

# 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.



### Ein Training wie auf Wolken

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

# AIREX®



Art.Nr. 1254701



## Gymnastikmatte mit Übungsprogramm

- Komfortabel**  
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.
- Dämpfend**  
Nachgiebig und Halt gebend, 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.



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

MATTENTYP	FARBE	MATTENTYP	FARBE
Coronella 200 ca. 200x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Terra <input type="checkbox"/> Platin	Fitline 140 ca. 140x60x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Pink <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Wasserblau
Coronella 185 ca. 185x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Rot <input type="checkbox"/> Grün <input type="checkbox"/> Blau	Fitline 180 ca. 180x60x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Pink <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Wasserblau
YogaPilates 190 ca. 190x60x0,8 cm	<input type="checkbox"/> Lila <input type="checkbox"/> Anthrazit	Fitness 120 ca. 120x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> 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

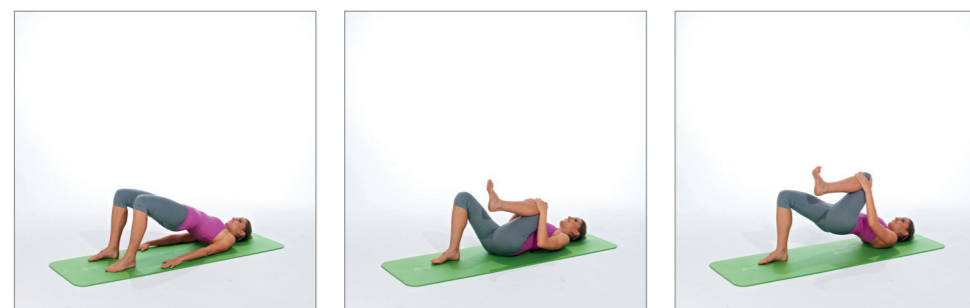
#### Steigerung

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 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

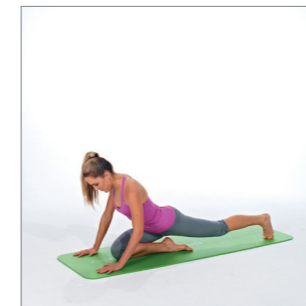
8–15 Wiederholungen je drei Serien pro Seite

### Übung 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

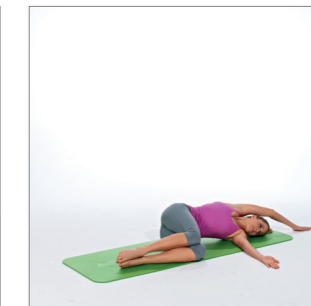


### Übung 8: Schulter-Kreis Schulter, BWS/Flexibilität



#### 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 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 10: Unterarmstand zum Liegestütz Schultergürtel, Rumpf, Hüfte/Core



#### Übungsbeschreibung

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



#### Steigerung

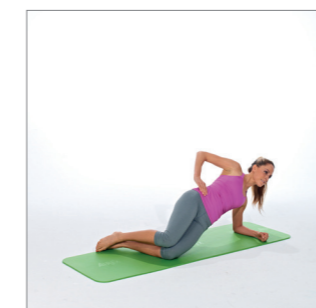
Übung auf dem Balance-Pad ausführen

#### Belastungsempfehlung

6–10 Wiederholungen



### Übung 11: Seitlicher Unterarmstand Schultergürtel, Rumpf, Hüfte/Core



#### Übungsbeschreibung

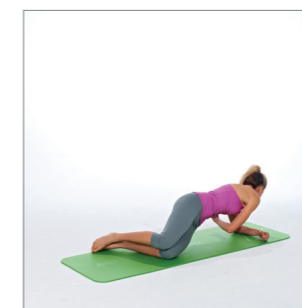
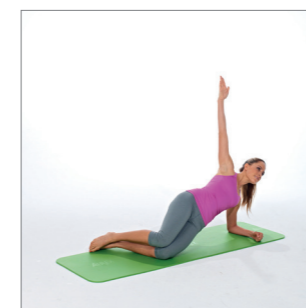
- Seitlicher Unterarmstütz, Oberkörper in einer Linie, oberes Bein aufgelegt
- Oberen Arm im Wechsel strecken und unter den Körper einrollen

#### Steigerung

Beine gestreckt halten und nur auf dem unteren Fuss abstützen

#### Belastungsempfehlung

10 Wiederholungen je drei Serien pro Seite



### Übung 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