

PRODUKTY WYSOKIEJ JAKOŚCI AIREX®

WIELOFUNKCYJNE PRZYBORY TRENINGOWE WYKORZYSTYWANE W FITNESSIE, OPIECE ZDROWOTNEJ I REHABILITACJI

AIREX®
Professional exercise line



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.

AIREX®

Przedstawiciel:

MEDEN INMED
PROFESJONALNA INŻYNIERIA MEDYCZNA

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:

UDOSKONAL SWOJE ŻYCIE



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 chłoną 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.

12-minutowa sesja ćwiczeń metody Pilates

made in switzerland

www.bebalanced.net



12 MINUT

PILATES DLA ZDROWEGO KRĘGOSŁUPA



Założenia metody Pilates

6 głównych zasad metody Pilates

- Kontrola/Stabilizacja
- Skupienie na tzw. „power house”
- Płynność ruchu
- Precyzja
- Oddychanie
- Koncentracja

J.H Pilates opracował 6 oryginalnych zasad, które zwiększają efektywnie jakość Twoich ćwiczeń. Przedstawione zasady nie ograniczają się jedynie do metody Pilates, lecz mogą być wykorzystywane w jakichkolwiek ćwiczeniach, zarówno przeprowadzanych w obiektach zamkniętych, na otwartych przestrzeniach, jak i na co dzień. Podczas treningu nigdy nie powinniśmy odczuwać bólu. W przypadku pojawienia się jakichkolwiek dolegliwości należy przerwać ćwiczenie. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem.

Główne korzyści płynące z metody:

- Zwiększenie siły mięśniowej
- Poprawa sprawności fizycznej
- Poprawa koordynacji
- Poprawa gibkości
- Płynniejsze ruchy
- Odmłodzenie
- Zwiększenie świadomości własnego ciała
- Poprawa postawy ciała
- Psychiczna i fizyczna stabilność

AIREX® 12-minutowa sesja ćwiczeń

Przedstawiony program zawiera kilka najważniejszych ćwiczeń metody Pilates. 12 minut ćwiczeń każdego dnia spowoduje, że będziesz czuł się wypoczętym i młodszym. Zaproponowany program ćwiczeń poprawia gibkość i siłę mięśniową oraz zwiększa stabilizację kręgosłupa; ciało staje się bardziej elastyczne; ćwiczenia uczą nas w jaki sposób poprzez mięśnie stabilizować i chronić kręgosłup. Za każdym razem należy wykonać od 8 do 12 powtórzeń. Każde z ćwiczeń metody Pilates rozpoczyna się od mięśni brzucha, mięśni kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym i miednicy. W metodzie Pilates obszar ten określany jest jako „power house”. Aby ustabilizować kręgosłup zawsze należy przyciągać pępek do kręgosłupa. Kręgosłup należy wydłużać w osi długiej ciała, a nie wciskać go w matę. Powietrze należy wdychać nosem a wydychać ustami. Aby ćwiczenia były efektywne powinny być wykonywane w ustronnym miejscu, co sprzyja lepszej koncentracji. Dla pełnego bezpieczeństwa proponujemy matę AIREX® YogaPilates 190 – udanych ćwiczeń!

Pilates Checklist

- mata AIREX® YogaPilates 190
- wygodny strój sportowy
- ustronne, ciche miejsce
- odpowiednia pora
- dolegliwości bólowe są przeciwwskazaniem do wykonywania ćwiczeń
- ćwiczenia zawsze należy rozpoczynać od aktywacji „power house”
- każde ćwiczenie należy powtórzyć 8-12 razy



1. Setka

Przejsie: pozycja leżenia tyłem na macie.

Pozycja wyjściowa:

przyciągnij stawy kolanowe do klatki piersiowej, głowę unieś nad matę, czoło skieruj na kolana, podudzia ustaw równolegle do podłoża (stawy kolanowe nad stawami biodrowymi), ramiona uniesione nad matą wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie:

rozpocznij rytmiczne pompowanie ramionami w górę i w dół, wdychaj powietrze przez 5 pompek, a następnie wykonuj wydechy przez kolejnych 5 (ruchy pompowania ramionami należy wykonać powyżej poziomu stawów biodrowych).



2. Wychylenie do tyłu

Przejsie: z pozycji „setki”, stawy kolanowe przyciągnięte do klatki piersiowej, ręce na tylnej części ud, przejście do pozycji siedzącej.

Pozycja wyjściowa:

zgięte stawy kolanowe, stopy na macie lub ustabilizowane pasem, ręce na tylnej części ud (przez cały czas trwania ćwiczenia), nogi wzdłuż linii środkowej ciała.

Ćwiczenie:

Wdech: utrzymuj kręgosłup w naturalnej pozycji, ramiona wyprostowane. Wydech: kolejno roluj krąg po kręgu w tył, nadając kręgosłupowi kształt litery „C”.



3. Zataczanie kręgów jedną nogą

Przejsie: z ćwiczenia „wychylenie w tył”, należy pozostać w pozycji leżenia tyłem; ramiona spoczywają na macie wzdłuż tułowia.

Pozycja wyjściowa:

zgięcie w stawach kolanowych, stopy rozstawione na macie na szerokość stawów biodrowych. Unieś jedną nogę kierując ją w stronę sufitu, nie napinaj mięśni stawu kolanowego.

Ćwiczenie:

uniesioną nogę kieruj w stronę przeciwnego barku, zatocz koło akcentując ruch stopą. Następnie zatocz koło w stronę przeciwną, tak aby stopa nie wychodziła poza obrys obręczy barkowej; podczas zmiany stron przyciągnij ćwiczoną nogę do klatki piersiowej i rozciągnij mięśnie.



4. Tocząca się piłka

Przejsie: z ćwiczenia „zataczanie kręgów jedną nogą”, przyciągnij oba stawy kolanowe do klatki piersiowej, przejdź do pozycji siedzącej, ręce obok stawów biodrowych, kości miednicy kieruj w stronę pięt.

Pozycja wyjściowa:

ręce spoczywają na tylnej części ud; stopy oderwane od maty. Znajdź własny punkt równowagi w tej pozycji.

Ćwiczenie:

odtwórz powyższe czynności tocząc się po macie jak piłka.



5. Rozciąganie mięśni jednej nogi

Przejsie: z ćwiczenia „tocząca się piłka”, połóż obie stopy na macie a ręce na wysokości pośladków; przesunij się na środek maty i połóż na plecach; głowę połóż na macie, kolana przyciągnij do klatki piersiowej.

Pozycja wyjściowa:

unieś nad matę głowę i obręcz barkową, rękoma obejmij jedno z kolan, łokcie rozstawione szeroko. Kolano przyciągnij w stronę klatki piersiowej, podczas gdy druga noga jest wyprostowana i uniesiona nad matę pod kątem większym niż 45°.

Ćwiczenie:

dłonie ułożone jedna na drugiej pod rzepką zgiętego stawu kolanowego, przyciągają go w stronę klatki piersiowej aktywując „powerhouse”. Zmiana nóg.



6. Rozciąganie mięśni obu nóg

Przejsie: z ćwiczenia „rozciąganie mięśni jednej nogi”, przyciągnij oba stawy kolanowe w stronę klatki piersiowej, połóż głowę na macie, odpocznij.

Pozycja wyjściowa:

unieś głowę i obręcz barkową nad matę, umieść ręce na łokkach.

Ćwiczenie:

przyciągnij oba stawy kolanowe w stronę klatki piersiowej wykonując jednocześnie pełny wydech. Wdech: jednocześnie wyprostuj oraz unieś obie nogi pod kątem większym niż 45° w stosunku do podłoża i ramiona przenieś nad głowę, a następnie zatocz nimi koło. Wydech: przyciągnij oba stawy kolanowe w stronę klatki piersiowej.



7. Nożyce

Przejsie: ćwiczenia „rozciąganie mięśni obu nóg”, przyciągnij oba stawy kolanowe w stronę klatki piersiowej, połóż głowę na macie, odpocznij.

Pozycja wyjściowa:

unieś głowę i obręcz barkową nad matę, złap rękoma jedną nogę z tyłu uda, wyprostuj ją w kierunku sufitu; drugą nogę unieś skośnie nad podłogę (pod kątem większym niż 45° w stosunku do maty). Nie napinaj mięśni nóg.

Ćwiczenie:

zaakcentuj dwukrotnie uniesioną nogę, rozciągając jednocześnie mięśnie drugiej nogi. Aktywuj swój „powerhouse”. Zmieniaj nogi rytmicznie.



8. Obniżanie obu nóg

Przejsie: z ćwiczenia „nożyce”, przyciągnij stawy kolanowe w stronę klatki piersiowej, odpocznij.

Pozycja wyjściowa:

ręce ulóż pod kością krzyżową, unieś głowę nad matę, unieś obie nogi w kierunku sufitu (stawy kolanowe mogą być w niewielkim zgięciu).

Ćwiczenie:

opuść obie nogi w dół (nie niżej niż 45° w stosunku do podłoża), następnie unieś je do kąta 90°.



9. Rowerek

Przejsie: z ćwiczenia „obniżanie obu nóg”, przyciągnij stawy kolanowe w stronę klatki piersiowej, odpocznij.

Pozycja wyjściowa:

unieś głowę nad matę, ręce połóż na potylicy, wyprostuj i unieś jedną nogę pod kątem większym niż 45° w stosunku do maty, skieruj łokieć w stronę przeciwnego kolana, pchając na zewnątrz drugi łokieć.

Ćwiczenie:

pozostając w tej pozycji odliczaj do 3.

Wspierane przez:

