

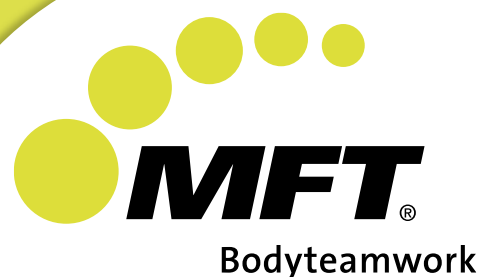


**ONLINE**

# INDOOR BOARD

TRAININGSANLEITUNG // TRAINING INSTRUCTIONS  
CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT // GUIDA ALL'ALLENAMENTO

← [www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme](http://www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme)



# MFT INDOOR BOARD



## Vor Übungsbeginn

- Nimm Dir Zeit und suche Dir einen ruhigen Platz.
- Übe barfuß oder mit Hallentrainingsschuhen.
- Suche Dir direkt am Anfang einen Fixpunkt an der Wand in Augenhöhe und richte den Blick nach vorne.
- Alle Übungen im Stehen mit aufrechtem Oberkörper und leicht gebeugten Knien ausführen. Die Ausgleichsbewegungen werden durch eine leichte Beckenbewegung unterstützt.
- Wähle die Übungen und die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Deinem Können aus.
- Den besten Trainingseffekt erzielst Du mit täglich 10-15 Minuten Training.
- Falls Du gesundheitlichen Probleme oder Sportverletzungen hast, besprich bitte die Übungen vorher mit Deinem Arzt oder Therapeuten.

## Achtung: Bodendämpfer

- Diese schonen den Boden und das Board.
- Empfehlung: bitte auf Holz, Teppich & Kunststoffböden eine Unterlagsmatte z.B. aus Kork/Latex verwenden -> siehe MFT Fit Pro Mat.

## Nur für Profis:

- Begrenzungsleisten können einfach mit einem Torx Schraubendreher entfernt werden.
- Achtung: dadurch wird der Bewegungsumfang vergrößert.



## Before starting

- Take your time and find a quiet place.
- Practice barefoot or with indoor training shoes.
- Find a Fixation point on the wall at eye-level right at the beginning and look straight ahead.
- All exercises should be executed in a standing position with the upper part of your body upright and slightly bent knees. The balancing movements are supported by a slight movement of the pelvis.
- Choose the exercises and the number of repetitions according to your ability.
- You get the best training effect when doing the MFT training approx. 10 – 15 minutes every day.
- If you have health problems or have suffered sports injuries, consult your doctor or therapist before starting with the exercises.

## Attention: Floor dampers

- These protect the floor and the board.
- Recommendation: please use an underlay mat on wood, carpet & plastic floors. Cork/Latex -> see MFT Fit Pro Mat.

## For professionals only:

- Boundary bars can easily be removed with a Torx screwdriver.
- Caution: this increases the range of movement.



**Weitere Infos und Trainingsprogramme online:**  
[www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme](http://www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme)

**More info and training programmes online:**  
[www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme](http://www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme)



**Die Begrenzungsleisten sind für Profis abnehmbar. Diese können einfach durch Lösen der Schrauben mit einem Torx-Schlüssel entfernt werden. ACHTUNG: Durch das Entfernen der Begrenzungsleisten steigert sich der Schwierigkeits- und Freiheitsgrad für die Übungen wesentlich!**

**Integrierte Kunststoffpads als Bodenschoner (zusätzlich empfehlen wir bei empfindlichen Böden unsere MFT Fit Pro Mat – Korkmatte Art.Nr.7012-N )**



### Avant le début de l'exercice

- Prends ton temps et cherche un endroit calme.
- Entraîne-toi pieds nus ou avec des chaussures d'entraînement en salle.
- Dès le début, trouve un point fixe sur le mur à hauteur des yeux et dirige ton regard vers l'avant.
- Effectue tous les exercices debout, le haut du corps bien droit et les genoux légèrement fléchis. Les mouvements de compensation sont soutenus par un léger mouvement du bassin.
- Choisis les exercices et le nombre de répétitions en fonction de tes capacités.
- Tu obtiendras le meilleur effet d'entraînement en t'entraînant 10 à 15 minutes par jour.
- Si tu as des problèmes de santé ou des blessures sportives, discute au préalable des exercices avec ton médecin ou ton thérapeute.

### Attention : amortisseurs de sol

- Ceux-ci ménagent le sol et la planche.
- Recommandation : veuillez utiliser un tapis de sol sur les sols en bois, moquette & plastique. Cork/Latex -> voir MFT Fit Pro Mat.

### Réservé aux professionnels :

- Les baguettes de délimitation peuvent être facilement retirées à l'aide d'un tournevis Torx.
- Attention : cela augmente l'amplitude des mouvements.

**Plus d'infos et programmes d'entraînement en ligne :**  
[www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme](http://www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme)



### Prima di iniziare l'esercizio

- Prendetevi il tempo necessario e trovate un posto tranquillo.
- Esercitarsi a piedi nudi o con scarpe da allenamento indoor.
- Trovate un punto fisso sulla parete all'altezza degli occhi proprio all'inizio e guardate avanti.
- Eseguire tutti gli esercizi in piedi, con la parte superiore del corpo e le ginocchia leggermente piegate. I movimenti di equilibrio sono supportati da un leggero movimento pelvico.
- Scegliete gli esercizi e il numero di ripetizioni in base alle vostre capacità.
- L'effetto migliore si ottiene con 10-15 minuti di allenamento al giorno.
- Se avete problemi di salute o lesioni sportive, discutete prima gli esercizi con il vostro medico o terapeuta.

### Attenzione: ammortizzatori a pavimento

- Proteggono il pavimento e la tavola.
- Raccomandazione: utilizzare un tappetino di sottofondo su pavimenti in legno, moquette e plastica. Sughero/Lattice -> vedere MFT Fit Pro Mat.

### Solo per i professionisti:

- Le barre di delimitazione possono essere facilmente rimosse con un cacciavite Torx.
- Attenzione: questo aumenta il raggio d'azione.

**Maggiori informazioni e programmi di formazione online:**  
[www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme](http://www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme)



## MFT – Trainingsgeräte Gebrauchsanweisung

**Bestimmungsgemäße Verwendung:** Die MFT Trainingsgeräte dienen dem Sporttraining zur Verbesserung der Koordination und Balance.

**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 6 bis 60 Jahre, je nach Trainingszustand.

**Gewicht:** max. 120 kg Körpergewicht.

**Können:** Gute Fitness und Koordination.

**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 Befestigungselemente prüfen.



Nach 2001/95/EG  
[www.mft-bodyteamwork.com/CE](http://www.mft-bodyteamwork.com/CE)



## MFT Trainings Devices Instruction Manual

**Intended Usage:** MFT training devices can be used in athletic and fitness training to improve coordination and balance.

**Requirements:** Constant supervision and instruction from a doctor, certified trainer or therapist is required when using MFT training devices for Physical Therapy.

**Age:** from 6 to 60 years, according to the level of fitness.

**Weight:** max. 120 kg body weight (approx. 270 lbs).

**Skills:** Good physical condition and coordination.

**Safety Instructions:** One must execute all workouts on a compact, non slippery, dry and level surface must be clean and dry during all training. One can train with sneakers or barefoot. Do not wear socks, stockings or dress shoes. If necessary, one can use a chair, table, bar, or spotting person for assistance during fitness training. 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.



According to 2001/95/EG  
[www.mft-bodyteamwork.com/CE](http://www.mft-bodyteamwork.com/CE)



## Les engins d'entraînement MFT | Mode d'emploi

**Conseils d'utilisation :** L'entraînement sur les engins MFT provoque une amélioration de la coordination et l'équilibre.

**Limite du système :** Les engins MFT conviennent à l'entraînement de use en forme et à l'application **thérapeutique**: sentiment utiliser sous la direction d'un médecin en d'un entraîneur admis.

**Age :** de 6 à 60 ans, séant niveau de performance.

**Poids :** Maximum de 120 kg

**Aptitude :** Bonne condition physique et bonne coordination.

**Conseils de sécurité :** posez le disque MFT sur un sol non-glissant, sec et ras. Le produit ne peut pas être combiné avec un autre produit; il ne doit pas être utilisé comme jonet ! La surface de l'engin MFT doit être propre et non glissante avant l'utilisation. Il n'est pas permis de changer l'engin, p.ex. appliquer du vermis. Mettez des chaussures de sport ou entraînez-vous à pieds nus. Pas de chaussettes ! Si nécessaire, profilez une ételle à dos pour vous tenir devant. Les enfants ne devraient utiliser l'engin que sous la surveillance d'une personne adulte.

**Indication supplémentaire :** L'engin MFT n'est pas apte pour y sauter, mais pour lentement et doucement effectuer les exercices indiqués.

**Précaution :** Avant chaque utilisation contrôlez votre engin MFT et le fonctionnement des modules.



Suivant la règle 2001/95/EG  
[www.mft-bodyteamwork.com/CE](http://www.mft-bodyteamwork.com/CE)



## MFT – Apparecchi da training Istruzioni d'uso

**Uso conforme la designazione:** Gli apparecchi da training MFT servono al training sportivo per un miglioramento della coordinazione e l'equilibrio.

**Limiti del sistema:** Il prodotto può essere usato nel training sportivo.

**E nella terapia:** solamente sotto la sorveglianza di un medico, o di un allenatore diplomato ossia di un terapeuta.

**Età:** da 6 a 60 anni, a seconda delle condizioni fisiche della persona. Peso: 120kg al massimo.

**Capacità:** Buona forma fisica e coordinazione.

**Consigli per la sicurezza:** Condizioni ambientali: fondo piano, solido, antiscivolo. Il prodotto non è da usare in combinazione con altri prodotti. Questo prodotto non è da usare come un giocattolo. L'apparecchio va pulito prima dell'uso, non deve avere le superfici scivolose. Non è ammesso fare dei cambiamenti all'apparecchio, ossia usare altre vernici. Durante il training sono da portare le scarpe da ginnastica oppure essere scalzi. Non portare calze o calzettini e non portare scarpe da strada. In caso di bisogno usare aiuti di stabilizzazione, come p.e. parete con traverse, una seconda persona, ecc. Provvedere ad uno spazio libero per la caduta e se necessario mettere dei materassini ammortizzanti. Bambini possono fare il training solamente sotto la sorveglianza di adulti. **Ulteriore avviso:** L'apparecchio non è adatto per saltare, bensì per fare movimenti lenti, armoniosi.

**Istruzioni/manutenzione:** Prima di ogni uso si controllino se ci sono dei danni e se gli elementi di attacco sono ben fissati.



Secondo le norme 2001/95/EG  
[www.mft-bodyteamwork.com/CE](http://www.mft-bodyteamwork.com/CE)



Hergestellt nach der Richtlinie des Österreichischen Umweltzeichens „Schadstoffarme Druckerzeugnisse“  
Druckerei Schmidbauer GmbH • UWNr. 897



Garantieverlängerung auf 36 Monate // Warranty extension to 36 months // Extension de la garantie à 36 mois // Estensione della garanzia a 36 mesi

[www.mft-bodyteamwork.com/garantie](http://www.mft-bodyteamwork.com/garantie)