

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



Massgeschneidertes Training

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



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.



Erfolgsrezept für den Aufbau

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



Sport und Spass mit Sicherheit

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



Ein Training wie auf Wolken

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



Geprüft und empfohlen von Aktion Gesunder Rücken e.V.



Hergestellt von:
Airex AG
5643 Sins, Schweiz

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

[facebook.com/myairex](https://www.facebook.com/myairex)

Vertrieb durch:

AIREX®



BeBalanced! Ganzkörpertraining

Funktionelles Training

- Verbesserte Koordination
- Gesteigerte Reaktionsfähigkeit
- Optimierte Körperhaltung
- Prävention und Rehabilitation

Hoher Spassfaktor

- Multifunktionell einsetzbar
- Kreativ und individuell
- Gruppen- oder Einzelfitness
- Für alle Altersstufen



Komfortabel

Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



Hygienisch

Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.



Multifunktionell

Vielseitig verwendbar Indoor, Outdoor und im Wasser.



Langlebig

Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.



Wasserabweisend

Geschlossenzelliger Schaumstoff, kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



CE-konform

Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.

Empfohlene Unterlage 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. 190 x 60 x 1,0 cm	Schiefer Pink Kiwi Wasserblau
Coronella 185 ca. 185 x 60 x 1,5 cm	Blau Rot Grün		

www.my-airex.com | made in switzerland



BeBalanced! Ganzkörpertraining

Aufwärmen:

Die Übungen als auch die Übungsabfolge sind so konzipiert, dass Sie kein zusätzliches Aufwärmen vor Beginn der Übungen durchführen müssen. Versuchen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert durchzuführen. Achten Sie dabei gezielt auf die korrekte Ausführung.

Hauptteil:

Alle Übungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt werden, besonders die Basic-Übungen zu Beginn des Trainings dienen der Bewusstmachung von Gleichgewicht, Körperhaltung und Stabilität. Verfolgen Sie den Grundsatz: Qualität geht vor Quantität und Verbessern Sie somit gezielt Ihre gesamte Rumpfmuskulatur, für eine verbesserte Core-Stabilität. Die Übungen bieten ein perfektes Ganzkörpertraining

und sind variabel einsetzbar. Bei der Durchführung aller Übungen hintereinander ist ein zweimaliges Training pro Woche ausreichend. Alle Übungen werden 8-15x wiederholt, je nach Leistungsstand. Führen Sie alle Übungen sowohl mit dem rechten, als auch linken Bein durch.

Abwärmen:

Nach Beendigung Ihres Trainings strecken Sie sich noch einmal lang auf Ihrer Matte aus. Je nach Belieben können Sie das Balance-pad Elite sowohl als Unterlagerung für Ihren Kopf oder Ihre Knie nutzen. Strecken Sie die Arme lang hinter Ihren Kopf aus und atmen Sie in Ihrem eigenen Atemrhythmus bewusst und gleichmässig ein und aus. Zur Unterstützung der Entspannung können Sie Ihre Augen schliessen. Versuchen Sie tief und gleichmässig in Ihren Bauch ein- und auszuatmen und dabei mehr und mehr Spannung aus Ihrem Körper zu entlassen.

Übung 1: Beidbeiniger Stand



Übungsbeschreibung

- Hüftbreiter Stand auf dem Balance-pad Elite, Knie werden leicht gebeugt
- Füße befinden sich in einer Drei-Punkt-Belastung (Gleichmässige Gewichtsverlagerung auf Kleinzehenballen, Grosszehenballen und Ferse)



Funktion

Die Körpermitte wird stabilisiert

Variation /Steigerung

Augen werden geschlossen

Übung 2: Beidbeiniger Stand – Füße eng



Übungsbeschreibung

- Die Füße werden eng nebeneinander gestellt – die Gewichtsbelastung gleichmässig verteilen



Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie der Rumpfstabilität

Variation /Steigerung

Die Augen werden geschlossen, die Gewichtsbelastung gleichmässig verteilen

Übung 3: Inline Stand



Übungsbeschreibung

- Beidbeiniger Stand in der Inlineposition – die Füße sind in der Inlineposition (ein Fuss schliesst an der Ferse an) diagonal auf dem Balance-pad Elite aufgestellt
- Das Gewicht wird gleichmässig auf beide Füße verteilt. Die Körpermitte stabilisieren



Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie der Rumpfstabilität

Variation /Steigerung

Augen schliessen

Übung 4: Inline Stand mit Oberkörperrotation



Übungsbeschreibung

- Beidbeiniger Stand in der Inlineposition. Die Arme werden zur Seite angehoben, die Hände zeigen Richtung Boden
- Der Oberkörper wird zur geschlossenen Seite (Seite des vorderen Beins) rotiert. Becken und Knie werden stabilisiert



Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie der Rumpfstabilität

Variation /Steigerung

Augen schliessen

Übung 5: Einbeiniger Stand mit Oberkörperrotation



Übungsbeschreibung

Sie stehen mit einem Bein auf dem Balance-pad Elite. Das angehobene Bein wird im 90° Winkel gehalten. Das Standbein ist leicht gebeugt. Die Körpermitte wird stabilisiert.

- Die Arme werden seitlich leicht über Schulterhöhe angehoben. Die Handflächen zeigen Richtung Boden

- Oberkörperrotation zur geschlossenen Seite. Stabiles Becken und Knie

Funktion

Verbesserung der Rumpfstabilität

Variation /Steigerung

Augen schliessen

Übung 6: Kniebeuge



Übungsbeschreibung

Beidbeiniger Stand auf dem Balance-pad Elite. Halbe Kniebeuge, Knie hinter der Fussspitze, Arme sind diagonal zur Decke gestreckt

- Die Handflächen zeigen zueinander

Funktion

Training der Beinmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk

Variation /Steigerung

Das ganze Körpergewicht auf die Fussballen verlagern

Übung 7: Laufimitation



Übungsbeschreibung

- Rechtes Knie auf dem Balance-pad Elite, linke Hand auf die Matte aufstellen. Linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach vorne ausstrecken
- Die Körpermitte wird stabilisiert. Das angehobene Bein wird dynamisch gebeugt



und gestreckt, dabei werden die Arme gegengleich mitbewegt

Funktion

Verbesserung der Rumpf- und Beinmuskulatur

Übung 8: Unterarmstütz



Übungsbeschreibung

- Mit den Unterarmen auf dem Balance-pad Elite schulterbreit abstützen, die Füße berühren den Boden, die Fersen sind angehoben. Der Rücken bildet eine gerade Linie mit dem Kopf, Gesäss und Beinen
- Die Körpermitte wird stabilisiert

Funktion

Verbesserung der Bauch- und Rückenstabilisatoren. Training der Arm-, Schulter-, Nackenmuskulatur

Übung 9: Tabletop



Übungsbeschreibung

- Rechtes Knie auf dem Pad, linke Hand auf der Matte. Linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach vorne ausstrecken
- Rechtes Knie auf dem Balance-pad, linke Hand auf der Matte. Linkes Bein, rechten Arm ausstrecken. Die Körpermitte stabilisieren



Funktion

Ganzkörperübung zur Verbesserung der Oberkörper- und Beinkraft

Variation /Steigerung

Verbesserung der Oberkörper- und Beinkraft

Übung 10: Liegestützposition



Übungsbeschreibung

- Die Hände werden unterhalb des Schultergelenks auf das Balance-pad Elite aufgestellt. Die Ellenbogen werden leicht gebeugt. Die Füße sind aufgestellt. Die Knie berühren den Boden nicht. Der Körper wird gestreckt stabilisiert und der Kopf wird in Verlängerung der WS gehalten

Funktion

Training der Brustmuskulatur, Verbesserung der Oberkörperstabilität

Variation /Steigerung

Langsam vor- und zurück wippen, die Hände und Füße bleiben dabei am Ort

Übung 11: Knie – Liegestütz



Übungsbeschreibung

- Die Hände werden unterhalb des Schultergelenks auf das Balance-pad Elite aufgestellt. Die Ellenbogen werden leicht gebeugt, die Knie befinden sich am Boden, Füße werden aufgestellt
- Liegestützübung – dabei die Körpermitte stabilisieren, die Arme beugen und strecken



Funktion

Training der Brustmuskulatur, Verbesserung der Oberkörperstabilität

Variation /Steigerung

Die Ellbogen eng am Körper halten

Übung 12: Standwaage



Übungsbeschreibung

- Einbeinstand auf dem Balance-pad Elite. Beide Arme und ein Bein werden angehoben. Die Daumen zeigen Richtung Decke, das Standbein wird leicht gebeugt. Der Körper wird in einer waagerechten Linie stabilisiert

Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeit. Training der stabilisierenden Muskulatur

Variation /Steigerung

Variation und zusätzliche Steigerung der Übung durch das Schliessen der Augen