

AIRIS®

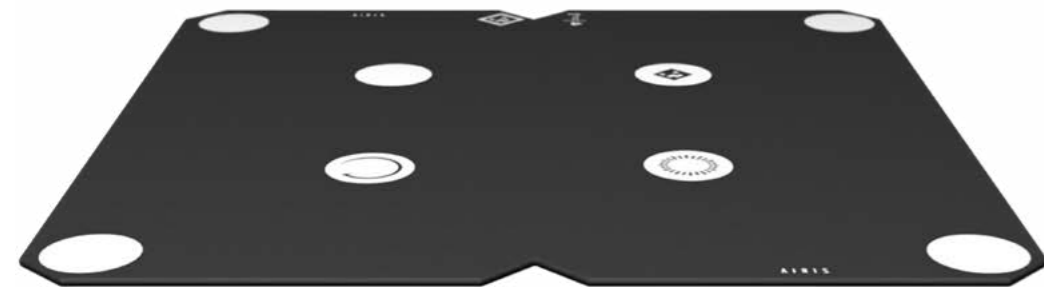
# BRAINATHLETICS

AIRIS TRAININGSKATALOG



© www.airis.fit

AIRIS 2x2 .....	4
AIRIS Court .....	5
Revolutionäre Trainingsmethode .....	6
Brainathletics .....	9
Neuroathletische Ansätze .....	21
Video Workouts .....	23
Trackable Workouts .....	27
Coachings.....	31
Move Systems .....	37



In der 2x2 Meter Variante erhält du eine praktische Trainingsfläche aus hochwertigem Sportboden. Diese kannst du überall in deiner Praxis oder deinem Studio nutzen und in Sekundenschnelle auf- und abbauen. So kannst du sie auch direkt zu deinen Kunden mitnehmen.

#### Im Paket

- AIRIS Station + Standfuß
- Jeden HD oder 4K Monitor per HDMI anschließen
- Fußsteuerung & Fernbedienung
- Inklusive Matte 2m x 2m (5m<sup>2</sup> Aufbaufläche)
- Optional: Feste Beklebung, Lackierung, Rasenmatte
- Lebenslange Updates
- Regelmäßig neue Games und Übungen inklusive

#### Auf der AIRIS

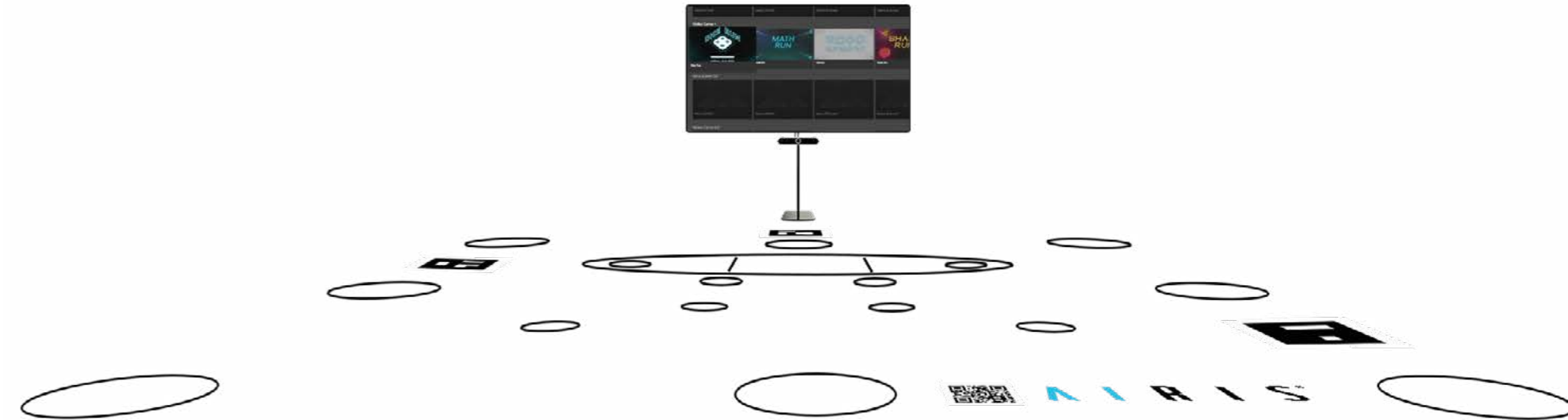
- 130 Bewegungskonzepte & Games & Brainathletics
- Neuroathletik Konzept
- 3D Ganzkörper Tracking
- Echtzeit und hoch genau
- Individuelle Schwierigkeitsgrade (Jung & Alt)

#### Unschlagbares Konzept

- Inklusive Position Consulting GmbH Konzept- Marketingerstberatung
- Trainer-Dashboard & Endkunden-Verkaufseinstellungen (Zusatz Beitrag, 10ner Karte, Free to Play, etc.)

#### Einzigartigkeit

- Verstaubar und mobil einsetzbar (1 Min. Aufbauzeit)
- Fest als Station installierbar und robust
- Der erste Booster vor dem Training im Ausdauerbereich, der Kopf und Körper aktiviert!



Mit der Court-Variante kannst du die Beklebung einfach auf nahezu jedem Untergrund anbringen. Alternativ bieten wir die Court-Fläche auch als hochwertigen Sportboden an.

#### Im Paket

- AIRIS Station + Standfuß | 3mx3m oder 4mx4m
- Jeden HD oder 4K Monitor per HDMI anschließen
- Fußsteuerung & Fernbedienung
- Inklusive 3 Bahnen Bodenmarkierungen
- Optional: Lackierung, Rasenmatte
- Lebenslange Updates
- Regelmäßig neue Games und Übungen inklusive

#### Auf der AIRIS

- 130 Bewegungskonzepte & Games & Brainathletics
- Neuroathletik Konzept
- 3D Ganzkörper Tracking

- Echtzeit und hoch genau
- Individuelle Schwierigkeitsgrade (Jung & Alt)

#### Unschlagbares Konzept

- Inklusive Position Consulting GmbH Konzept- Marketingerstberatung
- Trainer-Dashboard & Endkunden Verkaufseinstellungen (Zusatz Beitrag, 10ner Karte, Free to Play, etc.)

#### Einzigartigkeit

- Fest als Station installierbar und robust
- Der erste Booster vor dem Training im Ausdauerbereich, der Kopf und Körper aktiviert!

**Der Platzbedarf für eine Courtinstallation von 3x3/ 4mx4m beträgt durch Installation und Auslaufläche 4mx4m/ 5mx5m: Rechne daher 1m um die Courtfläche mehr Platz mit ein.**

# Revolutionäre Trainingsmethode

AIRIS®

## Warum Brainathletics mit AIRIS?

Entdecke mit AIRIS die Welt der Neuroathletik. AIRIS präsentiert eine vielfältige Auswahl an maßgeschneiderten Spielen, Trainingseinheiten und Übungen, die speziell für das Neuroathletik-Training entwickelt wurden. Durch die einzigartige Verknüpfung von Technologie und Wissenschaft ermöglicht AIRIS, das Training auf die nächste Stufe zu heben.

- ✓ **Steigerung der sportlichen Leistung:** Verbessere deine Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeit und Koordination, um auf dem Spielfeld oder in der Arena Höchstleistungen zu erbringen.
- ✓ **Förderung der geistigen Fitness:** Trainiere dein Gehirn, um blitzschnelle Entscheidungen zu treffen und dich besser auf den Moment zu konzentrieren. Durch die Kombination von körperlichem Training und mentaler Stimulation optimierst du deine Gesamtleistung.
- ✓ **Prävention von Verletzungen:** Stärke gezielt deine Muskeln und Gelenke, um das Verletzungsrisiko zu minimieren. Ein widerstandsfähiger Körper ist der Schlüssel zu langfristigem sportlichem Erfolg.
- ✓ **Spaß und Motivation:** Unsere interaktiven Spiele und Übungen machen das Training zu einem unterhaltsamen und motivierenden Erlebnis. Freue dich auf abwechslungsreiche Herausforderungen, die dich stetig voranbringen.

AIRIS setzt modernste Sensortechnologie und künstliche Intelligenz ein, um deine Fortschritte präzise zu verfolgen. Die Plattform bietet eine umfangreiche Auswahl an Übungen, Spielen und Tests. Ein Beispiel ist der StroopRun, ein anerkannter Leistungstest, der durch die Integration von Farben und Bewegungsaufgaben Körper und Geist vor anspruchsvolle Herausforderungen stellt.

## Kann AIRIS das Krankheitsrisiko minimieren?

Die präventiven Trainingseinheiten, Übungen und Spiele, die AIRIS bietet, liefern eine umfassende Palette an Nutzen, die sich positiv auf verschiedene Aspekte der physischen und kognitiven Gesundheit auswirken. Das präventive Training mit AIRIS zielt darauf ab, die folgenden Schlüsselbereiche zu stärken: Gleichgewicht, Stabilisation, Flexibilität, Feinmotorik, Kraft, Orientierung, Ausdauer, Gedächtnis, Ganzkörperbewegung, Schnelligkeit und mehr.

Jede spezifische Trainingseinheit bringt ihren eigenen einzigartigen Nutzen mit sich, wodurch ein ganzheitlicher Ansatz für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden gewährleistet wird. Diese gezielte Stärkung und Verbesserung tragen präventiv dazu bei, das Risiko verschiedener Krankheiten zu minimieren, darunter Parkinson, Alzheimer, Multiple Sklerose, Rheuma, Schlaganfall, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthritis und Arthrose.

Das präventive Training mit AIRIS ist nicht nur darauf ausgerichtet, die aktuellen körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu optimieren, sondern auch

einen langfristigen Schutz vor Erkrankungen zu bieten. Durch die gezielte Förderung dieser Schlüsselbereiche trägt AIRIS dazu bei, eine aktive und gesunde Lebensweise zu unterstützen und gleichzeitig das individuelle Risiko für bestimmte Erkrankungen zu reduzieren.

## Für wen ist das Training geeignet?

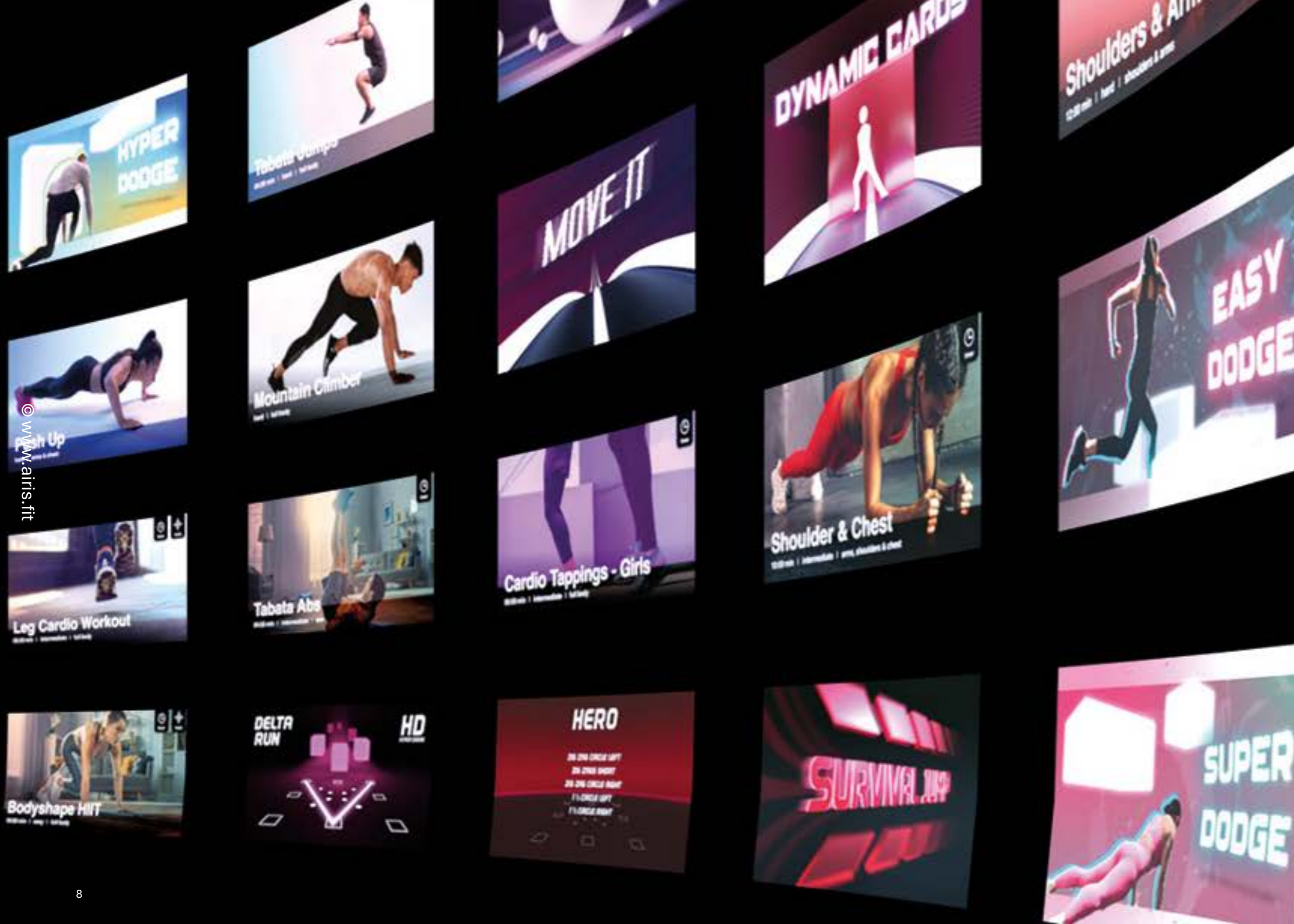
Neuroathletik-Training mit AIRIS ist für Sportler aller Altersgruppen und Fitnesslevels geeignet. Es kann auch zur Rehabilitation nach Verletzungen oder zur Steigerung der allgemeinen Fitness verwendet werden.

## Wann auf AIRIS trainieren?

Gaming kann ein effektiver Pre-Workout-Booster für Kraftsportler sein. Es ermöglicht eine geistige Stimulation und Fokussierung, die vor dem Training den mentalen Zustand verbessert. Durch die Interaktion in Spielen wird die Hand-Auge-Fuß-Koordination gestärkt und die Reaktionszeit verbessert, was sich positiv auf die körperliche Leistungsfähigkeit im Kraftsport auswirken kann. Zusätzlich kann Gaming als Ablenkung dienen, um vor und nach dem Training Stress abzubauen und die Motivation zu steigern. Ein spannendes Spiel kann die Trainingsvorbereitung interessanter und unterhaltsamer gestalten. Es ist jedoch wichtig, die Zeit im Auge zu behalten, um eine Überbeanspruchung zu vermeiden. Mit der richtigen Balance kann Gaming vor dem Kraftsport zu einem motivierenden und mental anregenden Ritual werden.

**DIFG**  
DEUTSCHER INDUSTRIEVERBAND  
FÜR FITNESS UND GESUNDHEIT e.V.





# Brainathletics

Mit Brainathletics wird visuell-kognitiv-motorisches Training und neurozentriertes Training vereint. Hierbei verschmelzen Körper und Geist zu einer leistungsstarken Einheit, in welcher nicht nur die sportliche Performance maximiert, sondern auch das Gehirn geschult wird. AIRIS bietet eine Vielzahl von speziell für das Neuroathletik-Training entwickelten Einheiten, Übungen und Spielen. Neuroathletik-Training führt zu einer Steigerung der sportlichen Leistung, zu Förderung der geistigen Fitness, Spaß am Training und vieles mehr! Das breite Angebot an Übungen, Spielen und Tests stellt Körper und Geist vor Herausforderungen, welche die Entwicklung auf ein neues Level heben. AIRIS moderne Technologie verfolgt außerdem den Trainingsfortschritt und misst dein Body Level und Brain Age!



### Wie funktioniert Easy Dodge?:

Shape Run ist ein interaktives Spiel, bei dem der Spieler geometrische Figuren auf drei parallelaufenden Linien nach Farben und/ oder Formen zuzuordnen muss. Die Bewegung innerhalb des Spiels erfolgt seitlich, wobei der Spieler die Figuren entlang der Linien platziert, um sie korrekt zuzuordnen. Zu Beginn des Spiels hat der Spieler die Wahl zwischen drei verschiedenen Modi: nur Formen, nur Farben oder gemischte Formen und Farben. Im gemischten Modus muss der Spieler während des Spiels ständig umdenken, da er gemischt Formen oder Farben berücksichtigen muss.

### Für wen ist Easy Dodge geeignet?:

Shape Run ist für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann. Das Spiel startet langsam, was es auch weniger fitten Personen ermöglicht, sich zwischen den Linien zu bewegen und die Spielmechanik zu verstehen. Fittere Personen haben die Möglichkeit, den gemischten Modus zu wählen und das Spiel durch zusätzliche Herausforderungen wie zum Beispiel das Durchführen eines Squats nach jedem Bahnwechsel zu intensivieren. Die Vielseitigkeit des Spiels ermöglicht es jedem Spieler, ein angemessenes Level zu finden, das seinen Fähigkeiten entspricht.

### Was für einen Nutzen hat Easy Dodge?:

Shape Run bietet eine breite Palette von gesundheitlichen und kognitiven Vorteilen für die Spieler. Dazu gehört die Förderung der Konzentration, Koordination, Kognition, Orientierung und Ausdauer. Zudem werden das logische Denken, die Reaktionszeit und die Ganzkörperbewegung geschult.

### Wie funktioniert Memory?:

Bei Memory müssen zusammengehörige Karten aufgedeckt werden, welche im Vorhinein gezeigt wurden. Der Spieler dreht die Karten um, indem er die entsprechenden Bodenmarkierungen berührt.

### Für wen ist Memory geeignet?:

Memory eignet sich für Personen jeden Fitnesslevels, da der Fokus auf kognitiven Herausforderungen liegt und keine weiten Strecken zurückgelegt werden müssen. Das Spiel bietet eine ansprechende Möglichkeit, das Gedächtnis und die kognitiven Fähigkeiten zu trainieren.

### Was für einen Nutzen hat Memory?:

Memory bietet langsames Training und fördert Konzentration, Hand-Auge-Koordination, Kognition, Orientierung, Gedächtnis und Strategiedenken. Die spielerische Natur des Trainings macht es für Menschen aller Fitnessniveaus zugänglich und unterhaltsam.





### Wie funktioniert Easy Dodge?:

Easy Dodge ist ein Dodge-Spiel mit drei verschiedenen Schwierigkeitsstufen, wobei Easy Dodge die einfachste Variante darstellt. In diesem Spiel müssen Hindernisse auf drei parallellaufenden Linien überwunden werden. Die Bewegung erfolgt seitlich. Das Spiel zeichnet sich durch eine langsame Geschwindigkeit aus, was dem Nutzer genügend Zeit gibt, sich zwischen den Linien zu bewegen.

### Für wen ist Easy Dodge geeignet?:

Easy Dodge eignet sich besonders für Personen, die nicht ganz so fit sind. Die langsame Geschwindigkeit des Spiels ermöglicht es dem Nutzer, sich ausreichend Zeit zu nehmen, um sich seitlich zwischen den Linien zu bewegen. Bei Easy Dodge sind keine weiteren Übungen erforderlich, was das Spiel zugänglich und einfach gestaltet.

### Was für einen Nutzen hat Easy Dodge?:

Easy Dodge bietet verschiedene Vorteile für das Training, darunter die Förderung der Konzentration, Verbesserung der Koordination, Steigerung der Ausdauer, Verkürzung der Reaktionszeit und die Einbeziehung von Ganzkörperbewegungen.

### Wie funktioniert Super Dodge?:

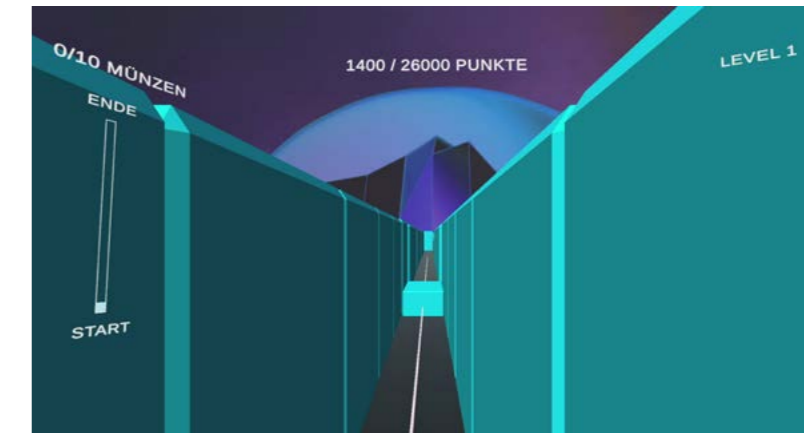
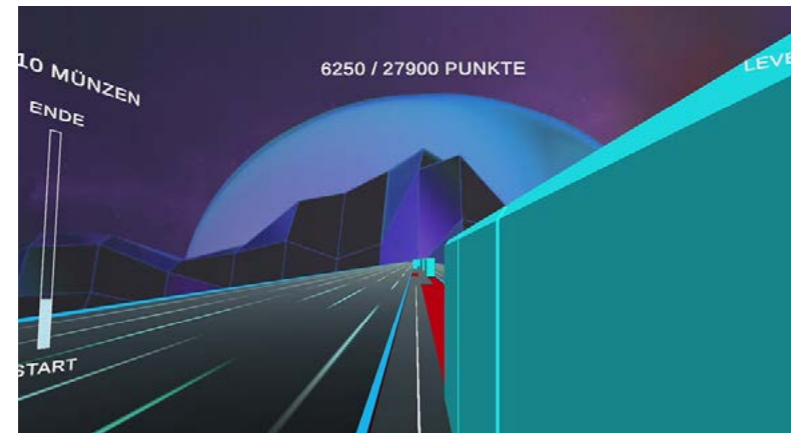
Super Dodge ist die fortgeschrittene Variante der Dodge-Spiele. Ähnlich wie bei Easy Dodge müssen Hindernisse auf drei parallel verlaufenden Linien überwunden werden. Bei Super Dodge werden jedoch zusätzliche Hindernisse eingeführt, die der Nutzer durch Übungen wie Squats, Sprünge oder durch einbeiniges Stehen überwinden muss.

### Für wen ist Super Dodge geeignet?:

Super Dodge richtet sich an fortgeschrittenere Nutzer, die bereits über eine gewisse Fitness verfügen. Im Vergleich zu Easy Dodge läuft das Spiel schneller, und es werden zusätzliche Übungen wie Squats, Sprünge und einbeiniges Stehen eingeführt, die zusätzlich überwunden werden müssen.

### Was für einen Nutzen hat Super Dodge?:

Super Dodge fördert, wie auch Easy Dodge, die Konzentration, Koordination, Ausdauer, Reaktionszeit und Ganzkörperbewegung. Darüber hinaus bietet Super Dodge jedoch auch Vorteile in Bezug auf Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit, da der Nutzer zusätzliche Übungen zur Bewältigung der Hindernisse integrieren muss.





**Wie funktioniert Hyper Dodge?:**

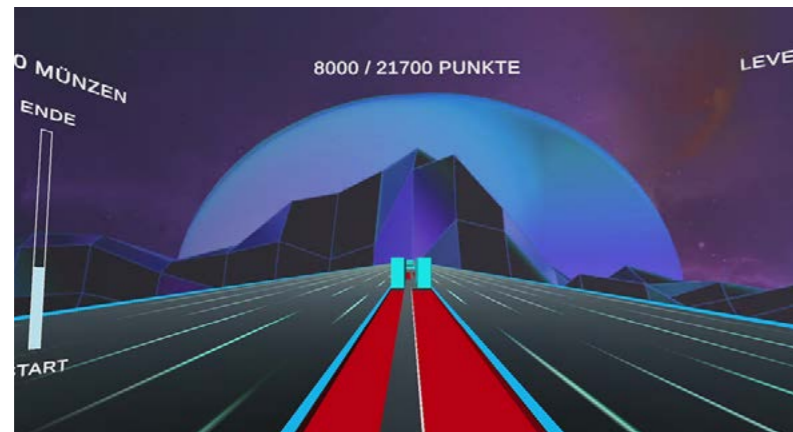
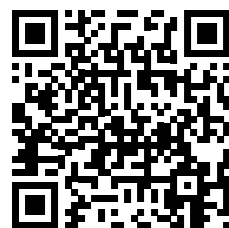
Hyper Dodge ist das anspruchsvollste der Dodge-Spiele. Ähnlich wie bei den anderen Dodge-Spielen müssen Hindernisse auf drei parallel verlaufenden Linien überwunden werden. Zusätzlich zu Squats, Sprüngen und einbeinigem Stehen kommen bei Hyper Dodge weitere Hindernisse hinzu, bei denen der Nutzer sich flach auf dem Boden legen muss.

**Für wen ist Hyper Dodge geeignet?:**

Hyper Dodge ist besonders für sportliche Nutzer geeignet, die bereits über fortgeschrittene Fitness verfügen. Im Vergleich zu Super Dodge läuft das Spiel noch schneller, und es werden noch anspruchsvollere Übungen eingeführt, die zusätzlich überwunden werden müssen.

**Was für einen Nutzen hat Hyper Dodge?:**

Hyper Dodge bietet eine umfassende Förderung von Konzentration, Koordination, Ausdauer, Reaktionszeit, Ganzkörperbewegung, Ausdauer, Kraft und Geschicklichkeit, ähnlich wie bei Easy Dodge, Super Dodge und anderen Dodge-Spielen. Darüber hinaus werden beim Hyper Dodge auch das Gleichgewicht und der Fatburner-Effekt intensiver trainiert.



**Wie funktioniert Dice Run?:**

Bei Dice Run ergibt der Wert einer Würfelseite zusammen mit der gegenüberliegenden Seite sieben. Der Spieler sieht eine Würfelfläche und muss auswählen, welche Seite gegenüberliegt.

**Für wen ist Dice Run geeignet?:**

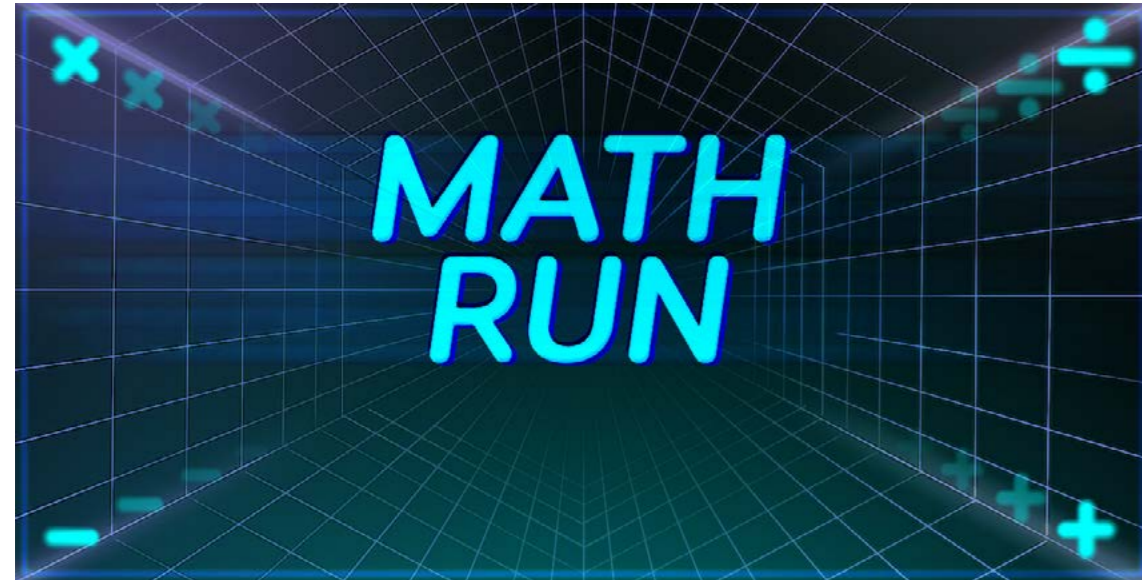
Dice Run eignet sich für Personen jeden Fitnesslevels, da der Fokus auf kognitiven Herausforderungen liegt und keine weiten Strecken zurückgelegt werden müssen.

**Was für einen Nutzen hat Dice Run?:**

Dice Run bietet langsames Training und fördert Konzentration, Hand-Auge-Koordination, Kognition, Orientierung, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Die spielerische Natur des Trainings macht es für Menschen aller Fitnessniveaus zugänglich und unterhaltsam.







### Wie funktioniert Math Run?:

Bei Math Run löst der Spieler Mathematik-Aufgaben, indem er die richtige Lösung auf dem Spielfeld positioniert. Es werden mehrere Lösungen vorgegeben, und der Spieler gewinnt durch die Wahl der korrekten Antwort. Der Spieler hat drei Leben, danach endet die Runde.

### Für wen ist Math Run geeignet?:

Math Run ist für jeden Spieler geeignet, da der Schwierigkeitsgrad individuell angepasst werden kann. Im einfachen Modus werden nur Addition- und Subtraktionsaufgaben gestellt. Der mittlere Modus fügt Multiplikation hinzu, während im schweren Modus auch Division integriert ist. Mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad werden auch die Zahlenspannen größer. Spieler können den Schwierigkeitsgrad auch selbst anpassen, z. B. durch die Integration von Übungen wie Squats nach jeder Aufgabe.

### Was für einen Nutzen hat Math Run?:

Math Run fördert Konzentration, Kognition, Ausdauer und Reaktionsvermögen durch das Lösen von Mathematik-Aufgaben in einem spielerischen Kontext.

### Wie funktioniert Towerfall?:

Bei Towerfall stapelt der Spieler durch das korrekte abwechselnde Ausführen von Squats und Sprüngen einen Turm aus Platten, der kontinuierlich an Höhe gewinnt. Die Stabilität des Turms hängt davon ab, ob die Sporteinheiten zum richtigen Zeitpunkt ausgeführt werden. Das Spiel endet, wenn der Turm zusammenbricht.

### Für wen ist Towerfall geeignet?:

Towerfall ist für fortgeschrittene und fitte Personen geeignet, da es erfordert, dass die Sprünge hoch genug sind und die Kniebeugen tief genug gemacht werden, um die Stabilität des Turms zu gewährleisten.

### Was für einen Nutzen hat Towerfall?:

Towerfall bietet eine Vielzahl von Vorteilen, darunter Konzentration, Stabilisation, Koordination, Kraft, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit. Die erfolgreiche Ausführung der Squats und Sprünge fördert nicht nur die Ganzkörperbewegung, sondern stellt auch eine unterhaltsame Herausforderung dar.





### Wie funktioniert Space Jump?:

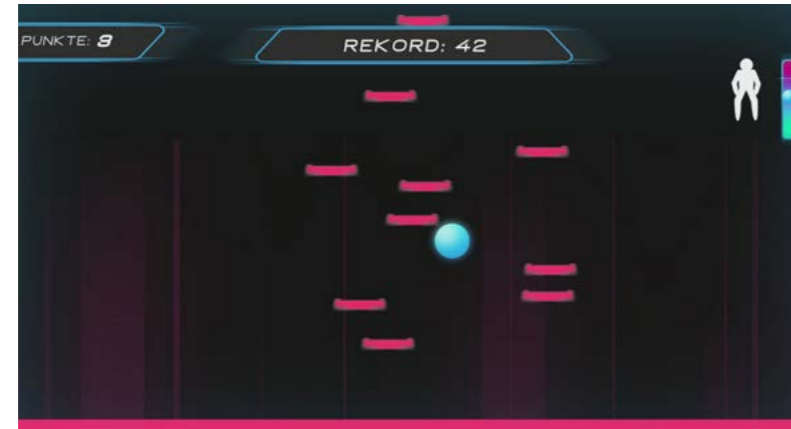
Bei Space Jump führt der Spieler Seitwärtsschritte durch, um den Ball zu bewegen. Der Ball soll auf den Plattformen landen, um weiter in die Höhe zu springen. Das Ziel des Spiels ist es, den Ball so hoch wie möglich zu befördern.

### Für wen ist Space Jump geeignet?:

Space Jump ist für verschiedene Fitnesslevel geeignet, da es verschiedene Schwierigkeitsgrade bietet. Weniger fitte oder ältere Spieler können den Modus wählen, in dem das Spiel durch Seitwärtsschritte gesteuert wird. Fortgeschrittene Spieler hingegen können den Modus wählen, bei dem sie die Squat-Position halten müssen, um zu verhindern, dass der Ball durch die Plattformen fällt.

### Was für einen Nutzen hat Space Jump?:

Space Jump motiviert ältere Personen dazu, wieder Seitwärtsschritte zu machen, da sie dazu neigen, sich nur noch geradeaus zu bewegen. Das Spiel fördert das Gleichgewicht, die Stabilisation, Ausdauer, Reaktionsvermögen, Ganzkörperbewegungen und Geschicklichkeit. Es bietet somit einen ganzheitlichen Ansatz für körperliche Aktivität und Training.



### Wie funktioniert Pong?:

Bei Pong bewegt sich ein virtueller Ball in einem Kreis. Die Abprall-Ebene wird durch die Bewegung des Spielers gesteuert, um zu verhindern, dass der Ball den Kreis verlässt. Das Spiel endet, wenn der Ball dem Kreis entkommen ist.

### Für wen ist Pong geeignet?:

Pong eignet sich besonders für fitte Personen, die schnelle Bewegungen ausführen können, um die Abprall-Ebene effektiv zu steuern.

### Was für einen Nutzen hat Pong?:

Pong trägt zur Förderung von Konzentration, Gleichgewicht, Stabilisation, Kognition, Orientierung, Ausdauer und Reaktionsvermögen bei. Durch die Anforderung schneller Bewegungen bietet das Spiel eine effektive Möglichkeit, verschiedene körperliche und kognitive Fähigkeiten zu trainieren.





**Wie funktioniert Dynamic Cards?:**  
Bei Dynamic Cards steuern virtuelle Karten auf den Spieler zu. Der Spieler kann an der Karte vorbeikommen, indem er die Übung, welche die Karte vorgibt, korrekt ausführt.

**Für wen ist Dynamic Cards geeignet?:**  
Dynamic Cards ist ideal für Personen, die bereits fit sind oder spielerisch ihre Fitness verbessern möchten. Es erfordert einen höheren Anspruch, da Übungen innerhalb einer vorgegebenen Zeit korrekt ausgeführt werden müssen.

**Was für einen Nutzen hat Dynamic Cards?:**  
Dynamic Cards bietet vielfältige Vorteile, darunter Konzentration, Gleichgewicht, Koordination, Kraft, Ausdauer und Reaktionsvermögen. Die erfolgreiche Ausführung der Übungen fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern macht das Training auch unterhaltsam und herausfordernd.



Neuroathletik ist eine revolutionäre Trainingsmethode, die die Kraft des Gehirns und des Körpers kombiniert, um die sportliche Leistung und das Wohlbefinden zu steigern. Unser Gehirn und unser Körper arbeiten in enger Verbindung. Das Neuroathletik-Training nutzt diese Verbindung, um die Leistungsfähigkeit zu maximieren und gleichzeitig das Gehirn zu schulen. Dies geschieht, indem die Wahrnehmungsfähigkeit des Gehirns für visuelle Reize geschärft wird. Das Gehirn lernt, diese visuellen Reize schneller und präziser zu verarbeiten.

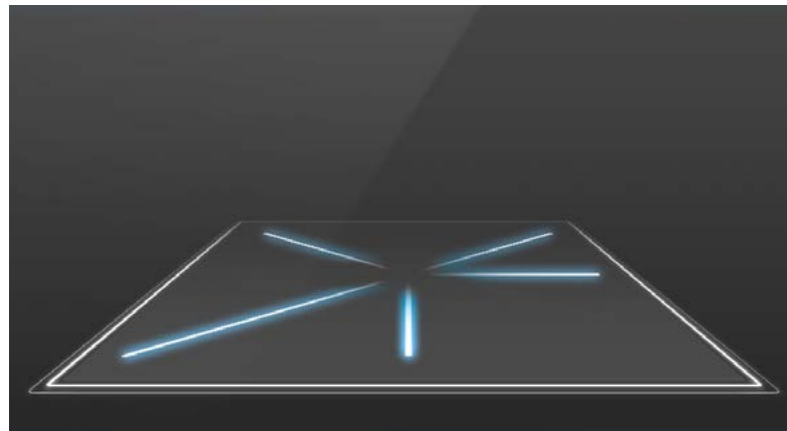


**Stroop Run:** Bei Stroop Run erscheint am oberen Rand ein Wort, welches eine Kombination aus einer Farbe und einem Wort ist. Der Nutzer muss hierbei zu dem Feld mit der richtigen Farbe laufen.

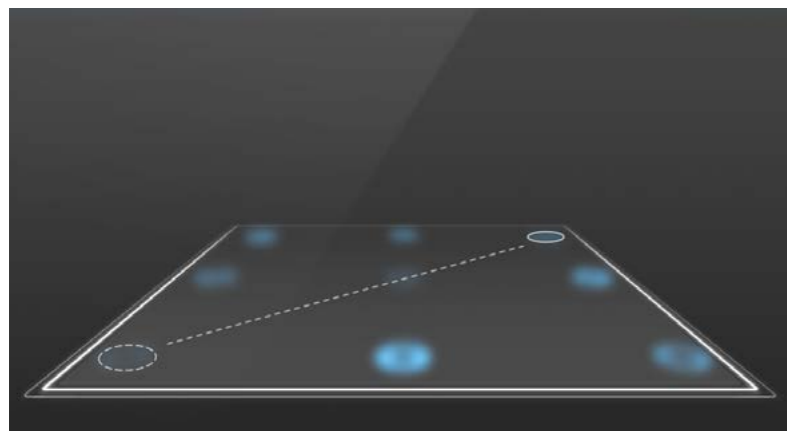


**Numeric:** Beim Start des Laufes wird eine Zahlenabfolge gezeigt. Der Nutzer muss nun die Felder mit den zugehörigen Zahlen in der richtigen Reihenfolge ablaufen.

# Neuroathletische Ansätze



**Random Star:** Bei Random Star sind keine Laufwege vorgegeben. Die auszulösenden Felder blinken in einer zufälligen Reihenfolge auf. Wenn ein Feld aufblinkt, muss zu diesem hingelaufen werden.



**Opposite Random Run:** Wie beim Random Run werden spontan Markierungen angegeben. Hierbei müssen jedoch die genau gegenüberliegenden Markierungen angesteuert werden.



**Random Run:** Es werden spontan die Markierungen angegeben, welche als nächstes angesteuert werden sollen. Dabei wird vor allem die Reaktionsgeschwindigkeit trainiert.

# Video Workouts

Video Workouts sind klassische Fitnessprogramme, in denen verschiedene Übungen durchgeführt werden. Dabei werden weder die Wiederholungen einer einzelnen Übung gezählt, noch unterstützt AIRIS bei der korrekten Durchführung. Diese Workouts können je nach Zeit- und Trainingsplan in unterschiedlichen Längen ausgewählt werden. Namenhafte Coaches haben u. a. die Fitnessprogramme selbst erstellt und aufgezeichnet, um ein besonderes Trainingserlebnis mit maximaler Motivation zu leisten.



**Strong and fit:** In diesem 22-minütigen Videoworkout werden die Bein- und Gesäßmuskeln trainiert.



**5 Minutes Sixpack:** In diesem 5-minütigen Videoworkout wird die Bauchmuskulatur trainiert.



**Bikini Belly Workout:** In diesem 7-minütigen Videoworkout wird die Bein- und Bauchmuskulatur trainiert.



**Abs Workout:** In diesem 8-minütigen Videoworkout wird die Bauchmuskulatur trainiert.



**Full Body HIIT:** In diesem 10-minütigen Videoworkout wird der gesamte Körper trainiert.



**HIIT Complete:** In diesem 20-minütigen Videoworkout wird der gesamte Körper trainiert.



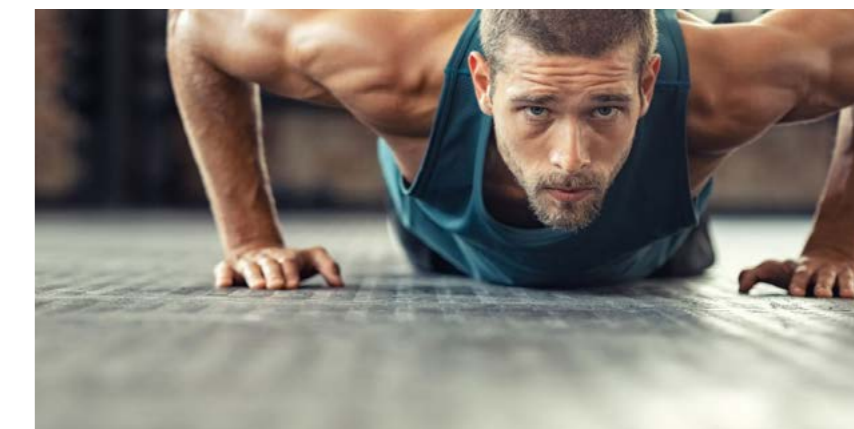
**Booty Workout:** In diesem 5-minütigen Videoworkout wird die Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur trainiert.



**Lower Body Workout:** In diesem 13-minütigen Videoworkout wird die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.

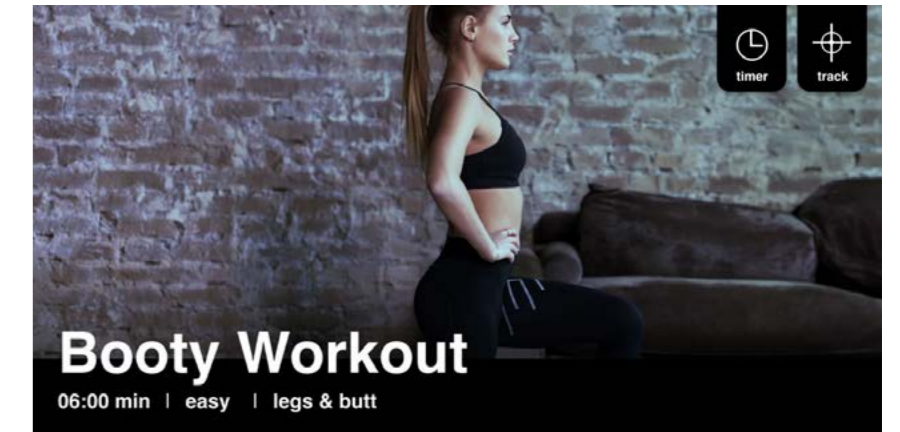


**Muscle Building Workout:** In diesem 30-minütigen Videoworkout wird die Bein-, Bauch-, und Armmuskulatur trainiert.

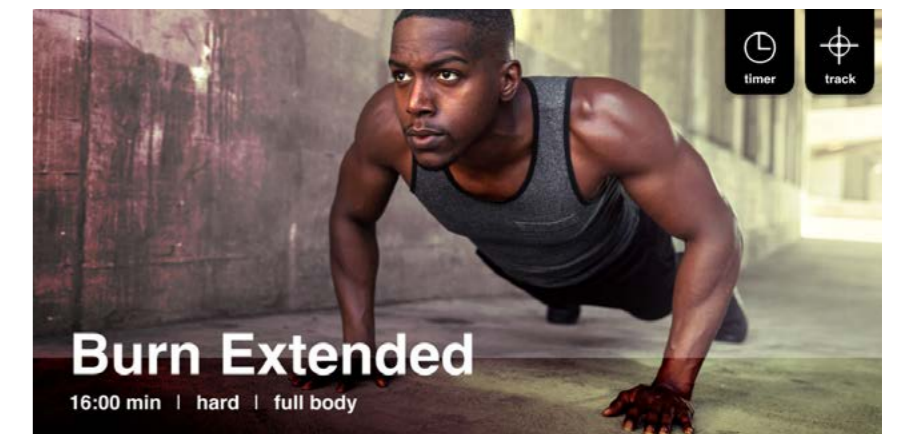


**Pushup Plus:** In diesem 7-minütigen Videoworkout wird die Armmuskulatur trainiert.

Bei den Trackable Workouts werden die Trainingseinheiten, die der Nutzer zuvor in den Coachings eingestudiert hat, wiederholt und von AIRIS gezählt. Zudem werden die Ausdauer und verbrannten Kalorien erfasst. Es gibt Workouts mit verschiedenen Schwierigkeitsgraden, sodass für jeden etwas dabei ist.

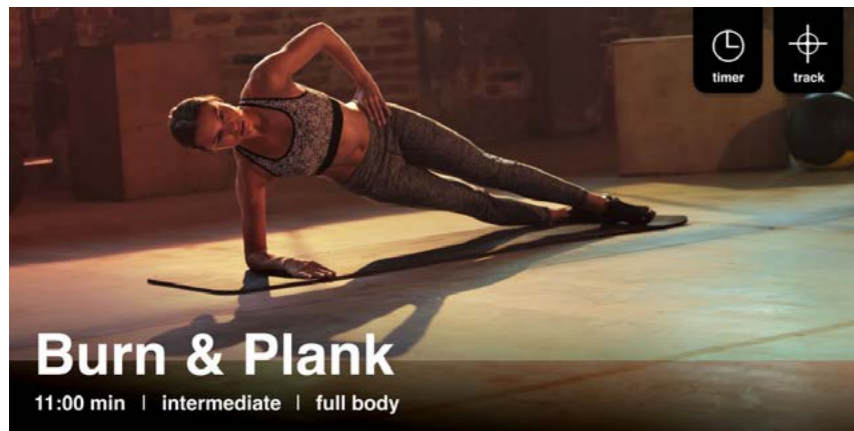


In diesem 6-minütigen Workout für Anfänger werden die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.

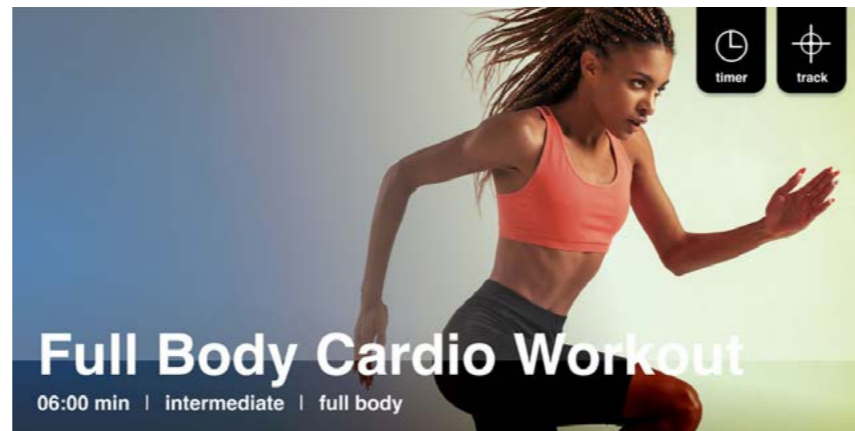


In diesem 16-minütigen Workout für Erfahrene wird der gesamte Körper trainiert.

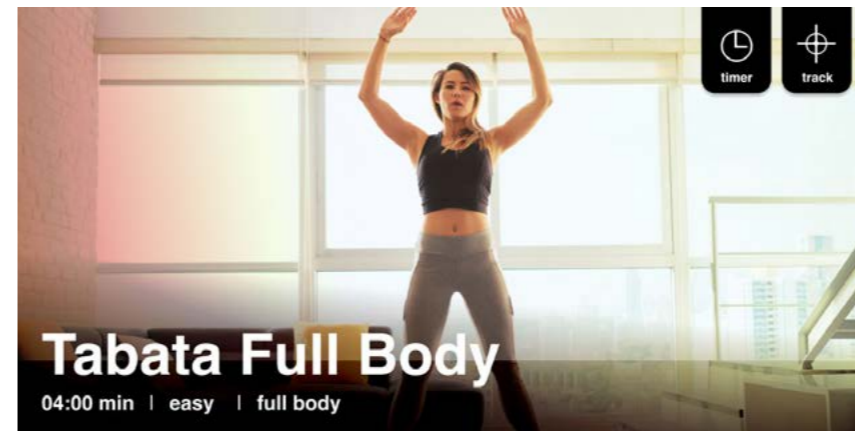
# Trackable Workouts



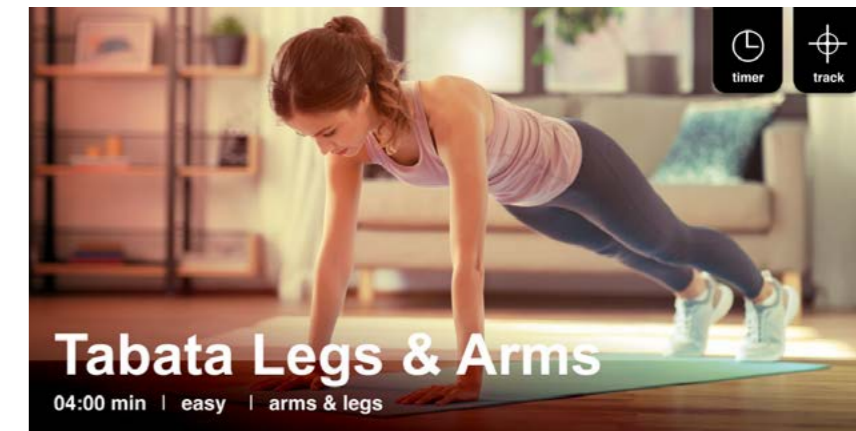
In diesem 11-minütigen Workout für Fortgeschrittene wird der gesamte Körper trainiert.



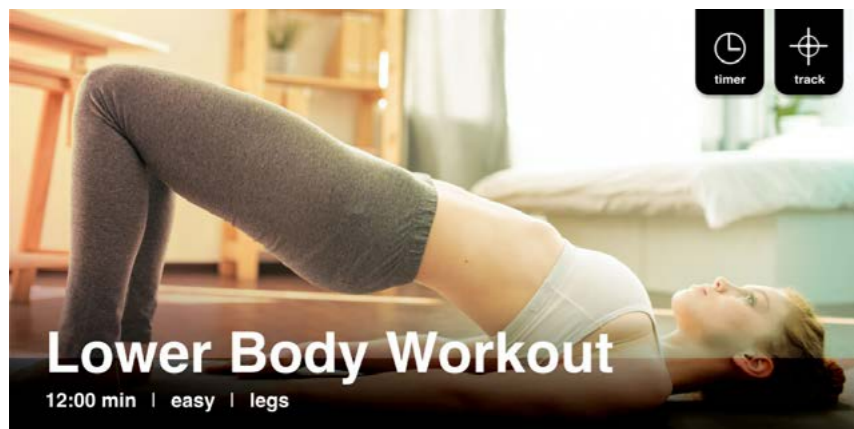
In diesem 6-minütigen Workout für Fortgeschrittene wird der gesamte Körper trainiert.



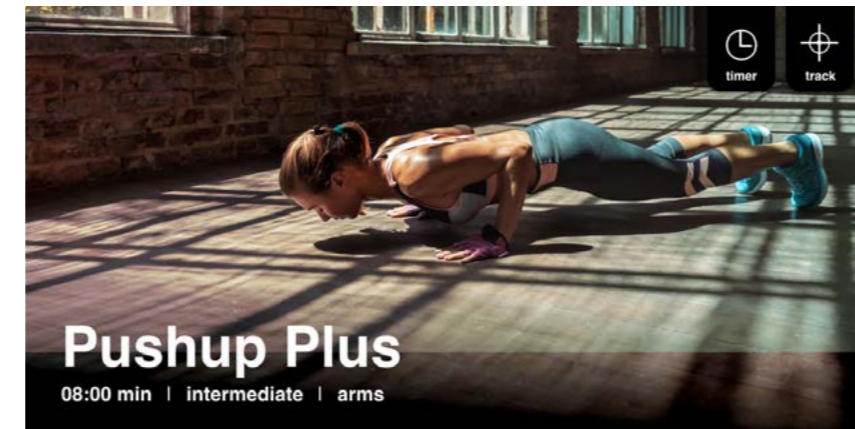
In diesem 4-minütigen Workout für Anfänger wird der gesamte Körper trainiert.



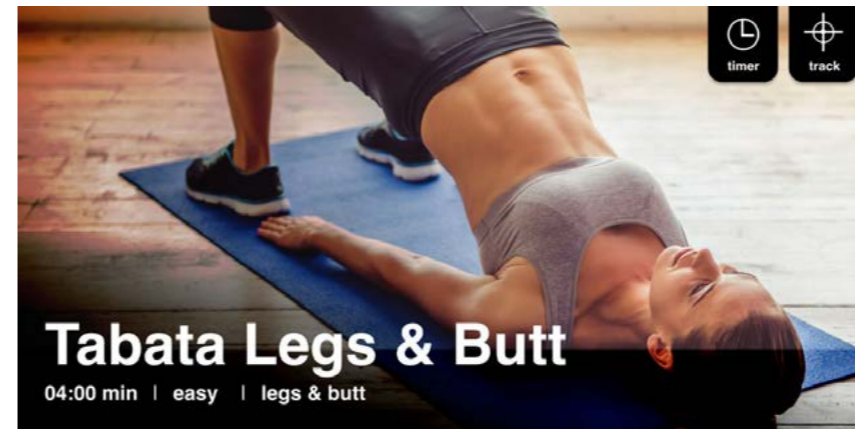
In diesem 4-minütigen Workout für Anfänger wird die Arm- und Beinmuskulatur trainiert.



In diesem 12-minütigen Workout für Anfänger wird die Beinmuskulatur trainiert.



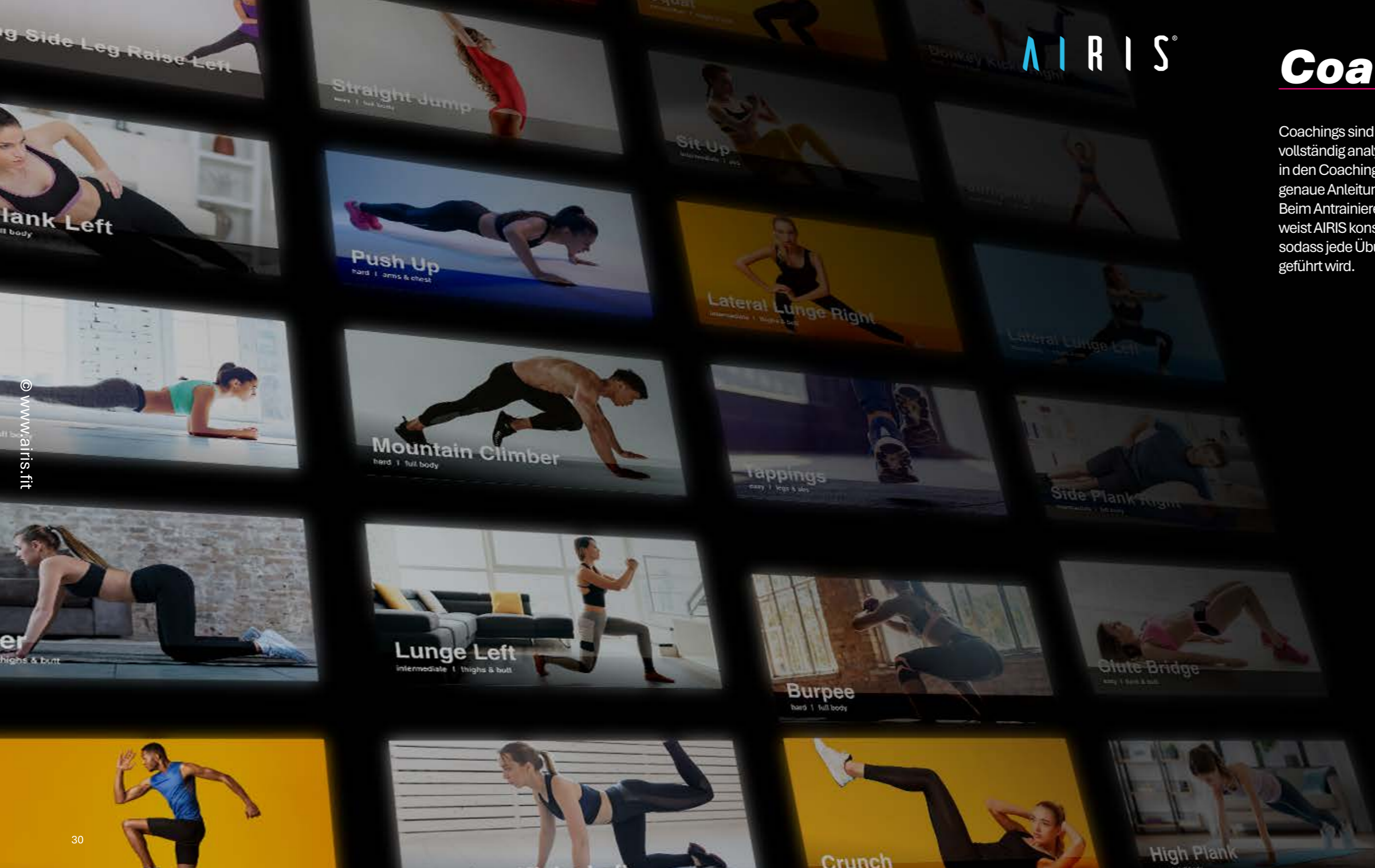
In diesem 8-minütigen Workout für Fortgeschrittene werden wird die Arm-muskulatur trainiert.



In diesem 4-minütigen Workout für Anfänger wird die Bein- und Gesäßmuskulatur trainiert.

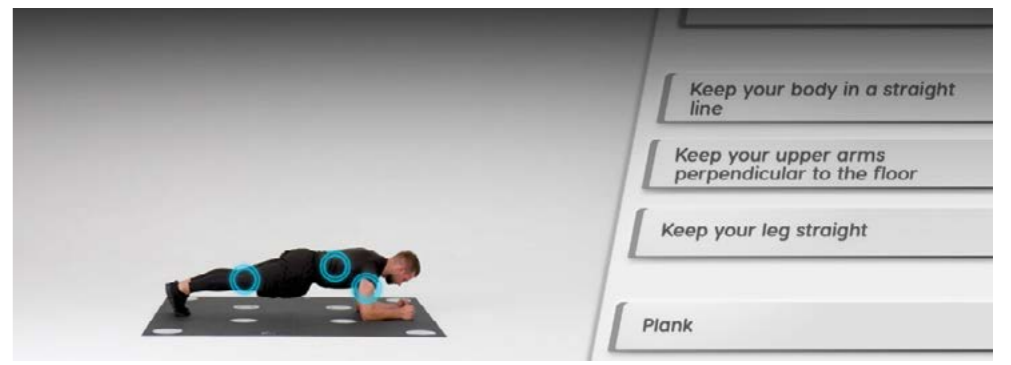


In diesem 16-minütigen Workout für Anfänger wird die Oberschenkel-Muskulatur trainiert.

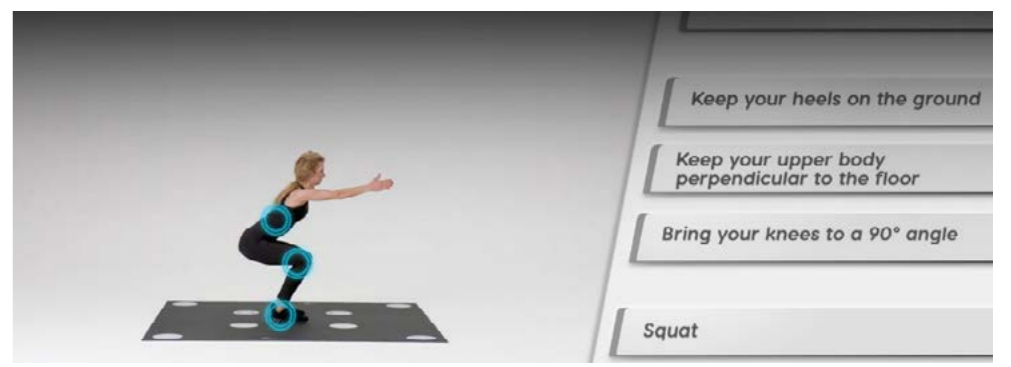


# Coachings

Coachings sind Trainingsangebote, in denen AIRIS den Nutzer vollständig analysiert. Grundlegende Fitnessübungen werden in den Coachings einstudiert. Der Nutzer bekommt eine genaue Anleitung zur korrekten Durchführung einer Übung. Beim Antrainieren der entsprechenden Bewegungsabläufe weist AIRIS konsequent auf falsche Körperhaltungen hin, sodass jede Übung so gesund und effektiv wie möglich ausgeführt wird.



**Plank:** Ganzkörper-Training, bei dem primär die Bauch- und Rückenmuskulatur ausgeprägt wird.



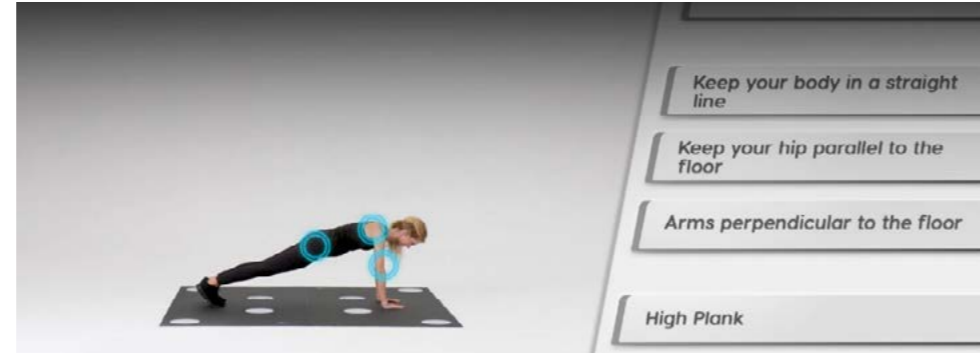
**Squat:** Hierbei wird vorrangig die Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur durch eine kontrollierte Auf- und Abwärtsbewegung beansprucht.



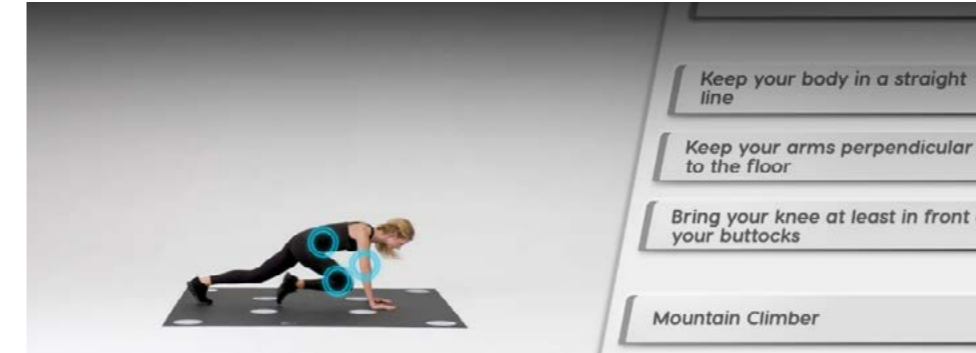
# Coachings



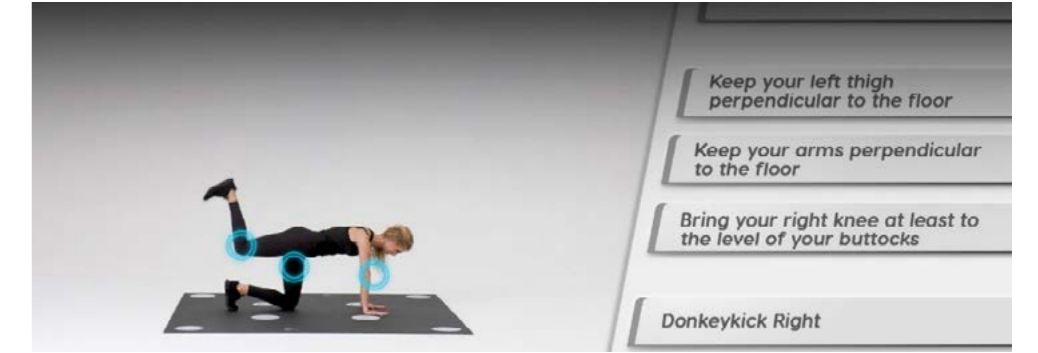
**Standing Side Leg:** Die Abduktoren und Gesäßmuskulatur werden durch das gleichmäßige Abspreizen des linken Beins trainiert.



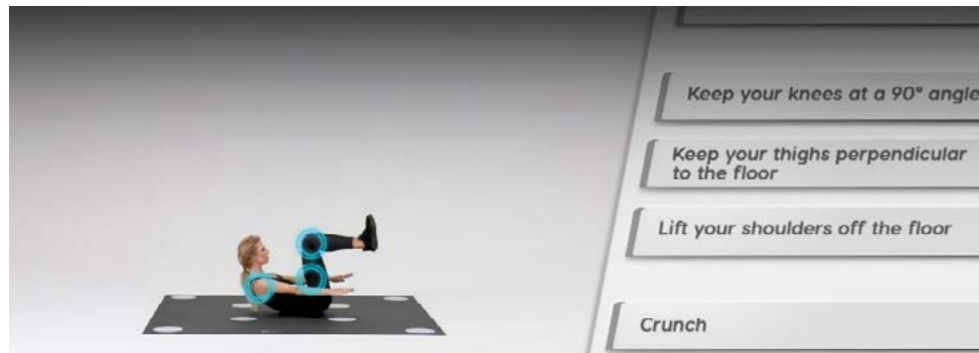
**High Plank:** Durch das kontrollierte Halten deines Körpers wird die Bauch- und Schultermuskulatur trainiert.



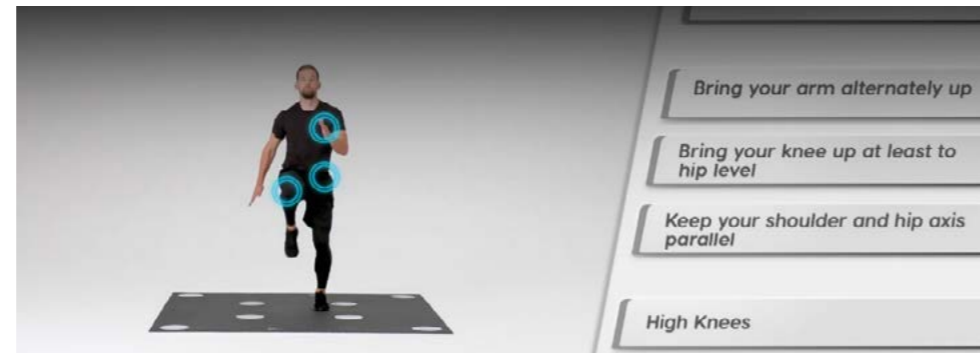
**Mountain Climber:** Ganzkörperübung, die durch das abwechselnde Anziehen der Knie in Richtung Brust die Bauchmuskulatur und Beinstrecker trainiert.



**Donkeykick:** Die Gesäßmuskulatur und Beinbeuger werden durch das kontrollierte Heben und Senken des linken Beines im Vierfüßlerstand ausgeprägt.



**Crunch:** Die Bauchmuskulatur steht durchgehend unter Spannung.



**High Knees:** Die Beinstrecker und Wadenmuskulatur werden durch alternierendes Anziehen der Knie in Richtung Brust beansprucht.



**Sit Up:** Hierbei wird die Bauchmuskulatur durch das Heben und Senken deines Oberkörpers trainiert.



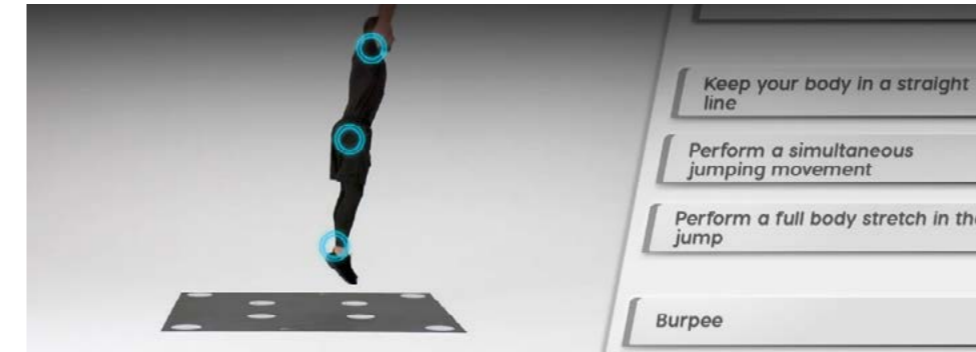
**Glute Bridge:** Durch das Heben und Senken des Rumpfes wird die Gesäßmuskulatur gestärkt.



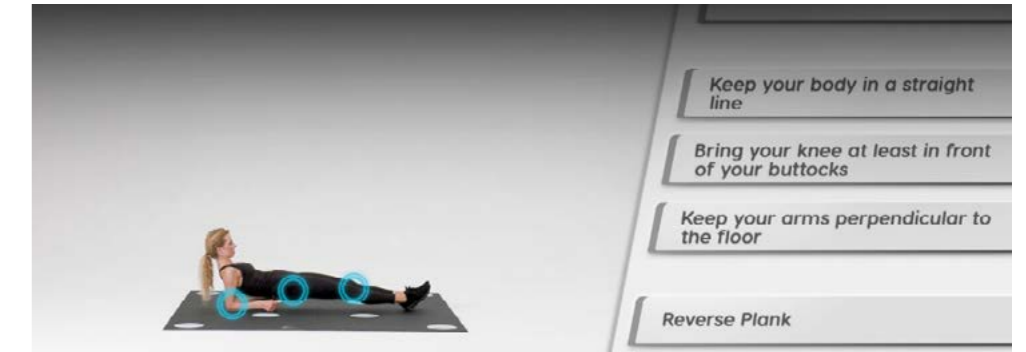
**Booty Leg Raise:** Die Gesäß- sowie rückwärtige Oberschenkelmuskulatur wird durch kontrolliertes Heben und Senken deiner Beine trainiert.



**Panther:** Hierbei werden primär die Bauchmuskulatur und Beinbeuger durch das Halten des Vierfüßlerstands in der Luft gestärkt.



**Burpee:** Der Burpee ist eine Ganzkörperübung und kombiniert den Liegestütz mit einem Strettsprung.



**Reverse Plank:** Durch das Halten deines Körpers in der Zielposition wird vorrangig die Beinbeuge- und untere Rückenmuskulatur trainiert.

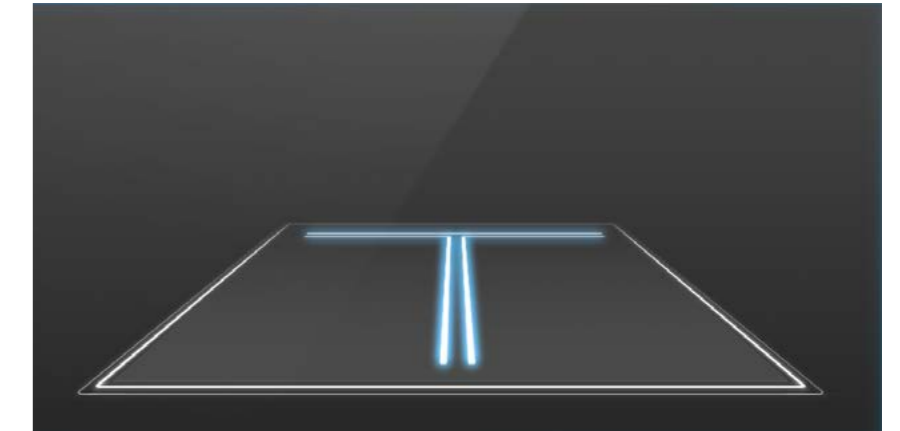


**Push Up:** Sowohl die Brustmuskulatur als auch der Trizeps werden durch Beugen und Strecken deiner Arme in der Stützposition beansprucht.

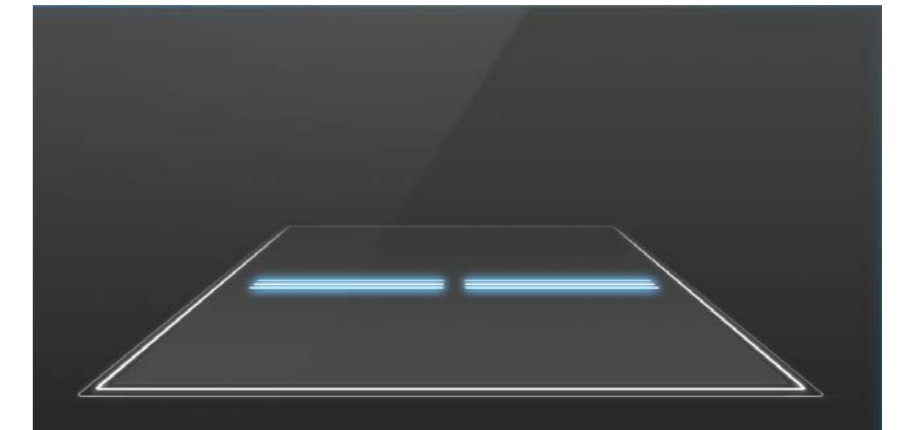


**Squat Jump:** Die Beinstrecker und Wadenmuskulatur werden durch die explosive Ganzkörperstreckung, die das Springen einleitet, trainiert.

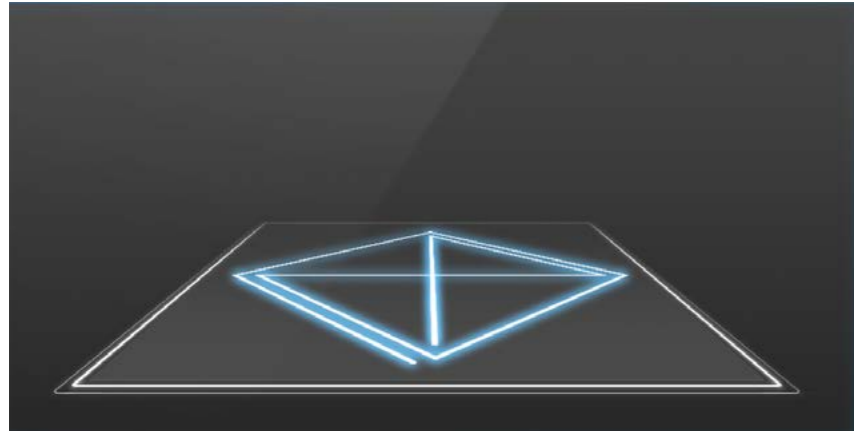
Unter Move System fallen viele verschiedene Läufe, bei denen die Abfolge vorgegeben ist. Die Nutzer sollen immer zum aufleuchtenden Punkt laufen. Dabei ist die Geschwindigkeit irrelevant. Jeder Nutzer kann das jeweilige Move System in seinem individuellen Tempo durchführen. Dadurch ist diese Art der Übung für alle Altersklassen perfekt geeignet. Die Leistung sowie Fortschritte werden genau analysiert und ausgewertet.



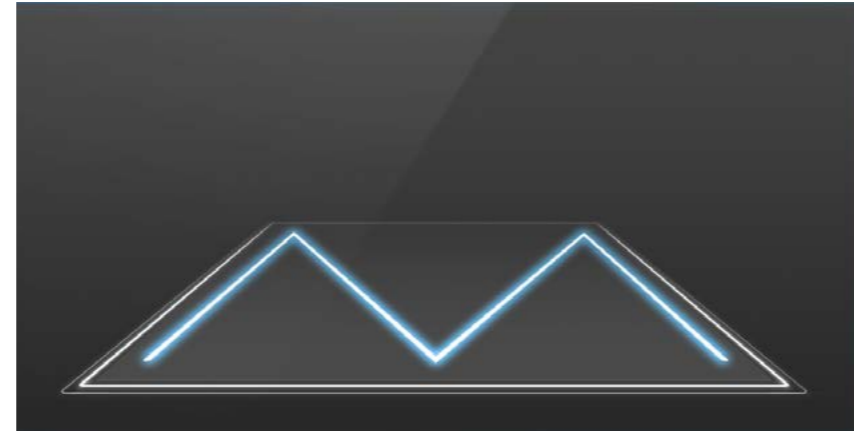
**Agility T Test:** Die vorderer waagerechte und die mittlere Markierungslinie bilden das T für den Laufweg. Bei diesem Run muss der Nutzer vor-, rück- und seitwärts laufen.



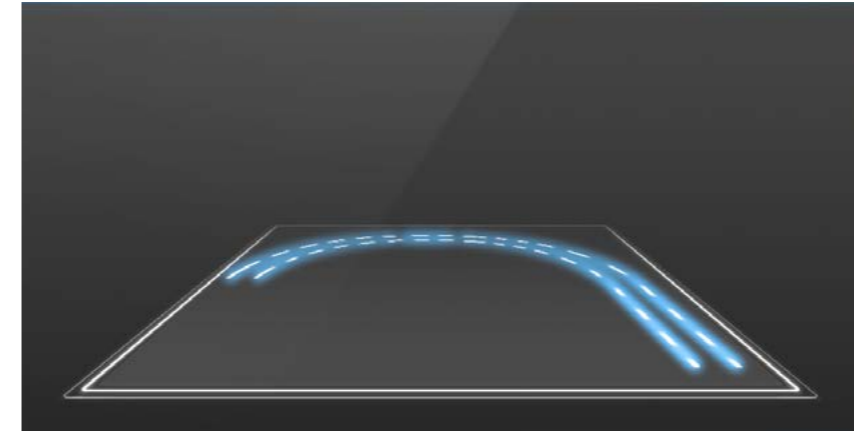
**Left Right:** Vom Mittelpunkt aus muss der Nutzer kurze und lange Sprints zu seiner linken und rechten Seite laufen.



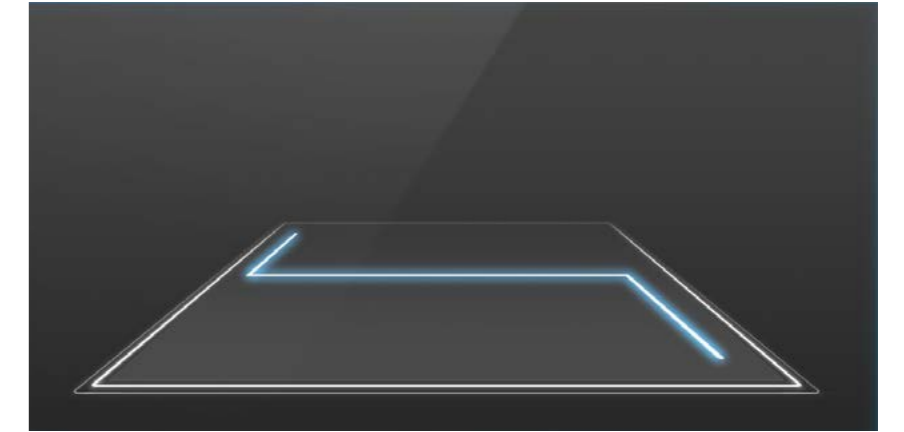
Agility Circle



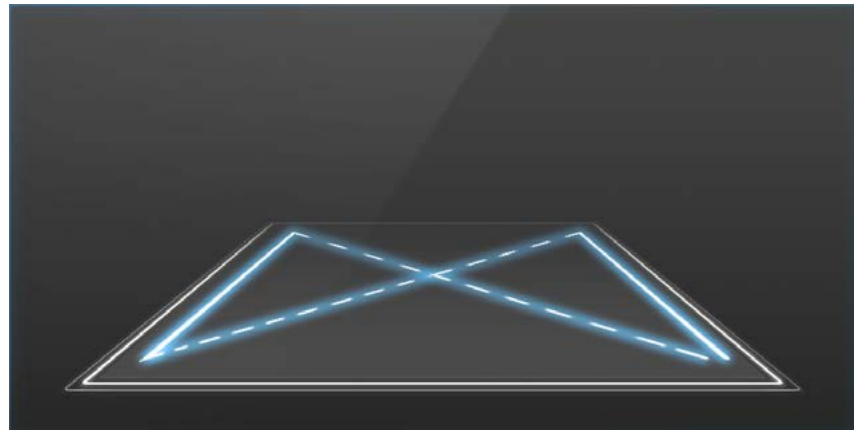
Zig Zag



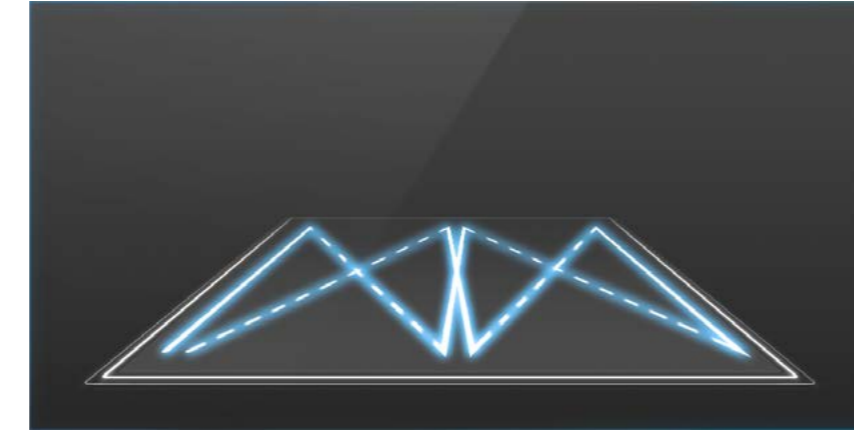
Half Circle



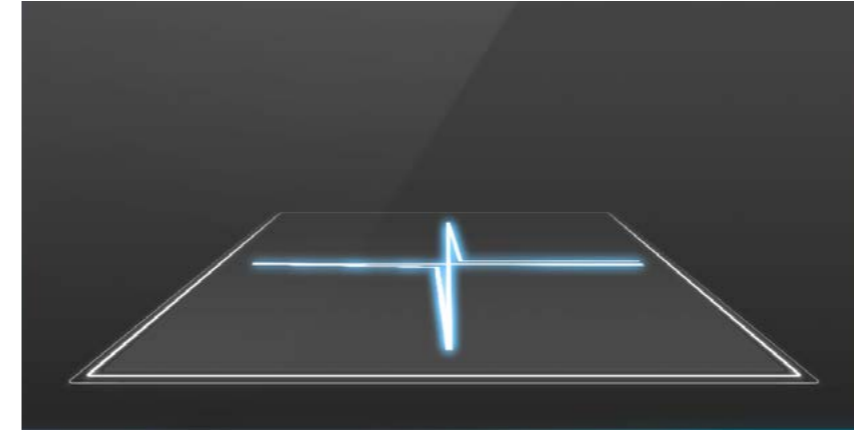
Offside Line



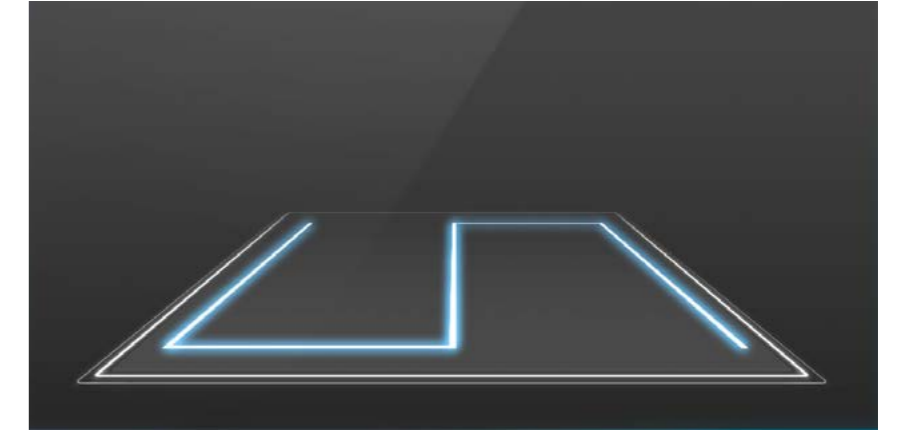
Diagonal



Forward To Backward



Pivots



Snake



***... und vieles  
mehr!***

## ***Kontakt***

---

HEEROSports GmbH  
Am Bernhardbrunnen 1-3  
DE-59555 Lippstadt  
© [www.airis.fit](http://www.airis.fit)  
+49 152 599 888 81

