



# Core Zone

Essenziale, intuitiva, sempre efficiente



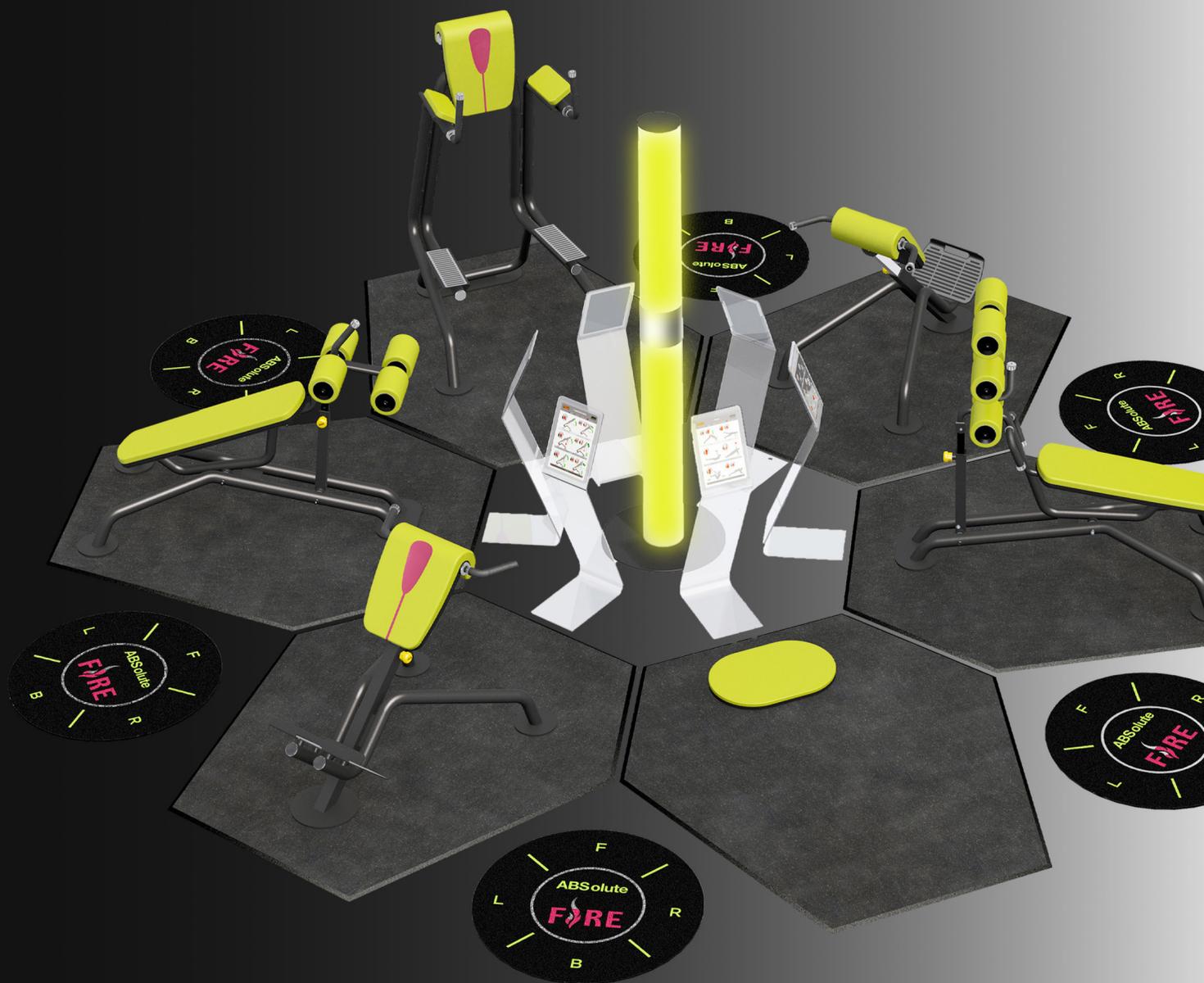
**THE  
STRENGTH  
SPECIALIST**

## Il cuore del tuo allenamento, l'innovazione del tuo club.

Core Zone attrae e coinvolge utenti di ogni livello di fitness. Il sistema consente di personalizzare il training attraverso un metodo di allenamento **sequenziale, alternato e progressivo**.

Core Zone soddisfa tutti i clienti, compresi coloro che sono alla ricerca di attività nuove e più efficaci, creando una **nuova fonte di ricavi** per il tuo club.

Core Zone fa **incontrare e conoscere le persone** durante coinvolgenti sessioni di allenamento. Perfetto per stimolare a iscriversi alle attività del club, motivando i clienti a raggiungere i loro obiettivi, in modo semplice e immediato.





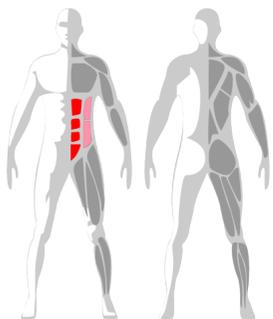
## AB101 Core Zone Crunch CIRCUIT

L / W / H

164 / 92 / 137 cm

Total OW

79 kg



- *Muscoli primari coinvolti*
- *Muscoli sinergici coinvolti*



**Reverse Crunch**  
Movimento guidato per potenziare gli addominali in sicurezza, riducendo il carico sulla zona lombare.

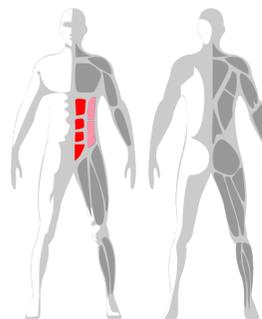
## AB102 Core Zone Decline CIRCUIT

L / W / H

161 / 92 / 110 cm

Total OW

69 kg



- *Muscoli primari coinvolti*
- *Muscoli sinergici coinvolti*



**Sit-Up Assistito**  
Esecuzione ottimale del sit-up con supporto biomeccanico per un lavoro mirato e sicuro del retto addominale.

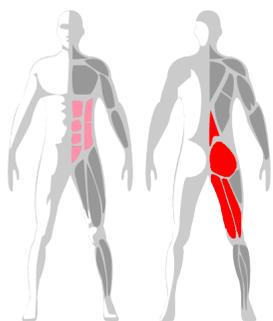
## AB103 Core Zone Hyper CIRCUIT

L / W / H

125 / 94 / 95 cm

Total OW

50 kg



- *Muscoli primari coinvolti*
- *Muscoli sinergici coinvolti*



**Back Extension**  
Allenamento efficace della muscolatura lombare e paravertebrale, essenziale per la stabilità

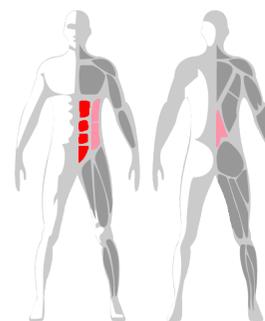
## AB104 Core Zone Oblique CIRCUIT

L / W / H

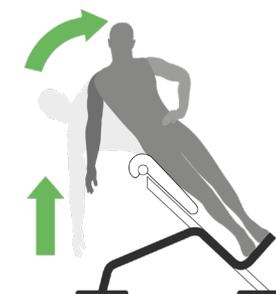
125 / 94 / 95 cm

Total OW

48 kg



- *Muscoli primari coinvolti*
- *Muscoli sinergici coinvolti*



**Side Bend**  
Isolamento perfetto degli obliqui per rafforzare il core laterale e migliorare l'equilibrio muscolare.

## AB105 Core Zone Chindip CIRCUIT

L / W / H

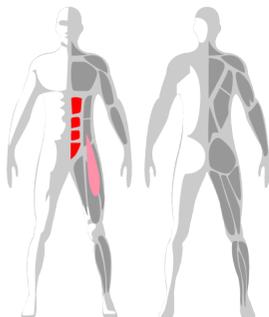
117 / 110 / 215 cm

Total OW

99 kg



**Sollevamento Gambe**  
Attivazione controllata del core con focus su addominali inferiori e stabilizzazione del tronco.



- *Muscoli primari coinvolti*
- *Muscoli sinergici coinvolti*



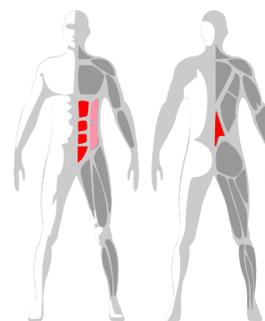
## AB106 Core Zone Plank CIRCUIT

L / W / H

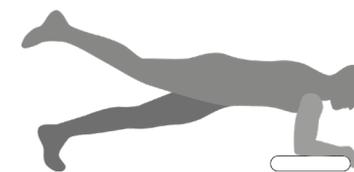
40 / 60 / 6 cm

Total OW

10 kg



- *Muscoli primari coinvolti*
- *Muscoli sinergici coinvolti*



**Plank Leg Lift**  
Esercizio mirato al core, con focus su addominali profondi e obliqui per migliorare stabilità, controllo e forza funzionale.

CORE  
CORE  
**ZONE**  
CORE  
CORE  
CORE







THE STRENGTH SPECIALIST

[www.tecafitness.com](http://www.tecafitness.com)