



**SWITCHING®**

---

## **TECA EXPERIENCE**

### **PROGETTATE PER GLI ATLETI, EFFICACI PER TUTTI**

---

La Ricerca **TECA** concentra l'attenzione sul soggetto più esigente: l'atleta. Tutti i dispositivi sviluppati per i suoi obiettivi di velocità, forza, resistenza e flessibilità producono un grande risultato: rendere l'esercizio straordinariamente efficace per tutti.

### **SEMPRE ALL'AVANGUARDIA**

---

Attrezzature che si spingono oltre le comuni macchine, con dotazioni biomeccaniche evolute in grado di rispettare la fisiologia e potenziare gli effetti del movimento. Per esercizi più precisi, efficaci, corretti e sicuri.

## PRESENTAZIONE

Attrezzature evolute. Risultati impareggiabili _____	4
100% Natural Movement 100% Standing workout _____	5

## ANALISI TECNICA

La scienza dietro Switching _____	6
Metodologie di allenamento su Switching _____	8
Allenamenti e risultati migliori, in tempi ridotti _____	10

## ATTREZZATURE

12

## BUSINESS

16

Più benefici, meno spese _____	16
Ottieni il massimo dai tuoi attrezzi _____	17
Modelli di Business _____	18
Più motivazione, più fidelizzazione _____	19

## PROGRAMMES & EDUCATION

20

Formazione e guide _____	20
--------------------------	----

## ASSISTENZA TECNICA

22

## MARKETING SUPPORT

22

## PERSONALIZZAZIONI

23

# SWITCHING®

THE FUNCTIONAL CIRCUIT

Attrezzature evolute.  
Risultati impareggiabili.  
Un sistema allenante rivoluzionario  
per riscoprire e assecondare la  
nostra vera natura.

**Switching** convince non solo per  
innovazione tecnologia, unicità, versatilità  
d'uso ed efficacia indiscutibile, ma anche  
perché interpreta al meglio la nostra filosofia:  
sviscerare ogni singolo aspetto nella fisiologia  
del movimento per creare attrezzature capaci  
di potenziare il corpo umano nel modo più  
naturale possibile.



Per saperne di più visita il sito: [www.tecafitness.com/it/switching](http://www.tecafitness.com/it/switching)

## 100% Natural Movement. 100% Standing Workout.

Lo **Standing Workout System**, brevettato da **TECA**, permette di attivare in modo armonico e omogeneo le intere catene cinetiche, piuttosto che i singoli muscoli, aumentare il costo energetico durante e post allenamento, proteggere la colonna e mantenere sempre in tensione il core.

Un sistema allenante unico, sorprende per facilità d'uso, versatilità ed efficacia. Switching rivoluziona la palestra: rende possibile, per la prima volta, l'allenamento funzionale su attrezzi isotonici e porta i corsi di gruppo in sala attrezzi.

La sorprendente innovazione di **Switching** è stata premiata con importanti riconoscimenti internazionali, come ad esempio il **FIBO Innovation Award**. Inoltre **TECA** è fornitore ufficiale dell'**Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald**.

**FIBO** GLOBAL  
FITNESS

*ganz weit oben*  
**OLYMPIASTÜTZPUNKT**  
FREIBURG-SCHWARZWALD



## Il fitness per tutti

La soluzione ideale per target differenti: ragazzi, donne, anziani, persone in sovrappeso, utenti con poco tempo a disposizione. Adatto per allenamenti funzionali di gruppo a circuito, personal training, preparazione atletica, training propedeutico, core stability e riabilitazione.

## Allenamento globale

L'unico sistema allenante in grado potenziare tutte le capacità condizionali e coordinative che fanno parte del bagaglio motorio umano: forza, resistenza, efficienza cardio respiratoria, flessibilità, equilibrio e coordinazione.

## Attivazione muscolare

Lo **Standing Workout System**, di cui **TECA** è pioniera, rivoluziona il training in sala attrezzi. Le macchine isotoniche sviluppate per l'allenamento in piedi rispettano i principi di biomeccanica che consentono la massima attivazione muscolare e il massimo risultato.

## Il funzionale intuitivo / in sala attrezzi

Con **Switching** puoi avvicinare i tuoi iscritti all'esperienza del functional training. Attrezzi facili da usare coniugano i benefici del training in piedi con la biomeccanica avanzata **TECA** per consentire una progressione fluida dall'allenamento guidato all'allenamento libero.

## Training breve e intenso

**Switching** porta il training di gruppo intervallato ad alta intensità in sala attrezzi. Rinnova il palinsesto settimanale, mantiene alta la motivazione e trasforma la palestra in un posto dinamico e accogliente che offre svago, socializzazione e risultati a tutti.

# ANALISI TECNICA

## La scienza dietro Switching

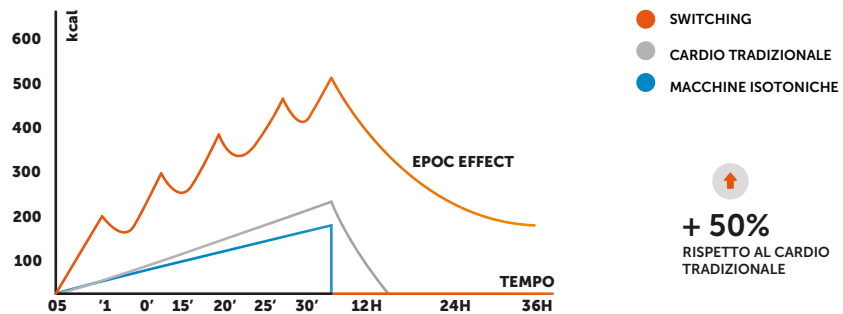
Test scientifici dimostrano una maggiore efficacia dell'allenamento in piedi rispetto al training da seduti: costo energetico ed effetto **EPOC** elevati, dimagrimento globale superiore, sollecitazione muscolare continua, minore stress articolare, core sempre attivo.

### Consumo energetico ed effetto EPOC

Le sedute intense contribuiscono al raggiungimento di elevati livelli **EPOC**, garantendo un dispendio energetico durante e post allenamento superiore a qualsiasi altra metodologia di training.

#### CALORIE

Consumo energetico ed effetto EPOC



**SWITCHING: 700/1300 Kcal**

**CARDIO: 300/600 Kcal**

**ISOTONICHE: 150/500 Kcal**

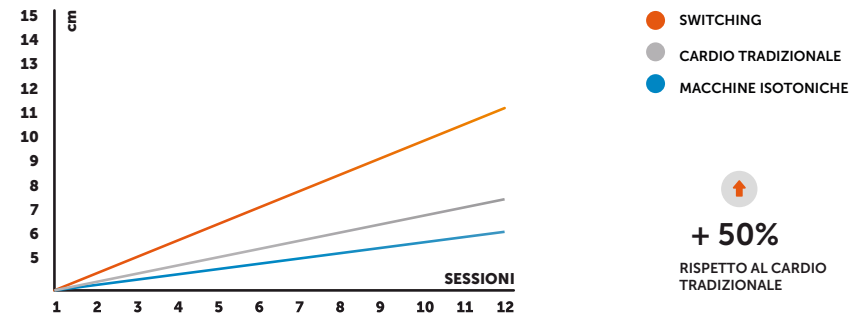
\*studi eseguiti su una sessione di 30 minuti

↑  
**+ 50%**  
RISPETTO AL CARDIO  
TRADIZIONALE

↑  
**+ 65%**  
RISPETTO ALLE  
MACCHINE ISOTONICHE

#### DIMAGRIMENTO

Riduzione centimetri



**SWITCHING FIRE 30': 400 KL**

**CARDIO TRAINING SU TREADMILL 6 KM/H: 150 KL**

**SEDUTA IN SALA ISOTONICA 30': 200 KL**

\*studi eseguiti su un campione di 1000 iscritti

↑  
**+ 50%**  
RISPETTO AL CARDIO  
TRADIZIONALE

↑  
**+ 70%**  
RISPETTO ALLE  
MACCHINE ISOTONICHE



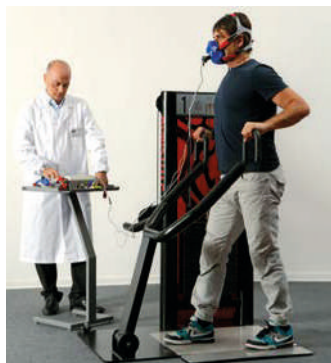
## Test con Termografia

### Coinvolgimento muscolare isotonic TRADIZIONALE ❌

Il training da seduti coinvolge solo il **40%** della muscolatura, con un'azione settoriale, circoscritta ai muscoli interessati dall'esercizio e con un maggiore stress sulla colonna.

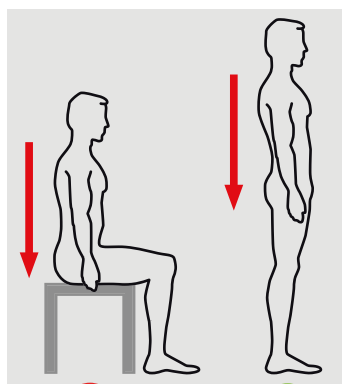
### Coinvolgimento muscolare isotonic SWITCHING ✔️

Coinvolgimento muscolare pari al **90%** grazie al lavoro sinergico sulle catene cinetiche e all'attivazione costante dei muscoli stabilizzatori, che garantiscono una postura corretta.



## Costo energetico - Test con Metabolimetro

Rispetto al training in posizione seduta, l'esercizio fisico in piedi comporta un dispendio energetico superiore da **34** a **100%** in più, a parità di durata dell'allenamento.

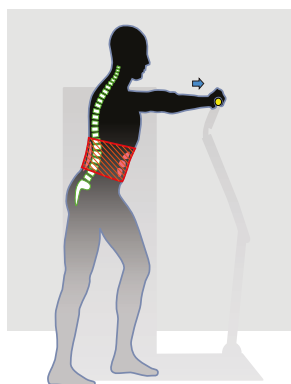


**110 kg**



**70 kg**

(carico sulla colonna)



## Valutazione posturale

In posizione eretta si registra minor carico sulla colonna, maggior rispetto delle curve fisiologiche e attivazione costante del core per garantire la stabilità e la protezione della schiena.



## Metodologie di allenamento su **Switching**

**Switching** nasce per potenziare il corpo umano nel modo più naturale possibile, attraverso un'esperienza di allenamento ottimizzata. Grande versatilità, consente di lavorare con tre diverse metodologie.

### Functional Circuit Training

**Switching** rispetta fino in fondo tutti i principi scientifici alla base del training funzionale, il metodo allenante più adatto alla fisiologia umana e più efficiente in termini biomeccanici e muscolari.



### H.I.I.T.

Grazie all'alternanza tra le machine isotoniche e le speciali postazioni cardio **Fire**, è possibile sviluppare protocolli intervallati ad alta intensità, abbinando lavoro isotonico e cardiovascolare.





## H.I.R.T.

L'unico sistema di macchine isotoniche adatto per il training a circuito con sovraccarichi ad alta intensità. Il pacco pesi consente di raggiungere la percentuale di carico richiesta dalla metodica **HIRT**.



## Allenamenti e risultati migliori, in tempi ridotti

Rispetto ai più tradizionali metodi di training, **Switching** dimezza la durata delle sedute e garantisce risultati concreti, supportati dalla ricerca scientifica.

### Biomeccanica superiore

La progettazione biomeccanica avanzata consente anche agli utenti più esigenti di sentirsi in perfetta sintonia con l'attrezzo.

### Più sicurezza

La posizione allenante in piedi facilita il corretto allineamento della colonna per la massima protezione della schiena e un allenamento intenso dei muscoli stabilizzatori.

### Versatilità

Protocolli allenanti originali per soddisfare le esigenze di un'ampia fascia di utenti. Infinite possibilità di training, con vantaggi evidenti per l'estetica, la salute e la performance.

### Massima accessibilità

La progettazione biomeccanica di **Switching** garantisce un accesso e un utilizzo facile. I punti di appoggio, gli angoli di lavoro e le maniglie multi prese rispettano la fisiologia umana.

### Intuitivo e naturale

Attrezzi dal design attraente e non intimidatorio, si adattano all'utente in modo intuitivo e lo assecondano in ogni fase del movimento per un esercizio sempre fluido e naturale.

### Risultati

L'attivazione muscolare in piedi comporta un maggior dispendio calorico e riduce i tempi di allenamento. Risultati tangibili con sedute brevi, ideale per chi ha poco tempo.







# LE ATTREZZATURE

Avvicinare le persone al movimento non è mai stato così semplice. Le attrezzature della linea **Switching** si adattano alle esigenze fisiche e motorie degli utilizzatori e non richiedono assistenza specifica da parte degli istruttori di sala.

La biomeccanica avanzata consente anche agli utenti più esigenti di sentirsi in perfetta sintonia con l'attrezzo. Il design compatto, ergonomico ed elegante è in grado di soddisfare anche i gusti più raffinati.

## PSWE 01

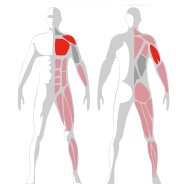
### CHEST PRESS



Lunghezza: **1170** mm  
Larghezza: **1135** mm  
Altezza: **1455** mm

**Pacco pesi:**  
Standard: **60** Kg  
Plus: **80** Kg

■ Primary muscles  
■ Synergistic muscles



Per saperne di più visita il sito: [www.tecafitness.com/it/switching](http://www.tecafitness.com/it/switching)



## PSWE 02

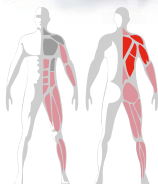
### ROWING



Lunghezza: **1177** mm  
 Larghezza: **1040** mm  
 Altezza: **1455** mm

**Pacco pesi:**  
 Standard: **60** Kg  
 Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles



## PSWE 03

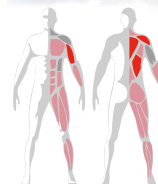
### TRACTION



Lunghezza: **1264** mm  
 Larghezza: **1013** mm  
 Altezza: **2030** mm

**Pacco pesi:**  
 Standard: **60** Kg  
 Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles



## PSWE 04

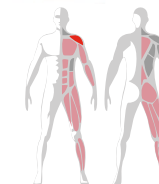
### SHOULDERS



Lunghezza: **1264** mm  
 Larghezza: **1013** mm  
 Altezza: **1567** mm

**Pacco pesi:**  
 Standard: **60** Kg  
 Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles



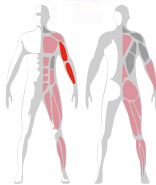
## PSWE 05

### BICEPS



Lunghezza: **1150** mm  
 Larghezza: **896** mm  
 Altezza: **1455** mm  
**Pacco pesi:**  
 Standard: **60** Kg  
 Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles



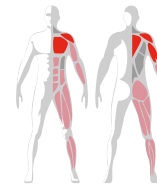
## PSWE 06

### TRICEPS



Lunghezza: **1214** mm  
 Larghezza: **992** mm  
 Altezza: **1455** mm  
**Pacco pesi:**  
 Standard: **60** Kg  
 Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles



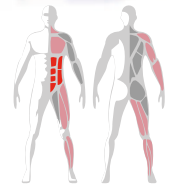
## PSWE 07

### ABDOMINAL



Lunghezza: **1264** mm  
 Larghezza: **1013** mm  
 Altezza: **1567** mm  
**Pacco pesi:**  
 Standard: **60** Kg  
 Plus: **80** Kg

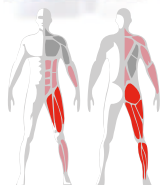
- Primary muscles
- Synergistic muscles





## PSWE 08

### GLUTEUS



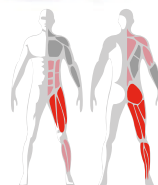
Lunghezza: **1170** mm  
Larghezza: **1022** mm  
Altezza: **1455** mm

**Pacco pesi:**  
Standard: **60** Kg  
Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles

## PSWE 09

### SQUAT



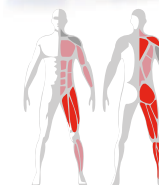
Lunghezza: **1274** mm  
Larghezza: **1022** mm  
Altezza: **1455** mm

**Pacco pesi:**  
Standard: **60** Kg  
Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles

## PSWE 10

### LUNGE



Lunghezza: **1214** mm  
Larghezza: **992** mm  
Altezza: **1455** mm

**Pacco pesi:**  
Standard: **60** Kg  
Plus: **80** Kg

- Primary muscles
- Synergistic muscles

# BUSINESS

## Più benefici, meno spese

I sistemi allenanti **TECA** soddisfano esigenze opposte: più risultati per l'utente, meno spese per l'investitore. **Switching** racchiude in maniera impeccabile la sintesi di questi due opposti e garantisce maggiore efficacia con investimenti e costi di gestione ridotti.

### Minimo ingombro per metro quadro

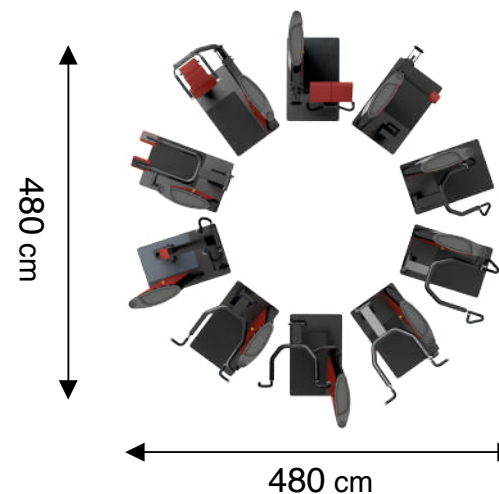
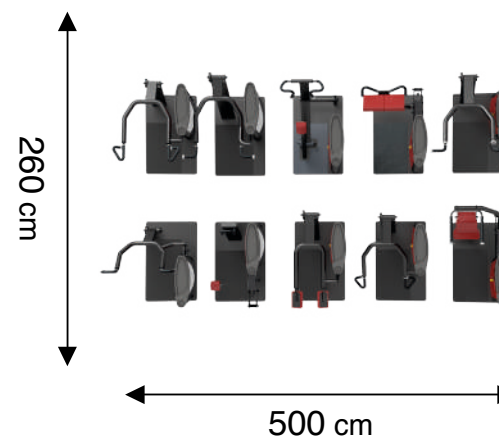
**Switching** sfrutta in modo efficiente anche gli spazi più ridotti: soltanto 1 mq per macchina, mentre nelle lezioni di gruppo, dove si aggiungono le postazioni cardio, l'ingombro è di soli 2 mq. Design ultra compatto e speciali layout per creare isole funzionali in meno di 30 mq e allenare fino a 20 utenti insieme.

### Group Training

Personalizza il tuo club con il sistema allenante di gruppo su macchine isotoniche in sala attrezzi, sviluppato in esclusiva da **TECA**. Aumenta la fidelizzazione e i ricavi aggiuntivi con lezioni di gruppo originali create per rivoluzionare il palinsesto settimanale e movimentare la sala attrezzi.

### Fidelizza gli utenti al club

Con **Switching** la palestra diventa più dinamica, più coinvolgente e mantiene sempre alta la motivazione dei clienti. L'approccio facile attrae i principianti, mentre la versatilità dei programmi allenanti, brevi, intensi ed efficaci, regala nuovi stimoli e soddisfa anche il pubblico più esigente.



## Ottieni il massimo dai tuoi attrezzi

Rendi ancora più performante il tuo **Switching** e conquista con **Biz Pack**, un pacchetto completo di accessori, programmi di formazione e protocolli allenanti.



### MARIO SMART TRAINER

**Switching** può essere usato in autonomia, riducendo l'impegno del trainer.

**Mario**, lo **Smart Trainer** di **TECA**, un totem luminoso di design esclusivo, scandisce tempi e fasi dei protocolli e gestisce il flusso di utenti senza alcun tipo di vincolo.



### CARDIO STATION

Tappetino ultra resistente composto da tre strati di materiali di altissima qualità e resistenza. **Made in Italy**. Resistente allo schiacciamento e ai raggi UV. Flessibilità e resistenza garantita. Per interno ed esterno, spessore 9 mm, peso totale 2000 gr.

## Modelli di Business

**TECA** fornisce ai propri clienti tre modelli di business con layout e servizi su misura per ottimizzare il potenziale del club.

### SELF-TRAINING

Particolarmente indicato per palestre low cost o di piccole/medie dimensioni con focus specifico sull'allenamento individuale a circuito, senza l'assistenza del trainer. Le attrezzature isotoniche **Switching** forniscono tecnologia innovativa per il club, comodità e convenienza per l'utente. Vantaggio competitivo sui costi del personale.



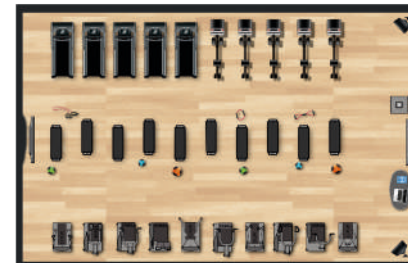
### GROUP TRAINING

Ideale sia per ampliare il target, sia per offrire nuovi stimoli agli iscritti. Modello di business arricchito dal **Biz Pack** che contiene accessori cardio, protocolli personalizzati e metodi allenanti esclusivi. **Switching** si integra con gli altri sistemi della palestra e consente di svolgere lezioni di gruppo con il trainer direttamente in sala attrezzi. Adatto a strutture che puntano sulla diversificazione dei servizi.



### EXTRA

Ambiente esclusivo, per utenti in cerca di esperienze allenanti uniche e di forte intensità. Modello di business molto selettivo, adatto a palestre specializzate e Boutique Gym. Consente di svolgere lezioni di gruppo molto adrenaliniche, con consumi calorici di oltre mille calorie a seduta, da 30 o più partecipanti, sotto la supervisione di un solo trainer.



## Più motivazione, più fidelizzazione

L'unicità del sistema fidelizza l'iscritto al club e permette di incrementare il ritorno economico rispetto alle palestre più tradizionali. La versatilità d'uso, la varietà di stimoli e le sedute brevi, intense, efficaci soddisfano l'utente che trova nello **Switching** un allenamento completo, unico e non duplicabile.

Un sistema in grado di generare forte motivazione e abbassare la percentuale di abbandono delle palestre.

### FIDELIZZAZIONE

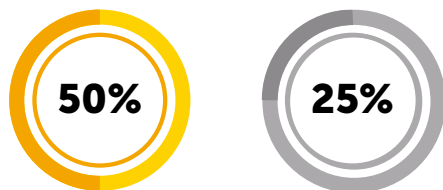
Numero rinnovi

#### ABBONAMENTO MENSILE



- PALESTRA + SWITCHING
- PALESTRA TRADIZIONALE

#### ABBONAMENTO ANNUALE



- PALESTRA + SWITCHING
- PALESTRA TRADIZIONALE

*\*studi eseguiti su un campione di 1000 iscritti*

### NON FREQUENTANTI

Numero iscritti non attivi

#### ABBONAMENTO MENSILE



- PALESTRA + SWITCHING
- PALESTRA TRADIZIONALE

#### ABBONAMENTO ANNUALE



- PALESTRA + SWITCHING
- PALESTRA TRADIZIONALE

*\*studi eseguiti su un campione di 1000 iscritti*



# PROGRAMMES & EDUCATION

## Formazione e guide

La formazione **TECA** fornisce tutte le competenze necessarie per far vivere la migliore esperienza di allenamento possibile, generando anche opportunità di ricavi aggiuntivi.

### Formazione altamente qualificata

**TECA Academy** forma tutti gli insegnanti di sala attrezzi su come motivare, assistere e aiutare i clienti a raggiungere i propri risultati. I consulenti di vendita ricevono informazioni commerciali per promuovere, vendere e soddisfare al meglio tutti gli iscritti.

*Alcuni esempi:*

### Switching Fire

Indicato per chiunque vuole migliorare la propria composizione corporea in tempi brevi, utenti principianti ed esperti di ogni età.

### Athletic

Ideale per un target di persone sportive in cerca di un allenamento più intenso e più adrenalinico per migliorare prestazioni fisiche e muscolari.

### Equilibrium

Rivolto ai senior e a tutti gli utenti della terza età che soffrono di dolori muscolari, per migliorare la resistenza muscolare.

### Postural

Per un target senior o persone che soffrono di dolori muscolari, per migliorare la resistenza muscolare in soggetti di età avanzata.

### Protocolli e training concept

I programmi formativi **TECA** rivolgono una particolare attenzione alla metodologia allenante sviluppata per **Switching**. Ai vari protocolli personalizzati si aggiunge un metodo di training che abbina il lavoro isotonico di **Switching** con la **HIIT Bench**, la panca-step-box pliometrica funzionale, per creare allenamenti originali ad alta intensità.



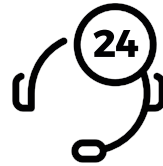




# ASSISTENZA TECNICA

## Assistenza H24 ovunque tu sia

Ovunque tu abbia bisogno di assistenza è presente un esperto **TECA** a tua disposizione. Un modulo di assistenza è attivo 24h, riceverai una risposta o una chiamata nel più breve tempo.



## Manuali semplici

Tutti i manuali d'utilizzo per conoscere i tuoi attrezzi e sfruttare al massimo le loro potenzialità.



## Miglior servizio d'assistenza

Programma di manutenzione costante per una performance ottimale dei tuoi attrezzi. Per qualsiasi domanda rivolgiti a un esperto **TECA** pronto a guidarti la miglior esperienza di fitness.



# MARKETING SUPPORT

## Promuovi la tua offerta con i nostri strumenti

**TECA** mette a disposizione un'ampia gamma di strumenti di marketing e comunicazione cartacei e digitali per aiutarti a lanciare e promuovere al meglio **Switching** presso i tuoi clienti.

Per dare ampia visibilità alla tua palestra su web e social network, avrai a disposizione immagini, video e post personalizzabili, da utilizzare in qualsiasi momento. Puoi modificare e arricchire i contenuti per renderli perfettamente adatti al tuo modello di business.

Kit communication |





# PERSONALIZZAZIONI

**Switching** è disponibile in diverse varianti per creare un ambiente originale, accogliente, che si adatta perfettamente allo stile del club e degli utilizzatori.

Di seguito alcune idee su come personalizzare **Switching**.

TELAIO



BLACK  
#7135



SILVER  
#9006

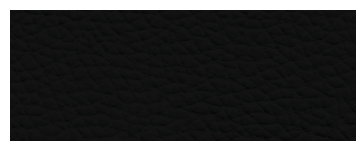


WHITE  
#9016

IMBOTTITURA



ROSSO FEUER  
#0994



NERO SCHWARZ  
#0701

PERSONALIZZAZIONI



facebook/tecafitness



@tecafitness



TECA Fitness



TECA Fitness



Fisico S.r.l. Società unipersonale  
Tel. 085.903301  
Mail [info@tecafitness.com](mailto:info@tecafitness.com)  
Via Vestina, 346 - Montesilvano (PE)

MADE IN ITALY

Per saperne di più visita il sito: [www.tecafitness.com/it/switching](http://www.tecafitness.com/it/switching)