



# MFT – BODYTEAMWORK GEBRAUCHSANWEISUNG

## Bestimmungsgemäße Verwendung

Die MFT-Trainingsgeräte dienen dem Sporttraining zur Verbesserung der Koordination und in der Therapie, der Prävention und Rehabilitation für Sprunggelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke und Wirbelsäule.

## Grenzen des Systems

Das Produkt ist einsetzbar im Sporttraining und in der Therapie (nur unter Anleitung eines Arztes, staatlich geprüften Trainers bzw. Therapeuten).

## Alter

Von 4 bis 100 Jahre, je nach Trainingszustand

## Gewicht

Max. 120 kg Körpergewicht (80 kg Fun Disc, 100 kg Fun Disc Digital)

## Können

Kein besonderes Können erforderlich

## Sicherheitsratschläge

Umgebungsbedingungen: fester, rutschfester, trockener und ebener Untergrund. Das Produkt ist nicht mit anderen Produkten kombinierbar. Dieses Produkt darf nicht als Spielzeug eingesetzt werden. Das Gerät muss für den Einsatz sauber sein und darf keine rutschige Oberfläche haben. Änderungen des Gerätes bzw. auch andere Lackierungen sind nicht erlaubt. Beim Training Turnschuhe tragen oder barfuß trainieren. Keine Strümpfe, Socken etc. verwenden. Auf freien Sturzraum achten und wenn erforderlich sturzhemmende Unterlagen auflegen. Kinder dürfen nur unter Aufsicht erwachsener Personen trainieren.

## Zusätzliche Hinweise

Das Gerät ist nicht zum Springen, sondern nur für langsame, gefühlvolle Bewegungen geeignet.

## Vorschriften/Wartungspläne

Vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und festen Sitz aller Bestandteile prüfen.



# MFT – BODYTEAMWORK INSTRUCTION MANUAL

## Intended Usage

MFT training devices can be used in athletic and fitness training to improve ones coordination and proprioception and in physical coordination, therapy for injury prevention and rehabilitation of ones ankles, knees, hips and spine.

## Requirements

Constant supervision and instruction from a doctor, certified trainer or therapist is required when using MFT training devices for physical therapy.

## Age

from 4 to 100 years, depending on training level

## Weight

max. 120 kg body weight (80 kg Fun Disc, 100 kg Fun Disc Digital)

## Skills

no special skills required

## Safety Instructions

One must execute all workouts on a compact, non slippery, dry and level surface. The device must be clean and dry during all training. Wear sneakers or train barefoot. Do not wear socks, stockings, etc.. One can reduce the risk of injuries when falling by keeping the workout area clear of debris and if needed, place a soft surface around the training area. Children must only exercise under supervision of an adult.

## Additional Instruction

MFT devices must not be used for jumping, but only for smooth and easy movements.

## Regulations/Maintenance

Before usage check the device for damages and make sure that all adjustable pieces are fixed.



[www.mft-bodyteamwork.com](http://www.mft-bodyteamwork.com)  
[office@mft-bodyteamwork.com](mailto:office@mft-bodyteamwork.com)



# MFT DIGITAL LINE



**MFT Bodyteamwork App**  
Test/Training/Games



**MFT Volare App**  
Gaming



**MFT Training & Workouts**



**Batteriewechsel / Change Battery**



DIN EN 50419  
Nach/according to: 2012/19/EU  
WEEE-Reg.Nr.: DE65255934 (ElektroG)  
Reg.Nr.: 46489055 (BattG)  
UN-Nr. 3091



## FUN DISC DIGITAL



### Inbetriebnahme

Vor der ersten Inbetriebnahme

- ▶ Balance Sensor entnehmen
- ▶ Batteriesicherungsstreifen entfernen
- ▶ Balance Sensor wieder einsetzen



### Aktivierung des MFT Balance Sensors

- ▶ Bluetoothfunktion am Endgerät (Tablet, Smartphone, Computer) aktivieren
- ▶ Die App/Software laden und starten, dann die Disc kurz bewegen. Wenn mehrere Geräte erkannt werden, passendes Gerät auswählen.

### Kalibrierung

- ▶ Die Disc muss beim Start der App auf dem Boden liegen. Es darf niemand auf der Disc stehen!
- ▶ Die Disc ist richtig aufgestellt, wenn das MFT Logo lesbar ist.
- ▶ Während des Trainings die Position der Disc nicht verändern, sonst muss neu kalibriert werden.

### Installation

Before first use

- ▶ Remove balance sensor
- ▶ Remove battery fuse strip
- ▶ Reinsert balance sensor



### Activation of MFT Balance Sensor

- ▶ Activate Bluetooth on the end device (tablet, smartphone, computer).
- ▶ Download and start the app/software and move or tap the disc briefly. If several devices are detected, select the appropriate device.

### Calibration

- ▶ The disc must be on the floor when starting the app. No one is allowed to be on the disc!
- ▶ The disc is positioned correctly when the MFT logo faces towards you.
- ▶ Do not change the position of the disc during training, otherwise it will have to be recalibrated.

# CHALLENGE DISC DIGITAL

### Inbetriebnahme

#### Aktivierung des MFT Balance Sensors

- ▶ Bluetoothfunktion am Endgerät (Tablet, Smartphone, Computer) aktivieren
- ▶ Die App/Software laden und starten, dann die Disc kurz bewegen. Wenn mehrere Geräte erkannt werden, passendes Gerät auswählen.

### Kalibrierung

- ▶ Die Disc muss beim Start der App auf dem Boden liegen. Es darf niemand auf der Disc stehen!
- ▶ Die Disc ist richtig aufgestellt, wenn das MFT Logo lesbar ist.
- ▶ Während des Trainings die Position der Disc nicht verändern, sonst muss neu kalibriert werden.

### Installation

#### Activation of MFT Balance Sensor

- ▶ Activate Bluetooth on the end device (tablet, smartphone, computer).
- ▶ Download and start the app/software and move or tap the disc briefly. If several devices are detected, select the appropriate device.

### Calibration

- ▶ The disc must be on the floor when starting the app. No one is allowed to be on the disc!
- ▶ The disc is positioned correctly when the MFT logo faces towards you.
- ▶ Do not change the position of the disc during training, otherwise it will have to be recalibrated.