



inkl. DVD & Trainingsanleitung

Koordination im Alltag – schmerzfrei bewegen

Koordination ist der entscheidende Faktor für gesunde Gelenke und einen gesunden Rücken – um Schmerzen zu vermeiden und den Spaß an der Bewegung zu steigern. Die in Österreich produzierten MFT Trainingsgeräte sind speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmt.

JEDER MÖCHTE SPASS AN DER BEWEGUNG UND SCHMERZFREI SEINEN SPORT AUSÜBEN. Intelligentes Koordinationstraining mit MFT, z.B. mit der MFT Trim Disc, kann der Schlüssel zur Vermeidung von Schmerzen und Problemen in den Gelenken sein und Verspannungen lösen. 75 % der Bevölkerung haben Schmerzen im Sprung-, Knie- und Hüftgelenk sowie Verspannungen im Rücken und Nacken. Die MFT Trim Disc ist das intelligente Koordinations-Trainingsgerät in der Therapie oder für Sie zu Hause, mit dem Sie selbst Ihre Probleme in den definierten Problemzonen des Körpers beheben können.

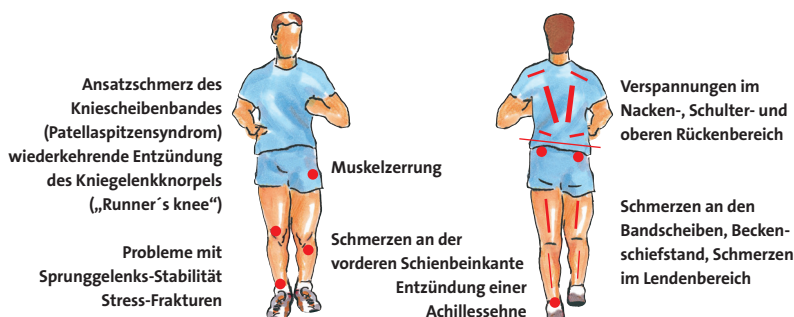
KOORDINATION IM ALLTAG. Ob beim sicheren, schmerzfreien Stiegen-Steigen, beim Wandern oder Rad fahren, Schmerzen in den Gelenken können einem den Spaß ordentlich vermiesen. Grund der Beschwerden sind oft die instabile Beinachse und eine schwache, schlecht koordinierte, Muskulatur. Diese können nun mit MFT optimal trainiert und Fehlbelastungen beseitigt werden. Nur 10–15 Minuten Training fünfmal pro Woche genügen, um spürbar Defizite in diesen Problemzonen entgegenzuwirken. Durch seitliche,

frontale und rotierende Kipp-/Wipp-Bewegungen auf der MFT Trim Disc kräftigen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und mobilisieren bzw. stabilisieren Ihre Sprung-, Knie- und Hüftgelenke. Gleichzeitig werden Verspannungen und Bewegungsblockaden gelöst.

ANWENDUNG IN DER THERAPIE UND REHA. Die Referenzliste von MFT kann sich sehen lassen. Top-Athleten schwören auf die variantenreichen Trainingsgeräte ebenso wie führende Reha- und Gesundheitszentren, Personal Trainer und Physiotherapeuten. Die MFT Trim Disc z.B. wird in der Therapie äußerst erfolgreich bei Bänderverletzungen und Gelenkproblemen zum Wiedererlangen der sensomotorischen Fähigkeiten eingesetzt. Durch die Kombinationsmöglichkeiten mit der MFT Trim Disc ist eine methodische Trainingsgestaltung möglich und das Training kann systematisch angepasst und gesteigert werden.

TIPPS VON DEN PROFIS. „MFT bietet Trainingsgeräte für jede Zielgruppe an. Ich setze diese nicht nur zur Rehabilitation in der Sport-orthopädie sondern auch bei allen meinen anderen Patienten ein, um einen schnelleren Heilungsverlauf zu garantieren.“

Dr. Andreas Stippler, Orthopädie & Sportorthopädie Krems



WARUM MFT EINZIGARTIG IST

- Wesentlich effizienter durch achsengerechtes Training
- Bis zu 10 mal mehr Trainingsvarianten als bei normalen Balancekreisläufen oder -pads
- Von Ärzten, Therapeuten und Trainern empfohlen
- Wissenschaftlich bewiesen und patentiert
- Beste Trainingsergebnisse → nur 10–15 Minuten täglich
- Hochwertiges österreichisches Qualitätsprodukt

Trainingstipps GESUNDE GELENKE

	<i>Die MFT Trim Disc ist das optimale Trainingsgerät zur Aktivierung und Stabilisation von Sprung-, Knie-, Hüftgelenk sowie der Rumpf- und Körperstabilität. Dysbalancen werden ausgeglichen und die Sensomotorik verbessert. Sowohl in der Therapie als auch der Prävention wird die MFT Trim Disc durch ihre Kombinationsmöglichkeiten sehr erfolgreich eingesetzt. Viel Spaß beim Training!</i>
Mit Jessica Depauli	<i>Ewald A. Aigner – MFT Entwickler</i>
	601 Front Wipp mit beidbeiniger Kniebeuge Ausgangsstellung: beidbeiniger Stand auf der Disc im Front Wipp. Vor/Retour wippen und die Arme seitlich halten. Training der Beinmuskulatur und des Schultergürtels. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen Zwischen den Wiederholungen 10-30 Sec. das Gleichgewicht halten.
	602 Front Wipp mit Seitkniebeuge Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Disc im Front Wipp mit Rollbrett. Die Disc 10x Links /Rechts kippen, anschließend die Kniebeuge durchführen. Während der Kniebeuge soll die Disc im Gleichgewicht gehalten werden. Stabilisation Sprung-, Knie- und Hüftgelenk. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen
	603 Side Wipp mit Kniebeuge im Ausfallschritt Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Disc im Side Wipp. Alternativ im Front Wipp. Die Disc 10x mit dem Standbein nach links/rechts kippen, anschließend die Kniebeuge durchführen. Während der Kniebeuge soll die Disc im Gleichgewicht gehalten werden. Stabilisation des Standbeines, Stabilisation des Rumpfes. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen
	604 Side Wipp mit Kniebeuge und Armschwung Ausgangsstellung: beidbeiniger Stand auf der Disc im Side Wipp. Links/rechts wippen und die Arme seitlich abwechselnd nach vorne oben schwingen. Training der Beinmuskulatur und des Schultergürtels und der Rumpfmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen Zwischen den Wiederholungen 10-30 Sec. das Gleichgewicht halten, die Arme weiter nach vorne oben schwingen.

Mit Michaela Kirchgasser



605 Briding Front/ Liege/Armstütz mit Beinheben

Ausgangsstellung: Arm/Liegestütz auf der Disc im Side Wipp. Die Beine abwechselnd kurz anheben.

Stabilisation des Standbeines und des Rumpfes, Training der Bein und Gesäßmuskulatur.

Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min



606 Briding Back/ Rückenlage mit Beinheben

Ausgangsstellung: Rücklage und einbeiniger Stand auf der Disc im Side Wipp. Die Beine abwechselnd kurz anheben. Stabilisation des Standbeines und des Rumpfes.

Training der Bein und Gesäßmuskulatur.

Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 10 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min



607 Briding Back/ Beckenheben

Ausgangsstellung: Rücklage und beidbeiniger Stand auf der Disc im Side Wipp.

Das Becken langsam heben und senken.

Training der Bein und Rückenmuskulatur.

Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 10 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min



608 Briding Side/ Seitheben

Ausgangsstellung: Armstütz auf der Disc im Front Wipp. Ein Bein anheben. Die Disc im Gleichgewicht halten.

Training der Bein, Rumpfmuskulatur.

Übungsdauer: 3 Serien 30 – 60 Sek. bewegen., Pause: 1min



609 Briding Front mit Beinzug

Ausgangsstellung: Armstütz oder Liegestütz auf der Disc im Diagonal Wipp.

Das Bein abheben und nach vorne anziehen und wieder strecken.

Stabilisation des Standbeines und der Rumpfmuskulatur.

Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 15 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min

Trainingstipps GESUNDE GELENKE

Mit Hannes Reichelt 	610 Side Wipp Einbeinstandkniebeuge Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Disc. Mit dem anderen Bein den Boden nicht berühren und dabei die Disc stabilisieren. Die Übung am Beginn ohne Gewicht durchführen. Stabilisation des Standbeines Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 15 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min
	611 Front Wipp Tiefkniebeuge Ausgangsstellung: tiefe Ausfallschrittposition (Lunge) mit dem vorderen Bein auf der Disc im Front Wipp. Die Übung am Beginn ohne Gewicht durchführen. Stabilisation der gesamten Bein- und Rumpfmuskulatur, Mobilisation des Rumpfes in Rotation Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 15 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min
	312 Side Wipp Arme vorne Ausgangsstellung: beidbeiniger Stand auf der Disc im Side Wipp. Arme ohne und mit Gewicht vorne halten. Die Disc links und rechts kippen, dabei die Arme stabil halten. Abwechselnd die Disc im Gleichgewicht halten und die Arme nach unten und vorne heben. Stabilisation der gesamten Bein- und Rumpfmuskulatur, Schulung der Arm- Beinkoordination. Übungsdauer: 3 Serien á 30-60 Sek., Pause: 1min
	Allgemeine Hinweise: • Üben Sie anfangs nach einer kurzen Aufwärmphase im nicht ermüdeten Zustand • Die Übungsdauer richtet sich nach dem individuellen Leistungsvermögen und stellt einen allgemeinen Richtwert dar. Empfehlung: die Übung sollte dann beendet werden, wenn sie nicht mehr kontrolliert werden kann. • Bei einbeinigen Übungen sollten Sie selbstverständlich beide Beine im Wechsel trainieren. • Die Position der Trim Disc hinsichtlich Kipprichtung, Freigabe des Rotationstellers kann und soll variiert werden. Dies fördert die Plastizität des sensomotorischen Systems und führt zu ständiger Verbesserung
	Die Grundregeln für das MFT Training finden Sie in der Trainingsanleitung