

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. Das Balance-pad Elite profitiert 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

Das hautfreundliche Balance-pad Elite ist 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 und Aqua Produkten. 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



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
- Multifunktionsell einsetzbar
- Kreativ und individuell
- Gruppen- oder Einzelfitness



Eigenschaften der AIREX® Balance Produkte



Komfortabel
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



Multifunktionsell
Vielseitig verwendbar. Indoor, Outdoor und im Wasser.



Hygienisch
Einfach zu reinigen. Antibakterielle Sanitized® Ausrüstung.



Langlebig
Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.



Wasserabweisend
Geschlossenzelliger Schaumstoff. Kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



CE-konform
Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.

BeBalanced!® Ganzkörper-Training

made in switzerland

www.airex-mats.com

www.bebalanced.net



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

1. Weite Kniebeuge

Ausgangsposition: Beine weit geöffnet, ein Fuss ist auf dem Balance-pad Elite, Hände auf die Oberschenkel, Brustbein gehoben, Schultern tief, Nacken lang.

Übung: Beine beugen und strecken, das Gewicht ist mehr auf den Fersen, Po nach hinten schieben.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



2. Ausfallschritte

Ausgangsposition: In Schrittstellung, vorderer Fuss ist auf dem Balance-pad Elite und ist leicht ausgedreht, Ferse des hinteren Fusses ist in der Luft, beide Knie leicht gebeugt, Arme zur Seite für die Balance.

Übung: Beine beugen und strecken, vorderes Knie bleibt hinter der Fusspitze und beugt zum mittleren Zeh, hinteres Knie beugt Richtung Boden.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



3. Enge Kniebeuge mit Beinheben

Ausgangsposition: Beide Füße auf dem Balance-pad Elite, leicht nach aussen zeigend. Beine leicht geöffnet, Hände auf die Oberschenkel, Brustbein gehoben, Schultern tief, Nacken lang.

Übung: Beine beugen, das Gewicht ist mehr auf den Fersen, Po nach hinten schieben. Beim Hochkommen das rechte Knie anheben, dann wieder beide Beine beugen. Dann das linke Knie beim Hochkommen anheben.

16 mal im Wechsel.



4. Arm-Bein-Waage

Ausgangsposition: 4-füssler-Stand, rechtes Knie auf dem Balance-pad Elite, linke Hand auf dem Boden, linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach vorne. Daumen zeigt zur Decke, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben.

Übung: Arm und Bein gleichzeitig heben und senken.
Variation: Linken Unterschenkel während der Übung zusätzlich anheben, halten.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



5. Brustwirbelsäulenrotation

Ausgangsposition: 4-füssler-Stand, beide Knie auf dem Balance-pad Elite. Hände auf dem Boden, Schultern ziehen weg von den Ohren, Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben.

Übung: Arm zur Seite und gleichzeitig nach hinten anheben. Daumen zeigt zur Decke bzw. nach hinten, Kopf und Brustwirbelsäule drehen mit Blick in die Hand, Unterkörper bleibt unbeweglich.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



6. Liegestütz

Ausgangsposition: 4-füssler-Stand, Hände auf dem Balance-pad Elite, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben, Ellenbogen leicht gebeugt, Beine nacheinander nach hinten strecken, die Zehen aufstellen, Körpermitte ist stabil.

Übung: Arme beugen und strecken, Ellenbogen ziehen nah am Körper nach hinten.

16 mal wiederholen mit Pause nach 8.



7. Seitstütz

Ausgangsposition: Seitlage, Unterarm auf Balance-pad Elite, unteres Bein angewinkelt 90°, oberes Bein lang, Fusspitze zeigt nach vorne, Oberschenkel liegen genau übereinander.

Übung: Oberkörper und Po heben und senken.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.

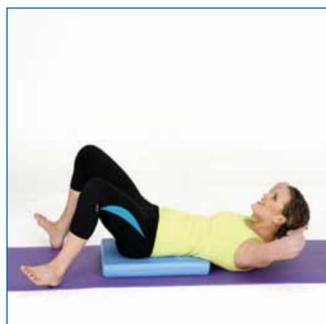


8. Seitliches Beinheben

Ausgangsposition: Seitlage, unterer Rippenbogen schliesst mit der Kante des Balance-pad Elite ab, Hände hinter dem Kopf, 1 Ellenbogen berührt Boden, beide Beine sind lang und liegen genau übereinander, Fussspitzen zeigen nach vorne.

Übung: Oberes Bein heben und senken. Variation: Beide Beine sind gestreckt und werden gleichzeitig gehoben und gesenkt.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



9. Bauchauzüge

Ausgangsposition: Mit dem Rücken auf dem Balance-pad Elite liegen. Das Balance-pad auf untere Rippenhöhe bringen, so dass der Oberkörper tiefer liegt als das Becken, Beine öffnen, Fersen aufstellen, Fussspitzen zeigen nach aussen, Hände hinter den Kopf legen, Oberkörper liegt auf dem Boden.

Übung: Oberkörper heben und senken.

32 mal wiederholen.

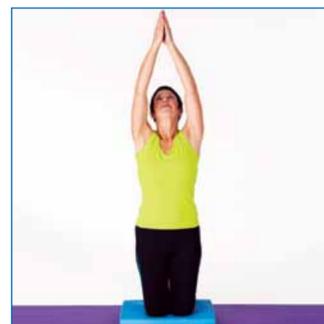


10. Beidseitige Arm-Bein-Waage

Ausgangsposition: Bauchlage, das Balance-pad Elite liegt unter dem Bauch. Arme nach vorne ausstrecken, Beine öffnen, Fussspitzen zeigen nach aussen.

Übung: Oberkörper, Arme und Beine gleichzeitig heben und senken.

16 mal wiederholen.



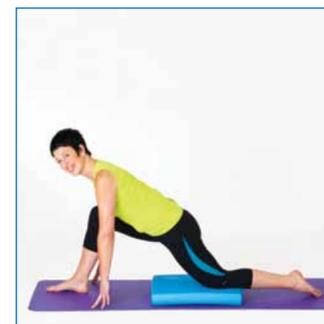
Dehnung

11. Balance Übung im Kniestand

Ausgangsposition: Kniend auf dem Balance-pad Elite.

Übung: Beide Arme über Kopf anheben, Handflächen zueinander, Kopf heben und dabei auf die Hände sehen.

Schwieriger: Augen schliessen.



12. Dehnung der Beinrückseite

Ausgangsposition: Aus 4-füssler-Stand ein Bein nach vorne stellen, zwischen die Hände, Knie ist gebeugt, Rücken und Nacken sind lang.

Übung: Po schiebt nach hinten oben, Oberkörper zieht nach vorne unten.



13. Dehnung Hüftbeuger

Ausgangsposition: Aus 4-füssler-Stand ein Bein gebeugt nach vorne stellen, Hände auf den Po.

Übung: Po in Richtung vordere Ferse schieben, dabei gleichzeitig nach unten ziehen.



14. Wadendehnung mit Brustdehnung

Ausgangsposition: In Schrittstellung stehend auf dem Balance-pad Elite, das vordere Bein ist gebeugt, der Fuss steht ganz auf dem Balance-pad, der hintere Fuss steht nur halb auf dem Balance-pad, so dass die Ferse tiefer ist als der Ballen.

Übung: Arme seitlich leicht über Schulterhöhe anheben, Finger spreizen, Handflächen zeigen zur Decke, Daumen zeigen nach hinten, Fingerspitzen ziehen in Richtung Boden.



15. Balance Übung im Stehen

Ausgangsposition: Auf dem Balance-pad Elite stehend, Handflächen aneinander gelegt (Gebetsposition).

Übung: Langsam einen Fuss vom Balance-pad heben, Fusssohle an Knöchel des anderen Fusses legen, Knie zeigt nach aussen.

Schwieriger: Augen schliessen.