

Leistungs-  
steigerung

Gesunder  
Rücken

Gesunde  
Gelenke



inkl. DVD & Trainingsanleitung

# Koordination im Laufsport - damit trainieren die Sieger!

Koordination ist der entscheidende Faktor beim Laufen und Walken – um die Leistung zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden. Die in Österreich produzierten MFT Trainingsgeräte sind speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmt.

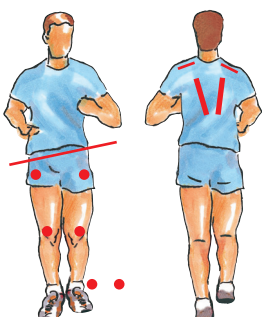
**JEDER MÖCHTE SEINE LEISTUNGEN VERBESSERN UND SCHMERZFREI SEINEN SPORT AUSÜBEN.** Intelligentes Koordinationstraining mit MFT, z.B. mit der MFT Sport Disc, kann der Schlüssel zu besseren Zeiten im Wettkampf, zu weniger Verletzungen und Überbelastungsproblemen sein. Zwei von drei Sporttreibenden kämpfen im Laufe eines Jahres mit orthopädischen Problemen, wie z.B. Entzündungen des Kniegelenks und der Sehnen, Überbelastung der Sprunggelenke, Ermüdungsbrüche des Schienbeines und des Mittelfußknochens sowie Hüft- und Rückenproblemen. Diese Zahlen sind alarmierend. Mit MFT kann man gegensteuern!

**BEKÄMPFUNG DER URSACHE STATT BEHANDLUNG DER SYMPTOME.** Der Großteil der Hobbyläufer ist zwar mit ausgezeichnetem Schuhwerk unterwegs, jedoch nicht ausreichend über die Wirkung von Einlage, Dämpfung etc. informiert. Schwache Muskulatur oder auch schlechte bzw. falsche Haltung während der Trainingseinheit kann der beste Schuh nicht ausgleichen! Gerade spezielle Sporeinlagen behandeln nur die Symptome, bekämpfen aber die Ursachen nicht.

**ZIG-TAUSENDE SPORTLER TRAINIEREN ERFOLGREICH MIT MFT.** Gründe der Beschwerden sind oft die instabile Beinachse und eine schwache, schlecht koordinierte, Muskulatur. Diese können nun mit MFT optimal trainiert und Fehlbelastungen beseitigt werden. 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-/Hüftgelenke. Gleichzeitig werden Verspannungen und Bewegungsblockaden gelöst. Das Training erfordert außerdem höchste Aufmerksamkeit, wodurch Ihre Konzentrationsfähigkeit gesteigert wird – 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.** „Das Training zur Stabilisierung von Sprung- und Kniegelenk sowie der Wirbelsäule ist für das Laufen besonders wichtig. Die Übungen mit der MFT Sport Disc verringern außerdem die Verletzungsgefahr. Jeder gut gesetzte Schritt bringt im Wettkampf ein höheres Tempo bei gleichbleibendem Energieverbrauch. Dies ist der Schlüssel zu besseren Zeiten im Wettkampf.“

*Mag. Michael Koller, Sportordination Wien.*



**Supinieren** (= Auftreten verstärkt am Fußaußenrand): außenseitige Sprunggelenksbänder werden überbelastet.

**Pronieren** (= Auftreten verstärkt am Fußinnenballen): häufiges Vorkommen, die Sprunggelenksbänder innen und die Kniegelenke werden überlastet. Chronische Schädigungen des Bewegungsapparates (= Probleme im Bereich des Sprung-, Knie- und Hüftgelenks sowie der Lendenwirbel) sind die Folge.

## 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 LAUFEN mit der MFT Sport Disc

	<p><i>Laufen zählt zu unseren natürlichen Bewegungsformen. Stabile Beinachsen, gute Rumpf- und Beckenkontrolle sowie eine koordinierte Fußaktivität sind Voraussetzung für einen ökonomischen Laufstil. Mit der <b>MFT Sport Disc</b> werden diese Faktoren optimal trainiert und führen zu mehr Freude beim Lauftraining.</i></p> <p>Heinz Pranner – Physiotherapeut Physio Aktiv</p>
	<p><b>301 Side Wipp mit Armschwung</b> Ausgangsstellung: beidbeiniger Stand auf der Sport Disc im Side Wipp. Seitlich wippen und die Bewegung mit kräftigem Armschwung unterstützen. Training des Armschwunges Armschwung für das Laufen und Stabilisierung ihren Rumpf. Übungsdauer: 30sek – 1min</p>
	<p><b>302 Front Wipp mit Rollbrett und schneller Armschwung</b> Ausgangsstellung: beidbeiniger Stand auf der Sport Disc im Front Wipp mit Rollbrett. Kräftiger Armschwung. Die Beine bewegen sich dabei gegengleich. Im Rhythmus des Armschwunges bleiben. Stabilisation des Rumpfes, Rhythustraining Übungsdauer: 30sek – 1min</p>
	<p><b>303 Front Wipp &amp; Beinschwung</b> Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Sport Disc im Front Wipp. Das Spielbein vor und zurück schwingen. Während des Vorschwingens berühren die Zehen des Standbeines den Boden, während des Zurückschwingens die Fersen berühren. Unterstützung der Bewegung mit Armschwung. Stabilisation des Standbeines, Training des Armschwunges, Stabilisation des Rumpfes. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1min.</p>
	<p><b>304 Squat Lunge</b> Ausgangsstellung: Ausfallschritt (Lunge) mit dem vorderen Bein auf der Sport Disc im Side Wipp. Ausfallschritt – Kniebeuge (Squat Lunge) ausführen. Unterstützung mit ruhigem Armschwung. Stabilisation des Standbeines und des Rumpfes, Training der Bein und Gesäßmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>

## Trainingstipps LAUFEN mit der MFT Sport Disc

	<p><b>305 Step up</b> Ausgangsstellung: Ausfallschritt (Lunge) mit dem vorderen Bein auf der Sport Disc im Side Wipp. Das Gewicht während des Aufstehens auf das vordere Bein verlagern, Das hintere Bein nach vorne oben bewegen. Unterstützung mit ruhigem Armschwung. Stabilisation des Standbeines und des Rumpfes, Training der Bein und Gesäßmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>306 Kniehub &amp; Armschwung</b> Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Sport Disc im Side Wipp. Theraband von vorne nehmen. Das Spielbein bis 90° Kniehub anheben. Die linke und rechte Hand im Wechsel nach hinten ziehen. Stabilisation des Standbeines und des Rumpfes. Training der Schulter – Armmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 10 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min</p>
	<p><b>307 Hip Extension</b> Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Sport Disc im Front Wipp. Das Theraband um das Schwungbein legen. Das Schwungbein nach hinten ziehen, dabei die Disc nach hinten kippen. Während der Vorwärtsbewegung des Schwungbeins die Disc nach vorne kippen. Die Bewegung mit Armschwung unterstützen. Stabilisation des Standbeines und der Hüftstrecker des Schwungbeines. Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 10 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min</p>
	<p><b>308 Single Leg Diagonal Wipp im Single Leg Stance</b> Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Sport Disc im Diagonal Wipp. Das Spielbein in 90° Hüfte und Knie angehoben. Die Disc diagonal bewegen. Stabilisation im Sprunggelenk Übungsdauer: 3 Serien á 30 – 60sek bewegen., Pause: 1min</p>
	<p><b>309 Single Leg Diagonal Wipp und Beinschwung</b> Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Sport Disc im Diagonal Wipp. Das Spielbein in 90° Hüfte und Knie angehoben. Die Disc diagonal kippen, dabei ein radförmige Schwungbewegung mit dem Spielbein kombiniert mit Armschwung ausführen. Stabilisation des Standbeines, Training der Schwungbeinphase, Schulung der Arm- Bein Koordination. Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 15 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min</p>

## Trainingstipps LAUFEN mit der MFT Sport Disc

	<p><b>310 Step forward/back in Side Wipp Position</b>  Ausgangsstellung: einbeiniger Stand auf der Sport Disc im Side Wipp. Mit dem anderen Bein einen Schritt nach vorne und zurück ausführen, dabei die Disc stabilisieren.  Stabilisation des Standbeines in der Gang/Laufbewegung  Übungsdauer: 3 Serien á 5 – 15 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min</p>
	<p><b>311 SQL + Stride Rotation</b>  Ausgangsstellung: tiefe Ausfallschrittposition (Lunge) mit dem vorderen Bein auf der Sport Disc im Side Wipp. Die Arme nach vorne ausgestreckt, die Handflächen aneinandergelegt.  Bewegung der Arme und des Rumpfes zur Seite des vorderen Beines.  Stabilisation der gesamten Bein- und Rumpfmuskulatur, Mobilisation des Rumpfes in Rotation  Übungsdauer: 3 Serien a 5 – 15 Wiederholungen /Seite, Pause: 1min</p>
	<p><b>312 Front Wipp + Kippbretter + Armschwung</b>  Ausgangsstellung: beidbeiniger Stand auf der Disc mit den Kippaufsätzen im Front Wipp.  Die Disc vor und zurück kippen, dabei die Bewegung mit dem Armschwung unterstützen.  Stabilisation der gesamten Bein- und Rumpfmuskulatur, Schulung der Arm- Bein Koordination.  Übungsdauer: 3 Serien a 30-60sek, Pause: 1min</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>	

