



## Aktiv am Arbeitsplatz

Bewegungsmangel im Alltag, der durch ständiges Sitzen am Arbeitsplatz gefördert wird, trägt die Hauptschuld daran, dass heute besonders viele Menschen unter Rückenschmerzen leiden. Getreu dem Motto „wer nicht rastet, rostet nicht“ kann jedoch durch locker über den Tag verteilte Bewegungsinseln das Herz-Kreislauf-System auf Touren bringen.

Mit Hilfe der hochwertigen Produkte der Marken AIREX® und softX® ist es möglich, durch wenig Einsatz aktiver und gesünder den Arbeitsalltag zu bestreiten und die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit zu verbessern.

**Tipp:** Ziehen Sie für die Übungen die Schuhe aus, um das Oberflächenmaterial zu schonen!



**AIREX® Balance-pad**  
Bietet mit seiner glatten Oberfläche den optimalen Einstieg in das barfüßige Balance-Training.



Gute Arbeitsbedingungen und Lebensqualität am Arbeitsplatz fördern nachhaltig die Gesundheit und Motivation der Mitarbeiter und steigern gleichzeitig die Produktivität, Produkt- und Dienstleistungsqualität eines Unternehmens. Eine Win-Win Situation für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

## „Wer sich bewegt, kann besser denken!“



**AIREX® Balance-pad Mini**  
Klein und handlich!



## AIREX® und softX® – die perfekte Trainingskombination

Mit vielseitigen, speziell zugeschnittenen Sport-, Reha- & Freizeitartikeln der Schweizer Marke AIREX®, sowie der Eigenmarke softX® bietet Gaugler & Lutz für jedes Trainingsziel das passende Produkt.

## Bewegte Pausen im Arbeitsalltag

Trainingshinweise



[www.mats-and-more.de](http://www.mats-and-more.de)

Gaugler & Lutz oHG | Habsburgerstraße 12 | 73432 Aalen-Ebnat  
Telefon +49 7367 9666-0 | Telefax +49 7367 9666-60  
info@gaugler-lutz.de | www.gaugler-lutz.de



## Aktives Stehen mit dem AIREX® Balance-pad

Übungen mit dem AIREX® Balance-pad sind problemlos auch während der Arbeit durchzuführen. So entspannen Sie die Wirbelsäule und erhöhen gleichzeitig Ihre Konzentrationsfähigkeit.



### Inline-Position

Platzieren Sie die Füße hintereinander auf dem Balance-pad, um die Großzehenballen aktiv in das Pad hineinzudrücken. Achten Sie dabei auf eine aktive und aufrechte Körperhaltung und wechseln Sie nach 10 Sekunden den Vor- und Rückfuß.

### Fußaußenkanten

Starten Sie im hüftbreiten Stand auf dem Balance-pad und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußaußenkanten. Halten Sie abwechselnd für 10 Sekunden die Spannung, um danach in die Ausgangssituation zurück zu gehen.

### Fußspitzen anheben

Starten Sie im hüftbreiten Stand an der Kante des Balance-pads. Die Fersen sind dabei auf dem Pad, die Zehen stehen über. Heben Sie nun die Zehen vom Boden und halten Sie die Spannung für 10 Sekunden.



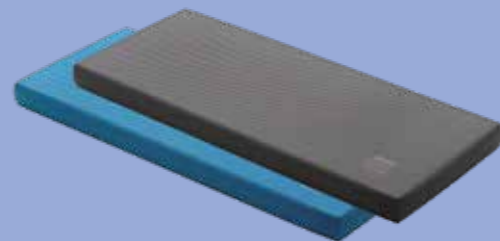
### Einbeinstand

Stellen Sie sich auf ein Bein – das Standbein sollte dabei leicht gebeugt sein. Halten Sie für 10 Sekunden die Balance.

Aktives Gehen zwischen dem Beinwechsel aktiviert zusätzlich Ihren Kreislauf.

### AIREX® Balance-pad XLarge

Die Vielfalt der Übungen und die Varianten zur Trainingssteigerung sind durch die Einführung des AIREX® Balance-pads XLarge gewachsen.



### Hochzehenstand

Starten Sie im hüftbreiten Stand auf dem Balance-pad und verlagern Sie Ihr gesamtes Gewicht auf den Vorderfuß, um in den Hochzehenstand zu gehen. Die Füße sollten gerade ausgerichtet sein. Achten Sie dabei auf eine aufrechte Körperhaltung.



### Unterarm

Massieren Sie gezielt Ihre Arme und Hände mit der softX® Faszien-Rolle 50. Rollen Sie langsam und mit konstantem Druck vor und zurück.

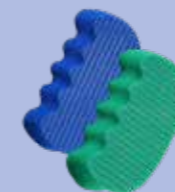
### softX® Faszien Rolle 50

Sie können die Rolle nicht nur für die Hände und Arme verwenden, sondern auch hervorragend zur Behandlung des Fußgewölbes – der sogenannten Plantarfaszie.



### Handtrainer

Durch mehrfaches Drücken des Handtrainers wird die gesamte Hand- und Armmuskulatur trainiert. Hergestellt aus bewährtem AIREX® Material in der Stärke von ca. 2,5 cm.



### Unterarmmuskulatur

Regelmäßiges Kurztraining mit dem Handtrainer führt zur Stärkung der Unterarmmuskulatur und beugt Verletzungen vor, die durch Überanstrengung der Sehnen und Gelenke entstehen können.



## Faszientraining & Massage

### Schulter, Nacken & Rücken

Positionieren Sie die Faszien-Kugel zwischen Wand und Rücken, um durch langsame Bewegungen verklebte Faszien zu lösen.

### softX® Faszien-Kugel 65/90

Eignen sich zur punktuellen Behandlung von Triggerpunkten und die Gesäßmuskulatur lässt sich spielerisch im Sitzen mit kleinen kreisenden Bewegungen bearbeiten. Ø ca. 6,5 cm/9,0 cm



**Neu:** Jetzt auch aus Kork erhältlich!



**Tipp:** Auch die softX® Faszien Rolle 50 eignet sich zur Behandlung des Fußgewölbes.

### Plantarfaszie/Fußgewölbe

Rollen Sie mit der Faszien-Kugel langsam über die Fußsohle zur Verbesserung der Durchblutung und Behebung von „faszialen Verklebungen“.