



inkl. DVD & Trainingsanleitung

Gesunde Gelenke

Gesunder Rücken

Leistungssteigerung

Machen Sie's wie die Topathleten der SUP Szene und setzen Sie auf die sensationellen Trainingsmöglichkeiten von MFT!

Balance & Koordination beim Stand Up Paddling

SEIT ÜBER 10 JAHREN behaupten sich die innovativen Trainingsgeräte von MFT und deren Trainingsmöglichkeiten auf dem nationalen und internationalen Markt: MFT – das intelligente Koordinationstraining. **Die Top Athleten der SUP-Szene schwören auf die variantenreichen Trainingsgeräte.** Stand Up Paddling – kurz SUP – ist ein gelenkschonendes Ganzkörpertraining für jedermann. Einsteiger, Freizeitpaddler und Profis finden auf dem Flachwasser, Fluss oder in der Welle immer wieder neue Trainingsbedingungen. Gleichgewicht, Kraft und Koordination sind entscheidende Faktoren für mehr Spass und Erfolg auf dem Wasser. Nur 10–15 Minuten Training 3 x pro Woche genügen, um tolle Ergebnisse zu erzielen.

BALANCE & KRAFT BEIM SUP

Mit dem MFT SUP-Trainingsprogramm verbessern Sie Ihre optimale Position auf dem Brett und fördern Ihr Brettgefühl, selbst bei unruhigen Gewässern. Diese Vorteile werden Sie persönlich sowohl beim Paddeln, in der Gleitphase und bei Turns an der Boje oder in der Welle erleben. Auch bei schwierigen Wasser- und Windbedingungen werden

Sie Ihre Fußposition leichtfüßig anpassen und souverän weiterpaddeln. Durch seitliche, frontale und rotierende Kipp-/Wipp-Bewegungen auf der MFT-Disc kräftigen Sie Ihre Muskulatur vom Nacken bis in die Zehenspitzen.

MOBILISATION DER GELENKE & KOORDINATION

Das MFT-Training mobilisiert Ihre Sprung-, Knie- und Hüftgelenke, gleichzeitig fördern die unterschiedlichen Kipp-/Wipp-Bewegungen auf der MFT-Disc Ihre Konzentration und Koordination und verbessern so Ihre körperliche und psychische Balance. Damit steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit beim Stand Up Paddeln.

TIPPS VON DEN PROFIS

„Mit dem Training auf der MFT Sport Disc ergänzen Sie Ihr SUP-Training und verbessern Ihre Balance und Koordination. Mit regelmässigem Training auf der MFT-Disc überbrücken Sie den Winter und starten auf höherem Niveau in ihre nächste Paddelsaison. Ganzjährig trägt das MFT-Training dazu bei Ihre Balance- und Koordinationsfähigkeit auf hohem Niveau zu halten. Ergänzen Sie Ihr Training auf der Disc mit rhythmischen Paddelbewegungen. So trainieren das unbewusste Anspannen der gesamten Muskulatur und stehen immer sicher und stabil auf dem Brett!“

Marc Maurer, IOSUP/ISA Instructor



Mehr Spaß & Fun – beim Stand UP Paddling

- optimale Position auf dem Brett
- Gleichgewicht & Gleitphase verbessern
- besseres Brettgefühl für Turns und Wave-SUP
- Mobilisation der Gelenke
- verbesserte Körperspannung
- sicheres Paddeln in schwierigen Bedingungen
- kräfteschonendes Paddeln

	Beim Stand Up Paddling zählen Balance und Stabilität, eine gute Körperkontrolle sowie Koordination zu den leistungsbestimmenden Faktoren. Dies wird mit der MFT Disc optimal trainiert. Durch das Training auf einer instabilen Unterlage wird die Ganzkörperstabilisation gestärkt und die Position am SUP Board verbessert. Gleichzeitig kann dieses Training auch vorbeugend gegen Rücken- und Gelenksbeschwerden wirken. Dani Frey – Personaltrainer Marc Maurer- SUPSWISS.CH
	801: Kabbeliges Wasser & Wave Training Stellen Sie sich beidbeinig auf die MFT Disc in Kipprichtung vor/zurück. Bewegen Sie die Disc 10x langsam und rhythmisch vor und zurück und versuchen anschließend für 30 sec. das Gleichgewicht zu halten. <i>Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition.</i> <i>Tipp: Am Anfang kann die Übung auch ohne Kippteile durchgeführt werden. Siehe Übung 10</i>
	802: Kabbeliges Wasser & Wave Training Einfache Version mit der Fit Disc Stellen Sie sich beidbeinig auf die MFT Disc in Kipprichtung seitlich. Bewegen Sie die Disc langsam und rhythmisch links und rechts und versuchen Sie anschließend das Gleichgewicht zu halten. <i>Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition.</i>
	803: Kabbeliges Wasser & Wave Training Erschwerte Version mit der Sport Disc Stellen Sie sich beidbeinig auf die MFT Disc in Kipprichtung seitlich. Bewegen Sie die Disc langsam und rhythmisch links und rechts und versuchen Sie anschließend das Gleichgewicht zu halten. <i>Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition.</i>

Trainingstipps Stand Up Paddling mit der MFT Disc

	804: Kabbeliges Wasser & Fluss Training Stellen Sie sich beidbeinig auf die MFT Disc, die Halbkugel der Disc ist am Boden. Bewegen Sie die Disc durch die Gewichtsverlagerung langsam und rhythmisch einmal links herum und dann rechts herum. Dabei soll der Rand der Disc immer den Boden berühren. Versuchen Sie dabei die Beinachsen stabil zu halten. Anschließend halten Sie wieder das Gleichgewicht. <i>Ziel: Diese Übung dient der Aktivierung und Stabilisation der Grundposition im unruhigen Gewässer.</i>
	805: Power Bewegung / Speed up Training & Wave Stellen Sie sich beidbeinig auf die MFT Disc in Kipprichtung vor/zurück. Gehen Sie in eine Kniebeugeposition und wieder hoch und halten dabei das Gleichgewicht. Das Stützen auf ein SUP Paddel erleichtert die Übungsaufführung. <i>Ziel: Diese Übung dient zur Kräftigung der Bein-Bauch- und Rückenmuskulatur und dem Training des Gleichgewichtes.</i>
	806: Power Bewegung Paddelschlag/Speed up Training & Wave Stellen Sie sich beidbeinig auf die MFT Disc in Kipprichtung vor/zurück. Gehen Sie in eine Kniebeugeposition und wieder hoch und halten dabei das Gleichgewicht. Das Stützen auf ein SUP Paddel erleichtert die Übungsaufführung. <i>Ziel: Diese Übung dient zur Kräftigung der Bein-Bauch- und Rückenmuskulatur und dem Training des Gleichgewichtes.</i>
	807: Stabiler Oberkörper links/rechts Ellbogenstütz auf der MFT Disc in Kipprichtung links/rechts. Gehen Sie in eine Stützposition und halten dabei das Gleichgewicht. Abwechselnd heben sie das linke und rechte Bein kurz an. <i>Ziel: Diese Übung dient zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dem Training des Gleichgewichtes.</i>

Trainingstipps Stand Up Paddling mit der MFT Disc

	808: Stabiler Rumpf Knien Sie sich beidbeinig auf die MFT Disc in Kipprichtung links/rechts. Bewegen Sie die Disc langsam und rhythmisch links und rechts und versuchen anschließend das Gleichgewicht zu halten. <i>Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation des Rumpfes.</i> <i>Tipp: Weichmatte auf die Disc legen.</i>
	809: Stabiler Rumpf - Spydermen Ellbogenstütz auf der Sport Disc in Kipprichtung links/rechts. Gehen Sie in eine Stützposition und halten dabei das Gleichgewicht. Abwechselnd heben Sie das linke und rechte Bein kurz an. <i>Ziel: Diese Übung dient zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und dem Training des Gleichgewichtes.</i>
	Tipp 1 Diverse Grundpositionen können mit dem Paddel und Paddelwechsel, sowie Positionswechsel der Füße auf der MFT Disc durchgeführt werden.
	Tipp 2 Das Paddel kann für den Übungsaufbau als Stütze eingesetzt werden.

Die Grundregeln für das MFT Training finden Sie in der Trainingsanleitung