

# 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](http://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.



### Funktionelles Training in Reinform

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

# AIREX®



## Training mit dem AIREX Balance-beam

### Die AIREX Produkteigenschaften



**Komfortabel**  
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



**Dämpfend**  
Nachgiebig und Halt gebend, Schutz vor Verletzungen.



**Hygienisch**  
Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.



**Multifunktional**  
Vielseitig verwendbar Indoor, Outdoor und im Wasser.



**Rutschfest**  
Oberflächenstruktur und spezielle Schäumtechnik verhindern Rutschen.



**Flachliegend**  
Kein Stolpern dank flacher Auflage auf dem Boden.



**Langlebig**  
Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.



**Wasserabweisend**  
Geschlossenzelliger Schaumstoff, kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



**CE-konform**  
Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.



Geprüft und empfohlen von Aktion Gesunder Rücken e.V.

## AIREX®

Hergestellt von:  
Airex AG  
5643 Sins, Schweiz

[info@my-airex.com](mailto:info@my-airex.com)  
[www.my-airex.com](http://www.my-airex.com)

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

### 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		





# Training mit dem AIREX Balance-beam

## Aufwärmen:

Die Übungen als auch die Übungsabfolge sind so konzipiert, dass Sie kein zusätzliches Aufwärmen vor Beginn der Übungen durchführen müssen. Alle Übungen sollten langsam und kontrolliert durchgeführt werden. Achten Sie auf die korrekte Ausführung.

## Hauptteil

Alle Übungen sollten langsam und kontrolliert durchgeführt werden, besonders die Übungen zu Beginn des Trainings dienen der Bewusstmachung von Gleichgewicht, Körperhaltung und Stabilität. Verfolgen Sie den Grundsatz: Qualität geht vor Quantität. Die Übungen bieten ein perfektes Ganzkörpertraining und sind variabel einsetzbar. Ideal wäre, die gesamte Übungsabfolge zweimal pro Woche hintereinander durchzuführen.

Alle Übungen werden 8-15x wiederholt, je nach Leistungsstand.

Führen Sie alle Übungen sowohl mit dem rechten als auch mit dem linken Bein durch.

### Übung 1: Schrittstellung

Wahrnehmung/Mobilisation

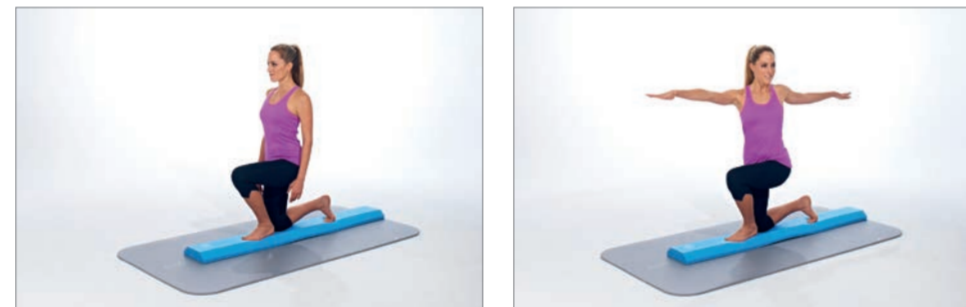


**Übungsbeschreibung**  
Schrittstellung in einer Linie auf dem Balance-beam, die Füße befinden sich in einer Drei-Punkt-Belastung (gleichmässige Gewichtsverteilung auf Kleinzehenballen, Grosszehenballen und Ferse), die Haltung ist gerade und aufrecht, die Körpermitte wird stabilisiert.

**Variation/Steigerung:**  
Augen schliessen, Oberkörperrotation, die Arme seitlich auf 90 Grad anheben, den Körper geschlossen zur Seite rotieren.  
**Beanspruchte Muskulatur:**  
Fuss, Unterschenkel, Oberschenkel, Rumpf

### Übung 2: Kniestand einseitig

Wahrnehmung/Mobilisation

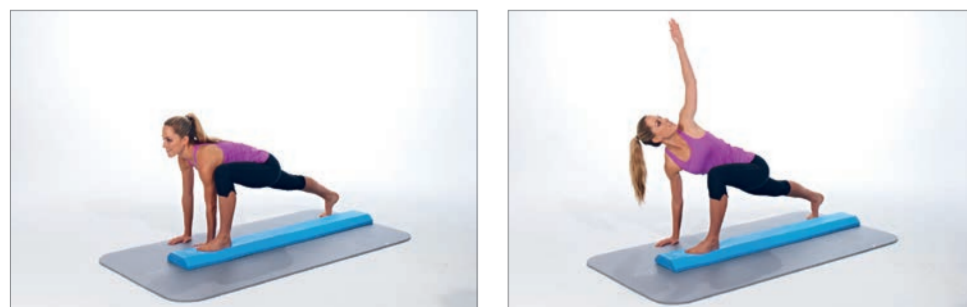


**Übungsbeschreibung**  
Kniestand in einer Linie auf dem Balance-beam, das vordere Bein ist aufgestellt, das hintere Bein kniet, der Fussballen ist aufgestellt, das Körpergewicht wird gleichmässig auf beide Beine verteilt, die Haltung ist gerade und aufrecht, die Körpermitte wird stabilisiert.

**Variation/Steigerung:**  
Oberkörperrotation, die Arme werden seitlich auf 90 Grad angehoben, der Oberkörper wird zur geschlossenen Seite rotiert.  
**Beanspruchte Muskulatur:**  
Fuss, Unterschenkel, Oberschenkel, Gesäss, seitlich/schräge Rumpf

### Übung 3: Stütz

Stabilisation/Beweglichkeit



**Übungsbeschreibung**  
Liegestützposition, ein Bein wird angewinkelt und mit dem ganzen Fuss neben den Händen auf dem Balance-beam positioniert.

**Variation/Steigerung:**  
Die Hand neben dem Fuss lösen, nach oben über den Kopf zu Decke strecken, der Blick folgt.  
**Beanspruchte Muskulatur:**  
Arme, Brust, Bauch, Oberschenkelvorderseite, Gesäss

### Übung 4: Bauchlage

Rumpfstabilisation



**Übungsbeschreibung**  
Bauchlage auf dem Balance-beam, die Arme werden über den Kopf ausgestreckt, Arme und Beine werden angehoben, die Körpermitte wird stabilisiert.

**Variation/Steigerung:**  
Arme und Beine bleiben angehoben, ein Arm und das gegenüberliegende Bein werden etwas höher angehoben.  
**Beanspruchte Muskulatur:**  
Schulter, Nacken, gesamter Rumpf, Gesäss, Ober- und Unterschenkelrückseite

### Übung 5: Käfer in Rückenlage

Brustwirbelsäule/Bauchmuskeltraining



**Übungsbeschreibung**  
Rückenlage auf dem Balance-beam, die Beine werden im 90 Grad Winkel angehoben, die Hände werden im Nacken positioniert, die Körpermitte wird stabilisiert.



**Variation/Steigerung:**  
Ellenbogen und Knie werden diagonal zueinander geführt.  
**Beanspruchte Muskulatur:**  
Seitlich / schräge Bauchmuskulatur

### Übung 7: Tabletop

Mobilisation Hüftstrecker/Brustwirbelsäule



**Übungsbeschreibung**  
Vierfüsslerstand, die Knie werden auf dem Balance-beam positioniert, die Füße sind aufgestellt, die Körpermitte wird stabilisiert. Eine Hand wird im Nacken platziert, der Ellenbogen wird nach oben rotiert, der Blick folgt.



**Variation/Steigerung 1:**  
Einen Arm nach vorne ausstrecken, gleichzeitig ein Bein diagonal nach hinten ausstrecken.  
**Variation/Steigerung 2:**  
Beine und Arme unterhalb des Körpers zusammenführen und wieder in die Ausgangsposition bringen.

### Übung 9: Liegestützposition

Rumpfspannung/Core-Aktivierung



**Übungsbeschreibung**  
Die Hände werden unterhalb des Schultergelenks auf dem Balance-beam positioniert, die Füße sind aufgestellt, der Körper wird vom Boden angehoben und bildet eine gerade Linie: Kopf, Hals, Nacken, Gesäss, Beine. Die Körpermitte wird stabilisiert.



**Variation/Steigerung 1:**  
Ein Bein wird angehoben und in Verlängerung nach hinten gestreckt. Das Knie beugen und gerade Richtung Ellenbogen nach vorne führen.

### Übung 11: Dehnung Po/Oberschenkelrückseite

Beweglichkeit erhalten/erhöhen



**Übungsbeschreibung**  
Rückenlage auf dem Balance-beam, ein Bein wird neben dem Balance-beam aufgestellt, das andere Bein wird gebeugt mit beiden Händen zum Körper gezogen.



**Variation**  
Rückenlage, ein Bein aufgestellt neben dem Balance-beam, das andere Bein strecken und mit beiden Händen zum Körper ziehen.  
**Beanspruchte Muskulatur:**  
Dehnung Oberschenkelrückseite, Unterschenkelrückseite

### Übung 6: Nackenbrücke

Aktivierung der Körperspannung



**Übungsbeschreibung**  
Der Nacken liegt auf dem Balance-beam auf, die Arme werden neben dem Balance-beam ausgestreckt, das Becken wird angehoben.



**Variation/Steigerung:**  
Die Arme anheben und vor der Brust Richtung Decke strecken. Ein Bein anheben und in Verlängerung des Oberschenkels nach vorne strecken.  
**Beanspruchte Muskulatur:**  
Unterschenkelrückseite, Oberschenkelrückseite, Gesäss, unterer Rücken



### Übung 8: Unterarmstütz

Ganzkörperstabilität/Bauch-/Rückentraining



**Übungsbeschreibung**  
Die Unterarme werden unterhalb des Schultergelenks auf dem Balance-beam positioniert, die Füße sind aufgestellt, der Körper wird vom Boden angehoben und bildet eine gerade Linie: Kopf, Hals, Rücken, Gesäss, Beine. Die Körpermitte wird stabilisiert.

**Beanspruchte Muskulatur:**  
Arm, Brust, Schulterbereich, Bauch, Oberschenkelvorderseite

### Übung 10: Mobilisation Brustwirbelsäule

lockern/Flexibilität verbessern



**Übungsbeschreibung**  
Rückenlage, der Balance-beam wird quer unter der Brustwirbelsäule positioniert. Die Arme werden lang über den Kopf gestreckt.

**Beanspruchte Muskulatur:**  
Dehnung/Mobilisation Rumpfmuskulatur

### Übung 12: Entspannung

Spannung lösen/gleichmässig atmen



**Übungsbeschreibung**  
Rückenlage, der Balance-beam wird längs unter dem Körper positioniert, die Arme werden über den Kopf ausgestreckt, die Augen werden geschlossen, die Atmung ist bewusst und gleichmässig.

**Beanspruchte Muskulatur:**  
Dehnung gesamte Rückseite