

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

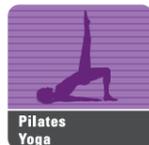
www.bebalanced.net

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

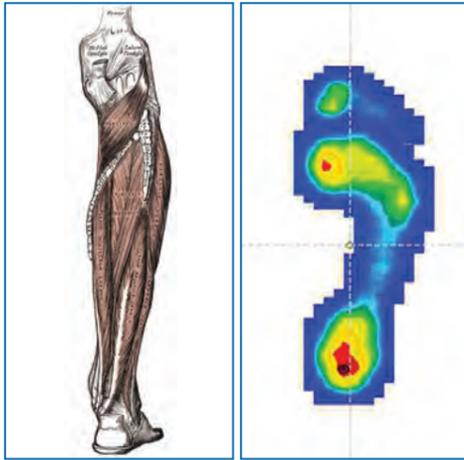
Vertrieb durch:

BeBalanced!®

UPGRADE YOUR RUNNING, WALKING, HIKING

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.



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



Übung 1: Fussgelenkarbeit

Der Fuss rollt auf dem Balance-pad aktiv vom Ballen zur Ferse ab und umgekehrt. Arme dabei aktiv einsetzen.

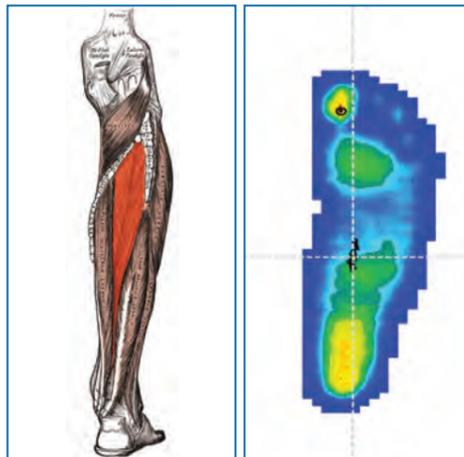


Übung 2: Laufimitation

Aus dem stabilisierten Einbeinstand Laufimitation durchführen.

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).



Übung 1: Hochzehenstand

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

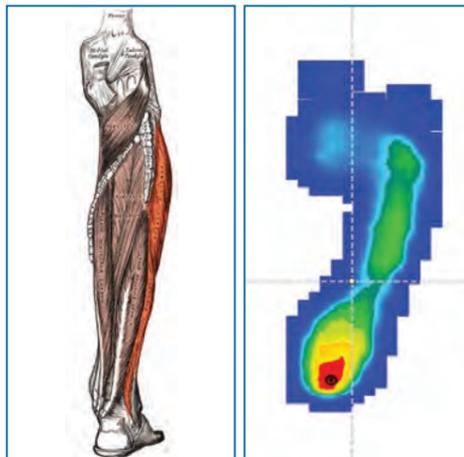


Übung 2: Hochzehenstand auf der Balance-pad Kante

Langsam den Fuss in den Hochzehenstand anheben und langsam wieder senken bis kurz vor dem Boden.

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.



Übung 1: Fussspitzen anheben

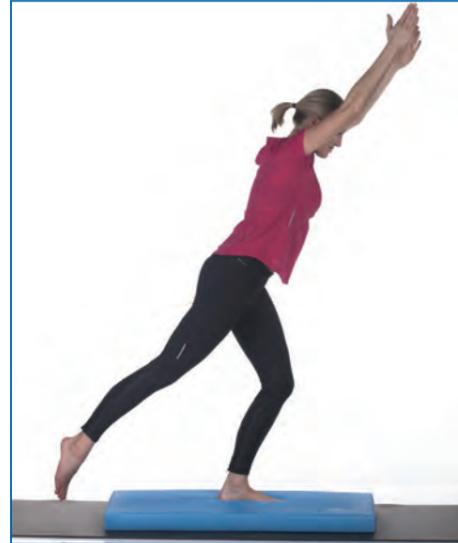
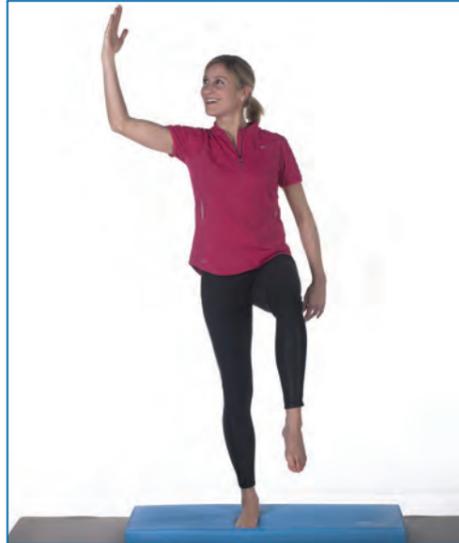
Fersen sind auf dem AIREX® Balance-pad, die Zehen am Boden. Druck auf Fersen ausüben, Zehen vom Boden abheben.



Übung 2: Zehen Spreizen mit Druck auf Grosszehenballen

Stabiler Stand auf dem Balance-pad. Aktiv den Grosszehenballen ins Balance-pad drücken und 3 Sekunden halten, dabei die Zehen spreizen.

len trainiert. Pausendauer 30 - 60 Sekunden.



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.

imitationsbewegungen in Kreuzkoordina-



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 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.



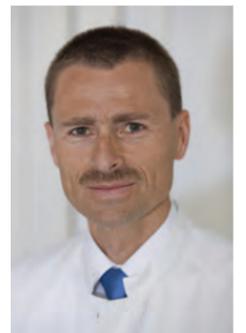
Übung 4: Fersen und Fussspitzenaufsatz

Diagonal auf das Balance-pad stellen. Fussspitze des vorderen Fusses und Ferse des hinteren Fusses vom Balance-pad abheben.

Bei gesundheitlichen Problemen holen Sie den Rat Ihres Arztes ein.

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