

# 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.



Geprüft und empfohlen von Aktion Gesunder Rücken e.V.



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)

# AIREX®



## Fit mit Baby Rückbildungsgymnastik

### 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.

### 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		



## Fit mit Baby Rückbildungsgymnastik

### Rückkehr zu individueller Fitness

Rückbildungstraining ist ein individueller Prozess. Unsere Übungen werden Ihnen helfen, den Rückbildungsprozess zu beschleunigen und Ihnen einen schnellen und fließenden Übergang zu alltäglichen Bewegungen und individueller Fitness ermöglichen. Wichtig ist das regelmässige Wiederholen der Bewegungen, um Ihr individuelles Empfinden für Ihren Körper zu verbessern. Bei Fragen zu einzelnen Übungen stehen Ihnen sicher Ihre Hebamme und Ihr Arzt zur Verfügung.

### Bewusstes Üben mit individueller Körperwahrnehmung

Auswahl, Dauer, Wiederholungszahl, Zeitpunkt und Anzahl der Übungen sollten immer nach individuellem Befinden ausgewählt werden. Vermeiden Sie zu Beginn grosse Anstrengung und Pressatmung. Bewusstes Üben mit Körperwahrnehmung steht im Vordergrund. Führen Sie die Übungen alle sehr langsam und kontrolliert in der Basisvariante aus. Alle Übungen lassen sich auch mit wenig Bewegungsumfang

ausführen. Spüren Sie, welcher Umfang für Sie gut realisierbar ist und wie Ihr Bewegungsumfang ständig grösser wird. Aus Ihrer Belastungsempfindung ergibt sich die Anzahl der Wiederholungen. Tägliches Üben verstärkt den Effekt! Geben Sie Ihrem Körper Zeit sich wieder zu regenerieren, aber unterstützen Sie ihn gezielt mit den richtigen Trainingsreizen dieses Gymnastikprogramms. Am besten trainieren Sie über den Tag verteilt mehrmals mit verschiedenen Übungen.

### Alternative und weiterführende Trainingsprogramme

Alternativ und begleitend stehen Ihnen unser Beckenbodenprogramm (auf DVD erhältlich) und im weiteren Verlauf das Mattentrainingsprogramm „Funktionelles Matentraining“ (als Buch, DVD oder verkürzt als gratis Übungsposter im PDF-Format erhältlich) zur Verfügung.

### Übung 1: Beckenboden

Rückenlage/Wahrnehmung



#### Übungsbeschreibung

- Rückenlage mit angestellten Füssen
- Legen Sie eine Hand auf den Bauch und eine unter ihr Gesäss. Ziehen Sie beim Ausatmen langsam den Beckenboden spürbar nach oben Richtung Brustkorb

#### Variation

Beine gestreckt am Boden lassen oder Hüfte leicht anheben

### Übung 2: Unterkörperrotation

Rückenlage/Flexibilität



#### Übungsbeschreibung

- Rückenlage, Beine angestellt
- Beine im Wechsel langsam von einer Seite zur anderen ablegen

#### Variation

Arme im Nacken verschränken

### Übung 3: Hüftstreckung

Rückenlage/Flexibilität



#### Übungsbeschreibung

- Rückenlage mit angestellten Füssen
- Hüfte aktiv mit Anspannung der Gesässmuskulatur nach oben strecken, Füsse und Knie gerade halten

#### Variation

Ein Bein anheben oder Hände unter dem Körper zusammenführen

### Übung 4: Sideplank

Seitstütz/Rumpf, Stützkraft



#### Übungsbeschreibung

- Unterarmseitstütz seitlich
- Hüfte seitlich vom Boden anheben (strecken) und das obere Bein strecken

#### Variation

Stütz auf der Hand

### Übung 5: Rücken einrollen

Vierfüssler/Flexibilität, Brustwirbelsäule



#### Übungsbeschreibung

- Vierfüsslerposition
- Wirbelsäule langsam nach oben einrollen und wieder in Normalposition absinken lassen

#### Variation

Beckenbodenaktivierung beim Ausatmen

### Übung 6: Ganzkörperstütz

Vierfüssler/Coreaktivierung



#### Übungsbeschreibung

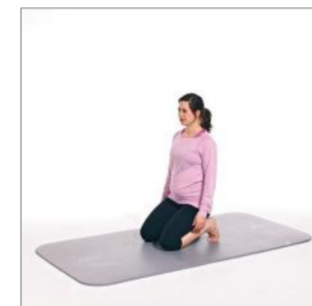
- Vierfüsslerposition auf den Unterarmen
- Ganzkörperspannung aufbauen und die Knie knapp vom Boden lösen

#### Variation

Ein Bein nach hinten strecken

### Übung 7: Hüftaufrichtung

Kniestand/Hüftstreckmuskulatur



#### Übungsbeschreibung

- Sitzend auf den Füssen
- Aus dem Sitz langsam die Hüfte komplett strecken, Fussspitzen aufgestellt

#### Variation

Gesäss seitlich ablegen

### Übung 8: Beine frei pendeln

Rückenlage/Core + Beckenmuskelaktivierung



#### Übungsbeschreibung

- Rückenlage mit Beinen in der Luft
- Beine langsam im Wechsel zur Seite bewegen, dabei immer die Rumpfspannung aufrecht halten

#### Variation

Beine strecken

### Übung 9: Seitliches Rumpfeinrollen

Rückenlage/äussere Bauchmuskulatur



#### Übungsbeschreibung

- Rückenlage mit angestellten Beinen
- Langsam seitlich versuchen mit den Händen den Fuss zu berühren

#### Variation

Beine in der Luft anstellen

### Übung 10: Rollbewegung

Sitz/Rumpfspannung konstant halten



#### Übungsbeschreibung

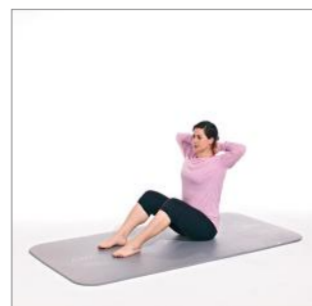
- Rückenlage mit angezogenen Beinen
- Langsam vor und zurück rollen bis zum Sitz

#### Variation

Arme seitlich halten

### Übung 11: Streckung des Brustkorbs

Sitz/obere Rückenmuskeln



#### Übungsbeschreibung

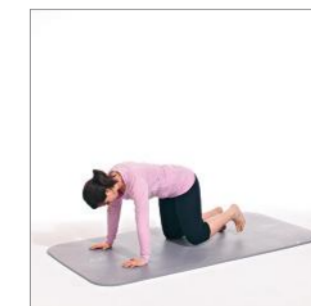
- Sitz
- Aus der eingerollten Position den Oberkörper mit Armspannung maximal öffnen

#### Variation

Variable Sitzposition oder Hände im Nacken verschränken

### Übung 12: Seitliches Abheben des Beines

Vierfüssler/Rotationsstabilität



#### Übungsbeschreibung

- Vierfüsslerposition
- Heben Sie aus der Vierfüsslerposition ein Bein im Wechsel knapp vom Boden ab und rotieren es in der Hüfte langsam nach aussen

#### Variation

Knie bis zur Schulter vorziehen