

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.



Funktionelles Training in Reinform

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

AIREX®



Fit mit Babybauch Schwangerschaftsgymnastik

Die AIREX Produkteigenschaften

- Komfortabel**
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.
- Dämpfend**
Nachgiebig und haltgebend, Schutz vor Verletzungen.
- Langlebig**
Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.
- Hygienisch**
Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.
- Multifunktional**
Vielseitig verwendbar Indoor, Outdoor und im Wasser.
- Wasserabweisend**
Geschlossenzelliger Schaumstoff, kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.
- Rutschfest**
Oberflächenstruktur und spezielle Schaumtechnik 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		

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



Geprüft und empfohlen von
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Fit mit Babybauch Schwangerschaftsgymnastik

Fühlen Sie sich wohl

Kontrollierte Bewegung und Gymnastik während der Schwangerschaft sind nicht nur erlaubt, sondern auch sehr wichtig. Mit einem fitten Körper beugen Sie Beschwerden vor und sind bestens auf die Geburt vorbereitet. Viele der Übungen, die wir für Sie zusammengestellt haben, helfen speziell bei den häufig während einer Schwangerschaft auftretenden Beschwerden in Rücken und Beinen.

Schwangerschaft ist individuell

Jede Schwangerschaft verläuft unterschiedlich, deshalb sollten Auswahl, Dauer und Anzahl der Übungen dem individuellen Befinden und der Schwangerschaftsphase entsprechen. Sind Sie sich unsicher, wie weit Sie im Training gehen können, oder verspüren Sie zwischendurch Schmerzen oder Schwindel, beenden Sie die Übung und konsultieren Sie zur Sicherheit Ihren Arzt oder Ihre Hebamme.

Kräftigen, aber übermäßige Anstrengung vermeiden

In die gezeigten Übungen können Sie ohne vorheriges Aufwärmprogramm sofort sanft einsteigen. Vermeiden Sie bei den Übungen grundsätzlich übermäßige Anstrengung und Luft anhalten/Pressatmung. Führen Sie die Übungen zum Beispiel lieber kürzer und dafür mehrmals täglich durch. Bewusstes Üben mit Körperwahrnehmung steht im Vordergrund. Kräftigungsübungen werden nur empfohlen, wenn Ihr Gesamtbefinden gut ist.

Übung 1: Strecken/Beugen Beine Gesäss, Beine, Füße/Flexibilität, Kraft



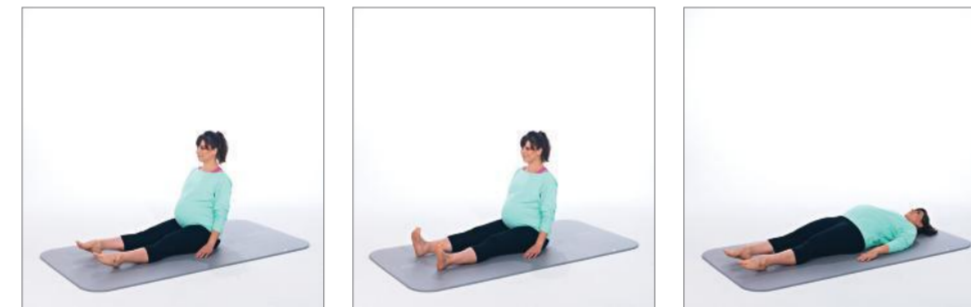
Übungsbeschreibung

- Aufrechter Stand
- Becken nach hinten schieben, dabei den Rumpf aufrecht halten und die Knie leicht beugen. Dann bis auf die Zehenspitzen strecken und wieder absenken

Gut bei

schmerzenden Beinen/Füßen

Übung 2: Strecken/Beugen Füße Füße/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Langsitz
- Fussspitzen aktiv anziehen und wieder strecken. Rumpf beim Anziehen aktiv aufrichten

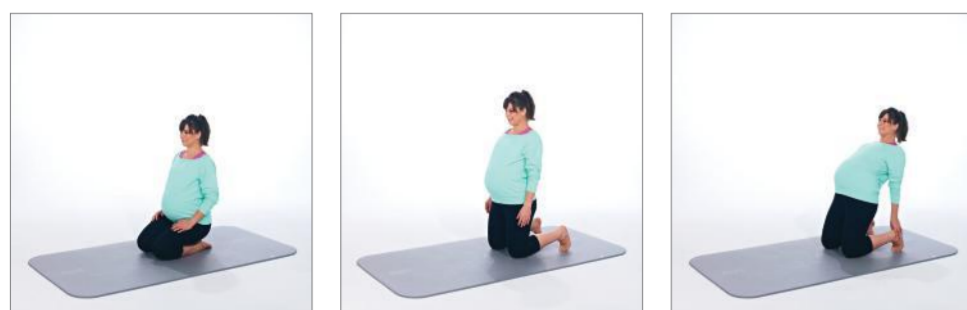
Variation

Für eine vereinfachte Ausführung der Übung Fussspitzen in Rückenlage aktiv anziehen und wieder strecken

Gut bei

schmerzenden Beinen/Füßen

Übung 3: Strecken/Beugen Hüfte Hüfte/Flexibilität



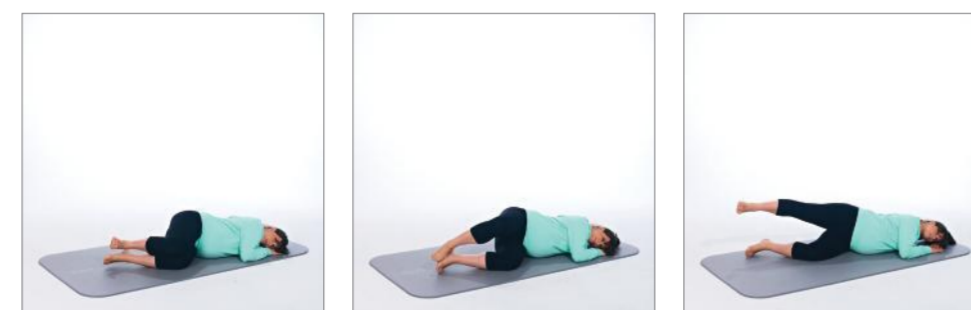
Übungsbeschreibung

- Kniesitz
- Aus dem Kniesitz die Hüfte aufrichten und mit den Armen nach hinten zu den Füßen greifen. Diese Position so lange halten, wie es angenehm ist, mind. aber 5 Sek., dann zurück in die Ausgangsposition

Gut bei

Beschwerden in der Brustwirbelsäule

Übung 4: Rotation/Beugen Hüfte Hüfte/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Seitlage
- Aus der Seitlage, Beine angewinkelt, die Hüfte nach aussen rotieren und die Knie öffnen. Dann das obere Bein strecken, kurz halten und langsam zurück in die Ausgangsposition

Gut bei

fehlender Beweglichkeit der Hüfte und des unteren Rückens

Übung 5: Unterkörperrotation Rumpf/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Rückenlage, Beine angestellt
- Beine im Wechsel seitlich ablegen

Gut bei

schmerzdem unteren Rücken (Lendenwirbelsäule)

Übung 7: Rumpfentlastung Rumpf/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Vierfüßlerposition
- Auf den Armen oder Händen gestützt sanft nach unten hinten dehnen

Gut bei

schmerzdem unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) und bei Beschwerden in der Brustwirbelsäule

Übung 9: Oberkörperkräftigung Schultergürtel/Kräftigung



Übungsbeschreibung

- Grätschsitz
- Mit den Armen in Schulterhöhe im Wechsel Zug- und Druckbewegungen durchführen

Gut bei

Beschwerden im Brustwirbelsäulenbereich

Übung 11: Rotation Brustwirbelsäule Schulter-, Nacken-Bereich/Entspannung



Übungsbeschreibung

- Langsitz
- Den Oberkörper im Wechsel von einer Seite zur anderen rotieren. Die Arme dabei vor der Brust auf Schulterhöhe halten

Gut bei

Beschwerden in der Brustwirbelsäule

Übung 6: Wirbelsäulenaktivierung Rumpf/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Vierfüßlerposition
- Rücken im Wechsel rund machen und wieder absinken lassen. Nicht ins Hohlkreuz fallen

Gut bei

schmerzdem unteren Rücken (Lendenwirbelsäule) und bei Beschwerden in der Brustwirbelsäule

Übung 8: Hüftdehnung Hüfte/Flexibilität



Übungsbeschreibung

- Grätschsitz
- Langsam die Beine mit den Händen nach aussen dehnen, dabei den Rumpf aufrichten

Gut bei

unbeweglichen Hüftgelenken

Übung 10: Schultergürtel Schulter-, Nacken-Bereich/Entspannung



Übungsbeschreibung

- Langsitz
- Im Wechsel die Schultern hochziehen und bewusst nach unten sinken lassen. Alternativ mit den Schultern kreisen

Gut bei

verspanntem Nacken und Beschwerden im Bereich der Halswirbelsäule

Übung 12: Diagonale Streckung Streckmuskulatur/Kräftigung



Übungsbeschreibung

- Vierfüßlerposition
- Im Wechsel Arm und Bein diagonal und parallel zum Boden strecken

Gut bei

schmerzdem unteren Rücken (Lendenwirbelsäule)