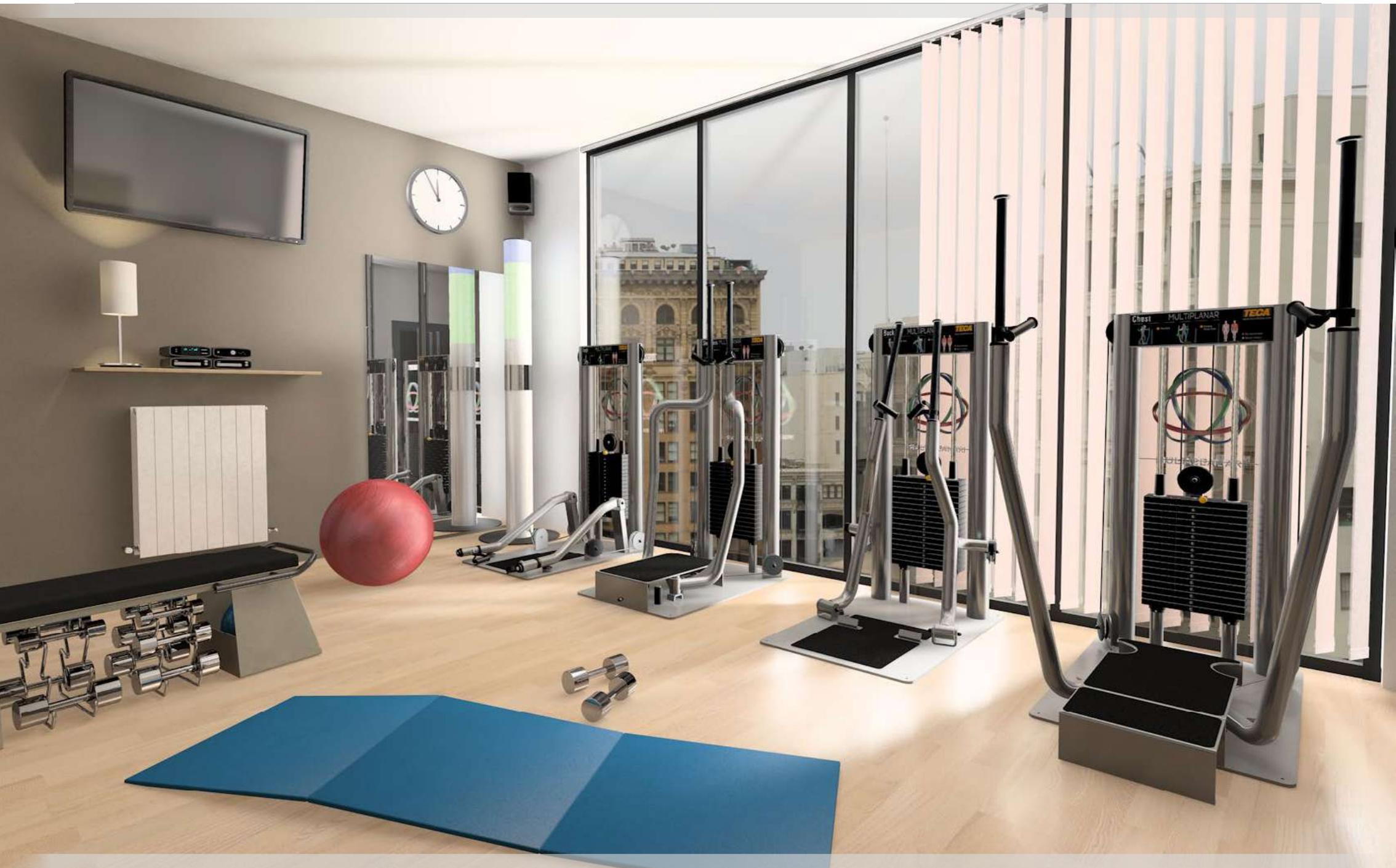


MULTIPLANAR







IL CORPO SI MUOVE IN PIÙ DIREZIONI

TECA Multiplanar è una linea di attrezzature che rispondono all'esigenza di consentire esercizi nella posizione eretta sui tre piani di movimento (frontale, sagittale, trasversale) ed esercizi multiassiali e multiarticolari.

Tutto questo riproducendo fedelmente la gestualità della vita quotidiana e delle più comuni discipline sportive, consentendo esercitazioni non possibili con le macchine tradizionali e contestualizzando il movimento all'interno di una richiesta specifica di funzionalità.

Video



Multiplanar Chest



Multiplanar Shoulders



Multiplanar Back



Multiplanar Legs

I PILASTRI DELL'ALLENAMENTO FUNZIONALE

TECA Multiplanar nasce ispirandosi alle caratteristiche fondamentali dell'allenamento funzionale per rispondere, in maniera innovativa, alle richieste attuali del fitness e dello sport.

1. Esercizi multiplanari

TECA Multiplanar è concepita per consentire la gestualità sui tre piani di movimento (frontale, sagittale, trasversale).

2. Esercizi multiarticolari

TECA Multiplanar permette l'esecuzione di esercizi che coinvolgono contemporaneamente più articolazioni attivando le catene cinetiche e la massima sinergia muscolare.

3. Esercizi multiassiali

TECA Multiplanar consente gesti motori che prevedono torsioni e/o rotazioni del tronco, le quali insieme alla posizione eretta, attivano la stimolazione e il rinforzo del CORE.

4. Esercizi con controllo di stabilità e postura

TECA Multiplanar permette di avere il corretto assetto posturale mediante esercizi in catena crociata. La stimolazione dei recettori propriocettivi è allenata con supporti tecnici come pedane, maniglie, ecc.

5. Esercizi con ampio "ROM" articolare

TECA Multiplanar consente un ampio range di movimento, grazie anche ai bracci indipendenti e svincolati di cui sono dotati gli attrezzi.

6. Esercizi con diverse modalità di contrazione muscolare

TECA Multiplanar, grazie alla possibilità di muoversi durante gli esercizi, permette di alternare e variare le modalità di contrazione muscolare (concentrica, eccentrica, isometrica).

Vantaggi

- **TECA Multiplanar** offre la possibilità di progredire nei programmi di lavoro con esercitazioni che vanno dal semplice al complesso. Questo lo rende adatto anche ai principianti.
- **TECA Multiplanar** consente di variare il carico da un minimo di 5 kg a un massimo di 100 Kg. Questo permette di variare i carichi in base alle diverse tipologie e necessità di allenamento.
- **TECA Multiplanar** allena il movimento e non il singolo muscolo. È un link tra allenamento con macchine tradizionali e pesi liberi, tra fase riabilitativa e ritorno all'attività agonistica.
- **TECA Multiplanar** permette allenamenti funzionali per la gestualità di varie discipline sportive consentendo una vastissima gamma di movimenti.
- **TECA Multiplanar** ha dimensioni compatte che rendono l'uso ottimale anche in spazi modesti.
- **TECA Multiplanar** è dotato di accessori e supporti tecnici che fanno risultare le quattro stazioni che lo compongono una efficiente mini palestra.

Space saver





TECA Multiplanar: unico nel suo genere.

Le principali caratteristiche di **TECA Multiplanar** permettono di comprendere come sia versatile e innovativo. Non esiste una risposta unica a tutte le esigenze dell'allenamento, ma Multiplanar è una delle risposte più complete che possono soddisfare le richieste dello sport e del fitness moderni.

Allenarsi in posizione eretta, allenarsi sulle catene cinetiche e non più isolando il singolo muscolo, poter attuare metodiche molto diverse tra loro che rendono la performance ottimale, passare da movimenti in controllo completo della postura a gestualità di complessa esecuzione sono solo alcune delle peculiarità che rendono **TECA Multiplanar** unico nel suo genere.

Multiplanar Chest



Multiplanar Shoulders



Multiplanar Back



Multiplanar Legs





tecafitness.com
