

## НЕ ПРОСТО КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА

Инновационная система Switching для тренировок, разработанная компанией ТЕСА, благодаря многочисленным клиентам, которые уже оценили этот новый вид фитнеса здесь в Италии и за рубежом, сегодня переживает свою вторую молодость.

Switching – это универсальная и многоцелевая система, которую можно легко установить в любой угол фитнес клуба. Благодаря небольшому размеру и мобильности, менеджер клуба и его/ее технический персонал может дать волю своей фантазии при разработке персональных тренировок для каждого клиента и заполнить пробелы между занятиями в еженедельном расписании.

Владелец/директор клуба получит постоянную прибыль на инвестиции, так как систему Switching можно использовать для:

1. Повышения мышечного тонуса
  2. Персональных тренировок
  3. Тренировок для начинающих
  4. Функциональных тренировок
  5. Атлетических тренировок
  6. Тренировок равновесия
  7. Снижения веса
  8. Реабилитации
- 1) Повышение мышечного тонуса можно достичь посредством использования станций Switching в комбинации с традиционными силовыми тренировками. Это позволяет эффективно тренировать все группы мышц и обеспечивает гибкость в организации тренировок.
  - 2) Персональные инструкторы могут использовать отдельные станции Switching для разработки специальных программ тренировок для каждого клиента
  - 3) Благодаря своей простоте и готовности к работе, система Switching является идеальной стартовой точкой в расписании тренировок для неопытных членов фитнес клуба, которые хотят начать тренироваться на силовых тренажерах.
  - 4) Многосторонность системы Switching делает ее идеальным партнером для тех, кто хочет начать заниматься определенным видом спорта.
  - 5) Switching от компании ТЕСА – это система, основанная на принципе **ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ**, и специально предназначенная для повышения общего равновесия, осанки, силы и выносливости. Инновация заключается в совершенно новом принципе **УПРАЖНЕНИЙ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ**, при выполнении которых работают все группы мышц, либо в качестве активных, либо в качестве стабилизирующих. Фактически, исходя из концепции Упражнений в положении стоя, система Switching может воспроизводить в точности те же самые движения, которые от нас требуются в повседневной жизни, обеспечивая безопасность и эффективность тренировок после реабилитации.
  - 6) Система Switching от компании ТЕСА – это идеальная концепция тренажера для Тренировки равновесия. Такая тренировка подразумевает использование нарушений равновесия посредством постепенного увеличения уровня наклона тела на тренажере, и стимулировании работы над равновесием, осанкой и проприоцептивностью.
  - 7) Снижение веса – это одна из самых распространенных программ тренировок на тренажерах Switching. Положение стоя обеспечивает повышенный расход калорий по сравнению с любой другой силовой тренировкой, а также больше мышечных групп работают в качестве стабилизаторов в каждом упражнении.
  - 8) На тренажерах Switching можно безопасно заниматься реабилитационными упражнениями под руководством физиотерапевта, благодаря принципу упражнений в положении стоя.

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/>