

# PRODUKTY WYSOKIEJ JAKOŚCI AIREX®

WIELOFUNKCYJNE PRZYBORY TRENINGOWE WYKORZYSTYWANE W FITNESSIE, OPIECE ZDROWOTNEJ I REHABILITACJI



## Dopasowany trening

Nowoczesne metody treningowe, Fitness i profilaktyka zdrowotna wymagają przyborów treningowych pierwszej jakości. Wysoką jakość produktów AIREX® potwierdzają ich liczne zalety.



## Jedność ciała i duszy

Wyjątkowo elastyczne maty Pilates i Yoga AIREX® zapewniają najwyższy poziom wygody. Idealnie nadają się do przeprowadzenia treningu całego ciała.



## Skuteczność w terapii

Przybory treningowe AIREX® mogą być sukcesywnie wykorzystywane w fizjoterapii i rehabilitacji. Opracowane zgodnie z najnowszymi doniesieniami, maty AIREX® i przybory do ćwiczenia równowagi AIREX®, bardzo dobrze sprawdzają się w rehabilitacji pacjentów.



## Bezpieczny sport i zabawa

Przybory treningowe AIREX® stwarzają pełne warunki do zapobiegania urazom podczas zajęć w szkole czy klubach sportowych. Zajęcia Fitness łączą z dobrą zabawą.



## Jak trening na chmurach

Produkty BeBalanced! AIREX® dają całkowicie nowe możliwości w osiągnięciu maksymalnego efektu treningowego z minimalnym nakładem energii.

Maty gimnastyczne AIREX® są wielofunkcyjnymi matami, które można stosować zarówno w warunkach obiektów zamkniętych, jak i otwartych przestrzeni; odznaczają się różnorodnością kolorów i rozmiarów. Oferujemy także specjalną linię produktów AIREX® do zajęć ruchowych w wodzie oraz do treningu równowagi.

## Namacalnie lepsze

Innowacyjna zamknięta struktura komórkowa mat AIREX® była rozwijana przez wiele lat. Wyjątkowo wytrzymały materiał gwarantuje z jednej strony wysokiej jakości podłoże do ćwiczeń, a z drugiej uczucie miękkości oraz przyjemnego, ciepłego dotyku. Dzięki temu, ćwiczenia na macie angażują stawy, ścięgna i mięśnie w wyjątkowo delikatny i efektywny sposób.

W celu uzyskania większej ilości informacji proszę skontaktować się z lokalnym dostawcą AIREX® lub proszę odwiedzić stronę [www.bebalanced.net](http://www.bebalanced.net).

**AIREX®**

Przedstawiciel:

**MEDEN INMED**  
PROFESJONALNA INŻYNIERIA MEDYCINA

Meden-Inmed Sp. z o.o.  
ul. Wenedów 2  
75-847 Koszalin  
tel. +48 94 347 10 50 - 53  
fax: +48 94 345 40 55  
meden@meden.com.pl  
www.meden.com.pl



Dystrybucja:

**AIREX®**  
Professional exercise line

## Charakterystyka mat AIREX®

- Wygodne**  
Miękkie, elastyczne, przyjemne w dotyku.
- Pochłaniające**  
Zapewniają skuteczne tłumienie i amortyzację, chronią przed kontuzjami.
- Długa żywotność**  
Wytrzymały materiał pozwala na wiele lat użytkowania.
- Higieniczne**  
Łatwe do czyszczenia, antybakteryjna ochrona powłoki „Sanitized”.
- Wodoodporne**  
Specjalna struktura komórkowa mat. Nie chłonią wody ani wilgoci.
- Wielofunkcyjne**  
Wszechstronne zastosowanie. Do stosowania zarówno w warunkach obiektów zamkniętych, otwartych przestrzeni, jak również zajęć ruchowych w wodzie.
- Antypoślizgowe**  
Specjalna technologia maty i struktura powierzchni zapobiega ślizganiu się.
- Płaskie rozmieszczenie**  
Płaskie rozmieszczenie mat na powierzchni zapobiega potykaniu się.
- Zgodność z CE**  
Materiały wysokiej jakości, podlegające ścisłej kontroli jakości.

UDOSKONAL  
SWOJE ŻYCIE



Rodzaj maty	Kolor
Coronella 185 x 60 x 1.5 cm	<input type="checkbox"/> czerwony <input type="checkbox"/> zielony <input type="checkbox"/> niebieski
YogaPilates 190 190 x 60 x 0.8 cm	<input type="checkbox"/> fioletowy <input type="checkbox"/> antracytowy
Fitline 140 140 x 58 x 1.0 cm	<input type="checkbox"/> błękit wody
Fitline 180 180 x 58 x 1.0 cm	<input type="checkbox"/> błękit wody
Fitness 120 120 x 60 x 1.5 cm	<input type="checkbox"/> niebieski

Maty gimnastyczne z darmowym programem ćwiczeń

made in switzerland

[www.bebalanced.net](http://www.bebalanced.net)

06.2010 © 2010 Printed on paper free from chlorine WVC Communications AG

# 20 MINUT

## FITNESS I ZDROWIE DLA TWOJEGO CIAŁA



### Rozgrzewka

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, zaleca się 10-minutową rozgrzewkę – np. bieg w miejscu, pedałowanie na cykloergometrze lub marsz

### Część główna

Ruchy należy wykonywać w powolny i kontrolowany sposób. Początkowo nie należy wykonywać zbyt dużej liczby powtórzeń – wraz z upływem czasu można powoli zwiększać ich liczbę. Maty AIREX® bardzo dobrze sprawdzają się podczas wykonywania zaproponowanych ćwiczeń.

### Wyciszenie

Ważnym aspektem jest wyciszenie się po zakończeniu ćwiczeń. Połóż się na plecach, zegnij stawy kolanowe, ręce połóż na brzuchu i zamknij oczy. Wykonuj głębokie, równomierne wdechy i wydechy.



Ćwiczenie 1

#### Mięśnie kończyn dolnych i pośladków

Pozycja stania w rozkroku, palce stóp skieruj nieznacznie na zewnątrz; powoli zginaj i prostuj nogi. Podczas zginania, kolana nie powinny wychodzić poza linię opuszków palców stóp, podczas prostowania nie należy dochodzić do pełnego wyprustu w stawach kolanowych.

10 – 20 powtórzeń



Ćwiczenie 2

#### Mięśnie klatki piersiowej

Siad skrzyżny z ramionami ustawionymi przed sobą i stawami łokciowymi zgiętymi pod kątem 90°. Odwiedź stawy łokciowe w bok do linii obręczy barkowej, wróć do pozycji wyjściowej.

10 – 20 powtórzeń



Ćwiczenie 3

#### Mięśnie grzbietu

Siad skrzyżny z ramionami uniesionymi w górę. Ściągaj ramiona w dół zginając stawy łokciowe – przeciw wyimaginowanemu oporowi – do momentu, aż ramiona znajdują się na wysokości obręczy barkowej. Systematycznie zmieniaj ułożenie nóg.

10 – 20 powtórzeń



Ćwiczenie 4

#### Mięśnie ramion, górnej części ciała i obręczy barkowej

Pozycja podporu przodem, unieś i skrzyżuj ze sobą podudzia. Powoli wykonuj pompki. Nie wolno pogłębiać krzywizn kręgosłupa.

5 – 20 powtórzeń



Ćwiczenie 5

#### Mięśnie pośladków, tylnej części ud oraz mięśnie kręgosłupa

Pozycja leżenia przodem z ramionami wyciągniętymi w przód. Twarz zwrócona w kierunku maty. Powoli należy unieść prawą nogę i lewe ramię. W przypadku pogłębionej lordozy w odcinku lędźwiowym należy podłożyć małą poduszkę lub zwinięty ręcznik pod brzuch. Zmiana stron.

10 – 20 powtórzeń

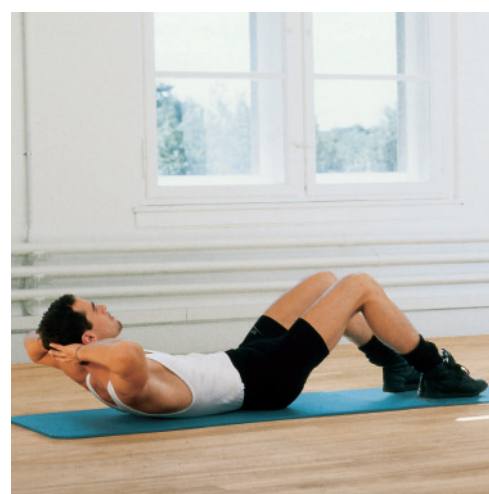
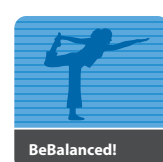
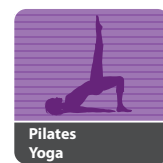


Ćwiczenie 6

#### Mięśnie pośladków, tylnej części ud oraz mięśnie odcinka lędźwiowo-krzyżowego kręgosłupa

Pozycja leżenia tyłem z nogami ustawionymi równolegle, zgięcie w stawach kolanowych. Powoli unosz i opuszczaj dolną część tułowia. Nie pogłębiaj krzywizn kręgosłupa.

10 – 20 powtórzeń



Ćwiczenie 7

#### Mięsień prosty brzucha

Pozycja leżenia tyłem z nogami ustawionymi równolegle, zgięcie w stawach kolanowych, ręce spoczywają na potylicy. Powoli unieś górną część ciała, tak aby obręcz barkowa nie miała kontaktu z matą. Utrzymaj tę pozycję przez 4 sekundy i powoli wróć do pozycji wyjściowej. Nie pchaj rękoma na głowę, nie wykonuj gwałtownych ruchów, nogi utrzymuj nieruchomo.

10 – 20 powtórzeń



Ćwiczenie 8

#### Mięśnie skośne brzucha

Pozycja leżenia tyłem, prawa noga zgięta w stawie kolanowym. Połóż lewą stopę na prawym udzie i prawą rękę na potylicy. Przyciągnij prawy łokieć do lewego kolana, a następnie powoli opuść obręcz barkową na matę. Nie pchaj ręką na głowę, nie wykonuj gwałtownych ruchów. Należy zmienić strony.

10 - 20 powtórzeń na każdą ze stron



Ćwiczenie 9

#### Mięśnie zewnętrznej strony ud

Pozycja leżenia na boku, połóż głowę na wyciągniętym ramieniu. Zegnij lekko stawy kolanowe. Powoli unosz i opuszczaj górną nogę. Należy zmienić strony.

10 - 20 powtórzeń na każdą ze stron



Ćwiczenie 10

#### Mięśnie wewnętrznej strony ud

Pozycja leżenia na boku, połóż głowę na wyciągniętym ramieniu. Zegnij staw kolanowy górnej nogi – stopę połóż z przodu. Powoli unosz i opuszczaj dolną nogę, tak aby wewnętrzna strona ud była skierowana w stronę sufitu. Należy zmienić strony.

10 - 20 powtórzeń na każdą ze stron



Ćwiczenie 11

#### Rozciąganie mięśni kończyn dolnych

Pozycja leżenia tyłem, zgięcie w prawym stawie kolanowym, lewą nogę skieruj na sufit. Złap tylną część uda lewego, rozluźnij mięśnie obręczy barkowej i powoli przyciągaj nogę do klatki piersiowej. Wykonuj powolne, głębokie wdechy i wydechy. W razie potrzeby, można wykorzystać ręcznik dla podparcia kręgosłupa. Należy zmienić strony.

20 - 30 sekund na każdą ze stron

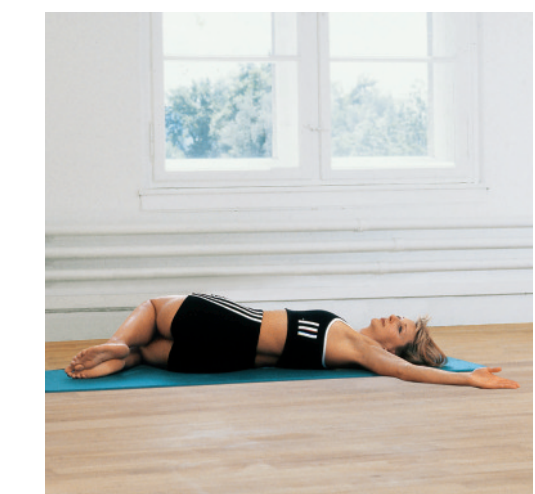


Ćwiczenie 12

#### Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

Pozycja leżenia na boku, stawy kolanowe w niewielkim zgięciu. Przyciągnij piętę górnej nogi do pośladka. Wykonuj powolne, głębokie wdechy i wydechy. Należy zmienić strony.

20 - 30 sekund na każdą ze stron



Ćwiczenie 13

#### Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda

Pozycja leżenia na boku, stawy kolanowe w niewielkim zgięciu. Przyciągnij piętę górnej nogi do pośladka. Wykonuj powolne, głębokie wdechy i wydechy. Należy zmienić strony.

20 - 30 sekund na każdą ze stron