



### **Система SWITCHING для корпоративных тренировок**

Система упражнений Switching, созданная компанией ТЕСА, состоит из 10 силовых тренажеров для упражнений в вертикальном положении. Она представляет собой идеальное решение для тех компаний, которые хотят создать внутри своих помещений место для корпоративных тренировок, которое бы позволило их сотрудникам с пользой провести время:

- перед началом работы
  - во время перерыва на обед
- или
- после работы,

заняться упражнениями

- быстро
  - легко
  - забавно
  - эффективно
- и
- безопасно.

#### **1) Быстро и легко**

С системой Switching можно всего лишь за 30 минут выполнить комплекс упражнений для всего тела (тип упражнений, распространенный во всем мире и удовлетворяющий требованиям очень занятых клиентов, особенно тех сотрудников и менеджеров, у которых очень мало свободного времени), используя протоколы тренировок, разработанные компанией Теса с учетом требований мужчин и женщин любого возраста и физической подготовленности.

Вертикальное положение тренажеров Switching, без сидений, обеспечивает экономию времени и несравнимую простоту в использовании, которое легко осуществляется на интуитивном уровне, благодаря отсутствию сидений, спинки и функции регулирования других подвижных частей, уменьшая время на регулировку во время тренировки.

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК ТЕСА SWITCHING В РОССИИ:**

ООО "ВОЛЕНС" 117405 г. Москва, ул. Кирпичные выемки, д. 2, к.1 Телефоны: (499) 723-73-02 /  
(495) 782-59-06 <http://www.spafitstyle.ru/>



## 2) Забавно и эффективно

Систему Switching можно использовать, как для индивидуальных, так и групповых занятий, с музыкой или без, благодаря чему тренировка становится забавным и эффективным процессом, позволяющим клиентам:

- 1) сжигать жиры
- и
- 2) повысить мышечный тонус

за несколько тренировок и не прибегая к излишним нагрузкам своего организма.

Примером, который подтверждает вышесказанное, является Фитнес-клуб «Дельфин» в Нью-Йорке, в котором предлагается программа «Комплекс упражнений для всего тела» за 3 минут 3 раза в неделю, с указанием тех же вышеназванных целей (сжигание жиров и повышение мышечного тонуса). ([www.dolphinfitnessclubs.com](http://www.dolphinfitnessclubs.com)):

**«НАЧНИ СЕБЯ ХОРОШО ЧУВСТВОВАТЬ. НАЧАТЬ ТАК ЛЕГКО!»**

**«Просто следуй инструкциям, чтобы сжигать жиры, повысить мышечный тонус и стать сильнее»**

## 3) Безопасно

Благодаря вертикальному положению Switching нагрузка на кости и суставы остается минимальной, что позволяет повысить мышечный тонус и сжигать калории.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОСТАВЩИК **TECA SWITCHING** В РОССИИ:

ООО "ВОЛЕНС" 117405 г. Москва, ул. Кирпичные выемки, д. 2, к.1 Телефоны: (499) 723-73-02 / (495) 782-59-06 <http://www.spafitstyle.ru/>