

Prodotti di qualità AIREX®

I prodotti per l'allenamento versatili per il fitness, la prevenzione e la riabilitazione

La differenza si nota

La straordinaria tecnologia della schiuma che caratterizza i nostri eccezionali tappetini AIREX® impone nuovi standard per gli accessori sportivi ed eleva i tappetini AIREX® a prodotti high tech di prima classe.

Il materiale estremamente resistente dei tappetini AIREX® è piacevolmente morbido e caldo al tatto, e ha un incredibile effetto ammortizzante per proteggere le articolazioni, i tendini e la spina dorsale. Permette di allenarsi con la massima efficienza - un allenamento sicuro ed efficace non è mai stato così piacevole.

Per gli altri materiali e i programmi di allenamento, visita il sito my-airex.com/training o [instagram.com/airex/](https://www.instagram.com/airex/)



Fitness & Training - My Space, My Strength.

Gli straordinari prodotti AIREX® sono i compagni indispensabili per un fitness individuale pratico ed efficiente.



Physio & Rehabilitation - My Space, My Health.

Utilizzo previsto: Disteso sul pavimento, funge per l'utilizzatore da cuscinetto in esercizi medicalmente indicati e prescritti per migliorare le capacità motorie e l'equilibrio o il controllo posturale e/o per il trattamento terapeutico della debolezza muscolare degli arti e del tronco derivante da malattie neurologiche o ortopediche.



Yoga & Pilates - My Space, My Peace.

Yoga e pilates, nonostante le diverse applicazioni, sono molto simili tra di loro. Entrambi fondono il movimento e la respirazione in modo mirato e ottimale per soddisfare le diverse necessità individuali.



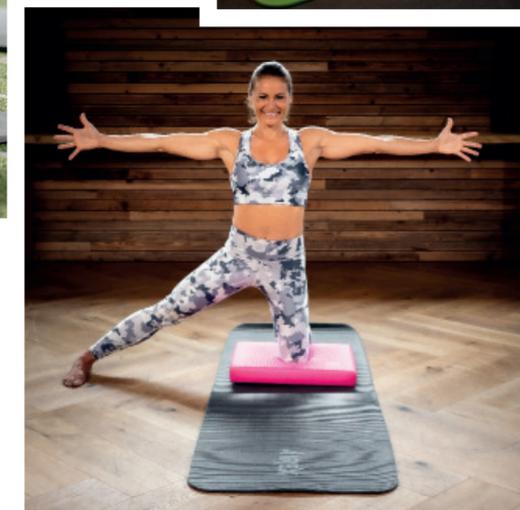
Schools & Associations - My Space, My Team.

I prodotti AIREX® sono adatti a tutte le età e a tutte le esigenze di movimento. Giocano un ruolo importante sia nella ginnastica artistica che nello sport intramurale e nelle società sportive.



AIREX®

My Space, My Time.



Programma di esercizi su tappetino

- Confortevole**
Morbido, flessibile e incredibilmente isolante.
- Igienico**
Facile da pulire. Finitura antibatterica.
- Antiscivolo**
La struttura della superficie e la speciale tecnologia della schiuma impediscono lo scivolamento.
- Ammortizzante**
Si adatta ai movimenti, assicura la stabilità e protegge contro gli infortuni.
- Non si solleva**
Aderisce perfettamente al pavimento, nessun rischio di inciampare.
- Multifunzione**
Versatilità per l'esercizio indoor, outdoor e in acqua.
- Durevole**
Il materiale resistente all'usura garantisce il mantenimento della forma migliore nel tempo.
- Resistente allo sporco**
Schiuma a cellule chiuse, nessuna penetrazione di acqua o sporco.
- Conforme alle norme CE**
Materiali di alta qualità e severi test di qualità.



AVVISO:

Il talco è parte integrante del processo di fabbricazione e viene utilizzato come agente distaccante (agente antiadesivo) durante la schiumatura di tutti i tappeti AIREX®. Dopo la pulizia di fabbrica, sui tappetini rimane uno strato residuo molto sottile di talco sul lato inferiore, da eliminare con un panno umido, se necessario con del sapone, prima di utilizzare il tappetino per la prima volta.



Testato e raccomandato da Aktion Gesunder Rücken e.V.



3A Composites GmbH
Kiefernweg 10
DE-49090 Osnabrück
GERMANY



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)



La funzione igienica antimicrobica Sanitized® integrata nei nostri tappetini protegge il materiale da odori, batteri e muffe. Contiene un prodotto biocida con il principio attivo Folpet. Concentrazione: 0,1%-0,2%

REF	TIPO DI TAPPETINO	COLORE	REF	TIPO DI TAPPETINO	COLORE
Corona 200	ca. 200x100x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia <input type="checkbox"/> Blu <input type="checkbox"/> Rosso	Fitline Studio	ca. 100x50x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia
Corona 185	ca. 185x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia <input type="checkbox"/> Blu <input type="checkbox"/> Rosso	Fitline 140	ca. 140x60x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia <input type="checkbox"/> Rosa <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Blu acqua
Coronella 200	ca. 200x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia <input type="checkbox"/> Blu <input type="checkbox"/> Rosso	Fitline 180	ca. 180x60x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia <input type="checkbox"/> Rosa <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Blu acqua
Coronella 185	ca. 185x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia <input type="checkbox"/> Blu <input type="checkbox"/> Rosso	Fitline 200	ca. 200x80x1,0 cm	<input type="checkbox"/> Ardesia <input type="checkbox"/> Blu acqua
Coronella 120	ca. 120x60x1,5 cm	<input type="checkbox"/> Blu	Xtrema	ca. 178x58x0,6 cm	<input type="checkbox"/> Antracite
			Pilates 190	ca. 190x60x0,8 cm	<input type="checkbox"/> Antracite

www.my-airex.com |  made in switzerland



20 Minuti Per il vostro fitness e una silhouette perfetta

Riscaldamento

Gli esercizi sono concepiti in modo da non richiedere particolari esercizi di riscaldamento. Inizialmente, concentratevi soprattutto sull'esecuzione lenta, controllata e corretta dell'esercizio, prestando attenzione alla percezione del vostro corpo.

Esercizi

Tutti gli esercizi vanno eseguiti lentamente e con consapevolezza. Iniziate con poche ripetute e poi aumentate lentamente il numero. La qualità è più importante della quantità! Scoprite qual è il vostro punto debole o lato più debole e lavorateci sopra scrupolosamente. Variate la scelta degli esercizi ed esercitatevi almeno ogni due giorni, scegliendo sempre esercizi diversi. Se eseguite tutti gli esercizi, è sufficiente allenarsi due volte a settimana.

Rilassamento

Dopo l'ultimo esercizio, rilassatevi brevemente in posizione supina, cercando di percepire con consapevolezza per la durata di alcuni respiri il ritmo della respirazione e prestando attenzione ad eseguire un'inspirazione ventrale. Ad ogni espirazione la tensione deve abbandonare il vostro corpo!

Nuovo!
App di allenamento



AVVISO!

Per un allenamento ancora più intenso ed efficace sul tappetino, è possibile integrare negli esercizi i cuscinetti per l'equilibrio AIREX® diventare (vedi esercizio 10).

1: Passo avanti/indietro

Glutei, gambe/muscoli estensori



Descrizione dell'esercizio

- Posizione verticale
- Compire un passo indietro e uno avanti alternativamente con la stessa gamba, sempre con un angolo di 90°

Intensificazione dell'esercizio

Compire dei passi senza appoggiare la gamba e senza toccare il pavimento con il ginocchio, con rotazione del busto

Consiglio per il caricamento

Eseguire 6 - 12 ripetute per lato

2: Semi-flessione sulle gambe

Glutei, schiena, gambe/muscoli estensori



Descrizione dell'esercizio

- Posizione verticale
- Far scivolare indietro il bacino con il busto verticale e flettere lentamente le ginocchia a 90°

Intensificazione dell'esercizio

Incrociare le mani dietro la nuca; esercitarsi davanti ad una parete o abbassarsi in modo controllato sulle ginocchia

Consiglio per il caricamento

8 - 15 ripetute

3: Sollevamento del bacino a ponte

Glutei, gambe, schiena/muscoli estensori



Descrizione dell'esercizio

- Posizione supina, gambe accostate
- Sollevare (estendere) il bacino fino ad estenderlo completamente. Attivazione della muscolatura dei glutei

Intensificazione dell'esercizio

Esercizio monogamba o estensione (dinamica) più rapida e intensa

Consiglio per il caricamento

6 - 12 ripetute, 1 - 3 serie o 6 - 8 ripetute per lato, 1 - 3 serie, o mantenimento 15 - 60 s, 1 - 3 serie

4: A quattro zampe

Schiena, addominali/core



Descrizione dell'esercizio

- Posizione a quattro zampe
- Sollevare prima un braccio, poi una gamba, poi entrambi in diagonale, senza modificare la posizione

Intensificazione dell'esercizio

Raccogliere il gomito e il ginocchio degli arti in diagonale sotto il corpo

Consiglio per il caricamento

8 - 15 ripetute per ciascuna delle tre serie

5: Appoggio sugli avambracci

Schiena, addominali, spalle, bacino/core



Descrizione dell'esercizio

- Posizione in appoggio sugli avambracci
- Appoggiarsi sugli avambracci e stabilizzare in parallelo le spalle e l'asse del bacino

Intensificazione dell'esercizio

Sollevare dal corpo un braccio teso o una gamba tesa

Consiglio per il caricamento

8 - 15 ripetute per ciascuna delle tre serie per lato

6: Posizione delle flessioni

Schiena, addominali, spalle, bacino/core



Descrizione dell'esercizio

- Posizione delle flessioni
- Appoggiarsi sulle mani e immobilizzare in parallelo le spalle e l'asse del bacino
- Sollevare dal corpo un braccio teso o una gamba tesa

Intensificazione dell'esercizio

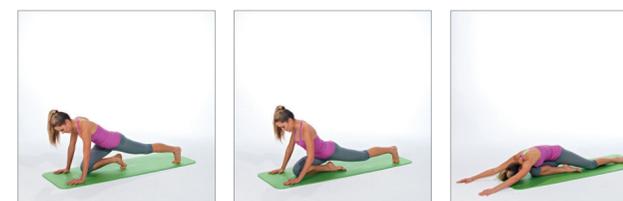
Sollevare dal corpo un braccio teso o una gamba tesa

Consiglio per il caricamento

8 - 15 ripetute per ciascuna delle tre serie per lato

7: Stretching dei glutei

Glutei, bacino/flessibilità



Descrizione dell'esercizio

- Posizione delle flessioni
- Stendere al massimo la gamba sotto il corpo e allungare il busto a terra

Intensificazione dell'esercizio

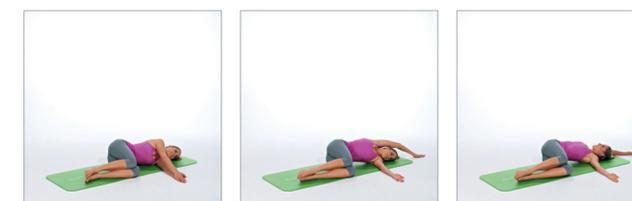
Spostarsi con il busto a destra e a sinistra

Consiglio per il caricamento

3 x 20 secondi per lato

8: Cerchio con le spalle

Spalle, colonna vertebrale toracica/flessibilità



Descrizione dell'esercizio

- Posizione su un fianco sul pavimento, gambe flesse a 90°, braccia distese davanti al corpo
- Il braccio in alto descrive lentamente un semicerchio, mentre l'altro rimane a contatto con il pavimento

Intensificazione dell'esercizio

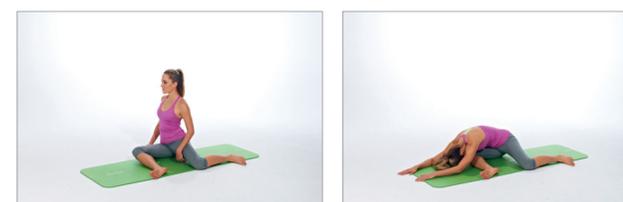
La mano mantiene il contatto con il pavimento e il gomito è disteso

Consiglio per il caricamento

3 ripetute per lato

9: Mobilizzazione del bacino

Bacino, glutei/flessibilità



Descrizione dell'esercizio

- Posizione seduta di lato sui glutei, busto verticale, gamba posteriore angolata
- Appoggiare lentamente il busto sulla coscia anteriore

Intensificazione dell'esercizio

Stendere la braccia avanti, cambiare lato in un solo movimento senza appoggiare le mani, muovere avanti e indietro il busto sulla gamba anteriore

Consiglio per il caricamento

3 ripetute per lato da 10 secondi

10: Estensione/flessione avambracci-mani

Cintura scapolare, tronco, bacino/core



Descrizione dell'esercizio

- Posizione in appoggio sugli avambracci
- Dalla posizione in appoggio sugli avambracci drizzarsi in appoggio sulle mani

Intensificazione dell'esercizio

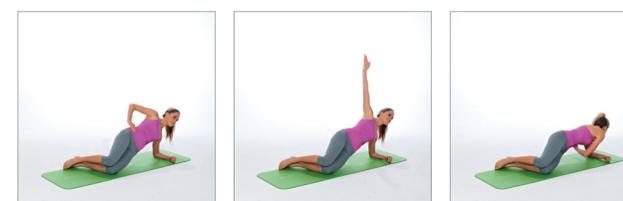
Eseguire l'esercizio sul cuscino di coordinamento Balance-pad

Consiglio per il caricamento

6 - 10 ripetute

11: Appoggio laterale sull'avambraccio

Cintura scapolare, tronco, bacino/core



Descrizione dell'esercizio

- Appoggio laterale sull'avambraccio, busto rettilineo, gamba in alto appoggiata
- Stendere il braccio superiore e poi arrotolarlo sotto il corpo alternativamente

Intensificazione dell'esercizio

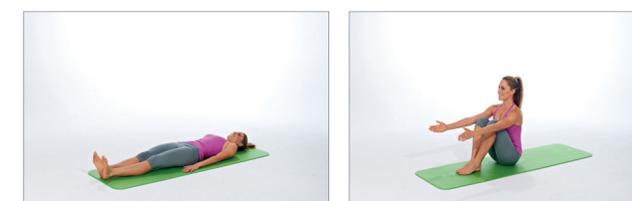
Tenere le gambe distese e appoggiarsi solo sul piede in basso

Consiglio per il caricamento

10 - 15 ripetute per ciascuna delle tre serie per lato

12: Arrotolarsi

Addominali, bacino/core



Descrizione dell'esercizio

- Posizione supina
- Arrotolare parte superiore e parte inferiore del corpo al massimo in un unico movimento, piegando le gambe

Intensificazione dell'esercizio

Stendere la braccia verso l'alto e arrotolare al massimo il busto

Consiglio per il caricamento

10 ripetute per ciascuna delle tre serie