

AIREX® QUALITÄTSPRODUKTE

DIE VIELSEITIGEN TRAININGSGERÄTE FÜR FITNESS, PRÄVENTION UND REHABILITATION



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® 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.

Erfahren und innovativ

AIREX® ist die klare Nummer eins in Schaumstofftechnik. Das Balance-pad Elite und das Balance-pad XLarge profitieren von 50 Jahren Erfahrung und dem einzigartigen Know-how des Branchenleaders: Hergestellt in bewährter Schweizer Qualität vom ausgetesteten Material bis zum schnörkellosen Design. Entwickelt mit wertvoller Unterstützung durch Mediziner, Physiotherapeuten, Fitnessspezialisten, Leistungssportler und Breitensport-Organisationen.

Spürbar besser

Das hautfreundliche Balance-pad Elite und das Balance-pad XLarge sind körperwarm, weich und dämpfend. Beim Auftreten gibt das Material sanft nach. Füße, Hände oder andere Körperteile tauchen in den angenehm anzufühlenden Schaumstoff ein. Gelenke, Sehnen und Muskulatur können dadurch äußerst schonend und effizient trainiert werden.

Einzigartiges Material

Der innovative, geschlossenzellige Schaumstoff der AIREX® Produkte wurde in langjähriger Arbeit entwickelt. Das Geheimnis liegt in Millionen kleinster Luftbläschen, aus denen das strapazierfähige Material besteht. Eine Einladung zum barfüßigen Trainieren. Und Sie fühlen sich plötzlich ... so leicht!

Zeitgemäß und nachhaltig

Die AIREX® BeBalanced!® Produktlinie ermöglicht ein effizientes Training aufgrund von neuesten physiologischen Erkenntnissen. AIREX® BeBalanced!® Programme stärken Körperhaltung, Körperwahrnehmung, Koordination, Reaktionsvermögen sowie Herz und Kreislauf. So bringen Sie Körper, Geist und Seele nachhaltig ins Gleichgewicht und fördern dazu Ihre Ausdauer. BeBalanced!®, so sieht ein modernes Bewegungsprogramm aus. Upgrade your life!

Neben dem Sortiment an Balance Produkten führen wir ein umfassendes Sortiment an Gymnastikmatten und Aqua Produkten. AIREX® Gymnastikmatten sind vielseitig im Innen- und Außenbereich einsetzbar. Sie sind in verschiedenen Farben und Dimensionen erhältlich. Verlangen Sie Unterlagen bei Ihrem Fachhändler oder besuchen Sie unsere Website www.bebalanced.net.



AIREX®

Hergestellt von:
Airex AG
5643 Sins, Schweiz
www.airexag.ch
www.bebalanced.net

made in switzerland

Vertrieb durch:

BeBalanced!®

AIREX®
Professional exercise line



UPGRADE YOUR
RUNNING
...WALKING
...HIKING

Körper im Gleichgewicht

- Verbessern Sie Ihre natürliche Pronation!
- Stärken Sie Ihre Fußmuskulatur!
- Unterstützen Sie Ihre Sprunggelenke!
- Vermeiden Sie Verletzungen!

Trainieren wie auf einer Wolke

- Hautfreundlich und körperwarm
- Weich und dämpfend
- Entspannung in der Bewegung
- Urlaub für die Füße

Hoher Spaßfaktor

- Aktivierend und stimulierend
- Multifunktionell einsetzbar
- Kreativ und individuell
- Gruppen- oder Einzelfitness



Eigenschaften der AIREX® Balance Produkte



Komfortabel
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



Multifunktionell
Vielseitig verwendbar. Indoor, Outdoor und im Wasser.



Hygienisch
Einfach zu reinigen. Antibakterielle Sanitized® Ausrüstung.



Langlebig
Strapazierfähiges Material für jahrelange Bestform.



Wasserabweisend
Geschlossenzelliger Schaumstoff. Kein Eindringen von Wasser oder Schmutz.



CE-konform
Hochwertige Materialien, strenge Qualitätsprüfungen.

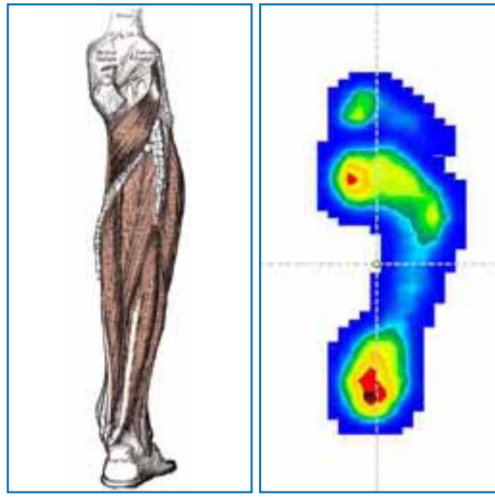
AIREX® BeBalanced!® Trainingsprogramm

made in switzerland

www.bebalanced.net

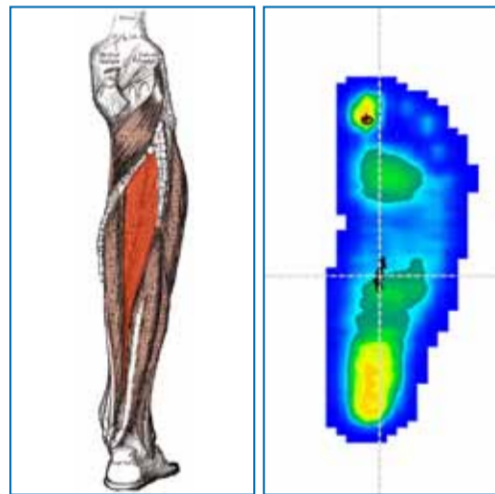
Gesunder Fuß

Der menschliche Fuß ist individuell in Länge, Breite und in der Ausprägung seiner Weichteile. Er setzt sich aus 26 Knochen, zahlreichen Fußmuskeln, Sehnen und einem Außen- und Innenbandkomplex zusammen. Ein Hauptmerkmal des gesunden Fußes ist die Druckverteilung in zwei großflächige, gleichmäßige Hauptareale unter Ferse und Vorfuß. Unter den Zehengrundgelenken 1-3 bestehen höhere Druckwerte als unter den Zehengrundgelenken 4/5 (siehe Druckbild). Als weiteres Hauptmerkmal sollte ein gesunder Fuß ein gut ausgeprägtes Fußlängsgewölbe aufweisen. Ziel jedes Läufers sollte es sein, in erster Linie präventiv aber auch therapeutisch diesen Idealzustand zu stabilisieren bzw. wieder zu erlangen.



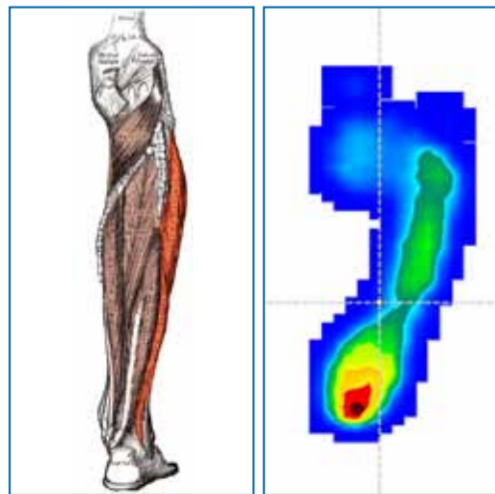
Plattfuß (Überpronation)

Das Hauptmerkmal eines Plattfußes (Pes planus) ist das eingesunkene Fußlängsgewölbe. Dies führt zu einer vermehrten Pronation des Fußes. In Extremfällen kann der Plattfuß außerdem ein Abkippen der Ferse zum Fußinnenrand, sowie ein Abkippen des Vorfußes ebenfalls zum Fußinnenrand hin umfassen. Der Fuß liegt (mehr oder weniger stark) vollständig am Boden auf, weshalb der Abdruck großflächig erscheint. Ein ausgeprägter Plattfuß kann zu einer Überlastung der Tibialis posterior Sehne führen. Dies äußert sich durch Schmerzen im Bereich des Innenknöchels und kann zu einem Funktionsdefizit bis hin zum Riss der Tibialis posterior Sehne führen (Längsgewölbe richtet sich im Zehenstand nicht mehr auf, gar kein Zehenstand mehr möglich).



Hohlfuß (Supination)

Der Hohlfuß (Pes cavus) weist als Hauptmerkmal einen hohen Fußrist und ein hohes Fußlängsgewölbe auf. Zusätzlich kann ein Abkippen der Ferse zum Fußaußenrand entstehen. Der Hohlfuß weist eine vermehrte Supination auf und neigt mehr zum Umknicken im Sprunggelenk (Supinationstrauma). In extremen Fällen ist der Mittelfuß verdreht, so dass nur noch über den Fußaußenrand abgerollt wird. Im Fußabdruck zeigt sich eine Mehrbelastung des Fußaußenrandes. Beim Hohlfuß dominieren Schmerzen am Fußaußenrand. Oft kommt es zu einer vermehrten Schwielenbildung in dieser Region sowie zu vermehrtem Umknicken. Gefahr: Schädigung der Peronealsehnen.



Alle Übungen werden in 3 Serien à 10 Wiederholungen bzw. 30 - 60 Sekunden trainiert. Pausendauer 30 - 60 Sekunden.



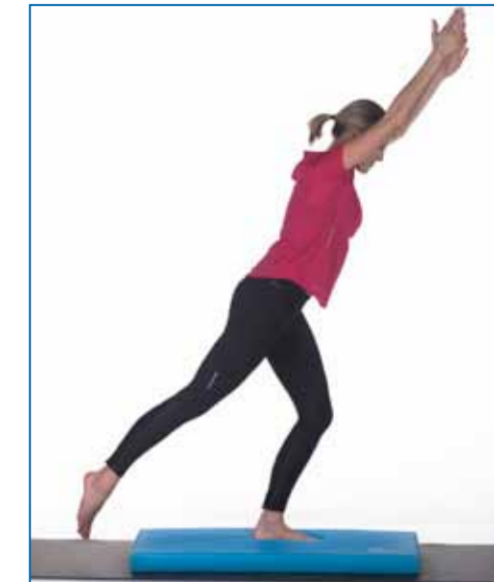
Übung 1: Fußgelenkarbeit
Der Fuß rollt auf dem Balance-pad aktiv vom Ballen zur Ferse ab und umgekehrt. Arme dabei aktiv einsetzen.



Übung 2: Laufimitation
Aus dem stabilisierten Einbeinstand Laufimitationsbewegungen in Kreuzkoordination durchführen.



Übung 3: Stabilisieren/Orientieren
Aus dem stabilisierten Einbeinstand ein Bein anheben, den entgegengesetzten Arm heben. Dann nach oben zur Hand schauen.



Übung 4: Diagonal strecken
Aus dem Einbeinstand den Körper diagonal strecken und stabilisieren.



Übung 5: Halbe Kniebeuge
Aus dem Stand das Gesäß leicht nach hinten absetzen, den Oberkörper leicht absenken, dazu die Arme strecken.



Übung 1: Hochzehenstand
Aus dem beidbeinigen stabilen Stand langsam in den Hochzehenstand drücken. Dabei nicht mit der Ferse nach innen oder außen ausweichen.



Übung 2: Hochzehenstand auf der Balance-pad Kante
Langsam den Fuß in den Hochzehenstand anheben und langsam wieder senken bis kurz vor dem Boden.



Übung 3: Fußaußenkante
Den Fuß langsam auf die Fußaußenkante bringen (supinieren) und 3 Sekunden halten.



Übung 4: Zehen klappen
Die Zehen mit Druck aus den Grundgelenken ins AIREX® Balance-pad drücken und 3 Sekunden halten. Annähern der Zehengrundgelenke in Richtung Ferse.



Übung 1: Fußspitzen anheben
Fersen sind auf dem AIREX® Balance-pad, die Zehen am Boden. Druck auf Fersen ausüben, Zehen vom Boden abheben.



Übung 2: Zehen Spreizen mit Druck auf Großzehenballen
Aktiv den Großzehenballen ins Balance-pad drücken und 3 Sekunden halten, dabei die Zehen spreizen.



Übung 3: Inline Position
Stabiler Stand auf dem Balance-pad, die Füße sind hintereinander aufgestellt. Aktiv die Großzehenballen ins Balance-pad drücken und 3 Sekunden halten.



Übung 4: Fersen und Fußspitzenaufsatz
Diagonal auf das Balance-pad stellen. Fußspitze des vorderen Fußes und Ferse des hinteren Fußes vom Balance-pad abheben.

Prof. Dr. med. Dr. med. habil. Markus Walther
Stv. Ärztlicher Direktor und Chefarzt
Schön Klinik München Harlaching
Fußchirurgie
Sprunggelenkchirurgie



Marathon Bestzeit 2:50:35 h



Eine Kombination aus Barfußtraining, Kräftigung der Fußmuskulatur und sensorischem Training kann läufertypischen Beschwerden entgegenwirken.

Das AIREX® Balance-pad vereint diese drei Aspekte und ist eine ideale Ergänzung zur laufspezifischen Belastung.

Markus Walther