



DEUTSCH

Wichtige Information

Lieber Kunde, wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines hochwertigen AIREX Markenproduktes! Damit Sie die Vorzüge unserer CE-konformen AIREX Produkte möglichst lange nutzen können, bitten wir um Beachtung dieser Pflegeanleitung.

Einsatz Die AIREX Balance-Produkte sind ideal für Koordinations- und Gleichgewichtsübungen. Vor Verwendung ist der Untergrund auf Rutschfestigkeit zu prüfen, ggfs. ist eine rutschfeste Unterlage (z.B. AIREX Matte) zu verwenden. Der Einsatz von Schuhen kann die Lebensdauer von AIREX Balance-Produkten verkürzen.

Optik Aufgrund des speziellen Herstellungsprozesses können gewisse Abweichungen von der Perfektion wie kleine Oberflächenblasen, kleine Abweichungen in den Massen und leichte Verfärbungen auftreten. Dadurch wird die Funktion in keiner Weise beeinflusst.

Eigenschaften AIREX Weichschaumstoffe saugen kein Wasser auf und besitzen eine permanente Tragkraft im Wasser. Bei lang dauernder Druckbelastung entsteht in den einzelnen Zellen ein Druckverlust. Hierdurch entstehen Druckstellen, die sich jedoch i.d.R. langsam wieder zurückbilden. Ein spezieller Hygiene-schutz bietet permanent wirksamen Schutz gegen Bakterien und Pilzbefall.

Reinigung Verschmutzungen werden vorzugsweise mit einer weichen Bürste und handwarem Seifenwasser gereinigt. Sollte eine Desinfektion erforderlich sein, kann diese mit handelsüblichen Desinfektionsmitteln wie Merfen, Descogen oder Chromium vorgenommen werden. Eine Behandlung mit Benzin oder Fleckenentferner sowie Sterilisation mit Heissdampf (Autoklaven-Sterilisation) oder Heisswasser sind nicht zulässig.

Lagerung Am besten werden AIREX Balance-Produkte flach liegend gelagert. Zur Vermeidung von Druckstellen sollten Gegenstände nicht dauerhaft auf dem Material liegen bleiben. Eine kontinuierliche Druckbelastung von mehr als ca. 12 Stunden ist zu vermeiden. Geknickte Lagerung hinterlässt sichtbare Druckstellen, welche sich nicht mehr vollständig zurückbilden. Andauernde Wasserlagerung und lang dauernde direkte Sonneneinstrahlung verkürzen die Lebensdauer der Produkte, da es im Laufe der Zeit zur Oberflächenversprödung und Versteifung kommen kann.

Zur Verlängerung der Lebensdauer empfehlen wir, die Produkte nach Gebrauch mit klarem Wasser abzuspülen, das Wasser abzuschütteln und an der Luft trocknen zu lassen. Aus hygienischen Gründen sollten Sie feuchte Produkte nicht in Garderobenschränken oder gestapelt lagern.

Wir wünschen Ihnen mit den erworbenen Produkten viel Spass und Erfolg. Sollten Sie zusätzliche Fragen haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler.

ENGLISH

Important Notice

Dear Customer, Congratulations on your purchase of a high-quality AIREX brand product. To enjoy the benefits of our CE-conforming AIREX products as long as possible, please observe these care instructions.

Application The AIREX Balance products are ideal for coordination and balance training. Prior to use, the training surface must be checked to ensure it is slip-resistant. A non-slip mat (e.g. AIREX mat) must be used if applicable. Wearing shoes can reduce the lifespan of AIREX Balance products.

Appearance Due to the special manufacturing process, certain deviations or imperfections such as small surface bubbles, minor size differences or slight discolouration may occur. This does not influence the functionality in any way.

Characteristics AIREX soft foams do not absorb water and feature permanent buoyancy in water. Pressure loss in the individual cells occurs when pressure loads are applied for long periods of time. While this results in pressure marks and creases, the material usually reforms gradually. Special hygienic properties offer permanent, effective protection against bacteria and fungi.

Cleaning The preferred cleaning method is to use a soft brush and lukewarm water with detergent. If disinfection is required, a conventional disinfectant such as Merfen, Descogen or chromium may be used. Treatment with benzene or spot remover as well as hot water or steam sterilisation (autoclave sterilisation) is not permissible.

Storage AIREX Balance products are best stored lying flat. To avoid pressure marks, do not leave objects resting on the material for extended periods of time. Continuous pressure loads for more than approximately 12 hours should be avoided. Bending in storage leaves visible pressure marks and creases where the material does not fully reform. Ongoing storage in water and extended exposure to direct sunlight reduce the lifespan of the products, since the surface may become brittle and the material stiff over time. To extend the lifespan, we recommend rinsing the product with clear water after use, shaking off the water and allowing the product to air dry. For hygienic reasons, damp products should not be stored in lockers or stacked.

We hope you enjoy and have great success with the products you have purchased. Please contact your specialist dealer if you have further questions.

FRANCAIS

Information importante

Cher client, Félicitations pour l’achat d’un produit AIREX de marque et de haute qualité! Pour que vous puissiez profiter le plus longtemps possible des avantages de nos produits AIREX agréés CE, nous vous demandons de respecter ces consignes d’entretien.

Utilisation Les produits Balance AIREX sont parfaits pour les exercices d’équilibre et de coordination. Avant de l’utiliser, il faut s’assurer que le sol ne glisse pas; le cas échéant, un tapis antidérapant doit être utilisé (par exemple une natte AIREX). L’utilisation de chaussures peut réduire la durée de vie des produits Balance AIREX.

Apparence En raison de la spécificité du processus de fabrication, quelques défauts minimes peuvent être présents tels que des petites bulles en surface, des petites différences de taille et de légers changements de couleur. La fonction n’en est affectée en aucune façon.

Propriétés Les mousses AIREX n’absorbent pas l’eau et possèdent une portée permanente dans l’eau. Une perte de pression se produit dans les cellules lorsqu’elles sont soumises à une pression prolongée. Une empreinte apparaît qui cependant finit par disparaître en règle générale. Une protection hygiénique spéciale offre une protection permanente et efficace contre les bactéries et les moisissures.

Nettoyage Le nettoyage se fait de préférence avec une brosse douce et de l’eau savonneuse tiède. Si une désinfection est nécessaire, elle peut être réalisée avec des produits désinfectants disponibles dans le commerce tels que Merfen, Descogen ou Chromium. Un traitement avec de l’essence, du détachant ou une stérilisation à la vapeur (stérilisation dans un autoclave) ou à l’eau chaude n’est pas admissible.

Stockage Il est préférable de stocker les produits Balance AIREX à plat. Pour éviter la formation d’empreinte, il ne faut pas laisser des objets en permanence sur ce matériel. Une pression continue de plus de 12 heures doit être évitée. Si le produit est plié pendant le stockage, des traces visibles apparaissent qui ne peuvent plus se résoudre complètement. Un stockage permanent dans l’eau ou une exposition prolongée au soleil réduit la durée de vie du produit car avec le temps, il se raidit et sa surface devient cassante. Pour augmenter sa longévité, nous conseillons de rincer les produits à l’eau claire, de secouer l’eau et de les laisser sécher à l’air libre. Pour des raisons d’hygiène, les produits humides ne doivent pas être empilés ou rangés dans des casiers.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir et de succès avec ces produits. Si vous avez d’autres questions, veuillez vous adresser à votre revendeur.

ESPANOL

Información importante

Estimado cliente: ¡Felicitaciones por adquirir un producto AIREX de alta calidad! Siga cuidadosamente las siguientes instrucciones para poder disfrutar durante un largo tiempo de las ventajas que ofrecen los productos AIREX con certificado de conformidad CE.

Uso Los productos AIREX “balance” [colchonetas de equilibrio] son ideales para realizar ejercicios de coordinación y equilibrio. Antes de utilizar el producto, verifique que el suelo es antideslizante; en caso de que fuese necesario, utilice una base antideslizante (por ejemplo, AIREX “mat” [colchoneta AIREX]). El uso de calzado puede acortar la vida útil esperada de los AIREX “balance products” [productos de equilibrio AIREX].

Aspecto Debido a procesos de fabricación específicos, pueden existir algunas diferencias con respecto a la apariencia ideal, tales como pequeñas burbujas superficiales, divergencias múltiples y algunas manchas. Sin embargo, esto no afecta la función del producto.

Características Las AIREX “flexible foams” [espumas flexibles AIREX®] no absorben el agua y flotan de manera permanente. La pérdida de presión se genera en las células individuales debido a la carga de presión durante un largo período de tiempo. Esto genera abolladuras que, generalmente, desaparecen lentamente con el paso del tiempo. Una protección higiénica especial brinda una protección efectiva contra las bacterias y los hongos.

Limpieza Preferentemente, limpie el producto con un cepillo suave y agua tibia con jabón. En caso de desinfectar el producto, se pueden utilizar los desinfectantes comúnmente disponibles, tales como “Merfen”, “Descogen” o “Chromium”. No utilice benceno ni quitamanchas sobre el producto; no se permite la esterilización con vapor caliente (esterilización autoclave) ni con agua caliente.

Almacenaje La mejor forma de almacenar los productos AIREX es mantenerlos de forma horizontal sobre el suelo. Para evitar abolladuras, los artículos deben colocarse sobre el material por un período de tiempo más extenso. Se debe evitar la carga de presión continua por más de 12 horas. Si el producto se almacena doblado, se generarán abolladuras que no desaparecerán completamente. El almacenamiento prolongado en agua o la exposición continua a la luz solar disminuirán la vida útil de los productos ya que esto puede causar fragilidad y falta de flexibilidad superficiales. Para aumentar la vida útil de los productos, recomendamos enjuagarlos con agua limpia luego de cada uso. Retire el exceso de agua sacudiendo el producto y dejándolo secar al aire libre. Por razones de higiene, los productos no deben apilarse en armarios mientras estén húmedos.

Deseamos que obtenga una experiencia placentera y exitosa con los productos adquiridos. Para más información, póngase en contacto con su distribuidor especializado.

ITALIANO

Nota importante

Gentile Cliente, La ringraziamo per aver acquistato un prodotto pregiato del marchio AIREX. Al fine di poter sfruttare il più a lungo possibile i vantaggi dei nostri prodotti AIREX certificati CE, Le chiediamo di seguire i consigli per la manutenzione riportati nel presente documento.

Impiego I prodotti AIREX Balance sono l’ideale per praticare esercizi di coordinazione ed equilibrio. Prima dell’uso occorre verificare le proprietà antiscivolo del pavimento utilizzando eventualmente una base adeguata (ad es. il materassino AIREX). L’uso di scarpe può ridurre la durata dei prodotti AIREX Balance.

Aspetto Per via del particolare processo di produzione possono essere presenti alcune imperfezioni quali piccole bolle sulla superficie, lievi variazioni nelle dimensioni e leggere alterazioni di colore. Ciò non interferisce in alcun modo con la funzionalità.

Caratteristiche I materiali in espanso morbido AIREX non assorbono acqua e possiedono una forza portante permanente se immersi. Esercitare a lungo un carico di compressione causa una perdita di pressione a carico delle singole celle, da cui derivano punti di pressione che, in genere, tornano lentamente a uniformarsi. Una speciale protezione igienica offre un’efficace e permanente difesa da batteri e funghi.

Pulizia Consigliamo di pulire preferibilmente con una spazzola morbida e acqua saponata tiepida. Nel caso in cui fosse necessaria una disinfezione, utilizzare i prodotti comunemente reperibili in commercio come Merfen, Descogen o Chromium. Non trattare con benzina o smacchiatori né sterilizzare con vapore surriscaldato (sterilizzazione in autoclave) o acqua calda.

Conservazione I prodotti AIREX Balance si conservano meglio distesi. Per evitare la formazione di punti di pressione, non lasciare che alcun oggetto resti appoggiato a lungo sul materiale. Evitare carichi di compressione continui per più di 12 ore. La conservazione dei prodotti in posizione piegata causerà la formazione di punti di pressione visibili che non si uniformeranno più del tutto. Dato che con il passare del tempo le superfici possono infragilirsi e irrigidirsi, lasciando i prodotti continuamente in acqua o a lungo sotto i raggi del sole diretti se ne riduce la durata. Per prolungare la durata consigliamo, dopo l’uso, di lavare i prodotti con acqua pulita, scuotere e lasciar asciugare all’aria. Per motivi igienici i prodotti umidi non devono essere conservati negli armadietti dei guardaroba né accatastati.

Le auguriamo divertimento e ottimi risultati con i prodotti acquistati. Per ulteriori domande, La preghiamo di rivolgersi al Suo rivenditore specializzato.

NORSK

Viktig informasjon

Kjære kunde. Gratulerer med ditt kjøp av et høykvalitets AIREX-produkt! Vennligst følg disse omsorgsinstruksjonene slik at du kan nyte fordelene med våre AIREX-produkter med CE-tilpassning så lenge som mulig.

Bruk AIREX balanseprodukter er ideelle for koordinasjons- og balanseøvelser. Kontroller gulvet for sklisikkerhet før produktet brukes, og bruk om nødvendig et sklisikkert underlag (f.eks. AIREX-matte). Bruk av sko kan forkorte den forventede levetiden for AIREX balanseprodukter.

Utseende Grunnet den spesielle produksjonsprosessen kan noe avvik fra perfekt utseende, som små overflateblemmer, masseavvik og lett misfarging, inntreffe. Dette påvirker imidlertid ikke funksjonen.

Funksjoner AIREX fleksibelt skum absorberer ikke vann og har en permanent flyteevne i vann. Trykktap inntreffer i individuelle celler ved langvarig trykkbelastning. Dette fører til buler som vanligvis forsvinner sakte med tid. Et spesielt hygienevern gir effektiv beskyttelse mot bakterier og sopp.

Rengjøring Skitt fjernes helst med en myk børste og luknet vann med såpe. Hvis desinfeksjon er nødvendig, kan vanlig tilgjengelige desinfeksjonsmidler, som Merfen, Descogen eller Chromium, brukes. Ikke behandle produktet med benzen eller flekkfjernere; sterilisering med varm damp (autoklavsterilisering) eller varmt vann er ikke tillatt.

Lagring AIREX-produkter bør helst lagres liggende flatt. For å unngå bulker bør ikke andre ting settes på materialet for lengre perioder. En kontinuerlig trykkbelastning på mer enn 12 timer bør unngås. Lagring med bretting gir tydelige bulker som ikke forsvinner helt. Langtids lagring i vann og kontinuerlig eksponering til sollys minsker levetiden på produktene, da dette fører til sprøhet og stivhet på overflaten. For å øke levetiden anbefaler vi å skylle produktene med rent vann etter hver gangs bruk. Rist av overskytende vann og la produktet lufttørke. Av hygieniske årsaker bør produktene ikke stables i skap mens de er våte.

Vi ønsker deg mye moro og suksess med produktene du har kjøpt. Dersom du har flere spørsmål kan du kontakte din spesialistforhandler.

РУССКИЙ

Важная информация

Уважаемый клиент, поздравляем Вас с приобретением высококачественного оборудования AIREX! Для того, чтобы пользоваться преимуществами нашей продукции как можно дольше, рекомендуем Вам ознакомиться с указаниями, содержащимися в данной инструкции по уходу.

Применение Аксессуары AIREX для баланс-тренинга идеальны для выполнения упражнений во координацию и равновесие. Перед применением необходимо проверить основу на устойчивость к скольжению, при необходимости нужно использовать нескользящую подкладку (например, коврик AIREX). Использование обуви может сократить срок службы аксессуаров AIREX.

Внешний вид В связи с технологией производства могут возникать определенные отклонения во внешнем виде продукции, такие как небольшие пузыри на поверхности, незначительные отклонения в размере и легкие изменения цвета. Это никаким образом не влияет на функциональные качества оборудования.

Свойства Продукты AIREX из мелкоячеистой пены не впитывают воду и обладают постоянной подъемной силой в воде. При длительной нагрузке в отдельных ячейках возникает потеря давления. Вследствие этого могут возникать вмятины, которые, как правило, медленно выравниваются сами. Специальная гигиеническая защита постоянно эффективно защищает поверхность от бактерий и грибков.

Чистка Загрязнения следует очищать мягкой щеткой и теплой водой с мылом. Если необходима дезинфекция, ее можно провести с помощью обычных средств для дезинфекции. Обработка бензином или пятновыводителем, а также стерилизация горячей водой или паром (стерилизация в автоклаве) не допускаются.

Хранение Лучше всего хранить изделия AIREX в ровном горизонтальном положении. Чтобы избежать образования вмятин, не следует оставлять на них посторонние предметы на длительное время. Следует избегать постоянной нагрузки в течение более 12 часов. После хранения в согнутом виде на изделиях остаются заметные вмятины, которые уже полностью не выравниваются. Длительное пребывание в воде и воздействие солнечных лучей сокращают срок службы изделий, со временем их поверхность может стать хрупкой и жесткой. Для продления срока службы мы рекомендуем полоскать изделия после использования чистой водой и сушить на воздухе. Из соображений гигиены не следует хранить влажные изделия в шкафах или уложенными в штабеля.

Надеемся, что занятия с аксессуарами AIREX принесут Вам пользу и доставят удовольствие. При возникновении дополнительных вопросов, пожалуйста, обращайтесь к Вашему дилеру AIREX.

Manufactured by:
Airex AG
Industrie Nord
5643 Sins, Switzerland
www.my-airex.com

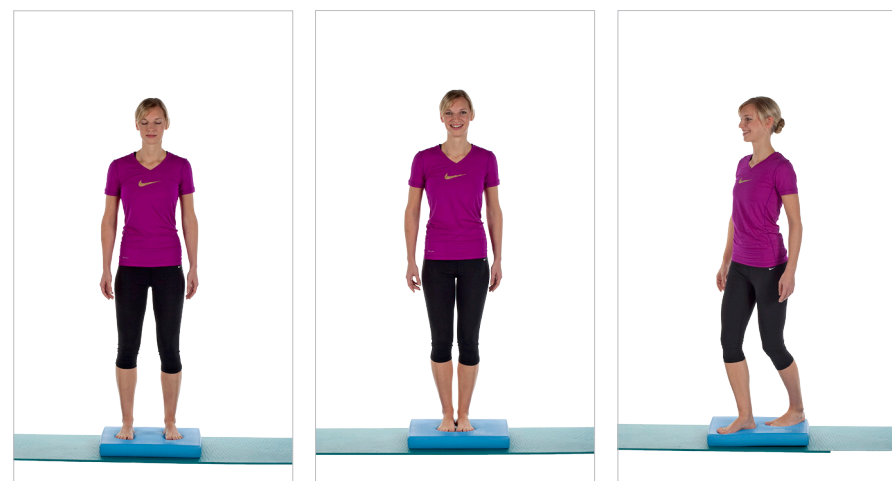


<p>Produktions-Los-Nummer: Production lot number:</p>
<p>Always indicate for further enquiries or complaints.</p>

www.my-airex.com | facebook.com/myairex | made in switzerland

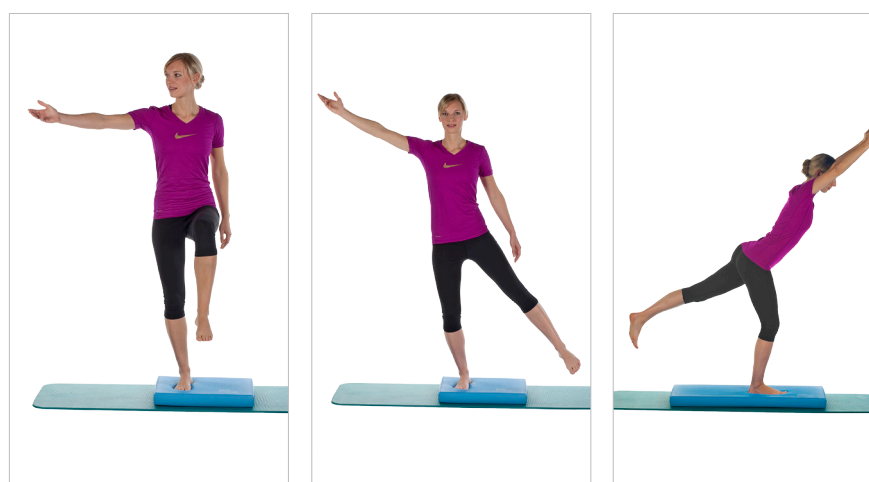


UPGRADE YOUR LIFE



1. Stand auf zwei Beinen
Aufrechter, hüftbreiter Stand auf zwei Beinen. Kontrolliert ohne Hüftbeugung das Gleichgewicht auf den Füßen ohne Hilfe der Arme ausbalancieren.
Variation: Augen schließen, Fußpositionen variieren.

1. Standing on two legs
Stand with feet hip-width apart in erect position. Control your balance on your feet without bending your hip or helping with your arms.
Variation: Close your eyes, vary position of the feet.

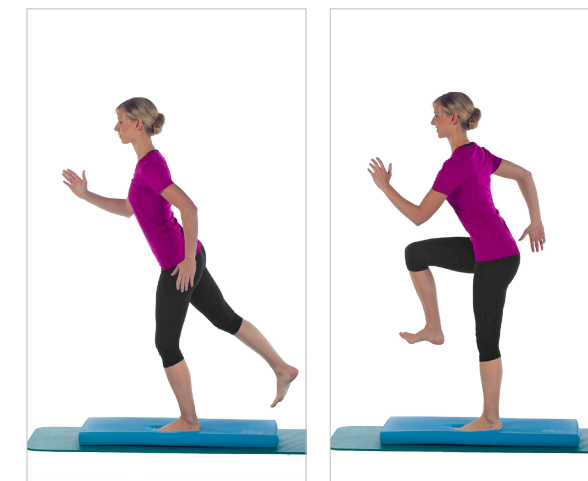


2. Einbeinstand
Das Spielbein in der Hüfte beugen und gerade anheben, der Gegenarm zeigt vom Körper weg, Blick geradeaus.
Variation: Arm- und Beinwechsel.

2. Standing on one leg
Stand on one leg, flex the free leg at the hip and lift straight up, extend the opposite arm away from the body, look straight ahead.
Variation: Change arms and legs.

3. Laufimitation
Auf einem Bein stehend eine Laufbewegung mit Arm und Bein imitieren.
Variation: Die Dynamik von Beugung und Streckung verändern.

3. Running imitation
Stand on one leg, imitate a running movement with your arm and leg.
Variation: Change the dynamics of bending and stretching.



BeBalanced!® GANZKÖRPERTRAINING / TOTAL BODY TRAINING

Erwärmung: Vor Beginn der Übungen ist ein kurzes Aufwärmen empfehlenswert – z.B. Walken, Laufen auf der Stelle oder auf dem AIREX Balance-pad Elite.

Warm-up: Before starting to exercise, a 10-minute warm-up is recommended – e.g. walking / running on the spot or on the AIREX Balance-pad Elite.

Übungen: Achten Sie darauf, dass Sie die Übungen langsam und kontrolliert ausführen können. Beginnen Sie mit wenigen Wiederholungen und steigern Sie sich langsam. Später sind mehrere Serien möglich.

Exercises: Take care to carry out the movements in a slow and controlled way. Start with a few repeats and slowly increase their number. Later several series are possible.

Qualität geht vor Quantität! Variieren Sie ihr Training! Wechseln sie regelmäßig ihre Übungen. Trainieren sie so oft es geht. Alle Übungen sind sowohl mit dem Balance-pad Elite und mit dem Balance-pad XLarge durchführbar. Benutzen Sie eine AIREX Matte als Unterlage, sie ist körperwarm, hautfreundlich und eignet sich vorzüglich.

Quality beats quantity! Diversify your workout! Alternate your exercises regularly. Work out as often as possible. All exercises can be performed with the Balance-pad Elite as well as the Balance-pad XLarge. Use an AIREX mat as base for the exercises.

Entspannung: Gönnen Sie sich noch ein paar Minuten Ruhe. Rückenlage, Beine anwinkeln, Hände auf den Bauch legen und Augen schließen. Tief und gleichmäßig in den Bauch ein und ausatmen.

Cool Down: Enjoy a few moments of relaxation. Lie on your back, legs bent, place hands on your stomach and close your eyes. Breathe in and out deeply and evenly.



8. BWS Streckung
Legen Sie sich über das Balance-pad, Arme in Verlängerung des Körpers.
Variation: Beine zusätzlich ausstrecken.

8. Thoracic spine extension
Lie on your back on the Balance-pad, arms in extension of the body.
Variation: Also extend your legs.

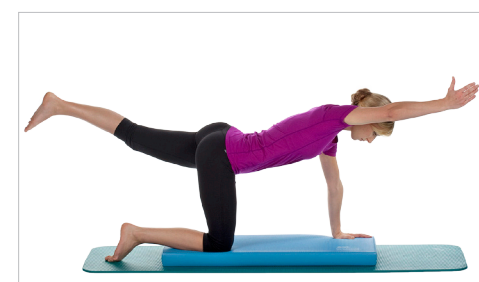


7. Rumpfstütz
Stützen sie sich auf dem Balance-pad ab und strecken ihre Hüfte. Stabilisieren sie dabei ihre Körpermitte.
Variation: Knie vom Boden lösen, auf den Händen stützen.

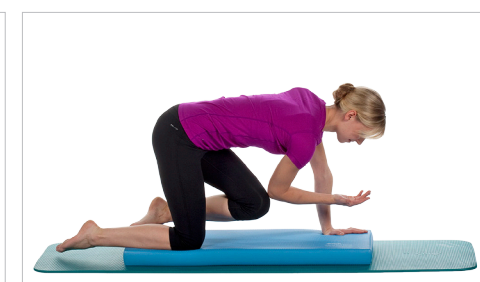
7. Plank exercise
Support yourself on your forearms on the Balance-pad and stretch your hip. Stabilize your core.
Variation: Lift knees from the floor, prop up on your hands.



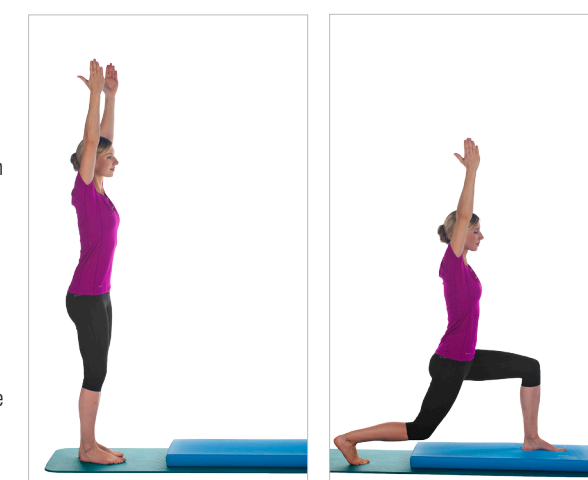
6. Tabletop
Tabletop-Position einnehmen, Knie und Ellenbogen unter dem Körper zusammenführen.
Variation: Armwechsel und / oder Augen schließen.



6. Tabletop
Assume tabletop position and touch your knee with the opposite elbow.
Variation: Change arms and / or close your eyes.

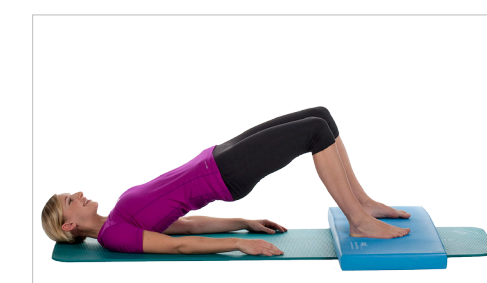


4. Ausfallschritt vorne
Aus der aufrechten Position vor dem Balance-pad einen Ausfallschritt nach vorne machen. Anschließend wieder in Ausgangsposition kommen. Währenddessen ist der Rumpf aufrecht und die Arme sind gestreckt.
Variation: Beinwechsel.

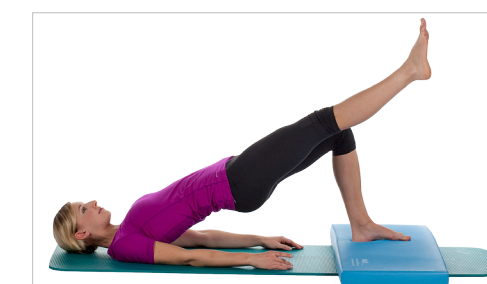


4. Forward lunge
Stand in an upright position in front of the Balance-pad and lunge forwards. Return to the original position, ensuring your core is upright and your arms are stretched.
Variation: Change legs.

5. Becken anheben
Rückenlage, Becken langsam im Wechsel heben und senken.
Variation: Die Füße auf dem Balance-pad im Wechsel gestreckt anheben und senken.



5. Pelvis lift
Lie on your back and slowly raise and lower your pelvis.
Variation: Alternately lift your feet with a stretched leg and lower them back onto the Balance-pad.



Weitere Übungsanregungen und komplette Trainingsprogramme als PDF oder Video zum kostenlosen Download unter www.my-airex.com
Further training suggestions and complete training programs are available for complimentary download as PDF or video at www.my-airex.com

AIREX QUALITÄTSPRODUKTE / AIREX QUALITY PRODUCTS



AIREX Newsletter – Registrieren Sie sich jetzt / Register now!

Aktuelle Infos über AIREX Produkte und Trainings:
The latest information about AIREX products and trainings:

www.my-airex.com

