

AIREX® QUALITÄTSPRODUKTE

DIE VIELSEITIGEN TRAININGSGERÄTE FÜR FITNESS, PRÄVENTION UND REHABILITATION



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® 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.

Erfahren und innovativ

AIREX® ist die klare Nummer eins in Schaumstofftechnik. Die Balance Produkte profitieren von 50 Jahren Erfahrung und dem einzigartigen Know-how des Branchenleaders: Hergestellt in bewährter Schweizer Qualität vom ausgetesteten Material bis zum schnörkellosen Design. Entwickelt mit wertvoller Unterstützung durch Mediziner, Physiotherapeuten, Fitnessexperten, Leistungssportler und Breitensport-Organisationen.

Spürbar besser

Die hautfreundlichen Balance Produkte sind körperwarm, weich und dämpfend. Beim Auftreten gibt das Material sanft nach. Füsse, Hände oder andere Körperteile tauchen in den angenehm anzufühlenden Schaumstoff ein. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können dadurch äusserst schonend und effizient trainiert werden.

Einzigartiges Material

Der innovative, geschlossenzellige Schaumstoff der AIREX® Produkte wurde in langjähriger Arbeit entwickelt. Das Geheimnis liegt in Millionen kleinster Luftbläschen, aus denen das strapazierfähige Material besteht. Eine Einladung zum barfüssigen Trainieren. Und Sie fühlen sich plötzlich ... so leicht!

Zeitgemäss und nachhaltig

Die AIREX® BeBalanced!® Produktlinie ermöglicht ein effizientes Training aufgrund von neuesten physiologischen Erkenntnissen. AIREX® BeBalanced!® Programme stärken Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Koordination, Reaktionsvermögen sowie Herz und Kreislauf. So bringen Sie Körper, Geist und Seele nachhaltig ins Gleichgewicht und fördern dazu Ihre Ausdauer. BeBalanced!®, so sieht ein modernes Bewegungsprogramm aus. Upgrade your life!

Neben dem Sortiment an Balance Produkten führen wir ein umfassendes Sortiment an Gymnastikmatten. AIREX® Gymnastikmatten sind vielseitig im Innen- und Aussenbereich einsetzbar. Sie sind in verschiedenen Farben und Dimensionen erhältlich. Verlangen Sie Unterlagen bei Ihrem Fachhändler oder besuchen Sie unsere Website www.bebalanced.net.



AIREX®

Hergestellt von:
Airex AG
5643 Sins, Schweiz
www.airex-mats.com
www.bebalanced.net

made in switzerland

Vertrieb durch:

BeBalanced!®

AIREX®
Professional exercise line

UPGRADE YOUR LIFE



Balance-pad XLarge

- Extra lang: Gibt Ihren Übungen Raum
- Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Strapazierfähig und langlebig

Körper im Gleichgewicht

- Verbesserte Koordination
- Gesteigerte Reaktionsfähigkeit
- Optimierte Körperhaltung
- Verspannungslösend

Trainieren wie auf einer Wolke

- Hautfreundlich und körperwarm
- Weich und dämpfend
- Entspannung in der Bewegung
- Urlaub für die Füsse

Hoher Spassfaktor

- Aktivierend und stimulierend
- Multifunktional einsetzbar
- Kreativ und individuell
- Gruppen- oder Einzeltraining



Eigenschaften der AIREX® Balance Produkte



Komfortabel
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



Multifunktional
Vielseitig verwendbar. Indoor, Outdoor und im Wasser.



Hygienisch
Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.



Langlebig
Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.



Wasserabweisend
Geschlossenzelliger Schaumstoff. Kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



CE-konform
Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.

BeBalanced!® XLarge Training

made in switzerland

www.airex-mats.com

www.bebalanced.net



Erwärmung: Marschieren auf dem AIREX® Balance-pad XLarge.

1. Vierfüßlerübung

Auf dem Balance-pad XLarge eine stabile Position mit geradem Rücken finden und eine Hand in den Nacken legen, dann den Arm seitlich anheben.

Wirkungen: Stabilisiert die Körpermitte und fördert die Rotationsstabilität.

Variationen: Armwechsel und/oder Augen schließen.

Dauer: 15 – 30 Sek.



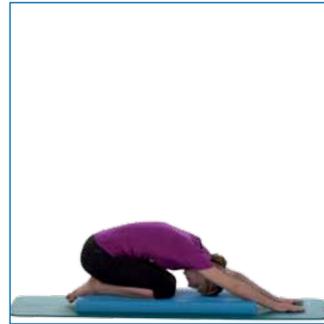
2. Tabletop

Tabletop-Position einnehmen, Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen.

Wirkungen: Stabilisiert die Körpermitte und fördert die Rotationsstabilität.

Variationen: Armwechsel und /oder Augen schließen.

Dauer: 15 – 30 Sek.

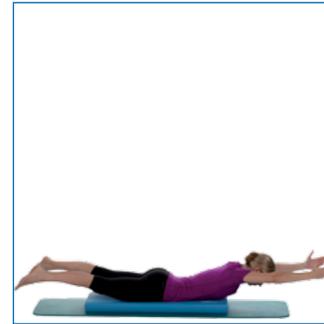


3. Fersensitz

Fersensitz einnehmen und die Arme lang nach vorne strecken.

Wirkungen: Streckung bzw. Dehnung des Arm-Rumpfwinkels.

Dauer: 15 – 30 Sek.

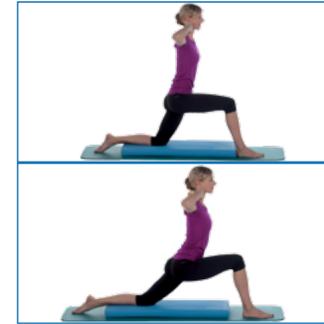


4. Bauchlage

In der Bauchlage auf dem Balance-pad XLarge die Beine und Arme gestreckt anheben und halten.

Wirkungen: Kräftigung der Rückenmuskulatur.

Dauer: 15 – 30 Sek.



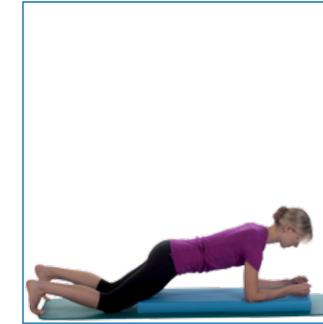
5. Ausfallschritt

Kniestand einnehmen, dann das hintere Bein auflegen, das vordere aufstellen und das Becken zum Boden schieben. Der Rumpf ist dabei aufrecht und die Hände befinden sich im Nacken.

Wirkungen: Dehnung der Hüftbeugemuskulatur.

Variationen: Seitenwechsel.

Dauer: 15 – 30 Sek.



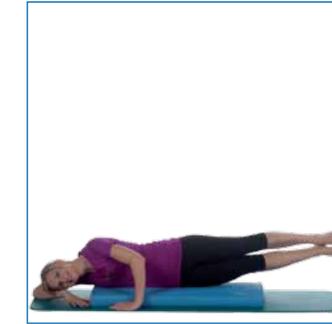
6. Unterarmstütz

Mit den Unterarmen auf dem Balance-pad XLarge schulterbreit abstützen, dabei berühren die Knie den Boden. Der Rücken wird gerade gehalten.

Wirkungen: Hilft die Stützpunkte und die Körpermitte zu erspüren und zu stabilisieren.

Variationen: Die Augen schließen.

Dauer: 15 – 30 Sek.



7. Seitlage

Seitenlage einnehmen und die Beine gestreckt aneinander liegend anheben. Der vordere Arm stützt vor dem Brustbein, dabei werden die Beine langsam gehoben und gesenkt.

Wirkungen: Stabilisiert die seitliche Rumpfmuskulatur.

Variationen: Seitenwechsel.

Dauer: 15 – 30 Sek.



8. Seitlicher Unterarmstütz

Unterarm und Unterschenkel seitlich auf dem Balance-pad XLarge ablegen. Anschließend das Becken langsam heben und senken.

Wirkungen: Stabilisiert die seitliche Rumpfmuskulatur.

Variationen: Seitenwechsel.

Dauer: 15 – 30 Sek.



9. Liegestützposition

Liegestützposition auf dem Balance-pad XLarge einnehmen. Die Füße außerhalb des Balance-pads aufstellen und den Körper gestreckt stabilisieren.

Wirkungen: Stabilisiert die Stütz- muskulatur und den Rumpf.

Variationen: Einen Fuß anheben.

Dauer: 15 – 30 Sek.



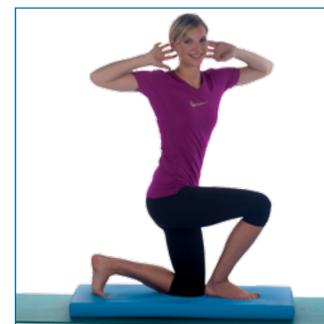
10. Einbeinstand, Körperlinie

Ausgangsposition ist der Einbeinstand. Die Arme und ein Bein werden gehoben und der Körper wird in einer Linie schräg stabilisiert.

Wirkungen: Balanciert die Körpermitte aus.

Variationen: Beinwechsel, Richtungswechsel, Augen schließen.

Dauer: 15 – 30 Sek.



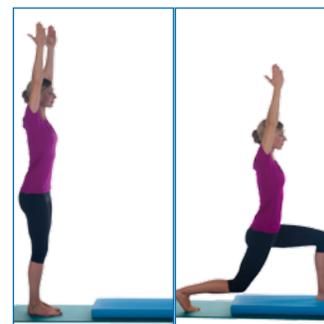
11. Inline Lunge mit Rotation

Inline Lunge Position einnehmen. Die Ferse schließt an das Knie in einer Linie an, die Hände sind in den Nacken gelegt und der Rumpf rotiert 90 Grad zur vorderen Beinseite.

Wirkungen: Stabilisiert die Hüftachse.

Variationen: Beinwechsel, die Augen schließen.

Dauer: 15 – 30 Sek.



12. Ausfallschritt vorne

Aus der aufrechten Position vor dem Balance-pad XLarge einen Ausfallschritt nach vorne machen. Wichtig ist dabei die Stabilisierung des ganzen Körpers. Anschließend wieder in Ausgangsposition kommen. Währenddessen ist der Rumpf aufrecht und die Arme sind gesteckt nach oben geführt.

Wirkungen: Stabilisiert die Hüft- und Schulterachse.

Variationen: Beinwechsel.

Dauer: 15 – 30 Sek.



13. Laufimitation

Auf einem Bein stehend eine Laufbewegung mit Arm und Bein imitieren.

Wirkungen: Stabilisiert die Körpermitte.

Variationen: Die Dynamik von Beugung und Streckung verändern.

Dauer: 15 – 30 Sek.

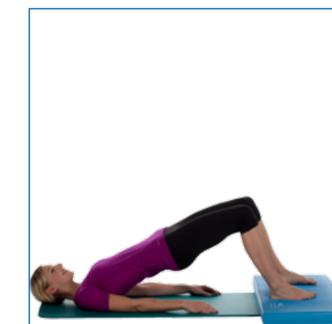


14. Liegestütz mit Hüfteindrehen

Liegestützposition einnehmen. Anschließend ein Bein gebeugt zum Ellenbogen des Gegenarmes führen.

Wirkungen: Fördert die Rotationsstabilität sowie die Stütz- kraft.

Dauer: 15 – 30 Sek.

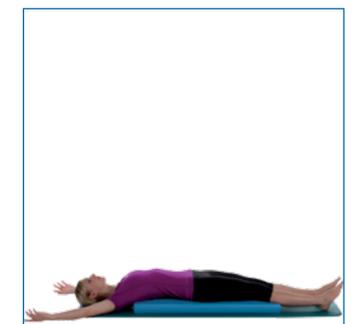


15. Becken anheben

Rückenlage einnehmen und das Becken anheben. Währenddessen die Füße auf dem Balance-pad XLarge im Wechsel heben und senken.

Wirkungen: Stabilisierung der Knie- achse und Kräftigung der Rücken- strecker.

Dauer: 15 – 30 Sek.



16. Rückenlage

Rückenlage einnehmen und den Rücken mit langen Armen überstrecken.

Wirkungen: Dehnung der Brust- muskulatur und Mobilisation der Brust- wirbelsäule.

Dauer: 15 – 30 Sek.