

Produits de qualité AIREX®

Les produits d'entraînement polyvalents pour fitness, prévention et rééducation

Nettement mieux

La technologie unique utilisée pour la mousse de nos exceptionnels tapis AIREX® établit de nouveaux jalons en matière d'accessoires de sport et élève les tapis AIREX® au rang de produits high-tech de classe supérieure.

Le matériau extrêmement résistant des tapis AIREX® est agréablement doux, chaud et a un effet amortissant parfait pour protéger les articulations, les tendons et la colonne vertébrale. Il permet de s'entraîner avec un maximum d'efficacité - jamais un entraînement aussi sain et efficace n'a procuré autant de plaisir.

Pour plus de matériel d'entraînement et de programmes d'exercices, rendez-vous sur my-airex.com/training ou [instagram.com/airex/](https://www.instagram.com/airex/)



Fitness & Training - My Space, My Strength.

Les produits uniques AIREX® sont des compagnons indispensables pour un entraînement personnel confortable et efficace.



Physio & Rehabilitation - My Space, My Health.

Utilisation prévue: Couché sur le sol, il sert de coussin à une personne pendant les exercices médicalement indiqués et prescrits pour améliorer la motricité et l'équilibre ou le contrôle postural et/ou pour le traitement par thérapie du mouvement de la faiblesse musculaire des membres et du tronc résultant d'une maladie neurologique ou orthopédique.



Yoga & Pilates - My Space, My Peace.

Le yoga et la méthode Pilates, malgré des applications différentes, présentent de nombreuses similitudes. Ils permettent d'adapter le mouvement et la respiration de manière individuelle et optimale aux besoins de chaque pratique.



Schools & Associations - My Space, My Team.

Les produits AIREX® conviennent à tous les groupes d'âge et à tous les besoins d'exercice. Ils jouent un rôle tout aussi important dans les sports scolaires et de club qu'en gymnastique.

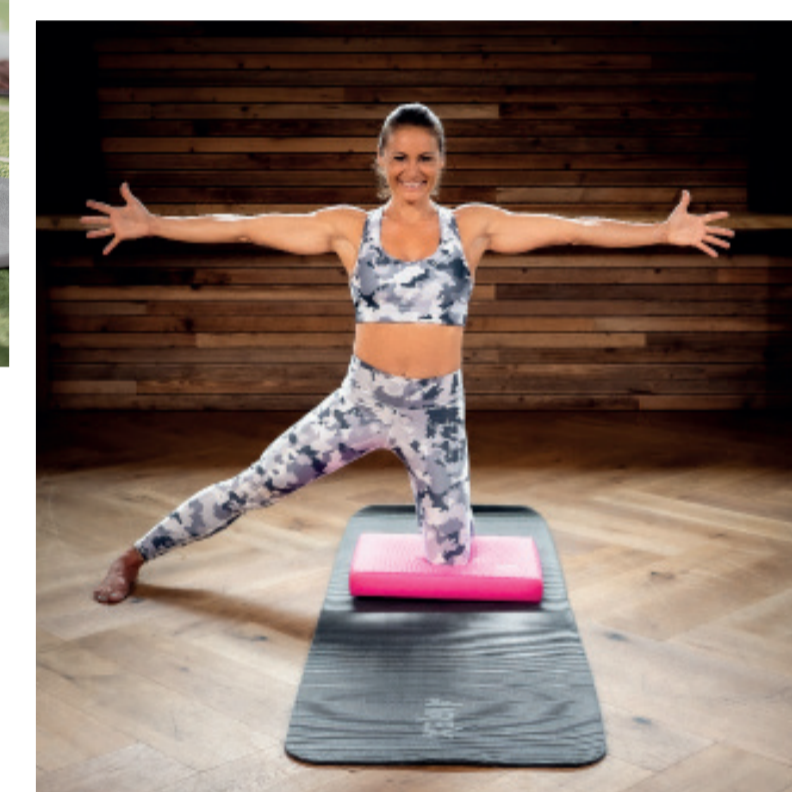
AVIS :

Le talc fait partie intégrante du processus de fabrication et est utilisé comme agent de démoulage (anti-adhésif) lors du moulage de tous les tapis AIREX®. Après le nettoyage en interne des tapis, il reste une très fine couche sur leur face inférieure, qu'il convient d'essuyer avec un chiffon humide, si nécessaire avec du savon, avant d'utiliser le tapis pour la première fois.



AIREX®

My Space, My Time.



Programme d'exercices sur tapis



Confortable
Doux, souple et excellent isolant.



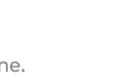
Amortissant
Souple et ferme, protection contre les blessures.



Durable
Matériau durable pour une forme optimale pendant des années.



Hygiénique
Facile à nettoyer. Finition antibactérienne.



Bien à plat
Pas d'épaisseur susceptible de provoquer des trébuchements.



Anti-tâches
Mousse à cellules fermées, aucune pénétration d'eau ou de saleté.



Antidérapant
La structure de la surface et la mousse spéciale empêchent de glisser.



Multifonctionnel
De nombreuses applications à l'intérieur, à l'extérieur et dans l'eau.



Conformité CE
Matériaux de haute qualité, tests de qualité rigoureux.



REF	TYPE DE TAPIS	COULEUR	REF	TYPE DE TAPIS	COULEUR
Corona 200	env. 200x100x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise <input type="checkbox"/> Bleu <input type="checkbox"/> Rouge	Fitline Studio	env. 100x50x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise
Corona 185	env. 185x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise <input type="checkbox"/> Bleu <input type="checkbox"/> Rouge	Fitline 140	env. 140x60x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise <input type="checkbox"/> Rose <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Bleu marine
Coronella 200	env. 200x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise <input type="checkbox"/> Bleu <input type="checkbox"/> Rouge	Fitline 180	env. 180x60x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise <input type="checkbox"/> Rose <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Bleu marine
Coronella 185	env. 185x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise <input type="checkbox"/> Bleu <input type="checkbox"/> Rouge	Fitline 200	env. 200x80x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardoise <input type="checkbox"/> Bleu marine
Coronella 120	env. 120x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Bleu	Xtrema	env. 178 x 58 x 0,6 cm	<input type="checkbox"/> Anthracite
			Pilates 190	env. 190x60x0,8 cm	<input type="checkbox"/> Anthracite

www.my-airex.com | made in switzerland



Airex AG
Industrie Nord 26
CH-5643 Sins
Switzerland



info@my-airex.com
www.my-airex.com

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





20 Minutes
Avec les nattes AIREX®,
retrouvez la ligne!



Échauffement

Les exercices sont conçus de telle manière qu'ils ne nécessitent aucun échauffement préliminaire. Concentrez-vous initialement particulièrement sur une exécution lente, contrôlée et correcte des exercices et parvenez à bien percevoir intrinsèquement votre corps.

Détente

Après le dernier exercice, détendez-vous brièvement en vous allongeant sur le dos. Prenez conscience de votre rythme respiratoire en inspirant et expirant simultanément, soyez attentif à bien respirer avec l'abdomen. Chaque expiration réduit vos tensions corporelles!

Exercices

Tous les exercices s'accomplissent lentement en conscientisant leur exécution. Commencez les mouvements avec peu de répétitions, puis augmentez progressivement celles-ci. La qualité prévaut sur la quantité. Repérez où sont vos points faibles ou le côté qui vous pose le plus de problèmes et concentrez vos efforts à ce niveau. Variez les exercices que vous pratiquez et entraînez-vous au moins un jour sur deux. Pratiquez plusieurs exercices lors de chaque séance d'entraînement. Si vous faites tous les exercices, deux entraînements par semaine sont suffisants.

Nouveau!
Application de formation



SCAN ME

Avis!

Pour un entraînement encore plus intensif et efficace sur le tapis, les coussinets d'équilibre AIREX® peuvent être intégrés aux exercices. (voir exercice 10)

1: Fente en avant /arrière

Fessiers, jambes /muscles extenseurs



Description de l'exercice

- Position debout
- Pas alterné vers l'avant et vers l'arrière toujours avec la même jambe, ouverture de la jambe toujours selon un angle de 90 degrés

Progression de l'effort

Pas alterné sans mise au repos de la jambe, sans contact du genou avec le sol et avec une rotation du tronc
Durée de l'exercice
6 – 12 répétitions par côté

2: Génuflexion

Fessiers, dos, jambes /muscles extenseurs



Description de l'exercice

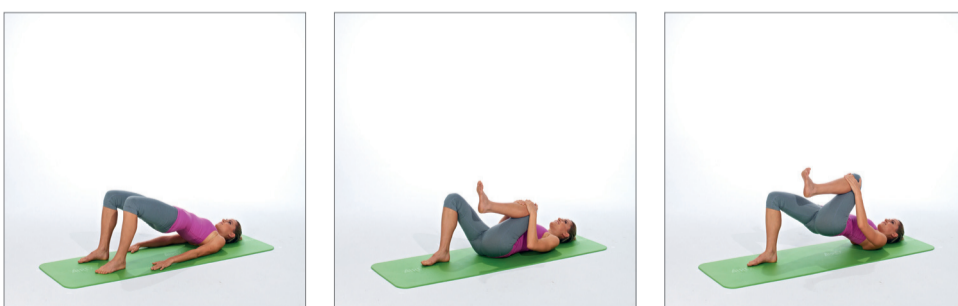
- Position debout
- Mouvoir le bassin vers l'arrière en maintenant le tronc en position droite, puis fléchir lentement les genoux jusqu'à un angle de 90 degrés

Progression de l'effort

Croiser les mains derrière la nuque, pratiquer cet exercice près d'une paroi ou fléchir lentement davantage les genoux
Durée de l'exercice
8 – 15 répétitions

3: Élévation du pelvis

Fessiers, jambes, dos /muscles extenseurs



Description de l'exercice

- Position couchée sur le dos, jambes tendues
- Soulever (étendre) les hanches jusqu'à ce qu'elles soient complètement en extension. Mise à contribution active des muscles fessiers

Progression de l'effort

Ne prendre appui que sur une jambe ou mise en extension rapide et énergique (dynamique)
Durée de l'exercice
6 – 12 répétitions, 1 – 3 séries, respectivement 6 – 8 répétitions par côté, 1 – 3 séries, ou maintenir la position 15 – 60 secondes, 1 – 3 séries

4: Position à quatre pattes

Dos, abdomen /core



Description de l'exercice

- Position avec prise d'appui sur les mains et les pieds
- Soulever d'abord un bras, puis une jambe, puis ensuite de manière diagonale sans modifier la position

Progression de l'effort

Replier sous le corps le coude et le genou des membres soulevés en diagonale
Durée de l'exercice
Chaque fois 8 – 15 répétitions, 3 séries par côté

5: Appui sur les avant-bras

Dos, abdomen, épaules, hanche /core



Description de l'exercice

- Prendre appui sur les avant-bras
- Maintenir l'appui sur les avant-bras, stabiliser parallèlement les épaules et la position des hanches



Progression de l'effort

Soulever un bras ou une jambe en les maintenant en position tendue

Durée de l'exercice

Chaque fois 8 – 15 répétitions des trois mouvements par côté

6: Appui facial

Dos, abdomen, épaules, hanche /core



Description de l'exercice

- Position assise en prenant appui sur les mains
- Prise d'appui sur les mains, stabiliser parallèlement les épaules et la position des hanches
- Soulever un bras ou une jambe en position tendue



Progression de l'effort

Soulever un bras ou une jambe en les maintenant en position tendue

Durée de l'exercice

Chaque fois 8 – 15 répétitions, 3 séries par côté

7: Extension des fessiers

Fessiers, hanche /flexibilité



Description de l'exercice

- Position assise en prenant appui sur les mains
- Replier une jambe autant que possible sous le corps et abaisser lentement le tronc



Progression de l'effort

Mouvoir le tronc vers la gauche et la droite

Durée de l'exercice

3 x 20 secondes

8: Mouvement circulaire des épaules

Épaules, colonne thoracique /flexibilité



Description de l'exercice

- Position couchée latérale, jambes repliées à 90 degrés, bras tendus devant le corps
- La partie supérieure de bras exécute lentement un demi-cercle, l'autre côté du corps reste en contact avec le sol



Progression de l'effort

La main continue à reposer sur le sol, le coude est tendu

Durée de l'exercice

3 répétitions par côté

9: Mobilisation des hanches

Fessiers, hanche /flexibilité



Description de l'exercice

- Prendre appui latéralement sur le postérieur, le tronc reste droit, la jambe reposant sur le sol forme un angle droit
- Ramener lentement le tronc vers la cuisse en position supérieure



Progression de l'effort

Tendre les bras vers l'avant, changement de côté sans prendre appui sur les mains. Le tronc fait des mouvements de va-et-vient vers la jambe en position supérieure

Durée de l'exercice

3 répétitions de 10 secondes par côté

10: Positions d'appui alternées

Ceinture scapulaire, tronc, hanche /core



Description de l'exercice

- S'étendre en maintenant un appui sur les avant-bras
- Passer d'une position d'appui sur les avant-bras à une position couchée ventrale en s'aidant des mains



Progression de l'effort

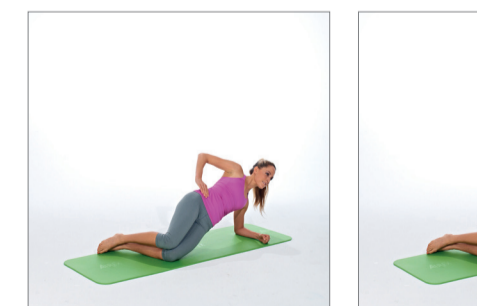
Exécuter cet exercice sur la natte Balance-Pad

Durée de l'exercice

6 – 10 répétition

11: Appui latéral

Ceinture scapulaire, tronc, hanche /core



Description de l'exercice

- Se coucher latéralement en maintenant un appui sur l'avant-bras, la partie supérieure du corps reste rectiligne, la jambe en position supérieure repose sur l'autre
- Étendre et replier sous le corps en alternance la partie supérieure du bras



Progression de l'effort

Maintenir les jambes tendues et ne prendre appui que sur le pied en position inférieure

Durée de l'exercice

Chaque fois 10 répétitions, 3 séries par côté

12: Flexion vers l'avant

Abdomen, hanche /core



Description de l'exercice

- Position dorsale
- Rapprocher au maximum par flexion les parties inférieures et supérieures du corps en repliant les jambes



Progression de l'effort

Tendre les bras vers le haut, redresser au maximum le torse

Durée de l'exercice

10 répétitions, 3 séries