



inkl. DVD & Trainingsanleitung

Koordination im Alltag – für einen gesunden Rücken!

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 DURCH DEN ALLTAG GEHEN. Intelligentes Koordinationstraining mit MFT, z.B. mit der MFT Fit Disc, kann der Schlüssel zur Vermeidung von Schmerzen und Rückenproblemen sein und Verspannungen lösen. Die MFT Fit Disc ist ein Trainingsgerät für ALLE Alters- und Leistungsstufen, um die Mobilität zu verbessern und eignet sich bestens auch für Sturzprävention. 75 % der Bevölkerung haben Verspannungen und Schmerzen im Rücken und Nacken. Die MFT Fit 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 Sitzen, Gehen, Wandern oder Rad fahren, Schmerzen im Rücken können einem den Spaß ordentlich vermiesen. Grund der Beschwerden sind oft einseitige Belastungen, Fehlhaltungen oder eine schwache, schlecht koordinierte, Stützmuskulatur. Diese können nun mit MFT optimal trainiert und Fehlbelastungen beseitigt werden. Nur 10–15 Minuten Training

fünfmal pro Woche genügen, um spürbar Defiziten in diesen Problemzonen entgegenzuwirken. Durch seitliche und frontale Kipp-/Wipp-Bewegungen auf der MFT Fit 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 Fit Disc wird in der Therapie äußerst erfolgreich bei Rücken- und Gelenkproblemen zum Wiedererlangen der sensomotorischen Fähigkeiten und zur Verminderung von Rückenbeschwerden eingesetzt.

TIPPS VON DEN PROFIS. „Das Training mit der MFT Fit Disc bringt Sie in Schwung und löst Ihre Verspannungen. Außerdem werden durch die Übungen die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke stabilisiert und Ihre Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Damit werden Sie beschwerdefreier durchs Leben gehen und Ihre Lebensqualität verbessern.“
Dipl.Sptl. und Gesundheitstrainerin, Margit Rader.



Verspannungen im Nacken-, Schulter- und oberen Rückenbereich

Schmerzen an den Bandscheiben, Beckenschiefstand, Schmerzen im Lendenbereich

Schmerzen in Hüft-, Knie- und Sprunggelenk

Entzündung einer Achillessehne

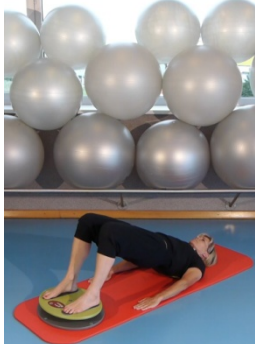
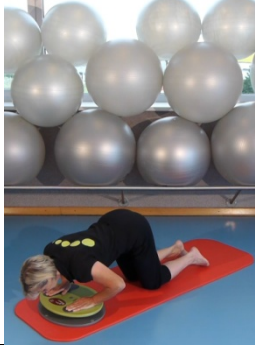

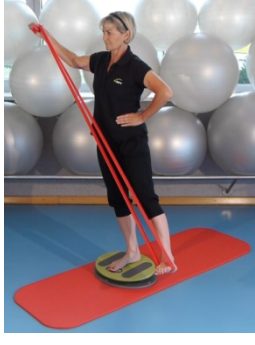

WARUM MFT EINZIGARTIG IST

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

Trainingstipps Gesunder Rücken

	<p>Das Training mit der MFT Fit Disc bringt Sie in Schwung und löst Ihre Verspannungen. Außerdem werden durch die Übungen die Sprung-, Knie- und Hüftgelenke stabilisiert und Ihre Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt. Nehmen Sie sich 3 x in der Woche Zeit, 10 bis 15 Minuten, um diese Übungen durchzuführen – damit werden Sie beschwerdefreier durchs Leben gehen und Ihre Lebensqualität verbessern. Viel Spaß beim Training!</p> <p><i>Dipl. Sptl. Margit Rader - Gesundheitstrainerin</i></p>
	<p>201 Side Wip Mit gebeugten Knien verlagern Sie den Körperschwerpunkt 10x langsam nach rechts und links, anschließend halten Sie für 10 Sek. das Gleichgewicht. Achten Sie dabei auf eine lockere Armhaltung und ruhige Atmung. Beim Berühren der Bodenplatte darf kein „Klackgeräusch“ entstehen. Ziel: Mit dem Side Wipp stärken Sie die Muskeln und den Bandapparat, gleichen Beckenschiefstand und Beinlängendifferenzen aus und vermeiden daraus resultierende Rückenprobleme</p>
	<p>202 Front Wipp Mit gebeugten Knien verlagern Sie den Körperschwerpunkt 10x langsam nach vorne und hinten, anschließend halten Sie für 10 Sek. das Gleichgewicht. Auch hier darf bei der Ausführung kein „Klackgeräusch“ entstehen. Ziel: Beim Front Wipp werden Bauch- und Rückenmuskeln gestärkt, sowie die Wirbelsäule und die Bandscheiben stabilisiert. Außerdem dehnen Sie die Achillessehne</p>
	<p>203 Turn Around Belasten Sie abwechselnd das rechte und linke Bein und unterstützen die Gleichgewichtsverlagerung durch Beckenkreisen. Bewegen Sie ihr Becken 10x im und gegen den Uhrzeigersinn, danach halten Sie für 10 sek. das Gleichgewicht. Ziel: Durch den Turn Around steigern Sie die Beweglichkeit, aber auch die Stabilität der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke.</p>
	<p>204 Diagonal Wipp Stellen Sie sich diagonal auf die Fit Disc und verlagern Sie den Körperschwerpunkt 10x nach vorne und zurück. Danach wechseln Sie die Beinposition. Ziel: So kräftigen Sie ihre Beinmuskulatur und stabilisieren Knie- und Sprunggelenke.</p>

Trainingstipps Gesunder Rücken

	<p>205 Bridging Back Heben Sie ihr Becken langsam an und halten kurz die Position. Senken Sie das Becken langsam wieder ab. Ziel: Bridging Back stärkt ihre stützende Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur.</p>
	<p>206 Bridging Front Beugen und Strecken Sie die Arme 10x wodurch sich der Oberkörper auf und ab bewegt. Halten Sie die Platte während der Übungsdurchführung in Balance. Ziel: Dadurch erfolgt eine Stärkung der Armmuskulatur, des Schultergürtels sowie der stützenden Bauch- und Rückenmuskulatur.</p>
	<p>207 Aeroplane Einbeinstand in der Mitte der Fit Disc, legen sie das Theraband um die Fußsohle des Spielbeines und fassen Sie in Hüfthöhe mit beiden Händen die Enden des Therabandes. Strecken und beugen Sie das Spielbein und führen Sie dabei gleichzeitig beide Arme in die Seithalte und wieder in die Ausgangsposition zurück. 10 WH – anschließend Beinwechsel . Ziel: Mit dieser Übung stabilisieren Sie Ihre Rumpfmuskulatur und trainieren Ihr Gleichgewicht</p>
	<p>208 Diagonalzug Einbeinstand in der Mitte der Fit Disc, legen Sie das Theraband um das Spielbein und nehmen beide Enden in die gegengleiche Hand. Spreizen Sie das Bein zur Seite ab und ziehen Sie zeitgleich den Arm mit dem Theraband schräg nach oben , sodass ein Diagonalzug entsteht – stabilisieren Sie die Endposition, 10 WH – anschließend Bein- und Armwechsel. Ziel: Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre Arm- und Beinmuskulatur und trainieren Ihr Gleichgewicht</p>
	<p>209 Diagonalzug hinten Einbeinstand in der Mitte der Disc, das zweite Bein in Schrittposition nach hinten stellen. Legen Sie das Theraband über die rechte Schulter nach hinten auf den Rücken und fassen Sie mit der linken Hand von hinten unten das Band. Ziehen Sie durch gleichzeitiges Strecken beider Arme das Theraband in die Länge und beugen die Arme wieder in die Ausgangsposition. 10 WH – Seitenwechsel Ziel: Mit dieser Übung stärken Sie ihre Arm- und Rückenmuskulatur</p>

Trainingstipps Gesunder Rücken

	<p>210 Einbeiniger Frontwipp mit Theraband Stellen Sie sich mit einem Bein in die Mitte der MFT Fit Disc. Führen Sie nun einbeinig den Front Wipp (vor – und zurückwippen) aus und ziehen Sie dabei zeitgleich das mit beiden Händen in Schulterhöhe gehaltene Theraband zur Seite. Nach 10 Wiederholungen wechseln Sie das Standbein. Ziel: Mit dieser Übung kräftigen sie Ihre Beinmuskulatur und trainieren die Brustmuskulatur und den Schultergürtel, sowie Ihr Gleichgewicht</p>
	<p>211 Vierfüßlerstand mit Diagonalbewegung Im Vierfüßlerstand stützen Sie den rechten Arm in der Mitte der Disc auf. Legen Sie das Theraband um den rechten Fuß und fassen beide Enden des Bandes mit der linken Hand. Strecken Sie zeitgleich den rechten Fuß und den linken Arm aus – halten kurz die Endposition und beugen Arm und Bein wieder in die Ausgangsposition. 10 WH – Seitenwechsel Ziel: Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre Rückenmuskulatur und trainieren die Becken- und Schulterstabilität</p>
	<p>212 Side wipp back Aus der Bridging Back Position heben Sie Ihr Becken hoch und verlagern das Körpergewicht abwechselnd nach links und rechts zur Seite. Ziel: Mit dieser Übung mobilisieren Sie Ihr Becken und kräftigen die Rückenmuskulatur.</p>
	<p>213 Side wipp im Sitzen Aufrechter Sitz auf der Fit Disc, Beine leicht angewinkelt und gegrätscht am Boden positionieren. Verlagern Sie nun abwechselnd das Körpergewicht von der linken auf die rechte Seite. Ziel: Mit dieser Übung mobilisieren Sie Ihr Becken und die Lendenwirbelsäule.</p>
<p>Die Grundregeln für das MFT Training finden Sie in der Trainingsanleitung</p>	