

TECA FITNESS E LEGA PRO: L'INNOVAZIONE SCENDE IN CAMPO

Anche TECA, l'azienda italiana che ha lanciato innovativi sistemi di training in tutto il mondo, ha scelto di affiancare l'innovazione di FINALL

In questo importante evento di "cultura dello sport" TECA ha voluto essere accanto a Lega Pro, perché da sempre ne condivide i valori: così come con il nuovo concept di FINALL Lega Pro prosegue il suo percorso per innovare e migliorare il mondo del calcio, così **TECA fa un altro passo avanti nel mettersi a servizio dello sport con attrezzature sempre più innovative e performanti**, in grado di affiancare i preparatori atletici con strumenti sempre più evoluti.

La ricerca e lo studio della fisiologia del movimento hanno portato TECA a sviluppare apparecchiature ideali per la preparazione atletica in diverse discipline sportive, testate da istituti universitari e apprezzate a livello internazionale dai massimi esperti. **Nel mondo del calcio professionistico, la collaborazione intensa con numerose squadre ha consentito di sviluppare conoscenze** che, traendo beneficio anche dall'esperienza nei mercati internazionali, hanno permesso di realizzare macchine isotoniche uniche nel loro genere.

"SE SI GIOCA IN PIEDI, PERCHÉ ALLENARSI SEDUTI?"

Se lo è chiesto Deolo Falcone, CEO e fondatore di TECA che nel 2001, con il suo staff tecnico ha lanciato lo **Standing Workout, vera innovazione e rivoluzione nel mondo fitness e dello sport**, premiata con il prestigioso FIBO Innovation Award e seguita da altre importanti innovazioni per sistemi adottati in 4 continenti. Dallo studio approfondito dei movimenti dell'uomo e dei gesti atletici dello sport è nata SWITCHING, la prima linea di macchine isotoniche dinamiche in posizione eretta, che oggi con l'evoluta gamma *Advanced* a bracci indipendenti consente di raggiungere nuovi risultati grazie ad una ampia gamma di esercizi multi planari eseguibili su tre assi di rotazione.

"Il mondo del calcio aveva bisogno di un sistema per allenare in maniera più efficace forza, resistenza e forza esplosiva - continua Falcone - e i preparatori atletici di avere strumenti che dessero loro la libertà di personalizzare e potenziare l'allenamento con nuove possibilità di esercizio, prima impensabili sulle macchine isotoniche tradizionali". Le apparecchiature SWITCHING oggi rispondono alle più attuali metodiche di allenamento applicate nel calcio e consentono di sviluppare in totale sicurezza la forza funzionale, la resistenza e tutte le altre capacità che oggi risultano fondamentali per la prestazione sportiva di calciatori e portieri.

**CHI È TECA,
L'AZIENDA
CHE ALLENA
I CAMPIONI
DELLO SPORT.**

Nata nel 1985, TECA è oggi un'azienda nota per lo sviluppo di nuove attrezzature per lo sport, il fitness e la riabilitazione, presente in oltre 35 paesi e premiata con **quattro prestigiosi riconoscimenti mondiali per l'innovazione** ottenuti dalla giuria di esperti della fiera più importante al mondo per il fitness professionale, il FIBO in Germania. Conosciute in tutto il mondo per la **biomeccanica avanzata e le soluzioni innovative**, le attrezzature TECA sono da sempre apprezzate per l'attenzione alla sicurezza, la totale ergonomia, la perfetta dinamica del movimento, la funzionalità e la quantità e qualità di esercizi eseguibili su ogni macchina.

In 32 anni, le apparecchiature TECA sono state scelte, oltre che dai principali fitness network internazionali, dai protagonisti dello sport dei **Giochi del Mediterraneo del 2009**, dalla **Nazionale tedesca per i Giochi Olimpici**, da **squadre di calcio professionistico** come il Torino F.C., dal **Montesilvano campione europeo di Calcio a 5**, dalla **Nazionale Italiana di Basket** o dai **campioni dello sci** come Manfred e Manuela Moelgg e Christof Innerhofer. Ha all'attivo importanti collaborazioni con preparatori atletici, medici, fisioterapisti e trainer di rilevanza internazionale, e con **Facoltà universitarie di Medicina dello Sport e di Scienze Motorie**. Ecco perché TECA è il partner affidabile per i professionisti dello sport che cercano sistemi allenanti evoluti, ideali per il lavoro funzionale e in grado di garantire le migliori performance sportive in tutta sicurezza.

SISTEMI INNOVATIVI ED EVOLUTI PER SPORT E FITNESS dall'ingegneria biomeccanica e il design rigorosamente italiani

FORZA - Perfetta biomeccanica e precisione del movimento per i calciatori professionisti

Macchine isotoniche dal funzionamento intuitivo che si adattano perfettamente alla fisiologia articolare, grazie a movimenti convergenti, dispositivo di limitazione dell'arco di movimento, ergonomia di sedute e appoggi regolabili, che consentono eccellente tonificazione e potenziamento muscolare all'atleta professionista, anche in caso di deficit funzionale. **Alcune delle componenti più innovative le troviamo proprio su attrezzi basilari per l'allenamento dei calciatori**, come l'Hack squat o la Leg press, dotate dell'esclusivo *Pantografo ad Assetto Variabile* che consente di: 1 - riprodurre il movimento dello squat con il grande vantaggio di mantenere in semiscario la colonna vertebrale poiché lo schienale accompagna il tronco durante tutto il movimento; 2 - di eseguire l'esercizio alla pressa nel modo più corretto e fisiologico, con l'appoggio podalico totale e continuo grazie al basculamento della pedana che, opportunamente regolata, può spostare l'azione muscolare dalla parte inferiore della coscia alla parte superiore, fino a coinvolgere i posteriori e il grande gluteo.

FORZA FUNZIONALE - La rivoluzione dello Standing workout nello sport

SWITCHING è il primo sistema di macchine isotoniche per l'allenamento in stazione eretta, che porta lo sportivo ad ottimizzare l'esercizio in modo intuitivo e istintivo. L'esecuzione dei numerosi movimenti eseguibili su ciascuna macchina è amplificata dalla posizione eretta che **coinvolge le grandi catene cinetiche e stimola, oltre al distretto muscolare di interesse, la cintura addominale**, mantenendola attiva per tutta la durata dell'esercizio. Consente di allenare al massimo delle potenzialità la forza funzionale senza tralasciare la componente elastica muscolare: **è un allenamento avanzato ideale per i preparatori atletici** che, grazie

all'approccio sicuro dell'attrezzo e al funzionamento silenzioso senza strappi e contraccolpi nell'esecuzione veloce, possono differenziare gli allenamenti amplificandone gli effetti. Più sicuro ed efficace in minor tempo, migliora la performance sportiva e può essere utilizzato con successo nella prevenzione e nella rieducazione funzionale post infortunio per i molteplici esercizi possibili in ambito riabilitativo. Con le nuove macchine ADVANCED SWITCHING, Novità 2017, TECA porta un nuovo upgrade nell'allenamento isotonico. **È un sistema senza precedenti che consente lo sviluppo della forza in tutte le sue espressioni**, grazie all'innovativa tecnologia derivata dallo sfruttamento di tre assi di rotazione, ai bracci indipendenti e all'assetto posturale dinamico e sicuro.

I RISULTATI TESTATI / Metabolimetro, termografia e valutazione posturale:

Dispendio energetico +100% - A parità di tempo, il workout con Switching determina l'incremento del costo energetico dal 34 al 100% in confronto ai tradizionali training.
Attività muscolare +125% - Il training in posizione eretta consente un coinvolgimento muscolare del 90%, con un aumento del 125% rispetto a quello in posizione seduta
Carico sulla colonna - 40% - In piedi si registra minor carico e maggior stabilità e protezione della colonna, rispetto delle curve fisiologiche e costante attivazione del core.

GYMBOY - Il primo circuito per l'allenamento dei giovanissimi calciatori.

Dagli 8 ai 13 anni si ottengono i maggiori progressi per le abilità motorie e nell'allenamento per la velocità, la resistenza aerobica, la forza rapida e la forza resistente. GYMBOY è l'innovativo concept di **standing workout** appositamente calibrato per i giovanissimi per migliorare postura, flessibilità, coordinazione, sinergia muscolare, metabolismo, resistenza cardio-vascolare e, cosa molto importante, l'autostima e la sicurezza in se stessi.

È un divertente mix di esercizi, che permette di allenarsi insieme in un'atmosfera che stimola il gioco di squadra, **un nuovo concetto di preparazione propedeutica allo sport praticato in età giovanile**.

Il preparatore, con i suoi protocolli di allenamento diversificati in base all'età, al ruolo giocato e alle caratteristiche fisiche e posturali di ogni atleta, può ampliare le capacità condizionali in modo sempre equilibrato.

GYMBOY è un ottimo strumento di allenamento per il calcio nei giovanissimi, perché migliora la capacità cardiovascolare, la forza resistente e la proprioccezione, armonizzando lo sviluppo fisico del giovane atleta. Gli esercizi sugli attrezzi si ispirano ai movimenti dei ragazzi così come quando giocano tra loro all'aperto durante una partita, come tirarsi e spingersi l'un l'altro, lanciare o raccogliere qualcosa, in un modo semplice intuitivo che li faccia muovere insieme, preparare e appassionare allo sport sin dalla tenera età.

