystränare och instruktörer på idrottsklubbar och gym, men även sjukgymnaster och enskilda idrottsmän som satsar seriöst på sin sport är varmt välkomna till våra workshops*, säger Mårten Fredriksson.

Stockholm 18 februari 2013
Exxentric AB

För frågor och information om *Exxentricmetoden*, *kBox* och våra workshops hänvisas till:

Erik Lindberg (vd) erik@exxentric.com; 073-355 90 49
Fredrik Correa (vice vd och grundare) fredrik@exxentric.com; 073-655 00 50
Mårten Fredriksson (träningsexpert och grundare) marten@exxentric.com; 070-603 29 12

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Exxentric är ett svenskt företag som utvecklar, tillverkar och marknadsför utrustning för högeffektiv styrketräning, baserad på innovativ svänghjulsteknologi. Svänghjulsträning är överlägsen konventionell styrketräning i flera avseenden, i synnerhet i den excentriska fasen. Exxentrics produkt kBox har fått snabbt genomslag bland idrottsmän på toppnivå över hela Europa. Bland kunderna finns den litauiska OS-organisationens träningscentrum och flera elitfotbollsklubbar i de italienska och ryska förstaligorna. Företaget grundades år 2011 av med dr Fredrik Correa och träningsexperten på GIH och SOK, Mårten Fredriksson.*

*Exxentric AB | www.exxentric.com | info@exxentric.com*

*Orgnr: 556842-8808 | Box 508 | 645 25 Strängnäs | Sweden*

 *Exxentric AB | www.exxentric.com
Orgnr: 556842-8808 | Box 508 | 645 25 Strängnäs | Sweden
Email: info@exxentric.com*

##