

# 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](http://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.



### Ein Training wie auf Wolken

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

# AIREX®



## BeBalanced! Ganzkörpertraining

### Funktionelles Training

- Verbesserte Koordination
- Gesteigerte Reaktionsfähigkeit
- Optimierte Körperhaltung
- Prävention und Rehabilitation

### Hoher Spassfaktor

- Multifunktionsell einsetzbar
- Kreativ und individuell
- Gruppen- oder Einzelfitness
- Für alle Altersstufen



### Komfortabel

Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



### Hygienisch

Einfach zu reinigen. Antibakterielle Ausrüstung.



### Multifunktionsell

Vielseitig verwendbar Indoor, Outdoor und im Wasser.



### Langlebig

Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.



### Wasserabweisend

Geschlossenzelliger Schaumstoff, kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



### CE-konform

Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.



Geprüft und empfohlen von Aktion Gesunder Rücken e.V.

## AIREX®

Hergestellt von :  
Airex AG  
5643 Sins, Schweiz

info@my-air-ex.com  
www.my-air-ex.com

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

### 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		



# BeBalanced! Ganzkörpertraining

## 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.

## Hauptteil:

Alle Übungen sollten langsam und kontrolliert ausgeführt werden, besonders die Basic-Übungen zu Beginn des Trainings dienen der Bewusstmachung von Gleichgewicht, Körperhaltung und Stabilität. 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.

## Abwärmen:

Nach Beendigung Ihres Trainings strecken Sie sich noch einmal lang auf Ihrer Matte aus. Je nach Belieben können Sie das Balance-pad Elite sowohl als Unterlagerung für Ihren Kopf 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: Beidbeiniger Stand



#### Übungsbeschreibung

- Hüftbreiter Stand auf dem Balance-pad Elite, Knie werden leicht gebeugt
- Füße befinden sich in einer Drei-Punkt-Belastung (Gleichmässige Gewichtsverlagerung auf Kleinzehenballen, Grosszehenballen und Ferse)



#### Funktion

Die Körpermitte wird stabilisiert

#### Variation/Steigerung

Augen werden geschlossen

### Übung 2: Beidbeiniger Stand – Füße eng



#### Übungsbeschreibung

- Die Füße werden eng nebeneinander gestellt – die Gewichtsbelastung gleichmässig verteilen



#### Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie der Rumpfstabilität

#### Variation/Steigerung

Die Augen werden geschlossen, die Gewichtsbelastung gleichmässig verteilen

### Übung 3: Inline Stand



#### Übungsbeschreibung

- Beidbeiniger Stand in der Inlineposition – die Füße sind in der Inlineposition (ein Fuss schliesst an der Ferse an) diagonal auf dem Balance-pad Elite aufgestellt
- Das Gewicht wird gleichmässig auf beide Füße verteilt. Die Körpermitte stabilisieren



#### Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie der Rumpfstabilität

#### Variation/Steigerung

Augen schliessen

### Übung 4: Inline Stand mit Oberkörperrotation



#### Übungsbeschreibung

- Beidbeiniger Stand in der Inlineposition. Die Arme werden zur Seite angehoben, die Hände zeigen Richtung Boden
- Der Oberkörper wird zur geschlossenen Seite (Seite des vorderen Beins) rotiert. Becken und Knie werden stabilisiert



#### Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten, sowie der Rumpfstabilität

#### Variation/Steigerung

Augen schliessen

### Übung 5: Einbeiniger Stand mit Oberkörperrotation



#### Übungsbeschreibung

Sie stehen mit einem Bein auf dem Balance-pad Elite. Das angehobene Bein wird im 90° Winkel gehalten. Das Standbein ist leicht gebeugt. Die Körpermitte wird stabilisiert.

- Die Arme werden seitlich leicht über Schulterhöhe angehoben. Die Handflächen zeigen Richtung Boden

- Oberkörperrotation zur geschlossenen Seite. Stabiles Becken und Knie

#### Funktion

Verbesserung der Rumpfstabilität

#### Variation/Steigerung

Augen schliessen

### Übung 6: Kniebeuge



#### Übungsbeschreibung

- Beidbeiniger Stand auf dem Balance-pad Elite. Halbe Kniebeuge, Knie hinter der Fussspitze, Arme sind diagonal zur Decke gestreckt
- Die Handflächen zeigen zueinander

#### Funktion

Training der Beinmuskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit im Hüftgelenk

#### Variation/Steigerung

Das ganze Körpergewicht auf die Fussballen verlagern

### Übung 7: Laufimitation



#### Übungsbeschreibung

- Rechtes Knie auf dem Balance-pad Elite, linke Hand auf die Matte aufstellen. Linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach vorne ausstrecken
- Die Körpermitte wird stabilisiert. Das angehobene Bein wird dynamisch gebeugt



und gestreckt, dabei werden die Arme gegengleich mitbewegt

#### Funktion

Verbesserung der Rumpf- und Beinmuskulatur

### Übung 8: Unterarmstütz



#### Übungsbeschreibung

- Mit den Unterarmen auf dem Balance-pad Elite schulterbreit abstützen, die Füße berühren den Boden, die Fersen sind angehoben. Der Rücken bildet eine gerade Linie mit dem Kopf, Gesäss und Beinen
- Die Körpermitte wird stabilisiert

#### Funktion

Verbesserung der Bauch- und Rückenstabilisatoren. Training der Arm-, Schulter-, Nackenmuskulatur

### Übung 9: Tabletop



#### Übungsbeschreibung

- Rechtes Knie auf dem Pad, linke Hand auf der Matte. Linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach vorne ausstrecken
- Rechtes Knie auf dem Balance-pad, linke Hand auf der Matte. Linkes Bein, rechten Arm ausstrecken. Die Körpermitte stabilisieren



#### Funktion

Ganzkörperübung zur Verbesserung der Oberkörper- und Beinkraft

#### Variation/Steigerung

Verbesserung der Oberkörper- und Beinkraft



### Übung 10: Liegestützposition



#### Übungsbeschreibung

- Die Hände werden unterhalb des Schultergelenks auf das Balance-pad Elite aufgestellt. Die Ellenbogen werden leicht gebeugt. Die Füße sind aufgestellt. Die Knie berühren den Boden nicht. Der Körper wird gestreckt stabilisiert und der Kopf wird in Verlängerung der WS gehalten

#### Funktion

Training der Brustmuskulatur, Verbesserung der Oberkörperstabilität

#### Variation/Steigerung

Langsam vor- und zurück wippen, die Hände und Füße bleiben dabei am Ort

### Übung 11: Knie – Liegestütz



#### Übungsbeschreibung

- Die Hände werden unterhalb des Schultergelenks auf das Balance-pad Elite aufgestellt. Die Ellenbogen werden leicht gebeugt, die Knie befinden sich am Boden, Füße werden aufgestellt
- Liegestützübung – dabei die Körpermitte stabilisieren, die Arme beugen und strecken

stabilisieren, die Arme beugen und strecken

Training der Brustmuskulatur, Verbesserung der Oberkörperstabilität

#### Variation/Steigerung

Die Ellbogen eng am Körper halten

### Übung 12: Standwaage



#### Übungsbeschreibung

- Einbeinstand auf dem Balance-pad Elite. Beide Arme und ein Bein werden angehoben. Die Daumen zeigen Richtung Decke, das Standbein wird leicht gebeugt. Der Körper wird in einer waagerechten Linie stabilisiert

#### Funktion

Verbesserung der koordinativen Fähigkeit. Training der stabilisierenden Muskulatur

#### Variation/Steigerung

Variation und zusätzliche Steigerung der Übung durch das Schliessen der Augen