

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
instagram.com/airex

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®



Art.Nr. 1254701



Gymnastikmatte mit Übungsprogramm



Komfortabel

Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



Hygienisch

Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.



Rutschfest

Oberflächenstruktur und spezielle Schaumtechnik verhindern Rutschen.



Dämpfend

Nachgiebig und Halt gebend, Schutz vor Verletzungen.



Multifunktional

Vielseitig verwendbar Indoor, Outdoor und im Wasser.



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.

MATTENTYP

Coronella 200
ca. 200x60x1,5 cm

FARBE

Schiefer Terra Platin

Coronella 185
ca. 185x60x1,5 cm

Rot Grün Blau

YogaPilates 190
ca. 190x60x0,8 cm

Lila Anthrazit

MATTENTYP

Fitline 140
ca. 140x60x1,0 cm

FARBE

Schiefer Pink Kiwi Wasserblau

Fitline 180
ca. 180x60x1,0 cm

Schiefer Pink Kiwi Wasserblau

Fitness 120
ca. 120x60x1,5 cm

Blau



20 Minuten Für Ihre Fitness und eine gute Figur

Aufwärmen

Die Übungen sind so konzipiert, dass Sie keine speziellen Aufwärmübungen benötigen. Konzentrieren Sie sich zu Beginn besonders auf die langsame, kontrollierte und korrekte Ausführung der Übung und achten Sie auf die Eigenwahrnehmung Ihres Körpers.

Übungen

Alle Übungen werden langsam und bewusst ausgeführt. Starten Sie mit weniger Wiederholungen und steigern dann langsam die Anzahl. Qualität geht vor Quantität! Finden Sie heraus welches Ihre Schwachstelle oder schwächere Seite ist und arbeiten Sie gewissenhaft daran. Variieren Sie Ihre Übungsauswahl und üben mindestens jeden zweiten Tag, wählen Sie dabei immer verschiedene Übungen. Wenn Sie alle Übungen machen, ist ein zweimaliges Training pro Woche ausreichend.

Entspannung

Entspannen Sie sich nach der letzten Übung kurz in Rückenlage, indem Sie einige Atemzüge lang bewusst Ihren Atemrhythmus spüren und auf eine bauchbezogene Einatmung achten. Mit jedem Ausatmen verlässt die Spannung Ihren Körper!

Übung 1: Ausfallschritt vorne/hinten

Gesäss, Beine/Streckmuskulatur



Übungsbeschreibung

- Aufrechter Stand
- Ausfallschritt nach hinten und vorne im Wechsel mit dem gleichen Bein, immer 90 Grad Winkel

Steigerung

Ausfallschritte ohne Abstellen des Beines, ohne Bodenkontakt des Knies zum Boden, mit Rotation des Oberkörpers

Belastungsempfehlung

6–12 Wiederholungen pro Seite

Übung 2: Halbe Kniebeuge

Gesäss, Rücken, Beine/Streckmuskulatur



Übungsbeschreibung

- Aufrechter Stand
- Becken mit aufrechtem Oberkörper nach hinten schieben und langsam die Knie bis 90 Grad beugen

Steigerung

Hände im Nacken verschränken, nah vor einer Wand üben oder kontrolliert tiefer in die Knie gehen

Belastungsempfehlung

8–15 Wiederholungen

Übung 3: Hüftbrücke

Gesäss, Beine, Rücken/Streckmuskulatur



Übungsbeschreibung

- Rückenlage, Beine angestellt
- Anheben (Strecken) der Hüfte bis zur kompletten Streckung. Aktiver Einsatz der Gesäßmuskulatur

Steigerung

Einbeinige Ausführung oder schnellkräftigere (dynamische) Streckung

Belastungsempfehlung

6–12 Wiederholungen, 1–3 Serien bzw. 6–8 Wiederholungen je Seite, 1–3 oder 15–60 Sek. halten, 1–3 Serien

Übung 4: Vierfüßler

Rücken, Bauch/Core



Übungsbeschreibung

- Vierfüßlerposition
- Erst einen Arm, dann ein Bein, dann diagonal anheben, ohne die Position zu verändern

Steigerung

Ellenbogen und Knie der diagonalen Extremitäten unter dem Körper zusammenführen

Belastungsempfehlung

8–15 Wiederholungen je drei Serien pro Seite

Übung 5: Unterarmstand

Rücken, Bauch, Schulter, Hüfte/Core



Übungsbeschreibung

- Unterarmstütz
- Stütz auf den Unterarmen, Schulter und Hüftachse parallel stabilisieren

Steigerung

Arm oder Bein vom Boden gestreckt abheben

Belastungsempfehlung

8–15 Wiederholungen je drei Serien pro Seite

Übung 7: Gesässdehnung

Gesäss, Hüfte/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Liegestützposition
- Bein maximal unter den Körper ziehen und den Oberkörper lang ablegen

Steigerung

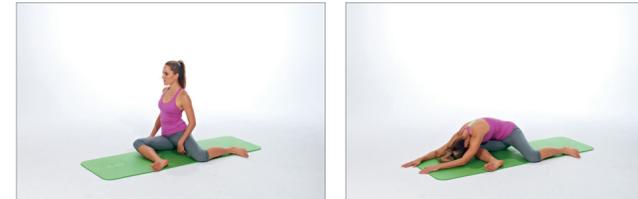
Mit dem Oberkörper nach links und rechts wandern

Belastungsempfehlung

3 x 20 Sekunden pro Seite

Übung 9: Hüftmobilisierung

Hüfte, Gesäss/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Seitlicher Sitz auf dem Gesäss, Oberkörper aufrecht, hinteres Bein angewinkelt
- Langsam den Oberkörper über den vorderen Oberschenkel ablegen

Steigerung

Arme nach vorne strecken, Seitenwechsel in einer Bewegung ohne Abstützen der Hände, Oberkörper über das vordere Bein hin- und herbewegen

Belastungsempfehlung

3 Wiederholungen pro Seite à 10 Sekunden

Übung 11: Seitlicher Unterarmstand

Schultergürtel, Rumpf, Hüfte/Core



Übungsbeschreibung

- Seitlicher Unterarmstütz, Oberkörper in einer Linie, oberes Bein aufgelegt
- Oberen Arm im Wechsel strecken und unter den Körper einrollen

Steigerung

Beine gestreckt halten und nur auf dem unteren Fuss abstützen

Belastungsempfehlung

10 Wiederholungen je drei Serien pro Seite

Übung 6: Liegestützposition

Rücken, Bauch, Schulter, Hüfte/Core



Übungsbeschreibung

- Liegestützposition
- Stütz auf den Händen, Schulter und Hüftachse parallel stabilisieren
- Arm oder Bein vom Boden gestreckt abheben

Steigerung

Arm oder Bein vom Boden gestreckt abheben

Belastungsempfehlung

8–15 Wiederholungen je drei Serien pro Seite

Übung 8: Schulter-Kreis

Schulter, BWS/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Seitenlage am Boden, Beine 90 Grad gebeugt, Arme gestreckt vor dem Körper
- Oberer Arm beschreibt langsam einen Halbkreis mit Bodenkontakt zur anderen Seite

Steigerung

Hand behält Kontakt zum Boden, Ellenbogen gestreckt

Belastungsempfehlung

3 Wiederholungen pro Seite

Übung 10: Unterarmstand zum Liegestütz

Schultergürtel, Rumpf, Hüfte/Core



Übungsbeschreibung

- Unterarmstütz
- Aus dem Unterarmstütz in den Liegestütz über die Hände aufrichten

Steigerung

Übung auf dem Balance-Pad ausführen

Belastungsempfehlung

6–10 Wiederholungen

Übung 12: Aufrollen

Bauch, Hüfte/Core



Übungsbeschreibung

- Rückenlage
- Ober- und Unterkörper in einer Bewegung maximal einrollen, dabei Beine anwinkeln

Steigerung

Arme nach oben strecken, Rumpf maximal aufrichten

Belastungsempfehlung

10 Wiederholungen je drei Serien