

Это не просто круговая тренировка. Это лучше, чем все известные круговые тренировки, благодаря инновации Теса: упражнения на станциях в положении стоя обеспечивают доказанный результат, который намного выше, чем результат других круговых тренировок. Какую бы круговую тренировку вы себе не представили, эта всегда будет лучше!

SWITCHING®
Standing Innovation

Больше сожженных калорий
Выше мышечный тонус
Больше безопасности и эргономики

Тестирование при помощи специального прибора

За один и тот же период времени тренировки, расход энергии при выполнении упражнений круговой тренировки Теса на 34 – 100% выше по сравнению с традиционными методами тренировок.

Тестирование, оценивающее расход энергии, выполнялось посредством анализа количества кислорода, затраченного при выполнении упражнений в положении стоя для мужчин и женщин, и показало увеличение на 6 – 10/12 METS и выше.

Расход энергии + 100%

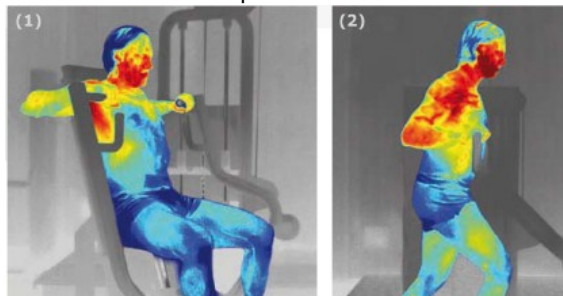


Тестирование с использованием термографии

При выполнении упражнения стоя работает 90% мышц, с увеличением до 12%, по сравнению с упражнениями в положении сидя.

Термическое изображение* традиционного упражнения на мышцы грудной клетки (1) и упражнения на системе Switching: каждая температура обозначена цветом от синего до красного, указывающего на постепенное увеличение задействованных мышечных зон.

Активность мышц +125%



Оценка положения

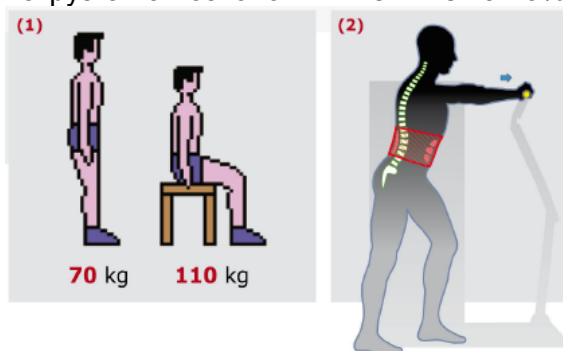
В положении стоя нагрузка на позвоночник меньше, благодаря физиологическим кривым и постоянной внутренней работе, обеспечивающей равновесие и дополнительную защиту спины.

Положение сидя ошибочно считают положением для отдыха: в соответствии с исследованиями Нахемосна.

Тройзера и Кайллет, нагрузка на позвоночник значительно увеличивается в положении сидя, вызывая напряжение определенных анатомических структур.

(1) Пример нагрузки на позвоночник мужчины, весом 70 кг в вертикальном и сидячем положении, (2) рисунок, иллюстрирующий физиологические кривые в положении стоя.

Нагрузка на позвоночник меньше на 40%



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/>