



Koordination beim Golfen – verbessern Sie Ihr Handicap!

Koordination ist der entscheidende Faktor beim Golfen – für den perfekten Schwung ebenso wie zur Vermeidung von golfspezifischen Verletzungen. Die in Österreich produzierten MFT Trainingsgeräte sind speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmt. Zahlreiche Profi- und Hobby-Golfer trainieren bereits sehr erfolgreich mit MFT.

JEDER GOLFER MÖCHTE SEIN HANDICAP VERBESSERN UND SCHMERZFREI SEIN SPIEL AUSÜBEN Intelligentes Koordinationstraining mit MFT, z.B. mit der MFT Sport Disc, kann der Schlüssel zu einem verbesserten Golfschwung, einer stabileren Grundposition und zu weniger Verletzungen und Überbelastungsproblemen sein. Zwei von drei Golfern kämpfen im Laufe eines Jahres einmal mit orthopädischen Problemen, wie z.B. Überbelastung der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke sowie Schulter- und Rückenproblemen. Diese Zahlen sind alarmierend. Mit MFT kann man gegensteuern!

BEKÄMPFUNG DER URSACHEN STATT BEHANDLUNG DER SYMPTOME. Mit der MFT Sport Disc wird jene Muskulatur gekräftigt, die hauptsächlich für eine stabile Grundposition sowie zur Verbesserung der Rotationsfähigkeit beteiligt ist. Damit wird auch Verletzungen vorgebeugt und Dysbalancen können ausgeglichen werden. Durch die Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten ist es möglich, das Golfspiel ökonomischer und auch erfolgreicher zu gestalten.

ZAHLREICHE PROFI- UND HOBBY-GOLFER TRAINIEREN ERFOLGREICH MIT MFT. Nur 10–15 Min. Training 5x pro Woche genügen, um spürbar Defiziten in diesen Problemzonen entgegenzuwirken. Durch seitliche, frontale und rotierende Kipp-/Wipp-Bewegungen auf der MFT Sport 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 im Sport und Beruf und minimieren zugleich das Verletzungsrisiko.

TIPPS VON DEN PROFIS. „Im Golf zählen Beweglichkeit, eine gute Ober- und Unterkörperkontrolle sowie Koordination zu den leistungsbestimmenden Faktoren. Dies wird mit der MFT Sport Disc optimal trainiert. Durch das Training auf einer labilen Unterlage wird die Ganzkörperstabilisation und somit der Golfschwung verbessert.“
Martin Rentenberger, Golf-Pro, GC Süssenbrunn/Wien.



Verspannungen im Nacken-, Schulter- und oberen Rückenbereich

Schmerzen an den Bandscheiben, Beckenschiefstand, Schmerzen im Lendenbereich

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 GOLF mit der MFT Sport Disc

	<p><i>Im Golf zählen Beweglichkeit, eine gute Ober- und Unterkörperkontrolle sowie Koordination zu den leistungsbestimmenden Faktoren. Dies wird mit der MFT Sport Disc optimal trainiert. Durch das Training auf einer labilen Unterlage wird die Ganzkörperstabilisation und somit der Golfschwung verbessert. Gleichzeitig kann dieses Training auch vorbeugend gegen Beschwerden wirken.</i></p> <p><i>Martin Rentenberger – GOLF PRO</i></p>
	<p>101: Stabiles Set up vor/zurück Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung vor/zurück. Bewegen Sie die Disc langsam und rhythmisch vor und zurück und versuchen Sie anschließend das Gleichgewicht zu halten. Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>
	<p>102: Stabiles Set up vor/zurück mit Kippteilen Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung vor/zurück. Bewegen Sie die Disc wieder langsam und rhythmisch vor und zurück und versuchen Sie dabei die Beinachsen stabil zu halten. Anschließend halten Sie wieder das Gleichgewicht. Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition im unebenen Gelände Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1min.</p>
	<p>103: Stabiles Set up links/rechts Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung seitlich. Bewegen Sie die Disc langsam und rhythmisch links und rechts und versuchen anschließend das Gleichgewicht zu halten. Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1min.</p>
	<p>104: Stabiles Set up links/rechts mit Kippteilen Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung seitlich. Bewegen Sie die Disc wieder langsam und rhythmisch links und rechts und versuchen Sie dabei die Beinachsen stabil zu halten. Anschließend halten Sie wieder das Gleichgewicht. Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition im unebenen Gelände. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1min.</p>

Trainingstipps GOLF mit der MFT Sport Disc

	<p>105: Rotation Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc (Platte in Twistposition). Drehen Sie nun den Oberkörper rhythmisch rotatorisch gegen den Oberkörper hin und her und versuchen dabei den Oberkörper zu stabilisieren. Ziel: Diese Übung dient der Verbesserung der Rotationsfähigkeit beim Golfschwung und dem Ausgleich von Dysbalancen. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1min.</p>
	<p>106 Rotation mit Schläger Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc (Platte in Twistposition) und halten Sie den Schläger hinter den Schulterblättern. Drehen Sie nun den Oberkörper rhythmisch rotatorisch gegen den Oberkörper hin und her und versuchen dabei den Oberkörper zu stabilisieren. Ziel: Diese Übung dient der Verbesserung der Rotationsfähigkeit beim Golfschwung. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1min.</p>
	<p>107 Stabiler Unterkörper vor/zurück Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung vor/zurück. Gehen Sie in eine Kniebeugeposition und wieder hoch und halten dabei das Gleichgewicht. Das Stützen auf einen Schläger erleichtert die Übungsaufführung. Ziel: Diese Übung dient zur Kräftigung der Bein- Bauch- und Rückenmuskulatur und dem Training des Gleichgewichtes. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>
	<p>108 Stabiler Unterkörper links/rechts Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung links/rechts. Gehen Sie in eine Kniebeugeposition und wieder hoch und halten dabei das Gleichgewicht. Das Stützen auf einen Schläger erleichtert die Übungsaufführung. Ziel: Diese Übung dient zur Kräftigung der Bein- Bauch- und Rückenmuskulatur und dem Training des Gleichgewichtes. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen. Pause 1min.</p>
	<p>109 Stabiles Putten vor/zurück Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung vor/zurück. Bewegen Sie die Disc langsam und rhythmisch vor und zurück und versuchen anschließend das Gleichgewicht zu halten und eine Putt-Bewegung zu machen. Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition beim Putten. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen. Pause 1min.</p>

Trainingstipps GOLF mit der MFT Sport Disc

	<p>110 Stabiles Putten links/rechts Stellen Sie sich beidbeinig auf die Sport Disc in Kipprichtung links/rechts. Bewegen Sie die Disc langsam und rhythmisch vor und zurück und versuchen anschließend das Gleichgewicht zu halten und eine Putt-Bewegung zu machen. Ziel: Diese Übung dient der Stabilisation der Grundposition beim Putten Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1min.</p>
	<p>111 Stabiler Oberkörper Gehen Sie in eine Liegestützposition mit den Armen auf der Sport Disc. Führen Sie klassische Liegestütze durch und halten dabei den Oberkörper im Gleichgewicht. Ziel: Diese Übung dient der Rumpfstabilisation und dem Ausgleich von Dysbalancen in der Belastung. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>
	<p>Die Grundregeln für das MFT Training finden Sie in der Trainingsanleitung</p>

