



# Bringen Sie Ihre Kurven

## in Form! Machen Sie's wie die Topathleten und setzen Sie auf die sensationellen Trainingsmöglichkeiten von MFT!

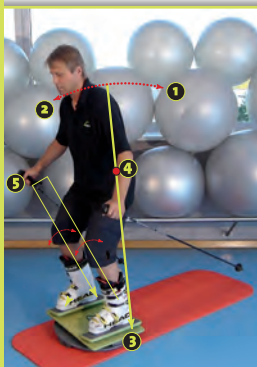
SEIT ÜBER 10 JAHREN behaupten sich die innovativen Trainingsgeräte von MFT und deren Trainingsmöglichkeiten auf dem nationalen und internationalen Markt: MFT – das intelligente Koordinationstraining aus Österreich! Die Anwendungsmöglichkeiten sind genauso vielfältig wie auch kombinierbar. Darum sind MFT-Trainingsgeräte vom Kinder- und Schulsport über Gesundheits-, Therapie-, Rehabilitations- und Seniorentaining bis hin zum Hochleistungssport im Einsatz. Diese Referenzliste kann sich sehen lassen: **Österreichische, Deutsche und Schweizer Ski-Athleten** schwören auf die variantenreichen Trainingsgeräte ebenso wie viele Olympiastützpunkte weltweit, führende Fitnesscenter, Reha- & Gesundheitszentren. Nicht zuletzt sind über 300.000 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 ÜBER DEM SKI** Mit dem MFT-Ski-Trainingsprogramm fördern Sie die zentrale Position (Mittellage) über dem Ski,

das parallele Um-/ Aufkanten und die gefühlvolle Führung des Skis. Diese Vorteile werden Sie persönlich sowohl beim Carvingschwung wie auch beim Tiefschnee- und Geländefahren 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 beim Carven ein. So trainieren Sie das unbewusste Anspannen der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, sind immer in der gewünschten Mittellage und erreichen den optimalen Carvingschwung. Viel Spaß auf der Piste!“



- 1 Rücklage
- 2 Vorlage
- 3 Zentrale Position am Ski
- 4 Mittellage – wird stabilisiert & kontrolliert
- 5 Paralleles Um-/Aufkanten – ermöglicht die optimale Steuerung des Carving-Schwungs



### Mehr Spaß & Fun – beim Carven & Boarden



- zentrale Position (Mittellage) am Ski
- paralleles Um-/Aufkanten der Ski
- gefühlvollere Führung der Ski
- weniger Kraftverbrauch
- geringere Anstrengung
- verringertes Sturz- & Verletzungsrisiko.

	<p><i>Beim Skifahren ist es besonders wichtig Kraft und Gefühl harmonisch und dynamisch einzusetzen. Die Sport Disc kräftigt und stabilisiert die Beine und schützt somit aktiv vor Verletzungen. Außerdem werden die für die Carving-Technik besonders wichtige zentrale Mittellage sowie das Kurvenverhalten perfekt geschult.</i></p> <p><i>Dieter Pflug – staatlich geprüfter Skilehrer, Fitnesstrainer</i></p>
	<p><b>401 Step Stabilisation/Mobilisation</b> Einbeinstand 10 sec. stabilisieren und abwechselnd im Sprunggelenk eine Kippbewegung 10 x links/rechts durchführen. Ziel: Stabilisation des Sprunggelenkes und Verbesserung des Bewegungssteuerung aus dem Sprunggelenk für ein gefühlvolleres Kanting Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 30 sec.</p>
	<p><b>402 Ausfallschritt Kniebeuge</b> 10 x mit dem rückwertigen Bein über die Disc steigen und wieder zurück in die Ausgangsposition. Anschließend Beinwechsel. Ziel: Stabilisation des Standbeines und des Rumpfes, Training der Bein- und Gesäßmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>
	<p><b>403 Bridging + Canting</b> Heben Sie ihr Becken langsam an und halten die Position. Kippen Sie 10x die Kippteile mit den Beinen parallel nach links und rechts. Ziel: Stärkung der stützenden Bauch- Gesäß- und Rückenmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>
	<p><b>404 Liegestütz mit Beinheben</b> Beugen und Strecken Sie die Arme 10x wodurch Sie den Oberkörper auf und ab bewegen. Ein Bein strecken Sie gerade nach hinten. Halten Sie die Disc während der Bewegung in Balance. Ziel: Stärkung der Armmuskulatur, des Schultergürtels, der Bauch- Gesäß- und Rückenmuskulatur. Ausgleich von Dysbalancen in der Muskulatur Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>



	<p><b>405 Twist</b> Rhythmische Drehbewegung der Standplatte 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 á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min</p>
	<p><b>406 Squat links/rechts</b> 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</p>
	<p><b>407 Front Wipp mit Stabilisation</b> Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach vorne und hinten verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Balance vor/zurück und der Bewegungssteuerung. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min</p>
	<p><b>408 Ski Twist</b> Durch die Verlagerung des Gewichtes vom linken Bein (Ferse zu Ballen) zum rechten Bein (Ferse und Ballen) wird die Disc in kontrolliert in Bewegung gesetzt. 10x auf der instabilen Disc nach links und recht rotieren. Ziel: Verbesserung der Bewegungssteuerung und des Bewegungsgefühls für die Schwungsteuerung Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min</p>

## Trainingstipps SKISPORT mit der MFT Sport Disc

	<p><b>409 Carving und Canting links/rechts</b>          In der Carving Position ohne und mit Skischuhen die Disc durch das gefühlvolle umlegen der Knie nach 10x nach links und rechts bewegen. Anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten.          Ziel: Verbesserung des Belastungswechsel und Aufkanten der Skier          Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min</p>
	<p><b>410 Gliding in der Abfahrtshocke vor/retour</b>          In der Abfahrtshocke mit Skischuhen 10x vor/retour wippen und anschließend 10 sec. ausbalancieren. Die Übung soll zuerst ohne Skischuhe durchgeführt werden. Wenn Sie die Sicherheit haben können Sie mit Skischuhen den Schwierigkeitsgrad steigern.          Ziel:          Training des Bewegungsgefühl für das Gleiten, Training der Bein-Rumpf- und Gesäßmuskulatur          Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>
	<p><b>Allgemeine Hinweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben Sie anfangs nach einer kurzen Aufwärmphase im nicht ermüdeten Zustand</li> <li>• 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.</li> <li>• Bei einbeinigen Übungen sollten Sie selbstverständlich beide Beine im Wechsel trainieren.</li> <li>• 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.</li> </ul>
<p>Die Grundregeln für das MFT Training finden Sie in der Trainingsanleitung</p>	

