

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 oder auf 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.

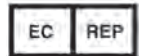
AIREX® Produkte sind für alle Altersgruppen und Bewegungsbedürfnisse geeignet. Sie spielen im Schul- und Vereinssport eine ebenso wichtige Rolle wie im Turnsport.

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.



Geprüft und empfohlen von Aktion Gesunder Rücken e.V.



3A Composites GmbH
Kiefernweg 10
DE-49090 Osnabrück
GERMANY



Airex AG
Industrie Nord 26
CH-5643 Sins
Schweiz

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

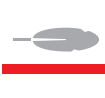
facebook.com/myairex
instagram.com/airex



My Space, My Time.

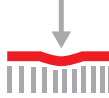


Mattenübungsprogramm



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.



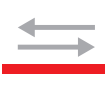
Flachliegend

Kein Stolpern dank flacher Auflage auf dem Boden.



Schmutzabweisend

Geschlossenzelliger Schaumstoff, kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



Rutschfest

Oberflächenstruktur und spezielle Schaumtechnik verhindern Rutschen.



Multifunktionsell

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	☐ Schiefer ☐ Blau ☐ Rot	Fitline Studio	ca. 100x50x1,0 cm	☐ Schiefer
Corona 185	ca. 185x60x1,5 cm	☐ Schiefer ☐ Blau ☐ Rot	Fitline 140	ca. 140x60x1,0 cm	☐ Schiefer ☐ Pink ☐ Kiwi ☐ Wasserblau
Coronella 200	ca. 200x60x1,5 cm	☐ Schiefer ☐ Blau ☐ Rot	Fitline 180	ca. 180x60x1,0 cm	☐ Schiefer ☐ Pink ☐ Kiwi ☐ Wasserblau
Coronella 185	ca. 185x60x1,5 cm	☐ Schiefer ☐ Blau ☐ Rot	Fitline 200	ca. 200x80x1,0 cm	☐ Schiefer ☐ Wasserblau
Coronella 120	ca. 120x60x1,5 cm	☐ Blau	Xtrema	ca. 178x58x0,6 cm	☐ Anthrazit
			Pilates 190	ca. 190x60x0,8 cm	☐ Anthrazit

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.

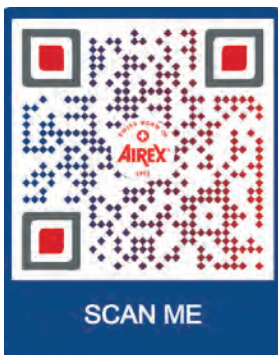
Übungen

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

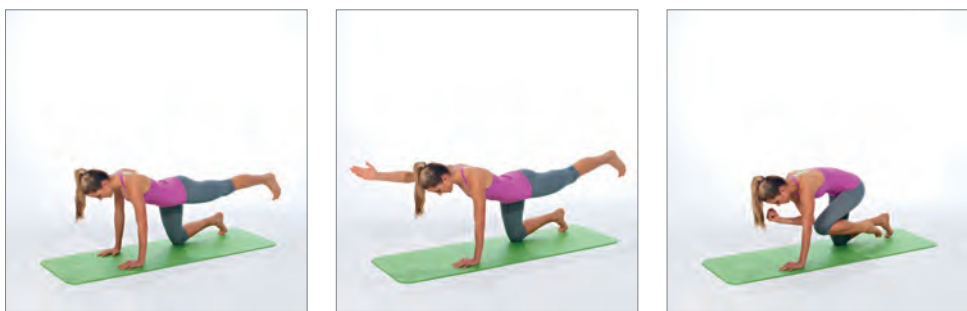
Einbeinige Ausführung oder schnellkräftigere (dynamische) Streckung

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

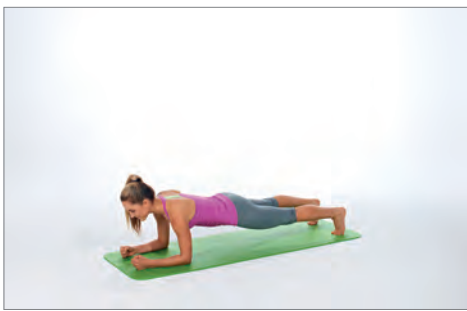
Ellenbogen und Knie der diagonalen Extremitäten unter dem Körper zusammenführen

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 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 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 11: Seitlicher Unterarmstand

Schultergürtel, Rumpf, Hüfte/Core



Übungsbeschreibung

- Seitlicher Unterarmstütz, Oberkörper in einer Linie, oberes Bein aufgelegt
- Oberer 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 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 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 10: Unterarmstand zum Liegestütz

Schultergürtel, Rumpf, Hüfte/Core



Übungsbeschreibung

- Unterarmstütz
- Aus dem Unterarmstütz in den Liegestütz über die Hände aufrichten



Steigerung

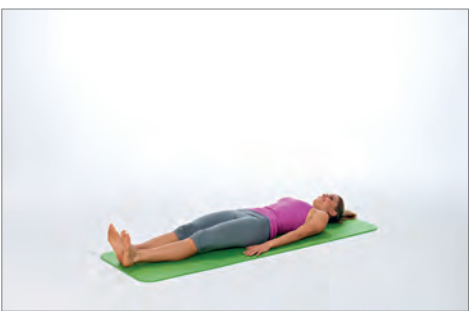
Übung auf dem Balance-Pad ausführen

Belastungsempfehlung

6 – 10 Wiederholungen

Übung 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

AIREX® Quality Products

Multifunctional training products for fitness, health care and rehabilitation

Tangibly better

The unique foam technology adorning our exceptional AIREX® mats sets new sports accessories standards elevating AIREX® mats to top-class high-tech products.

The extremely durable material of AIREX® mats is pleasantly soft, warm, and has perfect cushioning to protect joints, tendons, and spine. It facilitates training with maximum efficiency – a healthy and effective workout has never been so much fun.

For more training materials and exercise programs, please visit www.my-airex.com/training or on [instagram.com/airex/](https://www.instagram.com/airex/)



Fitness & Training - My Space, My Strength.

The unique AIREX® products are indispensable companions in the realm of comfortable and efficient personal fitness and training.



Physio & Rehabilitation - My Space, My Health.

AIREX® mats are designed as a movement therapy aid for both institutional and home use. A product lying on the floor serves as a base for a person during medically indicated and prescribed exercises to improve motor skills and balance or postural control and/or for the therapeutic movement treatment of muscle weakness in the limbs and trunk as a result of a neurological or orthopedic disease.



Yoga & Pilates - My Space, My Peace.

Yoga and Pilates have many things in common, but these two training concepts have different applications. They adapt movement and breathing individually and optimally to suit the needs of their respective practitioners.



Schools & Associations - My Space, My Team.

AIREX® products are suitable for all age groups and movement requirements. They play just as important role in school and association sports as in women's gymnastics.

NOTE:

Talc is an integral part of the manufacturing process and is used as a release agent (non-stick agent) when foaming all AIREX® mats. After the internal cleaning of the mats, a very thin residual layer remains on the underside, which should be wiped off with a damp cloth or, if necessary, also with soap before the mat is used for the first time.



My Space, My Time.



Mat exercise program



	Comfortable Soft, supple and insulating cushioning.		Cushioning Yielding and supportive, protection against injuries.		Durable Hard-wearing material for many years of use.
	Hygienic Simple to clean. Antimicrobial finishing.		Lies flat No tripping thanks to flat placement on the floor.		Water & dirt repellent Closed cell foam. No penetration of water or dirt.
	Non-slip Surface structure and special foam technology prevent slipping.		Multi-purpose Versatile application. Indoors, outdoors and in water.		CE-compliant High-quality materials, strict quality controls.

REF	MAT TYPE	COLOR				REF	MAT TYPE	COLOR			
Corona 200	ca. 200x100x1,5 cm	☐ Slate	☐ Blue	☐ Red		Fitline Studio	ca. 100x50x1,0 cm	☐ Slate			
Corona 185	ca. 185x60x1,5 cm	☐ Slate	☐ Blue	☐ Red		Fitline 140	ca. 140x60x1,0 cm	☐ Slate	☐ Purple	☐ Kiwi	☐ Water blue
Coronella 200	ca. 200x60x1,5 cm	☐ Slate	☐ Blue	☐ Red		Fitline 180	ca. 180x60x1,0 cm	☐ Slate	☐ Purple	☐ Kiwi	☐ Water blue
Coronella 185	ca. 185x60x1,5 cm	☐ Slate	☐ Blue	☐ Red		Fitline 200	ca. 200x80x1,0 cm	☐ Slate	☐ Water blue		
Coronella 120	ca. 120x60x1,5 cm	☐ Blue				Xtrema	ca. 178 x58 x0,6 cm	☐ Anthracite		Pilates 190	ca. 190 x60 x0,8 cm ☐ Anthracite

www.my-airex.com | made in switzerland



Certified and recommended by 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)



* The antimicrobial Sanitized® hygiene function integrated in our gym mats protects the material against odors, bacteria and mold. Contains a biocidal product with the active ingredient Folpet. Concentration: 0.1 - 0.2%



20 Minutes For your health and good shape

Warm-Up

The exercises are designed so that no special warm-up is required. Focus on completing the exercise slowly and correctly with good control at the outset, and pay attention to your body's self-perception.

Exercises

All exercises are performed slowly and with awareness. Start with fewer repetitions and then increase their number gradually. Quality comes before quantity! Find out what your weakness or weaker side is and then work on that diligently. Vary the choice of exercises and train at least every second day, always selecting different exercises. If you do all the exercises, training twice a week is sufficient.

Relaxation

After the last exercise, relax briefly while lying on your back by taking a few breaths, consciously being aware of your breathing rhythm and inhaling from the abdomen. Tension leaves your body as you exhale!

NEW!
Training App

Note!

For even more intensive and effective training on the mat, AIREX® Balance-pads can be built into the exercises. (see exercise 10)



Exercise 1: Front/rear lunge

Buttocks, legs/extensors



Exercise description

- Upright standing position
- Lunge to the front and rear, alternating with the same leg, always at a 90-degree angle

Progression

Lunges without setting down the leg, without contact between the knee and floor, with rotation of the upper body

Recommended intensity
6 – 12 repetitions per side

Exercise 2: Half squat

Buttocks, back, legs/extensors



Exercise description

- Upright standing position
- With the upper body upright, push the pelvis back and slowly bend the knees to 90 degrees

Progression

Cross your hands behind your neck, practice close to a wall or perform controlled deeper squats

Recommended intensity
8 – 15 repetitions per side

Exercise 3: Hip bridge

Buttocks, legs, back/extensors



Exercise description

- Lie on your back, feet flat on the floor
- Raise (extend) the hips to full extension. Actively use the buttock musculature

Progression

Perform the exercise on one leg or extend with power (dynamic)

Recommended intensity
6 – 12 repetitions, 1 – 3 series or 6 – 8 repetitions per side, 1 – 3 series or hold for 15 – 60 seconds, 1 – 3 series

Exercise 4: Four Point

Back, abdomen/core



Exercise description

- Four Point position
- First raise one arm, then one leg, then diagonally without changing your position

Progression

Bring the elbow and knee of the diagonally opposite limbs together underneath the body

Recommended intensity
8 – 15 repetitions and three series per side

Exercise 5: Plank

Back, abdomen, shoulders, hips/core



Exercise description

- Forearm push-up
- Push-up on the forearms, stabilise the shoulder and hip axis in parallel
- Lift the extended arm or leg off the floor



Progression

Lift the extended arm or leg off the floor

Recommended intensity
8 – 15 repetitions and three series per side

Exercise 6: Push-up position

Back, abdomen, shoulders, hips/core



Exercise description

- Push-up position
- Push-up on the hands, stabilise the shoulder and hip axis in parallel
- Lift the extended arm or leg off the floor



Progression

Lift the extended arm or leg off the floor

Recommended intensity
8 – 15 repetitions and three series per side

Exercise 7: Glute stretch

Buttocks, hips/flexibility



Exercise description

- Push-up position
- Pull the leg as far as possible under the body and lie down with the upper body stretched out



Progression

Wander to the left and right with the upper body

Recommended intensity
3 x 20 seconds per side

Exercise 8: Shoulder circle

Shoulder, thoracic spine/flexibility



Exercise description

- Lie on your side on the floor, legs bent at 90 degrees, arms extended in front of the body
- The upper arm slowly makes a semicircle with floor contact to the other side



Progression

The hand keeps contact with the floor, elbow extended

Recommended intensity
3 repetitions per side

Exercise 9: Hip mobilisation

Buttocks, hips/flexibility



Exercise description

- Sit sideways on the buttocks, upper body upright, rear leg angled out
- Slowly lie down the upper body over the thigh in front



Progression

Extend the arms forward, switch sides in one motion without support of the hands, move the upper body back and forth over the leg in front

Recommended intensity
3 repetitions per side, 10 seconds

Exercise 10: Plank to push-up

Shoulder girdle, torso, hips/core



Exercise description

- Forearm push-up
- From the forearm push-up, straighten up to the push-up on the hands



Progression

Perform the exercise on the Balance-pad

Recommended intensity
6 – 10 repetitions

Exercise 11: Side plank

Shoulder girdle, torso, hips/core



Exercise description

- Side plank, upper body in one line, upper leg supported
- Alternate between extending the upper arm and rolling it up under the body



Progression

Keep the legs extended and only support yourself on the bottom foot

Recommended intensity
10 repetitions and three series per side

Exercise 12: Roll-up

Abdomen, hips/core



Exercise description

- Lying on the back
- In one motion, roll up the upper and lower body as far as possible while angling the legs



Progression

Extend the arms upwards, straighten the torso as far as possible

Recommended intensity
10 repetitions and three series



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/



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.

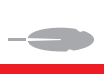
AVIS :
Le talc fait partie intégrante du processus de fabrication et est utilisé comme agent de démoulage (anti-adhésif) lors du moussage de tous les tapis AIREX®. Après le nettoyage en interne des tapis, il reste une très fine couche sur leur face inférieure, qu'il convient d'essuyer avec un chiffon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



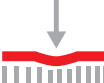
My Space, My Time.



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.



Hygienique
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	☐ Ardoise ☐ Bleu ☐ Rouge				Fitline Studio env. 100x50x1,0 cm	☐ Ardoise				
Corona 185 env. 185x60x1,5 cm	☐ Ardoise ☐ Bleu ☐ Rouge				Fitline 140 env. 140x60x1,0 cm	☐ Ardoise ☐ Rose ☐ Kiwi ☐ Bleu marine				
Coronella 200 env. 200x60x1,5 cm	☐ Ardoise ☐ Bleu ☐ Rouge				Fitline 180 env. 180x60x1,0 cm	☐ Ardoise ☐ Rose ☐ Kiwi ☐ Bleu marine				
Coronella 185 env. 185x60x1,5 cm	☐ Ardoise ☐ Bleu ☐ Rouge				Fitline 200 env. 200x80x1,0 cm	☐ Ardoise ☐ Bleu marine				
Coronella 120 env. 120x60x1,5 cm	☐ Bleu				Xtrema env. 178 x 58 x 0,6 cm	☐ Anthracite	Pilates 190 env. 190x60x0,8 cm	☐ Anthracite		



3A Composites GmbH
Kiefernweg 10
DE-49090 Osnabrück
GERMANY



Airex AG
Industrie Nord 26
CH-5643 Sins
Switzerland



Le procédé hygiénique antimicrobien Sanitized® intégré à nos tapis protège le matériau contre les odeurs, les bactéries et les moisissures. Contient un produit biocide avec l'ingrédient actif Folpet. Concentration : 0,1 % à 0,2 %

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

facebook.com/myairex
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.

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.

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!

Nouveau! Application de formation



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: Genuflexion

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

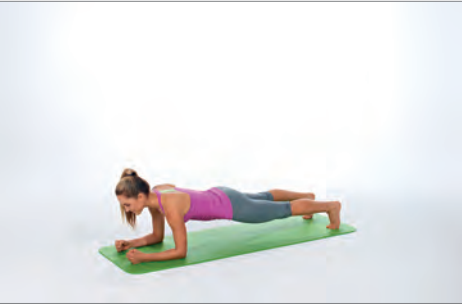
- Position avec prise d'appui sur les mains et les pieds
- Soulever d'abord un bras, puis une jambe, puis ensuite de manière diagonale sans modifier la position

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

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

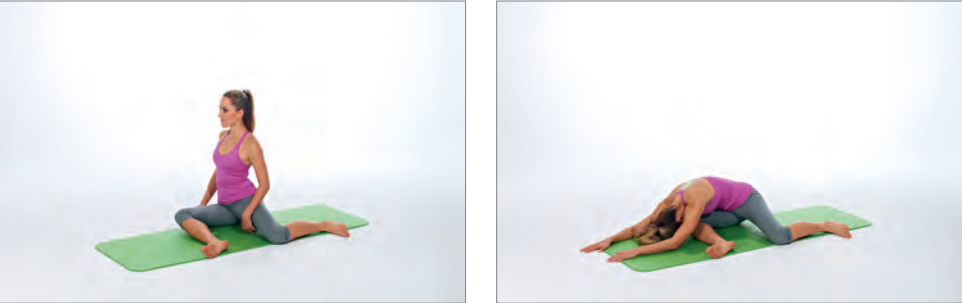
Mouvoir le tronc vers la gauche et la droite

Durée de l'exercice

3 x 20 secondes

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

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

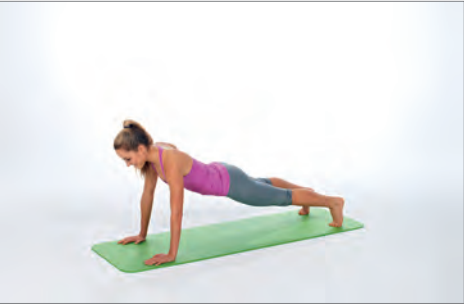
Maintenir les jambes tendues et ne prendre appui que sur le pied en position inférieure

Durée de l'exercice

Chaque fois 10 répétitions, 3 séries par côté

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

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

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

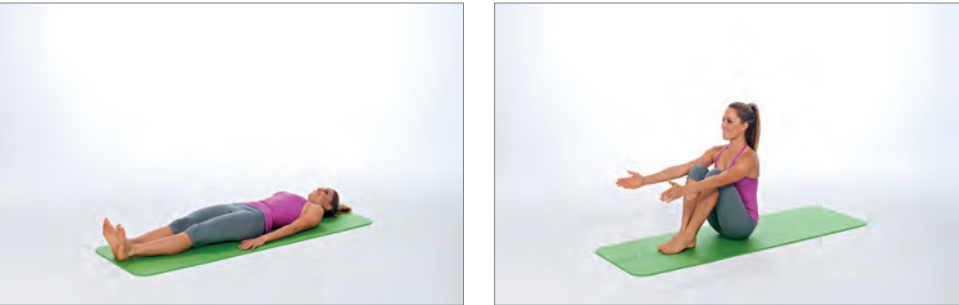
Exécuter cet exercice sur la natte Balance-Pad

Durée de l'exercice

6 – 10 répétition

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

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/



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.

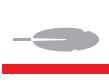
I prodotti AIREX® sono adatti a tutte le età e a tutte le esigenze di movimento. Giocano un ruolo importante sia nella ginnastica artistica che nello sport intramurale e nelle società sportive.



My Space, My Time.



Programma di esercizi su tappetino



Confortevole

Morbido, flessibile e incredibilmente isolante.



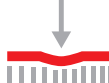
Igienico

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.



Dispositivo medico di classe I

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
instagram.com/airex



REF	TIPO DI TAPPETINO	COLORE				REF	TIPO DI TAPPETINO	COLORE			
	Corona 200 ca. 200x100x1,5 cm	☐ Ardesia	☐ Blu	☐ Rosso			Fitline Studio ca. 100x50x1,0 cm	☐ Ardesia			
	Corona 185 ca. 185x60x1,5 cm	☐ Ardesia	☐ Blu	☐ Rosso			Fitline 140 ca. 140x60x1,0 cm	☐ Ardesia	☐ Rosa	☐ Kiwi	☐ Blu acqua
	Coronella 200 ca. 200x60x1,5 cm	☐ Ardesia	☐ Blu	☐ Rosso			Fitline 180 ca. 180x60x1,0 cm	☐ Ardesia	☐ Rosa	☐ Kiwi	☐ Blu acqua
	Coronella 185 ca. 185x60x1,5 cm	☐ Ardesia	☐ Blu	☐ Rosso			Fitline 200 ca. 200x80x1,0 cm	☐ Ardesia	☐ Blu acqua		
	Coronella 120 ca. 120x60x1,5 cm	☐ Blu					Xtrema ca. 178 x58 x0,6 cm	☐ Antracite	Pilates 190 ca. 190 x60 x0,8 cm	☐ 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.

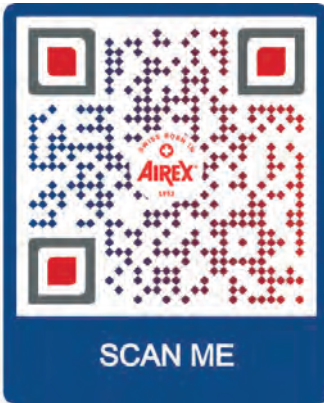
Esercizi

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 cuscini 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 verticalee 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

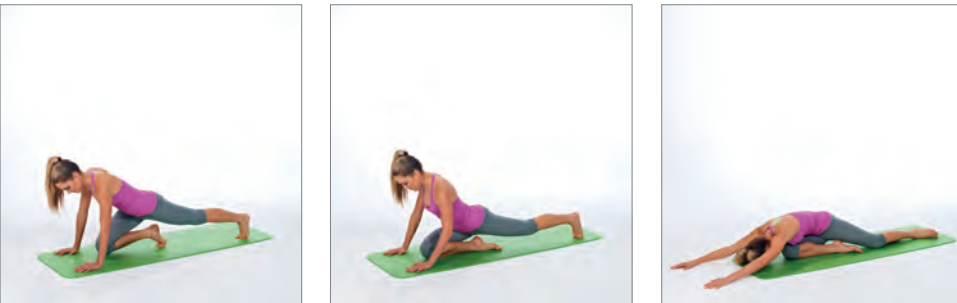
Sollevare dal corpo un braccio teso o una gamba tesa

Consiglio per il caricamento

8 – 15 ripetute per ciascuna delle tre serie per lato

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

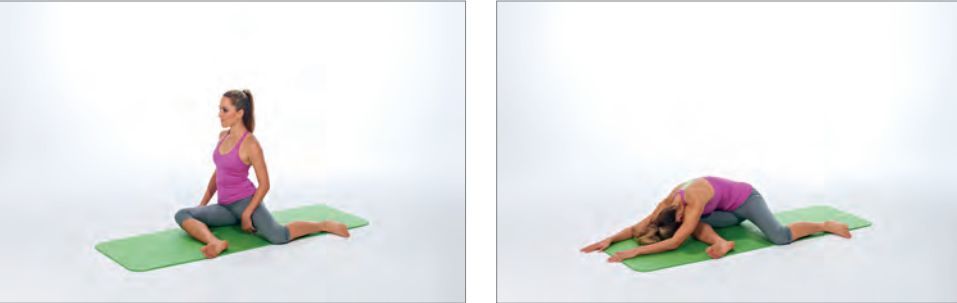
Spostarsi con il busto a destra e a sinistra

Consiglio per il caricamento

3 x 20 secondi per lato

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

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

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

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

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

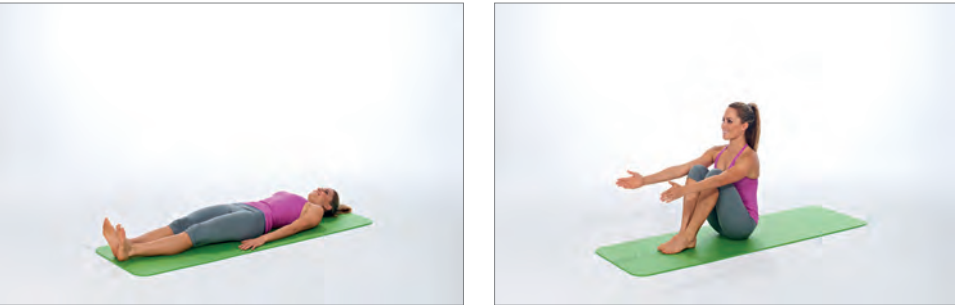
Eseguire l'esercizio sul cuscino di coordinamento Balance-pad

Consiglio per il caricamento

6 – 10 ripetute

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 rad-drizzare al massimo il busto

Consiglio per il caricamento

10 ripetute per ciascuna delle tre serie

