



inkl. DVD & Trainingsanleitung

Bringen Sie Ihre Kurven in Form!

Machen Sie's wie die Top Biker und setzen Sie auf die sensationellen Trainingsmöglichkeiten von MFT!

SEIT ÜBER 10 JAHREN behaupten sich die innovativen Trainingsgeräte von MFT und deren Trainingsmöglichkeiten auf dem nationalen und internationalen Markt: MFT – das intelligente Koordinations- und Training aus Österreich! Die Anwendungsmöglichkeiten sind genauso vielfältig wie auch kombinierbar. Darum sind MFT-Trainingsgeräte vom Kinder- und Schulsport über Gesundheits-, Therapie-, Rehabilitations- und Seniorensport bis hin zum Hochleistungssport im Einsatz. Diese Referenzliste kann sich sehen lassen: **Die Top Athleten der Bikeszene und der Skiverbände aus Österreich, Deutschland und der Schweiz** schwören auf die variantenreichen Trainingsgeräte ebenso wie viele Olympiastützpunkte weltweit, führende Fitnesscenter, Reha- & Gesundheitszentren. Nicht zuletzt sind über 400.000 Kunden begeistert von den multifunktionalen Trainingsgeräten und den Ergebnissen der Trainingsmethoden. Nur 10–15 Minuten Training dreimal pro Woche genügen, um tolle Ergebnisse zu erzielen.

ZENTRALE POSITION AM BIKE Mit dem MFT-Bike-Trainingsprogramm fördern Sie die zentrale Position (Mittellage) auf dem Bike

und Sie erreichen ein besseres Gefühl für die optimale sichere Gewichtsverlagerung am Bike. Diese Vorteile werden Sie persönlich sowohl beim Uphill, Trail und Downhill wie auch beim Kurvenfahren (Spitzkehren) erleben.

GESUNDE GELENKE – GESUNDER RÜCKEN Durch seitliche, frontale und rotierende Kipp-/Wipp-Bewegungen auf der MFT-Disc kräftigen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und mobilisieren bzw. stabilisieren Ihre Sprung-, Knie- und Hüftgelenke. Gleichzeitig werden Verspannungen und Bewegungsblockaden gelöst. Das Training erfordert außerdem höchste Aufmerksamkeit, wodurch Ihre Konzentrationsfähigkeit gesteigert werden kann. Dies sind alles Voraussetzungen, um Ihre Koordination und Ihre körperliche und psychische Balance zu verbessern. Damit steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit in Sport und Beruf und minimieren zugleich das Verletzungsrisiko.

TIPPS VON DEN PROFIS „Nehmen Sie auf der MFT Sport Disc die gleiche Grundhaltung wie am Bike ein. So trainieren Sie das unbewusste Anspannen der Beckenboden- und Rumpfmuskulatur und sind immer in der gewünschten Mittellage. Viel Spaß bei der nächsten Ausfahrt!“

Mag. Mike Koller- Sportordination



- 1 Rücklage
- 2 Vorlage
- 3 Zentrale Position am Bike
- 4 Mittellage – wird stabilisiert & kontrolliert die Gewichtsverlagerung
- 5 Seitliche Stabilität – ermöglicht die optimale Steuerung des Bikes

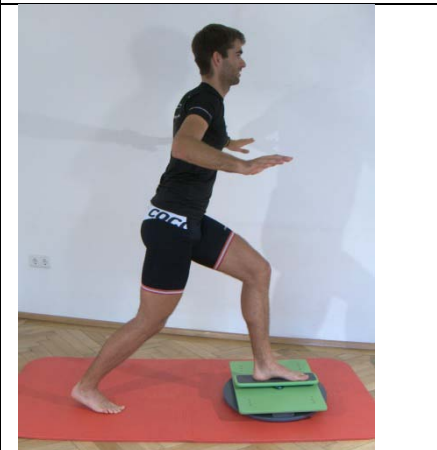
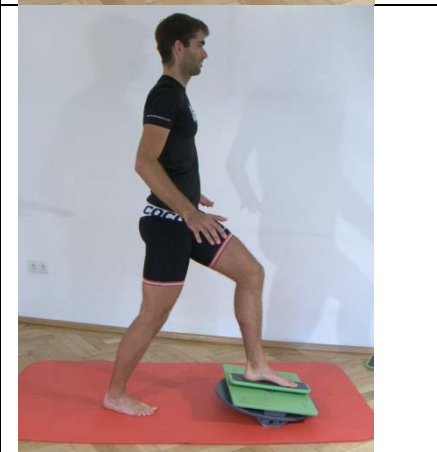
Mehr Spaß & Fun – beim Biken

- zentrale Position am Bike
- besseres Gefühl für die optimale Gewichtsverlagerung
- sicheres Steuern im Gelände
- weniger Kraftverbrauch
- geringere Anstrengung
- verringertes Sturz- & Verletzungsrisiko.

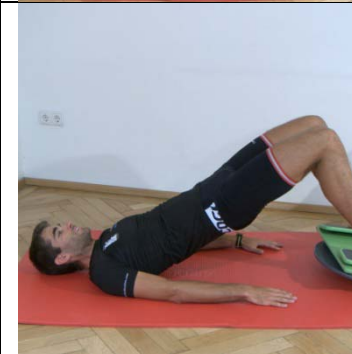
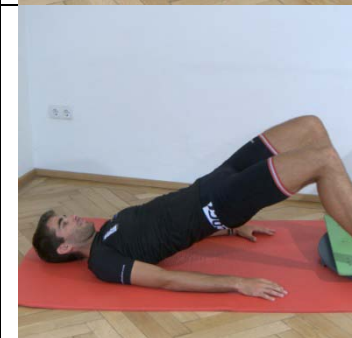
Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc

	Die MFT Sport Disc ist das optimale Trainingsgerät für Mountainbiker und Roadbiker. Aktivierung und Stabilisation von Sprung-, Knie, Hüftgelenk sowie der Rumpf, Schulter- und Rückenmuskulatur. Dysbalancen im Bewegungsapparat werden ausgeglichen und die Sensomotorik verbessert. Das MFT Training wirkt sich auch sehr positiv auf die Balance und Fahrsicherheit am Bike aus. Überzeugen Sie sich selbst. Dr. med. univ. Robert FRITZ - Sportordination
	701 Side Wipp mit Rollbrett links/rechts Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach links und rechts verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Balance links/rechts und der Bewegungssteuerung. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min Beinwechsel durchführen
	702 Front Wipp mit Rollbrett Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach vorne und hinten verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Balance vor/retour und der Bewegungssteuerung. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min Beinwechsel durchführen
	703 Side Wipp mit Rollbrett und Kippteile links/rechts Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach links und rechts verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Die Kippteile immer in der Balance halten. Ziel: Verbesserung der Balance links/rechts und der Bewegungssteuerung. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min Beinwechsel durchführen

Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc

	704 Bridging Side Wipp Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach links und rechts verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Körperstabilität und Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min
	705 Bridging Front Wipp Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach vorne und hinten verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Körperstabilität und Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min
	706 Einbeinige Kniebeuge im Sidewipp Ein Bein auf der Disc. Die Disc kontrolliert im Gleichgewicht halten und 10 x mit dem hinteren Bein eine Kniebeuge durchführen. Ziel: Effiziente Stärkung der Beinmuskulatur Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min, nach jeder Serie den Beinwechsel durchführen
	707 Einbeiniger Front Wipp mit Rollbrett Ein Bein auf der Disc. Die Disc kontrolliert 10x nach vorne und hinten bewegen, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Mobilisation von Sprung, Knie und Hüftgelenk, Verbesserung der Balance. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min, nach jeder Serie den Beinwechsel durchführen

Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc

	708 Rotation Einbeinig Rhythmische Drehbewegung der Standplatte mit dem Bein 10x abwechselnd nach rechts und links durchführen. Die Bewegung sollte sich nach beiden Seiten gleich gut anfühlen. Ziel: Ausgleich von Dysbalancen linke/rechte Körperseite, Verbesserung des Bewegungsgefühl Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min Beinwechsel
	709 Twist Rhythmische Drehbewegung der Standplatte durch eine Körperrotation 10x abwechselnd nach rechts und links durchführen. Die Bewegung sollte sich nach beiden Seiten gleich gut anfühlen. Ziel: Ausgleich von Dysbalancen linke/rechte Körperseite, Verbesserung des Bewegungsgefühl, Stärkung der schrägen Bauch und Rückenmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min
	710 Bridging Front Wipp Heben Sie Ihr Becken langsam an und halten die Position. Kippen Sie 10x die Disc mit den Beinen parallel nach vorne und zurück. Ziel: Stärkung der stützenden Bauch- Gesäß- und Rückenmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.
	711 Bridging Side Wipp Heben Sie Ihr Becken langsam an und halten die Position. Kippen Sie 10x die Disc mit den Beinen parallel nach links und rechts. Ziel: Stärkung der stützenden Bauch- Gesäß- und Rückenmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.

Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc



712 Torso Rotation

Unterarmstütz: Mit den Unterarmen auf der Disc abstützen, Schultern sind über den Ellenbogen. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen. Durch eine Rotationsbewegung den Rumpf zur Seite aufrichten. Der Blick folgt der aktiven Körperseite.

Achtung: Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie (kein Hohlkreuz!!)

Übungsdauer: 3 Serien je Seite 10-20

Wiederholungen, Pause 1 min



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 bzw. nicht mehr die Spannung halten können.
- Bei einbeinigen Übungen sollten Sie selbstverständlich beide Beine im Wechsel trainieren.
- Die Position der Sport Disc hinsichtlich Kipprichtung, Freigabe des Rotationstellers und Kippaufsätzen 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 der Sport Disc.

Fotos:
Mag. Michael Koller - Sportordination