

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-air-ex.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-air-ex.com
www.my-air-ex.com

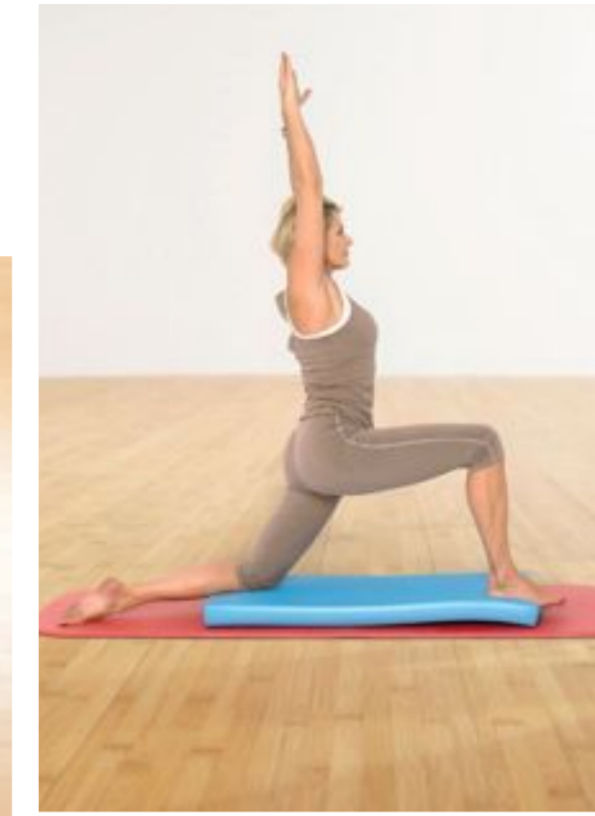
[facebook.com/myairex](https://www.facebook.com/myairex)

Vertrieb durch:



Gaugler & Lutz oHG
Habsburgerstrasse 12
D-73432 Aalen-Ebnat
Tel. +49 7367 9666-0
Fax +49 7367 9666-60
www.air-ex.de

AIREX®



Training mit dem AIREX Balance-pad XLarge

Die AIREX Produkteigenschaften



Komfortabel
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



Hygienisch
Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.



Rutschfest
Oberflächenstruktur und spezielle Schäumtechnik 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.

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-pad XLarge

Aufwärmen:

Die Übungen als auch die Übungsabfolge sind so konzipiert, dass Sie kein zusätzliches Aufwärmen vor Beginn der Übungen durchführen müssen. Versuchen Sie alle Übungen langsam und kontrolliert durchzuführen. Achten Sie dabei gezielt auf die korrekte Ausführung.

Bewusstes Üben mit individueller Körperwahrnehmung

Alle Übungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt werden. Verfolgen Sie den Grundsatz: Qualität geht vor Quantität und verbessern Sie somit gezielt Ihre gesamte Rumpfmuskulatur, für eine verbesserte Core-Stabilität. Die Übungen bieten ein perfektes Ganzkörpertraining und sind variabel einsetzbar. Bei der Durchführung aller Übungen hintereinander ist ein zweimaliges Training pro Woche ausreichend. Alle Übungen werden 8-15x wiederholt, je nach Leistungsstand. Führen Sie alle Übungen sowohl mit dem rechten, als auch linken Bein durch, falls ein Wechsel notwendig ist.

Abwärmen:

Nach Beendigung Ihres Trainings strecken Sie sich noch einmal lang auf Ihrer Matte aus. Je nach Belieben können Sie das Balance-pad XLarge sowohl als Unterlagerung für Ihren gesamten Körper oder Ihre Knie nutzen. Strecken Sie die Arme lang hinter Ihren Kopf aus und atmen Sie in Ihrem eigenen Atemrhythmus bewusst und gleichmässig ein und aus. Zur Unterstützung der Entspannung können Sie Ihre Augen schliessen.

Versuchen Sie tief und gleichmässig in Ihren Bauch ein- und auszuatmen und dabei mehr und mehr Spannung aus Ihrem Körper zu entlassen.

Übung 1: tiefe Kniebeuge

Beweglichkeitsverbesserung



Übungsbeschreibung

Beidbeinige tiefe Kniebeuge, die Fersen sind als Hilfestellung auf das Balance-pad XLarge gestellt. Die Arme werden neben dem Körper gehalten, die Handflächen zeigen vom Körper weg. Der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten. Der Blick geht diagonal nach vorne. Während der Kniebeuge darauf

achten, dass die Knie hinter der Fusspitze bleiben, das Gesäss wird nach hinten unten geführt, der Rücken bleibt gerade.

Funktion

Stabilisation der Hüftachse, Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit

Übung 2: Inline Lunge

Mobilisation der Brustwirbelsäule



Übungsbeschreibung

Inline Lunge Position. Hierbei schliesst die Ferse an das hintere Knie in einer Linie an. Die Ferse des hinteren Fusses wird aufgestellt (funktionelle Stellung des Fusses). Die Arme sind zunächst neben dem Körper. Der Rumpf ist aufrecht. Die Arme werden zur Seite ausgestreckt, die

Handflächen zeigen nach unten. Der Rumpf rotiert 90 Grad zur vorderen Beinseite. Das vordere Knie sollte hinter der vorderen Fusspitze gehalten werden.

Funktion

Stabilisation der Hüftachse, Verbesserung der Rumpfbeweglichkeit

Übung 3: Bauchmuskeltraining

Bauch/Kraft



Übungsbeschreibung

Das Balance-pad XLarge im Sitzen dicht hinter das Gesäss legen. Die Beine werden aufgestellt. Die Knie sind hüftbreit auseinander. Die Hände werden locker an die Ohren gelegt, dabei zeigen die Ellenbogen nach aussen.

Nun langsam die Lendenwirbelsäule zum Balance-pad XLarge einrollen. Es sollte versucht werden mit dem Rücken Druck auf das Pad auszuüben. Der Kopf wird weiterhin in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

Übung 4: Bridging/Schulterbrücke

Rückenlage/Stabilitätsverbesserung



Übungsbeschreibung

In Rückenlage die Füße auf das Balance-pad XLarge aufstellen und das Becken anheben. Die Arme liegen neben dem Körper.

Variation

In Rückenlage (siehe Ausgangsposition) nun ein Bein anheben. Der Fuss zeigt Richtung Decke. Das ausgestreckte Bein wird Richtung Oberkörper gezogen und dann wieder zurück in die gestreckte Position geführt.

Übung 5: Tabletop/Vierfüßlerstand

Vierfüßler/Kraft



Übungsbeschreibung

Auf dem Balance-pad XLarge die Vierfüßler Position einnehmen. Hierbei darauf achten, dass sich die Hände unterhalb der Schulter befinden und das die Füße hinten aufgestellt werden. Nun wird ein Bein nach hinten ausgestreckt, ebenso wird diagonal zum Bein ein Arm nach vorne geführt.

Variation

Nun wird sowohl der vordere Arm, als auch hinteres Bein unter dem Körper zusammengezogen und wieder auseinander geführt. Dies mit beiden Seiten durchführen.

Funktion

Verbesserung der Körperstabilität, sowie der Rotationsstabilität des Körpers.

Übung 7: Tabletop inkl. Rotation

Kniestand/Stabilisation



Übungsbeschreibung

Im Vierfüßler Stand wird ein Bein nach hinten gestreckt, die Hand der diagonalen Seite des Beins wird an den Nacken gelegt, der Ellenbogen wird seitlich angehoben. Nun wird der Oberkörper zur Seite auf rotiert.

Variation

Als Variation kann sowohl der hintere Fuss vom Boden gelöst (siehe Bild) oder die Augen geschlossen werden.

Funktion

Stabilisation der Körpermitte, sowie Verbesserung der Mobilität in der Brustwirbelsäule.

Übung 9: Schulter- und Nackentraining

Bauchlage/Rückentraining



Übungsbeschreibung

Der Körper befindet sich in Bauchlage auf dem Balance-pad XLarge. Beide Füße werden aufgestellt, die Arme werden wie bei Übung Nr. 7 nach vorne ausgestreckt. Der Oberkörper wird leicht angehoben, der Blick zeigt zur Matte.

Variation

Beide Arme werden langsam und geführt Richtung Gesäss gezogen, dabei die Schulterblätter leicht zusammenziehen. Die Arme im Wechsel heranziehen und wieder strecken.

Funktion

Kräftigung der Rückenmuskulatur

Übung 11: „Herabschauender Hund“

Ganzkörper/Dehnung



Übungsbeschreibung

Füße hinter dem Balance-pad XLarge aufstellen, Hände auf dem Balance-pad XLarge. Das Gesäss Richtung Decke strecken, der Blick Richtung Knie. Während der Übung die Fersen zum Boden ziehen und die Knie

gestreckt halten. Dabei zieht das Gesäss Richtung Decke und die Hände nach vorne.

Funktion

Beweglichkeitstraining sowie Verbesserung der Rumpfstabilität

Übung 6: Tabletop Variation

Vierfüßlerstand/Kräftigung



Übungsbeschreibung

Auf dem Balance-pad XLarge die Hände unterhalb der Schultern aufsetzen, die Knie unterhalb der Hüfte ablegen und die Füße aufstellen. Den Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen, die Schultern von den Ohren entfernen und nun durch Druck auf die Füße und Hände beide Knie anheben.

Variation

Die Knie können nun in der Luft langsam hoch und tief bewegt werden oder stabil in der Luft gehalten werden. Nach einigen Wiederholungen oder kurzer Zeit die Knie wieder ablegen, eine kurze Pause machen und die Übung erneut wiederholen.

Übung 8: Rückentraining

Bauchlage/Rückenmuskelaktivierung



Übungsbeschreibung

Sich in Bauchlage auf das Balance-pad XLarge legen. Hierbei werden die Füße hinten aufgestellt und die Arme lang nach vorne gestreckt. Die Daumen zeigen Richtung Decke, der Blick ist auf die Matte gerichtet. Der Oberkörper inklusive Arme wird leicht angehoben.

Variation/Steigerung 1

Die Arme nach vorne strecken und im Wechsel auf und ab bewegen.

Variation/Steigerung 2

Füße werden zusätzlich angehoben um die Übung zu erschweren.

Übung 10: Entspannung und Dehnung Spannung lösen/Beweglichkeit verbessern



Übungsbeschreibung

Nach Durchführung der Übungen ist eine Entspannung der Muskulatur notwendig. Dafür auf dem Balance-pad XLarge den Fersensitz einnehmen und die Arme lang nach vorne ausstrecken. Hierbei wird das Gesäss auf die Füße abgelegt und der Kopf wird zwischen den Armen auf das Balance-pad gelegt.

Variation

Nach dieser Streckung nun die Arme neben den Beinen ablegen, den Kopf bzw. die Nasenspitze Richtung Knie ziehen und somit den Rücken versuchen Rund werden zu lassen. Diese beiden Übungen in kurzen Abständen hintereinander durchführen.

Übung 12: „Kobra“

Oberschenkel/Dehnung



Übungsbeschreibung

Bauchlage auf dem Balance-pad XLarge, die Hände vor der Hüfte auf das Pad stellen, die Füße aufgestellt halten. Nun wird das Becken auf dem Pad abgelegt.

Variation

Diese Übung kann sehr gut in Kombination mit Übung Nr. 11 genutzt werden.

Funktion

Beweglichkeitstraining, sowie Dehnung der Bauchmuskulatur