AIREX Qualitätsprodukte

Die vielseitigen Trainingsgeräte für Fitness, Prävention und Rehabilitation

Spürbar besser

Der innovative, geschlossenzellige Schaumstoff der AIREX Matten wurde in langjähriger Arbeit entwickelt. Das extrem strapazierfähige Material ist einerseits stützend und andererseits warm, weich und dämpfend. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können dadurch äusserst schonend und effizient trainiert werden.

Weitere Trainingsmaterialien und Übungsprogramme finden Sie unter
www.my-airex.com/training

Fitness Prävention

Massgeschneidertes Training

Fitness, Prävention und ganzheitliche Trainingsmethoden setzen erstklassige Qualität voraus. Diese äussert sich in den zahlreichen Vorteilen der AIREX Produkte.

Pilates Yoga

Harmonie von Körper und Seele

Die extrageschmeidigen Pilates- und Yoga-Matten von AIREX und CALYANA bieten höchsten Komfort. Das macht sie zur perfekten Unterlage für alle Ganzkörper-Trainingstechniken.

Physiotherapie Rehabilitation

Erfolgsrezept für den Aufbau

Aus Physiotherapie und Rehabilitation sind AIREX Produkte nicht mehr wegzudenken. Entwickelt nach neuesten Erkenntnissen bilden sie die Grundlage zahlloser Therapieerfolge.

Vereinssport Schulsport

Sport und Spass mit Sicherheit

AIREX Produkte bieten beste Voraussetzungen, dem Verletzungsrisiko im Schul- und Vereinssport aktiv vorzubeugen. Spass und Fitness sind inbegriffen.

BeBalanced!

Funktionelles Training in Reinform

Die BeBalanced! Linie von AIREX eröffnet ganz neue Möglichkeiten, mit minimalem Kraftaufwand einen maximalen Trainingseffekt zu erzielen.

AIREX Matten Geprüft & empfohlen AGR

Geprüft und empfohlen von
Aktion Gesunder Rücken e.V.

AIREX®

Hergestellt von :
Airex AG
5643 Sins, Schweiz

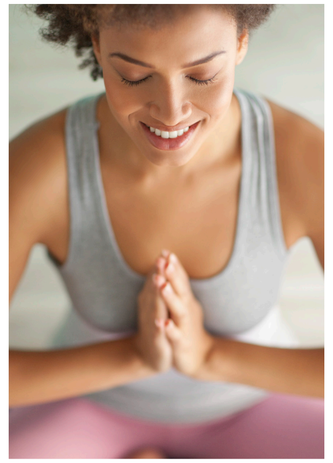
info@my-airex.com
www.my-airex.com

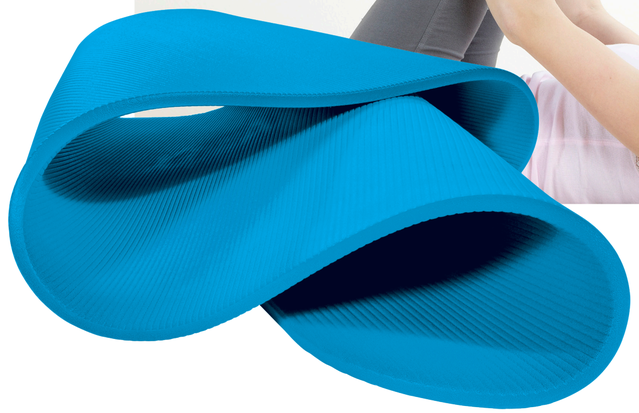
facebook.com/myairex

Vertrieb durch:

Gaugler & Lutz oHG
Habsburgerstraße 12
D-73432 Aalen-Ebnat
Tel. +49 7367 9666-0
Fax +49 7367 9666-60
www.airex.de

AIREX®





Fit mit Baby

Rückbildungsgymnastik

Die AIREX Produkteigenschaften

Komfortabel
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.

Dämpfend
Nachgiebig und Halt gebend, Schutz vor Verletzungen.

Langlebig
Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.

Hygienisch
Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.

Multifunktionell
Vielseitig verwendbar Indoor, Outdoor und im Wasser.

Wasserabweisend
Geschlossenzelliger Schaumstoff, kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.

Rutschfest
Oberflächenstruktur und spezielle Schäumtechnik verhindern Rutschen.

Flachliegend
Kein Stolpern dank flacher Auflage auf dem Boden.

CE-konform
Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.

Empfohlene Produkte von AIREX

Mattentyp	Farbe			Mattentyp	Farbe			
Corona 185 ca. 185 x 100 x 1,5 cm	Blau	Rot	Grün	Coronella 200 ca. 200 x 60 x 1,5 cm	Schiefer	Terra	Platin	
Corona 200 ca. 200 x 100 x 1,5 cm	Schiefer	Terra	Platin	Fitline 180 ca. 180 x 60 x 1,0 cm	Schiefer	Pink	Kiwi	Wasserblau
Coronella 185 ca. 185 x 60 x 1,5 cm	Blau	Rot	Grün					

Fitness
Prävention

Fit mit Baby
Rückbildungsgymnastik

Rückkehr zu individueller Fitness

Rückbildungstraining ist ein individueller Prozess. Unsere Übungen werden Ihnen helfen, den Rückbildungsprozess zu beschleunigen und Ihnen einen schnellen und fliessenden Übergang zu alltäglichen Bewegungen und individueller Fitness ermöglichen. Wichtig ist das regelmässige Wiederholen der Bewegungen, um Ihr individuelles Empfinden für Ihren Körper zu verbessern. Bei Fragen zu einzelnen Übungen stehen Ihnen sicher Ihre Hebamme und Ihr Arzt zur Verfügung.

Bewusstes Üben mit individueller Körperwahrnehmung

Auswahl, Dauer, Wiederholungszahl, Zeitpunkt und Anzahl der Übungen sollten immer nach individuellem Befinden ausgewählt werden. Vermeiden Sie zu Beginn grosse Anstrengung und Pressatmung. Bewusstes Üben mit Körperwahrnehmung steht im Vordergrund. Führen Sie die Übungen alle sehr langsam und kontrolliert in der Basisvariante aus. Alle Übungen lassen sich auch mit wenig Bewegungsumfang ausführen. Spüren Sie, welcher Umfang für Sie gut realisierbar ist und wie Ihr Bewegungsumfang ständig grösser wird.
Aus Ihrer Belastungsempfindung ergibt sich die Anzahl der Wiederholungen. Tägliches Üben verstärkt den Effekt! Geben Sie ihrem Körper Zeit sich wieder zu regenerieren, aber unterstützen Sie ihn gezielt mit den richtigen Trainingsreizen dieses Gymnastikprogramms. Am besten trainieren Sie über den Tag verteilt mehrmals mit verschiedenen Übungen.

Alternative und weiterführende Trainingsprogramme

Alternativ und begleitend stehen Ihnen unser Beckenbodenprogramm (auf DVD erhältlich) und im weiteren Verlauf das Mattentrainingsprogramm „Funktionelles Mattentraining" (als Buch, DVD oder verkürzt als gratis Übungsposter im PDF-Format erhältlich) zur Verfügung.

Übung 1: Beckenboden
Rückenlage/Wahrnehmung

Übungsbeschreibung
- Rückenlage mit angestellten Füssen
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch und eine unter ihr Gesäss. Ziehen Sie beim Ausatmen langsam den Beckenboden spürbar nach oben Richtung Brustkorb

Variation
Beine gestreckt am Boden lassen oder Hüfte leicht anheben

Übung 2: Unterkörperrotation
Rückenlage/Flexibilität

Übungsbeschreibung
- Rückenlage, Beine angestellt
- Beine im Wechsel langsam von einer Seite zur anderen ablegen

Variation
Arme im Nacken verschränken

Übung 3: Hüftstreckung
Rückenlage/Flexibilität

Übungsbeschreibung
- Rückenlage mit angestellten Füssen
- Hüfte aktiv mit Anspannung der Gesässmuskulatur nach oben strecken, Füsse und Knie gerade halten

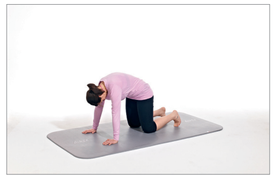
Variation
Ein Bein anheben oder Hände unter dem Körper zusammenführen

Übung 4: Sideplank
Seitstütz/Rumpf,Stützkraft

Übungsbeschreibung
- Unterarmseitstütz seitlich
- Hüfte seitlich vom Boden anheben (strecken) und das obere Bein strecken

Variation
Stütz auf der Hand

Übung 5: Rücken einrollen
Vierfüssler/Flexibilität, Brustwirbelsäule



Übungsbeschreibung
- Vierfüsslerposition
- Wirbelsäule langsam nach oben einrollen und wieder in Normalposition absinken lassen

Variation
Beckenbodenaktivierung beim Ausatmen

Übung 6: Ganzkörperstütz
Vierfüssler/Coreaktivierung

Übungsbeschreibung
- Vierfüsslerposition auf den Unterarmen
- Ganzkörperspannung aufbauen und die Knie knapp vom Boden lösen

Variation
Ein Bein nach hinten strecken

Übung 7: Hüftaufrichtung
Kniestand/Hüftstreckmuskulatur

Übungsbeschreibung
- Sitzend auf den Füssen
- Aus dem Sitz langsam die Hüfte komplett strecken, Fussspitzen aufgestellt

Variation
Gesäss seitlich ablegen

Übung 8: Beine frei pendeln
Rückenlage/Core + Beckenmuskelaktivierung

Übungsbeschreibung
- Rückenlage mit Beinen in der Luft
- Beine langsam im Wechsel zur Seite bewegen, dabei immer die Rumpfspannung aufrecht halten

Variation
Beine strecken

Übung 9: Seitliches Rumpfeinrollen
Rückenlage/äussere Bauchmuskulatur

Übungsbeschreibung
- Rückenlage mit angestellten Beinen
- Langsam seitlich versuchen mit den Händen den Fuss zu berühren

Variation
Beine in der Luft anstellen

Übung 10: Rollbewegung
Sitz/Rumpfspannung konstant halten

Übungsbeschreibung
- Rückenlage mit angezogenen Beinen
- Langsam vor und zurück rollen bis zum Sitz

Variation
Arme seitlich halten

Übung 11: Streckung des Brustkorbs
Sitz/obere Rückenmuskeln

Übungsbeschreibung
- Sitz
- Aus der eingerollten Position den Oberkörper mit Armspannung maximal öffnen

Variation
Variable Sitzposition oder Hände im Nacken verschränken

Übung 12: Seitliches Abheben des Beines
Vierfüssler/Rotationsstabilität

Übungsbeschreibung
- Vierfüsslerposition
- Heben Sie aus der Vierfüsslerposition ein Bein im Wechsel knapp vom Boden ab und rotieren es in der Hüfte langsam nach aussen

Variation
Knie bis zur Schulter vorziehen

Bei gesundheitlichen Problemen holen Sie den Rat Ihres Arztes ein. Für schwangere Frauen sind die Übungen nicht geeignet. Die Durchführung der Übungen erfolgt auf eigene Verantwortung.