

Balančné výrobky AIREX®

Balančné výrobky AIREX® sú vhodné pre tréning koordinácie a rovnováhy. Pre zvýšenie bezpečnosti a komfortu pri cvičení doporučujeme používať niektorú z podložiek AIREX® ako podklad.

Vlastnosti

AIREX® penové hmoty, vďaka uzavretej molekulárnej štruktúre, sú nesavé a poskytujú permanentnú nosnosť vo vode. U týchto vysoko robustných materiáloch dochádza, predovšetkým vďaka dlhodobému zaťaženiu, k strate tlaku (podobne ako u lopty). Vďaka tomuto môžu vznikať na miestach s vysokým zaťažením otláčené plochy, ktoré sa postupne opäť vrátia do pôvodného tvaru. Všetky výrobky AIREX® sú vybavené systémom SANITIZED®, vďaka ktorému poskytujú permanentnú ochranu pred baktériami a plesňami.

Uskladnenie

Najlepšie uskladníte výrobky AIREX® naležato. Pre zamedzenie vzniku otláčených plôch doporučujeme skladovať podložky dlhodobo bez ťažkých predmetov. Nedoporučujeme zaťažovať jedno miesto po dobu dlhšiu ako 12 hodín. Skladovanie preložením na šnúrach alebo radiátoroch zanechá na výrobkoch viditeľné otláčené plochy, ktoré sa už do pôvodnej podoby nevrátia. Trvalé uchovávanie výrobkov vo vode alebo na slnku výrazne skracuje životnosť výrobku, pretože dochádza ku krehnutiu povrchu. Pre predĺženie životnosti podložiek doporučujeme po použití podložky opláchnuť čistou vodou, oklepať a nechať na vzduchu oschnúť. Z hygienických dôvodov neskladujte nikdy vlhké podložky v šatňových skrinkách.

Čistenie

Najprv sa vždy pokúsime očistiť výrobky kefkou a vlažnou mydlovou vodou. Škvry a podobná znečistenia sa nesmú nikdy odstraňovať riedidlom alebo inými rozpúšťadlami. Pokiaľ musí byť podložka nutne dezinfikovaná, používajte iba voľne dostupné plošné dezinfekčné prostriedky. Sterilizácia parou alebo vriacou vodou nie je prípustná.

Vzhľad

U týchto veľmi mäkkých podložkách sa dbá v prvom rade na funkcionálnu. Aby sme dosiahli potrebnú funkcionálnu, mäkkosť a komfortu, je potreba špeciálneho výrobného postupu. Preto je možné medzi jednotlivými produktmi pozorovať drobné rozdiely v bezchybnosti. Napríklad: malé povrchové bublinky, malé rozdiely rozmerov v tolerancii a farebnosti. Týmto náhodnými nedostatkami nie je v žiadnom prípade ovplyvnená funkcia výrobku.

Použitie v kúpeľoch a parných kúpeľoch

Aby bola docielená čo najdlhšia životnosť výrobkov AIREX®, je nutné pri ich používaní v kúpeľoch a parných kúpeľoch zaistiť, aby boli v pravidelných intervaloch oplachované čistou vodou a vysušené na vzduchu.

Použitie v bazénoch

Matrace a produkty Hydro-Buoy sú proti bežným chemikáliám používaným pri príprave vody v bazénoch odolné (chlór, hypochlorit, ozón apod.) Napriek tomu doporučujeme, po použití tieto opláchnuť v čistej vode a nechať oschnúť na vzduchu. Podložky sú proti bežným rastlinným olejom a tukom odolné. Niektoré opaľovacie oleje a emulzie však môžu povrch podložky poškodiť a skrátiť tak jej životnosť. V týchto prípadoch doporučujeme prekryvať podložky ručníkom či osuškou.

Pre fitness, prevenciu a rehabilitáciu

AIREX balance pad ako výrobok pre tréning a terapiu pokrýva široké spektrum možností cvičenia. Vďaka svojim destabilizujúcim vlastnostiam je AIREX® balance pad úspešne využívaný pri prevencii a rehabilitácii ortopedicko-traumatologických ochorení rovnako ako vo výkonnostnom a voľnočasovom športe pre zlepšenie motorických schopností a zručností. Môžete kombinovane trénovať koordináciu a kondičné schopnosti ako je sila, vytrvalosť, rovnováha a športový špecifický proprioceptívny tréning. V prípade, že sa nachádzate vďaka ortopedicko-traumatologickému ochoreniu v starostlivosti lekára alebo fyzioterapeuta, je potrebné všetky cvičebné programy vrátane intenzity, opakovania, počtu tréningov a fáz odpočinku konzultovať s ním.

Rady pre tréning

- dodržujte vždy základné postavenie tela

Krivé držanie chrbtice zaťažuje nadmerným tlakom jednotlivé medzistavcové platničky a telo reaguje prepätím príslušného svalstva a utláča orgány. Vzpriamené držanie chrbtice pôsobí presný opak. Pri cvičení dodržujte nasledujúci základný postoj: Nohy mierne od seba. Špičky nôh ukazujú smerom od seba. Bruška palcov, malíčkov a päty na nohe sú rovnomerne zaťažené. Kolená sú mäkké. Zadok je uvoľnený, panvové kosti ťahnu smerom dole: panva je naklopená. Rebra - smerom von, hrudná kosť smerom hore: celý hrudný kôš je zdvihnutý smerom dopredu a hore. Ramená ťahnu smerom dolu a dozadu: ramenný pletenec je fixovaný. Brada ide mierne dozadu a čelo smerom k stropu. Zostáva medzera medzi bradou a hrudnou kosťou.

- trénujte zásadne bez obuvi

Špičky nôh bývajú v topánkach často zakrivené. Zlá obuv nosená dlhodobo spôsobuje deformácie nôh a robí ich tuhé a nepohyblivé. Okrem toho obuv ovplyvňuje reflexné zóny na chodidlách a negatívne týmto ovplyvňujú celý organizmus.

Pokiaľ trénujeme na boso, cítime jednotlivé vlastnosti podkladu a noha je nútená intenzívnejšie stabilizovať. Týmto je svalstvo nohy lepšie posilňované a zlepšuje sa statika tela. Navyše sú, vďaka jemnej masáži reflexných zón chodidiel, zmiernené alebo dokonca odstránené bolesti chrbta a hlavy.

- doprajte si čas

Vďaka dnešnému životnému štýlu, ktorý je ovplyvnený technikou a rozvojom, kleslo vnímanie vlastného tela na úplné minimum. Preto, aby sme sa vo vlastnom tele cítili opäť dobre a zdravo, je nutné obnoviť jeho prirodzené funkcie a reakcie. Všetky cviky prevádzate v klude, a pokiaľ je to možné, kontrolujte sa pri cvičení v zrkadle.

Zvyšujte vnímanie vlastného tela.

Dôležité informácie:

Vážení zákazníci,

gratulujeme vám k zakúpeniu vysoko kvalitného značkového výrobku AIREX®. Aby ste mohli po dlhú dobu využívať prednosti našich CE konformných výrobkov, prosíme vás o dodržiavanie postupu pri starostlivosti o naše výrobky, ktoré nájdete na webovej stránke: www.bebalanced.net

Tieto webové stránky Vám ponúknu ďalšie zaujímavé cvičebné postupy a návody na používanie našich výrobkov.

Radi by sme Vás upozornili, že používanie akejkoľvek obuvi pri cvičení, môže ovplyvniť životnosť AIREX® balančných produktov.

Dôležité!

Pred použitím balančných výrobkov AIREX® starostlivo prekontrolujte klzkosť podkladu. Pre zvýšenie bezpečnosti a komfortu pri cvičení doporučujeme používať niektorú z podložiek AIREX® ako podklad.