

# TRAININGSTIPPS MFT TRIM DISC

## Stabilisations- und koordinationszentriertes Krafttraining

Krafttrainingsübungen auf der Trim Disc zeigen sowohl im Bereich der körperlichen Leistungsfähigkeit, als auch der Verletzungsprophylaxe positive Effekte. Die Besonderheit liegt dabei im systematischen modularen Aufbau mit den vielen Variationsmöglichkeiten, wodurch alle Zielgruppen angesprochen werden.



Bodyteamwork



ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Raschner



### 101 Beidbeinige Kniebeuge

Ausgangsstellung ist der beidbeinige Stand auf der seitlich/vor-rück oder diagonal kippenden Trim Disc. Mit korrekter Technik unterschiedlich tiefe Kniebeugen ausführen. Rumpf, Becken und Beinachse bleiben stabil. Durch Freigabe des Rotationstellers kann die Anforderung erhöht werden.

### 102 Kniebeuge mit Oberkörperrotation

Aus dem aufrechten beidbeinigen Stand auf der rotierenden Trim Disc tiefgehen, wobei ein vor dem Körper gehaltener Medizinball unterschiedlich schnell einmal nach rechts und einmal nach links bewegt wird. Bei gerader Blickrichtung versuchen, das Becken und die Beinachsenstabilität beizubehalten.

### 103 Rotationswürfe

Diese Partnerübung ist eine Erweiterung der Übung 102. Dabei wird ein unterschiedlich schwerer Ball mit einer Rotationsbewegung zum Partner geworfen und anschließend wieder gefangen. Die Dynamik der Wurfbewegung beeinflusst die Anforderung an die Bewegungskontrolle und die Körperstabilität.

### 104 Flexibarvariationen

In einer beidbeinigen Kniebeugeposition auf der Trim Disc wird mittels rhythmischer Schwingungen des Flexi-Bars eine zusätzliche Stabilisationskomponente erzeugt. Sowohl beidarmiges, als auch einarmiges Schwingen vor, neben oder über dem Körper erzeugen viele trainingswirksame Reize.

### 105 Schulterheben mit Kurzhanteln

Beidbeiniger Stand mit Kurzhanteln auf der Trim Disc. Während das Gesäß abgesenkt wird, die Arme seitlich oder vor dem Körper in die Waagrechte führen. Bei optimaler Ganzkörperstabilität wird diese Position kurz gehalten und anschließend wiederum kontrolliert in die Ausgangsposition zurück gehen.

### 106 Ausfallschrittkniebeuge mit Kurzhanteln

Die Trim Disc wird umgedreht, wodurch die Instabilität einem Kreisel ähnelt. Der vordere Fuß wird auf der Disc platziert, der hintere Fuß am Boden abgelegt. Die Ausfallschrittkniebeuge kontrolliert durchführen und versuchen, die Standplatte der Disc horizontal zu halten.

# TRAININGSTIPPS MFT TRIM DISC

## Stabilisations- und koordinationszentriertes Krafttraining



Bodyteamwork



### 107 Seitkniebeuge mit Frontheben

Im breiten Stand wird das Körpergewicht auf jenes Bein verlagert, das auf der Trim Disc steht. Mittels Seitkniebeuge soweit wie möglich tief gehen und gleichzeitig die Gewichtsscheibe vor dem Körper nach oben führen. Nach kurzer Stabilisationsphase wieder zurück in die Ausgangsposition bewegen.

### 108 Ausfallschrittkniebeuge mit Langhantel

Indem der vordere Fuß auf der Trim Disc steht und der hintere Fuß leicht erhöht abgelegt wird, Bewegung ausführen. Dabei das hintere Knie Richtung Boden absenken. Eine Intensitätserhöhung erzielt man durch eine Hantelstange, die vor der Brust auf Oberarmen/Schultern abgelegt wird.

### 109 Ausfallschrittkniebeuge mit Armführen

Ausgangsposition ist der aufrechte Stand in der Ausfallschrittkniebeuge auf der Trim Disc mit einem Medizinball in Vorhalte. Nach dem Tiefgehen wird der Medizinball vor dem Körper einmal nach rechts, einmal nach links zur Seite geführt. Schultergürtel, Becken und Beinachse bleiben dabei stabil.

### 110 Inbalanced Ausfallschrittkniebeuge

Vorderer Fuß steht auf der Trim Disc, der hintere wird leicht erhöht abgelegt; anschließend absenken. Auf der Hantelstange befinden sich rechts und links unterschiedlich schwere Gewichte; diese zusätzliche Inbalance erhöht die Anforderungen an die Gesamtkörperstabilität.

### 111 Pistol

Die Übung beginnt mit aufrechtem Einbeinstand auf der Disc. Das andere Bein wird während der einbeinigen Kniebeuge gerade nach vorne gestreckt. Die Arme vor den Körper in die Waagrechte bringen und Balance halten. Die Fußsohle bleibt während der Bewegung vollständig auf der Disc.

## Allgemeine Hinweise

Vor Übungsbeginn aufwärmen - Übungsdauer, Intensität, Bewegungsausführung und Bewegungsgeschwindigkeit richten sich nach dem individuellen Leistungsvermögen und Trainingsziel - Kipprichtung (seitlich/vor-rück/diagonal) der Trim Disc sowie die Bewegungsebenen (Kippung versus Rotation versus Kreisel) stets systematisch variieren - einerseits auf Stabilität der Trim Disc achten, andererseits bei Übungen kontrollierte Bewegungen (z.B. Vor-Rück-Kippung) ausführen - bei einbeinigen Übungen beide Beine im Wechsel trainieren - wichtig, Oberkörper/Rumpf, Becken und Beinachse stabilisieren!