

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.

Doświadczenie i innowacja

AIREX® jest zdecydowanym liderem w dziedzinie technologii piankowej. Poduszka równoważna Balance-pad Elite bazuje na 50 latach doświadczenia i wiedzy. Sprawdzone materiały oraz proste projekty wiążą się z potwierdzoną szwajcarską jakością. Zostały stworzone z myślą o zwiększeniu efektywności pracy przedstawicieli zawodów medycznych, fizjoterapeutów, instruktorów Fitnessu, sportowców oraz popularnych organizacji sportowych.

Wyraźnie lepsze

Poduszki równoważne Balance-pad Elite są miękkie, elastyczne i przyjemne dla skóry. Podczas stania poduszka delikatnie odkształca się w zależności od ciężaru ciała. W trakcie ćwiczeń stopy, ręce i inne części ciała spoczywają na komfortowej i przyjemnej w dotyku powierzchni. Ćwiczenia nie obciążają stawów, ścięgien oraz mięśni.

Wyjątkowa struktura

Innowacyjna struktura zamkniętych komórek pianki, wykorzystywanej w przyborach treningowych AIREX®, powstawała w przeciagu wielu lat. Nasz sekret: miliony maleńkich pęcherzyków powietrza włączone do trwałego materiału. Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń boso. I nagle czujesz się ... tak wyjątkowo lekkim!

Na czasie i trwałe

Produkty BeBalanced! AIREX® ułatwiają przeprowadzenie efektywnego treningu opartego na najnowszych doniesieniach fizjologicznych. Programy BeBalanced! AIREX® poprawiają postawę ciała, propriocepcję, koordynację oraz czas reakcji. Ponadto stymulują układ krążenia i poprawiają ukrwienie. Podczas ćwiczeń wytrzymałościowych duży nacisk kładzie się na utrzymanie równowagi pomiędzy ciałem, duszą i umysłem. BeBalanced! – nowoczesny program ćwiczeń. Popraw jakość swojego życia!

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

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 NEUROLOGICZNA MEDYCYNA

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 :



BeBalanced!®

AIREX®
Professional exercise line



UDOSKONAL SWOJE ŻYCIE

Równowaga fizyczna

- Poprawa koordynacji
- Poprawa czasu reakcji
- Kształtowanie prawidłowej postawy ciała
- Rozluźnienie

Jak „trening na chmurach”

- Ciepłe i przyjazne skórze
- Miękkie i przyjemne w dotyku
- Ćwiczenia rozluźniające
- Przyjemne dla stóp

Dobra zabawa

- Aktywacja i stymulacja
- Duża liczba wskazań do ćwiczeń
- Kreatywne i indywidualne
- Trening indywidualny lub grupowy



Charakterystyka przyborów do ćwiczeń równoważnych AIREX®



Wygoda
Miękkie, elastyczne, przyjemne w dotyku.



Wielofunkcyjne
Wszelkierne zastosowanie. Do stosowania zarówno w warunkach obiektów zamkniętych, otwartych przestrzeni, jak również zajęć ruchowych w wodzie.



Higieniczne
Łatwe do czyszczenia, antybakteryjna ochrona powłoki „Sanitized”.



Długa żywotność
Wytrzymały materiał pozwala na wiele lat użytkowania.



Wodoodporne
Specjalna struktura komórkowa mat. Nie chłonie wody ani wilgoci.



Zgodność z CE
Materiały wysokiej jakości, podlegające ścisłej kontroli jakości.

BeBalanced!® Trening całego ciała

made in switzerland

www.bebalanced.net



Rozgrzewka: Maszerowanie na poduszce równoważnej Balance-pad Elite AIREX®.

1. Szerokie przysiady

Pozycja wyjściowa: pozycja stojąca w rozkroku, jedna stopa spoczywa na poduszce Balance-pad, dłoń oparte o uda, mostek uniesiony w górę, obręcz barkowa opuszczona, wydłużona szyja.

Ćwiczenie: zginanie i prostowanie nóg (przysiady), ciężar ciała przeniesiony w większym stopniu na pięty, pośladki należy spychać ku tyłowi.

16 powtórzeń dla każdej ze stron



2. Naprzemienne wykroki w przód

Pozycja wyjściowa: w pozycji wykroku, stopa nogi wykroczonej spoczywa na poduszce równoważnej Balance-pad AIREX® z palcami skierowanymi lekko na zewnątrz, pięta nogi zakroczonej oderwana od podłoża, oba stawy kolanowe w niewielkim zgięciu, ramiona w niewielkim odwiedzeniu dla utrzymania równowagi.

Ćwiczenie: zginanie i prostowanie nóg, kolano nogi wykroczonej wykonuje ruch w stronę palca środkowego stopy - nie może wychodzić poza linię palców stopy, kolano nogi zakroczonej kieruje się w stronę podłogi.

16 powtórzeń dla każdej ze stron



3. Przysiady z unoszeniem stopy

Pozycja wyjściowa: obie stopy spoczywają na poduszce równoważnej Balance-pad AIREX® z palcami nieznacznie skierowanymi na zewnątrz, pozycja stojąca w rozkroku, dłoń spoczywają na udach, mostek uniesiony w górę, obręcz barkowa opuszczona, wydłużona szyja.

Ćwiczenie: wykonanie przysiadu, ciężar ciała przeniesiony w większym stopniu na pięty, pośladki należy spychać ku tyłowi; podczas prostowania nóg należy unieść prawe kolano, następnie ponownie wykonać przysiad z uniesieniem kolana przeciwnego.

16 powtórzeń dla każdej ze stron



4. Unoszenie przeciwnej kończyny dolnej i kończyny górnej

Pozycja wyjściowa: kłęk podparty, pod prawym kolaniem poduszka równoważna Balance-pad AIREX®, lewa ręka na macie, lewa noga uniesiona w tył, prawe ramię uniesione w przód, kciuk skierowany na sufit, obręcz barkowa opuszczona, wydłużona szyja, klatka piersiowa nie może się zapadać.

Ćwiczenie: jednocześnie unieść przeciwnie ramię i nogę.

Modyfikacja: w trakcie ćwiczenia utrzymuj podudzie nogi podporowej uniesione.

16 powtórzeń dla każdej ze stron



5. Rotacja odcinka piersiowego kręgosłupa

Pozycja wyjściowa: kłęk podparty, pod kolanami poduszka równoważna Balance-pad AIREX®, ręce rozstawione na podłożu, obręcz barkowa opuszczona, wydłużona szyja, klatka piersiowa nie może się zapadać.

Ćwiczenie: uniesienie ramienia bokiem w górę, tak aby kciuk skierowany był na sufit; jednoczesna rotacja głowy i kręgosłupa w odcinku piersiowym; wzrok należy kierować na uniesioną rękę, dolna część ciała pozostaje nieruchoma.

16 powtórzeń dla każdej ze stron



6. Pompki

Pozycja wyjściowa: pozycja podporu przodem, pod rękami poduszka równoważna Balance-pad AIREX®, obręcz barkowa opuszczona, wydłużona szyja, klatka piersiowa nie może się zapadać, stawy łokciowe w niewielkim zgięciu, wyprostuj najpierw jedną, potem drugą nogę w tył, podpór na palcach stóp, środkowa część ciała pozostaje nieruchoma.

Ćwiczenie: zginanie i prostowanie ramion (pompki), stawy łokciowe należy utrzymać przy tułowiu.

16 powtórzeń z przerwą po 8 powtórzeniach



7. Unoszenie i opuszczanie tułowia w pozycji leżenia bokiem

Pozycja wyjściowa: pozycja leżenia bokiem, przedramię spoczywa na poduszce równoważnej Balance-pad AIREX®, dolna noga zgięta w stawie kolanowym pod kątem 90°, górna noga wyprostowana, palce stopy skierowane w przód, uda ułożone w taki sposób, aby jedno znajdowało się nad drugim.

Ćwiczenie: unoszenie i opuszczanie pośladków oraz górnej części ciała.

16 powtórzeń dla każdej ze stron



8. Unoszenie nóg w pozycji leżenia bokiem

Pozycja wyjściowa: pozycja leżenia bokiem, dolna część łuku żebrowego znajduje się równolegle do poduszki równoważnej Balance-pad AIREX®, ręce spoczywają na potylicy, jeden staw łokciowy dotyka podłoża, obie nogi wyprostowane w taki sposób, aby jedna znajdowała się nad drugą, palce stóp skierowane do przodu.

Ćwiczenie: unoszenie i opuszczanie górnej nogi.

Modyfikacja: jednoczesne unoszenie i opuszczanie obu nóg.

16 powtórzeń dla każdej ze stron



9. Brzuski

Pozycja wyjściowa: pozycja leżenia tyłem na poduszce równoważnej Balance-pad AIREX® w taki sposób, aby znajdowała się ona pod dolnymi żebrami – górna część ciała położona jest niżej niż miednica, nogi w rozkroku, podpór na piętach, palce stóp skierowane na zewnątrz, ręce spoczywają na potylicy, górna część ciała leży na macie.

Ćwiczenie: unoszenie i opuszczanie górnej części ciała.

32 powtórzenia



10. Obustronne unoszenie kończyn dolnych i górnych

Pozycja wyjściowa: pozycja leżenia przodem, poduszka równoważna Balance-pad AIREX® znajduje się pod dolną częścią klatki piersiowej, ramiona wyciągnięte w przód, nogi w rozkroku, palce stóp skierowane nieco na zewnątrz.

Ćwiczenie: unoszenie i opuszczanie nóg oraz górnej części ciała.

16 powtórzeń



11. Ćwiczenie równoważne w pozycji klęku prostego

Pozycja wyjściowa: Pozycja klęku prostego na poduszce równoważnej Balance-pad AIREX®.

Ćwiczenie: unieść obie ręce nad głowę, ręce skierowane stronami dłoniowymi do siebie, głowa w wyproście, wzrok skierowany na ręce.

Utрудnienie: oczy zamknięte.



12. Rozciąganie mięśni tylnej strony nóg

Pozycja wyjściowa: z pozycji podporu przodem przechodzimy do pozycji wypadu w przód, noga wykroczonej znajduje się pomiędzy ramionami, staw kolanowy zgięty, mięśnie grzbietu i karku rozciągnięte.

Ćwiczenie: pośladki pchają w górę, górna część ciała pcha w kierunku przednio-dolnym.



13. Rozciąganie zginaczy stawu biodrowego

Pozycja wyjściowa: z pozycji podporu przodem przechodzimy do pozycji wypadu w przód, ręce spoczywają na pośladkach.

Ćwiczenie: spychanie biodra w kierunku przedniej pięty.



14. Rozciąganie mięśni klatki piersiowej i mięśni łydek

Pozycja wyjściowa: pozycja wykroczo-zakrocza na poduszce równoważnej Balance-pad AIREX®, staw kolanowy nogi wykroczonej w zgięciu, cała stopa spoczywa na poduszce Balance-pad, stopa nogi zakroczonej tylko częściowo oparta o poduszkę Balance-pad – pięta znajduje się poniżej kłębu palucha.

Ćwiczenie: wznos ramion bokiem nieco powyżej obręczy barkowej, rozstawienie palców ręki, strona dłoniowa skierowana na sufit, kciuki skierowane w tył, opuszki palców pchają w kierunku podłoża.



15. Ćwiczenie równoważne w pozycji stania

Pozycja wyjściowa: pozycja stania na poduszce równoważnej Balance-pad AIREX®, ręce skierowane stronami dłoniowymi do siebie (pozycja osoby modlącej się).

Ćwiczenie: powoli unieść jedną stopę z poduszki Balance-pad AIREX®, połóż podszewkę stopy nakostce przyśrodkowej drugiej stopy, kolano skieruj na zewnątrz.