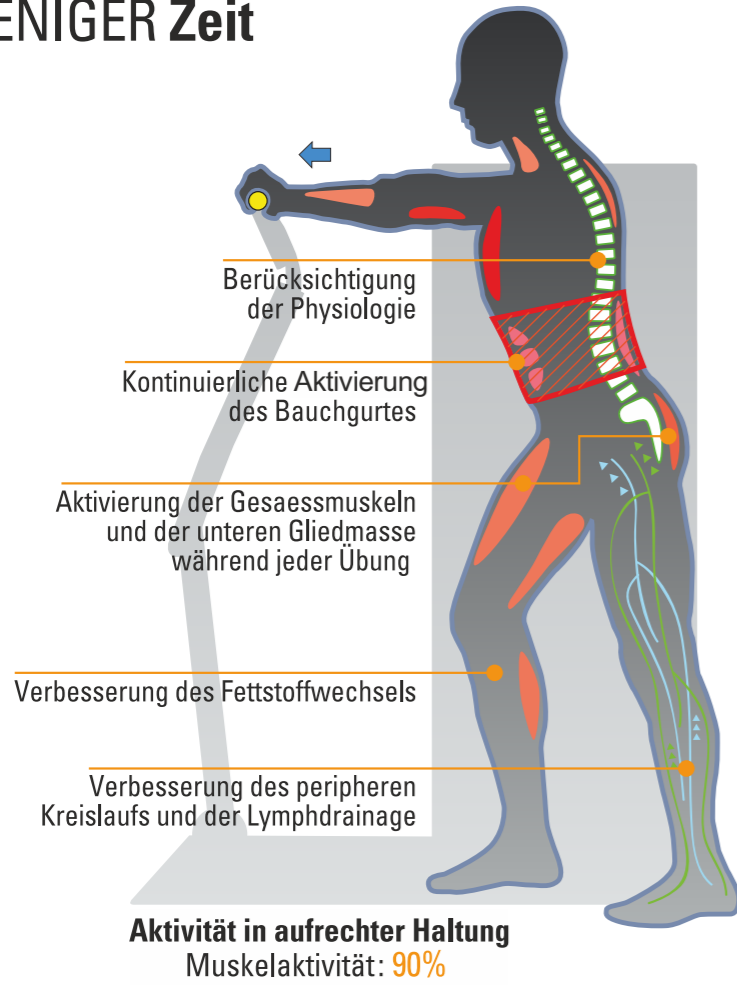


TECA Standing Stations

MEHR Sicherheit
MEHR Kalorienverbrauch
MEHR Straffung

IN WENIGER Zeit



Die Übung in aufrechter Haltung ist am natürlichsten und wirksamsten, da sie die Bewegungen des Alltags widerspiegelt mit konkreten sowie nachweisbaren Vorteilen für die Gesundheit, für ästhetische Ergebnisse und für sportliche Aktivitäten

Das erste und originale Trainingssystem in aufrechter Haltung.

Gutschein Fitness-Einführung
reservieren unter 079 422 9 444

EnergieOase.ch & Chin-Woo Aumattweg 66, 3613 Steffisburg

Kursangebot für Jung und Alt

Tai-Chi / Qi Gong



Kids Kung-Fu



40++ Kung-Fu



Kung-Fu - Selbstverteidigung



Sanda - Kampfraining



WuShu - Formentraining



Neu in der EnergieOase.ch

SWITCHING[®]
Standing Innovation

- + höherer Kalorienverbrauch
- + bessere Muskelstraffung
- + mehr Sicherheit und Ergonomie

Fit in
30 Min.

Effektiver mit besseren
Ergebnissen in weniger Zeit



Gutschein Fitness-Einführung
reservieren unter 079 422 9 444



Bestens für Frauen, Männer,
Sportler und over 55 geeignet

EnergieOase.ch Chin-Woo 會武精

Kung-Fu • Tai-Chi • Qi Gong • Fitness • Massagen • Physio • Löwen- Drachentanz

EnergieOase.ch Chin-Woo 會武精

Kung-Fu • Tai-Chi • Qi Gong • Fitness • Massagen • Physio • Löwen- Drachentanz



Stehendes Training hält den Körper während des gesamten Übungsablaufs in einer natürlichen Position und reproduziert typische alltägliche Bewegungen!

Gutschein Fitness-Einführung
reservieren unter 079 422 9 444

Das spricht unter anderem für unser Training

- Switching erlaubt ein stehendes Training, ohne jegliche Notwendigkeit die Geräte zu regulieren.
- Einfache und schnelle Handhabung: keine komplizierten Einstellungen.
- Stehende Übungen sind natürlichen und alltäglichen Bewegungen nachempfunden.
- Mit Switching kann man trainieren, indem dabei die physiologischen Kurven der Wirbelsäule geschont werden.
- Für ein Training mit Switching reichen 30 Minuten zu jedem Tageszeitpunkt aus.
- Switching kann alleine oder in der Gruppe auf dynamische und motivierende Weise benutzt werden.
- Switching hilft bei Gewichtsverlust und bei der Straffung der Körpermuskulatur ohne jegliche Überbelastung.
- Reduzierung von Herz-Kreislaufschwankungen während des Trainings.
- Rumpfstabilisation bei jeder Übung.
- Stärkung Ihrer Rumpfmuskulatur und damit Vorbeugung von Haltungsschäden.
- Ansteuerung ganzer Muskelketten über alltagsnahe Bewegungen.

PH 630 Chest press



PH 620 Rowing



PH 650 Tractions



PH 660 Shoulders



PH 730 Biceps



PH 760 Triceps



PH 600 Abdominal



PH 320 Glute & Hips



PH 180 Leas



PH 230 Lunge



SWITCHING®
Standing Innovation

Nicht einfach nur ein Zirkel.
SWITCHING übertrifft alle gewöhnlichen Trainingszirkel, dank TECAs Innovation: Workout in stehender Position
An welche Trainingsart Sie auch denken mögen, SWITCHING ist besser.
Für ein natürliches und funktionelles Workout.

- + **höherer Kalorienverbrauch**
- + **bessere Muskelstraffung**
- + **mehr Sicherheit und Ergonomie**

+ effizientes umfassendes Herz-Kreislauftraining + Straffung

Energieverbrauch **+100%**

Test mit dem Metabolimeter

Das Workout mit Switching führt, im Vergleich zu traditionellen Trainingsmethoden, bei gleicher Trainingszeit zu einer Erhöhung des Energieverbrauchs von 34 auf 100%.

Test zur Bewertung des Energieverbrauchs durch die Analyse des Sauerstoffverbrauchs während der Trainingsphase in stehender Position, bei Männern und Frauen, wobei eine Erhöhung von 6 auf 10/12 METs und darüber festgestellt wurde.



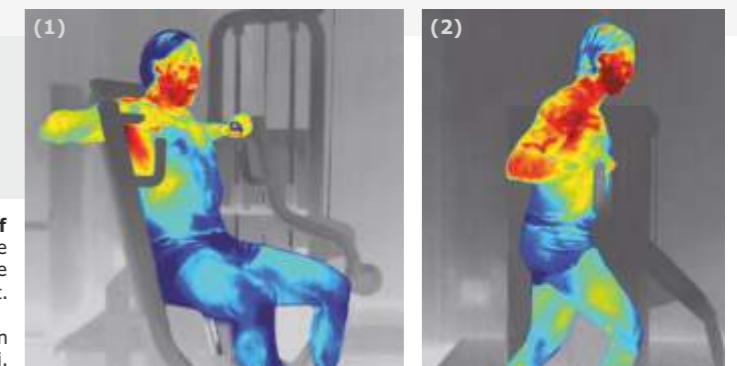
Muskelaktivität **+125%**

Thermographie-Test

Das Training in stehender Position führt zu einer Muskelbeanspruchung von 90%, mit einer Erhöhung um 125% im Vergleich zum Training in sitzender Position.

Thermographische Darstellungen* der Übungen auf Chest press traditionell (1) (h) und auf Switching (2): Jede Temperatur hat eine dazugehörige Farbe, von blau bis rot, die die schrittweise Erhöhung der Muskelbeanspruchung anzeigt.

*Test im ITAB - Institut für biomedizinische Technologien Universitätsstiftung D'Annunzio in Chieti.



Minderung der Belastung der Wirbelsäule **40%**

Bewertung der Körperhaltung

In stehender Position werden eine geringere Belastung der Wirbelsäule, eine bessere Einhaltung der physiologischen Kurven und eine konstante Aktivierung des core für eine bessere Stabilität und höheren Schutz der Wirbelsäule verzeichnet.

Die sitzende Position wird fälschlicherweise als Ruheposition angesehen: Gemäß den Studien von Nachemson, Troiser und Caillet, erhöht sich die Belastung auf die Wirbelsäule in sitzender Position erheblich, und dies mit einem beträchtlichen Stress für einige anatomische Strukturen.

(1) Beispiel für die Belastung der Wirbelsäule bei einem Mann mit einem Gewicht von 70 kg in stehender und sitzender Position; (2) Abbildung, die die Einhaltung der physiologischen Kurven in stehender Position hervorhebt.

