



# Bedienungsanleitung



## AIREX Balance-pad

Art.-Nr. 03050

▶▶▶ [zum Produkt...](#)

Balance Pads

▶▶▶ [zur Kategorie...](#)



Fitness  
Prävention

### Maßgeschneidertes Training

Fitness, Prävention und ganzheitliche Trainingsmethoden setzen erstklassige Qualität voraus. Diese äußert sich in den zahlreichen Vorteilen der AIREX® Produkte.



Fitness  
Yoga

### Harmonie von Körper und Seele

Die extra geschmeidigen Pilates- und Yoga-Matten von AIREX® bieten höchsten Komfort. Das macht sie zur perfekten Unterlage für alle Ganzkörper-Trainingstechniken.



Physiotherapie  
Rehabilitation

### Erfolgsrezept für den Aufbau

Aus Physiotherapie und Rehabilitation sind AIREX® Produkte nicht mehr wegzudenken. Entwickelt nach neuesten Erkenntnissen, bilden sie die Grundlage zahlloser Therapieerfolge.



Vereinsport  
Schützengart

### Sport und Spaß mit Sicherheit

AIREX® Produkte bieten beste Voraussetzungen, dem Verletzungsrisiko im Schul- und Vereinssport aktiv vorzubeugen. Spaß und Fitness sind inbegriffen.



BeBalanced!

### 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 profitiert 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 ist 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 barfußigen 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](http://www.bebalanced.net).



### Körper im Gleichgewicht

- Verbesserte Koordination
- Gesteigerte Reaktionsfähigkeit
- Optimierte Körperhaltung
- Verspannungslösend

### Trainieren wie auf einer Wolke

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

### Hoher Spaßfaktor

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

### Eigenschaften der AIREX® Balance Produkte



**Komfortabel**  
Weich, geschmeidig und hervorragend isolierend.



**Multifunktionsell**  
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.





**Erwärmung:** Marschieren auf dem AIREX® Balance-pad Elite.

**1. Weite Kniebeuge**

Ausgangsposition: Beine weit geöffnet, ein Fuß ist auf dem Balance-pad Elite, Hände auf die Oberschenkel, Brustbein gehoben, Schultern tief, Nacken lang.

Übung: Beine beugen und strecken, das Gewicht ist mehr auf den Fersen, Po nach hinten schieben.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



**2. Ausfallschritte**

Ausgangsposition: In Schrittstellung, vorderer Fuß ist auf dem Balance-pad Elite und ist leicht ausgedreht, Ferse des hinteren Fußes ist in der Luft, beide Knie leicht gebeugt, Arme zur Seite für die Balance.

Übung: Beine beugen und strecken, vorderes Knie bleibt hinter der Fußspitze und beugt zum mittleren Zeh, hinteres Knie beugt Richtung Boden.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



**3. Enge Kniebeuge mit Beinheben**

Ausgangsposition: Beide Füße auf dem Balance-pad Elite, leicht nach außen zeigend. Beine leicht geöffnet, Hände auf die Oberschenkel, Brustbein gehoben, Schultern tief, Nacken lang.

Übung: Beine beugen, das Gewicht ist mehr auf den Fersen, Po nach hinten schieben. Beim Hochkommen das rechte Knie anheben, dann wieder beide Beine beugen. Dann das linke Knie beim Hochkommen anheben.

16 mal im Wechsel.



**4. Arm-Bein-Waage**

Ausgangsposition: 4-füßler-Stand, rechtes Knie auf dem Balance-pad Elite, linke Hand auf dem Boden, linkes Bein nach hinten strecken, rechten Arm nach vorne. Daumen zeigt zur Decke, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben.

Übung: Arm und Bein gleichzeitig heben und senken.  
Variation: Linken Unterschenkel während der Übung zusätzlich anheben, halten.  
16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



**5. Brustwirbelsäulenrotation**

Ausgangsposition: 4-füßler-Stand, beide Knie auf dem Balance-pad Elite, Hände auf dem Boden, Schultern ziehen weg von den Ohren, Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben.

Übung: Arm zur Seite und gleichzeitig nach hinten anheben. Daumen zeigt zur Decke bzw. nach hinten, Kopf und Brustwirbelsäule drehen mit Blick in die Hand, Unterkörper bleibt unbeweglich.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



**6. Liegestütz**

Ausgangsposition: 4-füßler-Stand, Hände auf dem Balance-pad Elite, Schultern ziehen weg von den Ohren, der Nacken ist lang, Brustbein nach vorne oben anheben, Ellenbogen leicht gebeugt, Beine nacheinander nach hinten strecken, die Zehen aufstellen, Körpermitte ist stabil.

Übung: Arme beugen und strecken, Ellenbogen ziehen nah am Körper nach hinten.

16 mal wiederholen mit Pause nach 8.



**7. Seitstütz**

Ausgangsposition: Seitlage, Unterarm auf Balance-pad Elite, unteres Bein angewinkelt 90°, oberes Bein lang, Fußspitze zeigt nach vorne, Oberschenkel liegen genau übereinander.

Übung: Oberkörper und Po heben und senken.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.

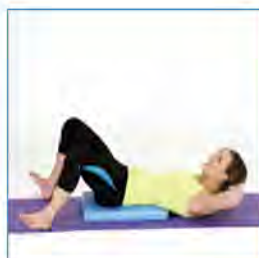


**8. Seitliches Beinheben**

Ausgangsposition: Seitlage, unterer Rippenbogen schließt mit der Kante des Balance-pad Elite ab, Hände hinter den Kopf, 1 Ellenbogen berührt Boden, beide Beine sind lang und liegen genau übereinander, Fußspitzen zeigen nach vorne.

Übung: Oberes Bein heben und senken.  
Variation: Beide Beine sind gestreckt und werden gleichzeitig gehoben und gesenkt.

16 mal wiederholen. Seitenwechsel.



**9. Bauchaufzüge**

Ausgangsposition: Mit dem Rücken auf dem Balance-pad Elite liegen. Das Balance-pad auf untere Rippenhöhe bringen, so dass der Oberkörper tiefer liegt als das Becken, Beine öffnen, Fersen aufstellen, Fußspitzen zeigen nach außen, Hände hinter den Kopf legen, Oberkörper liegt auf dem Boden.

Übung: Oberkörper heben und senken.

32 mal wiederholen.



**10. Beidseitige Arm-Bein-Waage**

Ausgangsposition: Bauchlage, das Balance-pad Elite liegt unter dem Bauch. Arme nach vorne ausstrecken, Beine öffnen, Fußspitzen zeigen nach außen.

Übung: Oberkörper, Arme und Beine gleichzeitig heben und senken.

16 mal wiederholen.



**Dehnung**

**11. Balance Übung im Kniestand**

Ausgangsposition: Kniend auf dem Balance-pad Elite.

Übung: Beide Arme über Kopf anheben, Handflächen zueinander, Kopf heben und dabei auf die Hände sehen.

Schwieriger: Augen schließen.



**12. Dehnung der Beinrückseite**

Ausgangsposition: Aus 4-füßler-Stand ein Bein nach vorne stellen, zwischen die Hände, Knie ist gebeugt, Rücken und Nacken sind lang.

Übung: Po schiebt nach hinten oben, Oberkörper zieht nach vorne unten.



**13. Dehnung Hüftbeuger**

Ausgangsposition: Aus 4-füßler-Stand ein Bein gebeugt nach vorne stellen, Hände auf den Po.

Übung: Po in Richtung vordere Ferse schieben, dabei gleichzeitig nach unten ziehen.



**14. Wadendehnung mit Brustdehnung**

Ausgangsposition: In Schrittstellung stehend auf dem Balance-pad Elite, das vordere Bein ist gebeugt, der Fuß steht ganz auf dem Balance-pad, der hintere Fuß steht nur halb auf dem Balance-pad, so dass die Ferse tiefer ist als der Ballen.

Übung: Arme seitlich leicht über Schulterhöhe anheben, Finger spreizen, Handflächen zeigen zur Decke, Daumen zeigen nach hinten, Fingerspitzen ziehen in Richtung Boden.



**15. Balance Übung im Stehen**

Ausgangsposition: Auf dem Balance-pad Elite stehend, Handflächen aneinander gelegt (Gebetsposition).

Übung: Langsam einen Fuß vom Balance-pad heben, Fußsohle an Knöchel des anderen Fußes legen, Knie zeigt nach außen.

Schwieriger: Augen schließen.



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0  
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220  
E-Mail: [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)