

# AIREX® Qualitätsprodukte

## Die vielseitigen Trainingsprodukte für Fitness, Prävention und Rehabilitation

### Spürbar besser

Die einzigartige Schaumstofftechnologie, die unsere außergewöhnlichen AIREX® Matten auszeichnet, setzt neue Maßstäbe für Sportzubehör und erhebt AIREX® Matten zu Hightech-Produkten der Spitzenklasse.

Das äußerst strapazierfähige Material der AIREX® Matten ist angenehm weich, warm und hat eine perfekte Dämpfung zum Schutz von Gelenken, Sehnen und Wirbelsäule. Es ermöglicht ein Training mit maximaler Effizienz - gesundes und effektives Training hat noch nie so viel Spaß gemacht.

Weitere Trainingsmaterialien und Übungsprogramme finden Sie unter [my-airex.com/training](http://my-airex.com/training) oder auf [instagram.com/airex/](https://www.instagram.com/airex/)



#### Fitness & Training - My Space, My Strength.

Die einzigartigen AIREX® Produkte sind unverzichtbare Begleiter im Bereich des komfortablen und effizienten, persönlichen Fitness-Trainings.



#### Physio & Rehabilitation - My Space, My Health.

Medizinische Zweckbestimmung: Auf dem Boden liegender Gegenstand dient als Unterlage für eine Person bei medizinisch indizierten und verordneten Übungen zur Verbesserung der Motorik und des Gleichgewichts bzw. der posturalen Kontrolle und/oder zur bewegungstherapeutischen Behandlung der Muskelschwäche an den Gliedmaßen und dem Rumpf in Folge einer neurologischen oder orthopädischen Erkrankung.



#### Yoga & Pilates - My Space, My Peace.

Yoga und Pilates haben trotz unterschiedlicher Anwendungen viele Gemeinsamkeiten. Sie passen Bewegung und Atmung individuell und optimal an die Bedürfnisse der jeweiligen Praktizierenden an.



#### Schools & Associations - My Space, My Team.

AIREX® Produkte sind für alle Altersgruppen und Bewegungsbedürfnisse geeignet. Sie spielen im Schul- und Vereinssport eine ebenso wichtige Rolle wie im Turnsport.

### HINWEIS:

Talkum ist ein integrativer Teil des Herstellungsprozesses und wird als Trennmittel (Anti-Haft-Mittel) beim Aufschäumen sämtlicher AIREX® Matten verwendet. Nach der erfolgten innenbetrieblichen Reinigung der Matten verbleibt dennoch eine sehr dünne Restschicht auf der Unterseite, welche vor dem Erstgebrauch der Matte unbedingt mit einem feuchten Lappen, ggf. mit Seife abgewischt werden sollte.



3A Composites GmbH  
Kiefernweg 10  
DE-49090 Osnabrück  
GERMANY



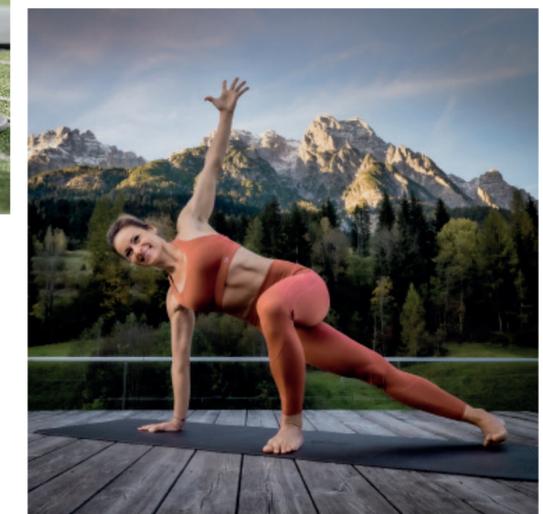
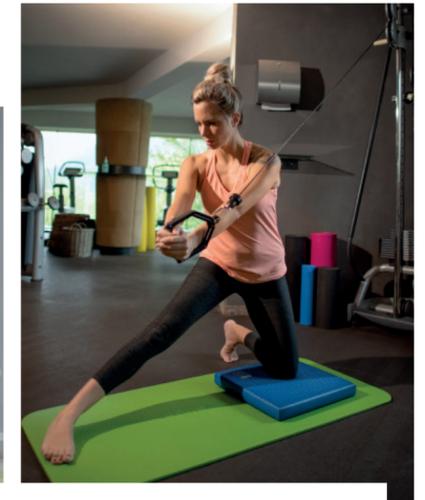
Airex AG  
Industrie Nord 26  
CH-5643 Sins  
Schweiz

[info@my-airex.com](mailto:info@my-airex.com)  
[www.my-airex.com](http://www.my-airex.com)

[facebook.com/myairex](https://www.facebook.com/myairex)  
[instagram.com/airex](https://www.instagram.com/airex)



My Space, My Time.



## Mattenübungsprogramm



#### 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.



#### Flachliegend

Kein Stolpern dank flacher Auflage auf dem Boden.



#### Schmutzabweisend

Geschlossenzelliger Schaumstoff, kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



#### Rutschfest

Oberflächenstruktur und spezielle Schaumtechnik verhindern Rutschen.



#### Multifunktional

Vielseitig verwendbar Indoor, Outdoor und im Wasser.



#### CE-konform

Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.



Medizinprodukt der Klasse I

REF	MATTENTYP	FARBE	REF	MATTENTYP	FARBE
Corona 200	ca. 200x100x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Rot	Fitline Studio	ca. 100x50x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer
Corona 185	ca. 185x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Rot	Fitline 140	ca. 140x60x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Pink <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Wasserblau
Coronella 200	ca. 200x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Rot	Fitline 180	ca. 180x60x1,0 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"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Blau <input type="checkbox"/> Rot	Fitline 200	ca. 200x80x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Schiefer <input type="checkbox"/> Wasserblau
Coronella 120	ca. 120x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Blau	Xtrema	ca. 178 x58 x0,6 cm	<input type="checkbox"/> Anthrazit <input type="checkbox"/> Pilates 190 ca. 190x60x0,8 cm <input type="checkbox"/> Anthrazit

[www.my-airex.com](http://www.my-airex.com) | made in switzerland



# 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!

**NEW!**  
Training App



### Tipp!

Für ein noch intensiveres und effektiveres Training auf der Matte können AIREX® Balance-pads in die Übungen mit eingebaut werden. (siehe Übung 10)

### 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

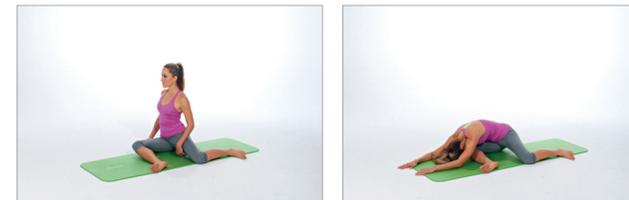
Hand behält Kontakt zum Boden, Ellenbogen gestreckt

#### 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

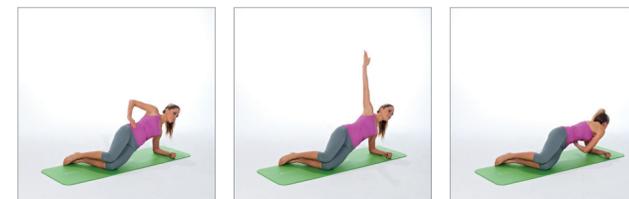
Übung auf dem Balance-Pad ausführen

#### Belastungsempfehlung

6 – 10 Wiederholungen

### Übung 11: Seitlicher Unterarmstütz

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

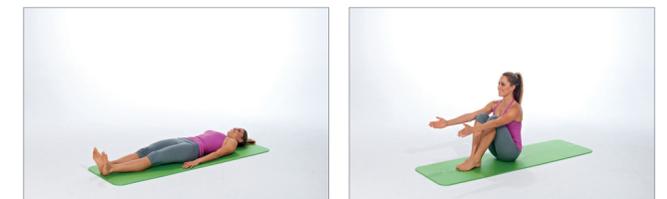
Beine gestreckt halten und nur auf dem unteren Fuss abstützen

#### 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