



**Gesunder
Rücken^{*)}**

*) Healthy Back // Un dos plus fort // Schiena più sana



FIT DISC

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

ONLINE

www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme

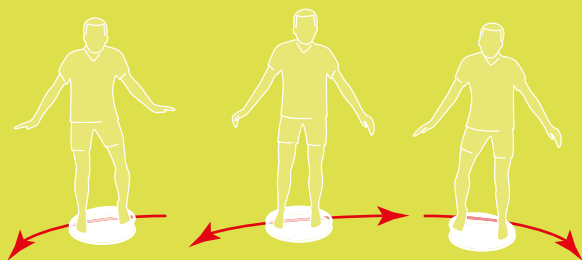
(ersetzt DVD/ replaces DVD)





- Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie einen ruhigen Platz.
- Üben Sie barfuß oder mit Hallentrainingsschuhen.
- Suchen Sie sich einen Fixpunkt an der Wand in Augenhöhe und richten Sie den Blick nach vorne. Auf den Atem achten (z.B.: 10 Atemzüge = 10 Wiederholungen = 1 Serie).
- Alle Übungen im Stehen mit aufrechtem Oberkörper und leicht gebeugten Knien ausführen, die Wipp- /Drehbewegungen werden durch eine leichte Beckenbewegung unterstützt.
- Nach einer gelungenen Übung: Versuchen Sie dieselbe Übung noch einmal mit geschlossenen Augen
- Wählen Sie die Übungen und die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Ihrem Können aus.
- Den besten Trainingseffekt erzielen Sie mit täglich 10 – 15 Minuten Training.
- Falls Sie gesundheitliche Probleme oder Sportverletzungen haben, besprechen Sie bitte die Übungen vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

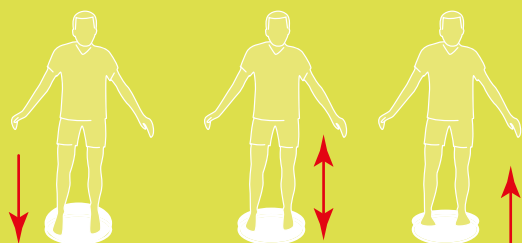
- Take your time and find a quiet place.
- Train barefoot or with indoor training shoes.
- Find a Fixation point on the wall in eye height and look straight ahead. It is best to pay attention to the breathing right from the beginning (e.g.: 10 repetitions = 1 series).
- All exercises should be executed with an upright upper part of your body and slightly bent knees. The bobbing and turning movements are supported by a slight movement of the pelvis.
- After a successful exercise: Try the same exercise once more with your eyes closed and try the same exercise once more to intensify the training effect).
- Choose the exercises and number of repetitions according to your performance level.
- You get the best training effect with approx. 10 – 15 minutes everyday.
- If you have health problems or sports injuries, consult your doctor or therapist before the exercises.



SIDE WIPP

Körperschwerpunkt kontrolliert 10 x nach rechts und links verlagern, anschließend für ca. 10 Sek. das Gleichgewicht halten. Alternativ: Übung mit nach hinten durch-gestreckten Knien durchführen, dabei die Hüfte abwechselnd heben und senken. Die Übung wird dann richtig ausgeführt, wenn beim Berühren des Bodenteils kein Klackgeräusch entsteht.

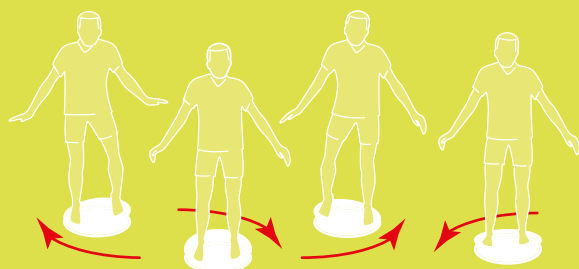
Move your centre of gravity right and left 10 times. Afterwards hold your balance for 10 seconds. Exercise with stretched out knees, lift and lower the hips in turns. The exercise is done correctly when no clacking sound is heard when touching the floor.



FRONT WIPP

Körperschwerpunkt 10 x nach vorne und nach hinten verlagern. Knie sollten dabei immer leicht gebeugt bleiben, anschließend für ca. 10 Sek. das Gleichgewicht halten. Die Übung wird dann richtig ausgeführt, wenn beim Berühren des Bodenteils kein Klackgeräusch entsteht.

Move your centre of gravity forward and backward 10 times. Keep your knees slightly bent! Afterwards hold your balance for 10 seconds. The exercise is done correctly when no clacking sound is heard when touching the floor.



TURN AROUND

Dynamische Kreisbewegung der Standplatte – durch wechselnde Belastung der Beine verbunden mit einem Becken-kreisen – 10 x im und gegen den Uhrzeigersinn durchführen. Anschließend für 10 Sek. das Gleichgewicht halten.

Do 10 dynamic clockwise turns and 10 anticlockwise by shifting your weight from right leg and your left leg whilst holding your balance for 10 seconds.



BRIDGING BACK

Das Becken 10 x abwechselnd langsam heben, kurz halten und langsam absenken. Die Übung wird dann richtig ausgeführt, wenn die Standplatte in Balance gehalten wird. Alternativ: Bewusstes Kippen der Standplatte vor und retour.

Lift your hips slowly, hold them for a short time and lower them again. Repeat 10 times. The exercise is done correctly when the disc is balanced. Alternative: Tilt the disc forward and backward.



BRIDGING FRONT

Der Oberkörper bewegt sich bei der Beugung der Arme 10 x nach vorne unten und bei der Streckung der Arme wieder zurück. Alternativ: Bewusstes Kippen der Standplatte nach links und rechts.

Move the upper part of the body forward and then move back by stretching the arms. Repeat 10 times. Alternative: Tilt the disc to the left and right whilst keeping it under control.



quiet spot.
 r training shoes.
 wall at eye-level and look
 adjust the exercises to your
 ginning (e.g. 10 breaths = 10
 uted in a standing position with
 upright and slightly bent knees;
 ovements are supported by a
 is.
 Close your eyes, breathe deeply
 ce more with closed eyes (to
 is.
 mber of repetitions in keeping
 ect when doing the MFT training
 ry day.
 or have suffered sports injuries,
 pist before starting with the

- Prenez du temps pour vous et cherchez un endroit calme.
- Faites vos exercices pieds nus ou en chaussures de gymnastique.
- Cherchez un point fixe sur le mur à hauteur des yeux et regardez-le. Faites attention à votre respiration (par exemple : 10 respirations = 10 répétitions = 1 série)
- Effectuez tous les exercices debout avec le haut du corps droit et les genoux légèrement pliés. Les mouvements de balayage et de rotation sont toujours accompagnés d'un léger mouvement du bassin.
- Quand vous avez réussi un exercice : essayez de le refaire les yeux fermés.
- Choisissez les exercices et le nombre de répétitions en fonction de vos capacités.
- Vous obtiendrez un résultat optimal en vous entraînant 10 à 15 minutes par jour.
- Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures sportives, parlez au préalable des exercices avec votre médecin ou votre kinésithérapeute.

- Prendetevi del tempo e cercate un posto tranquillo.
- Esercitatevi a piedi nudi o con le scarpe per l'allenamento indoor.
- Cercate un punto fisso nella parete all'altezza degli occhi e rivolgete lo sguardo in avanti. Fate attenzione alla respirazione (ad es. 10 respiri = 10 ripetizioni = 1 serie).
- Eseguite tutti gli esercizi in piedi con il busto eretto e le ginocchia leggermente piegate, i movimenti oscillatori e rotatori vengono supportati da un leggero movimento del bacino.
- Dopo un esercizio ben eseguito: cercate di ripetere lo stesso esercizio ancora una volta con gli occhi chiusi.
- Selezionate gli esercizi e il numero delle ripetizioni in base alla vostra bravura.
- Otterrete l'effetto di allenamento migliore allenandovi ogni giorno per 10 – 15 minuti.
- In presenza di problemi di salute o di infortuni sportivi si consiglia di concordare gli esercizi in anticipo con il proprio medico o il proprio terapeuta.

ght and left 10 times.
 for 10 seconds. Alternative:
 ees while lifting and lowering
 is correct if you do not hear a
 ase plate.

En contrôlant le centre de gravité de votre corps, décalez votre corps 10 fois vers la droite et la gauche, puis pour finir, tenez votre équilibre pendant environ 10 secondes.
 Alternative : effectuez l'exercice avec les genoux tendus vers l'arrière, afin que les hanches se soulèvent et s'abaissent alternativement. L'exercice est correctement effectué si vous n'entendez aucun claquement quand vous touchez la partie au sol.

Oscillazione laterale Controlla lo spostamento del baricentro del corpo 10 x a destra e a sinistra, quindi mantenete l'equilibrio per ca. 10 sec. In alternativa: eseguite l'esercizio con le ginocchia stese all'indietro sollevando e abbassando contemporaneamente i fianchi. L'esecuzione dell'esercizio è corretta se toccando la parte inferiore non si produce un rumore secco.

rward and backward 10 times.
 Afterwards hold your balance
 correct if you do not hear a
 ase plate.

Front wipp : décaler le centre de gravité du corps 10 fois vers l'avant et vers l'arrière. Les genoux doivent toujours être légèrement pliés. Pour finir, tenez votre équilibre pendant environ 10 secondes. L'exercice est correctement effectué si vous n'entendez aucun claquement quand vous touchez la partie au sol.

Oscillazione frontale Spostare il baricentro 10 x in avanti e indietro. Le ginocchia devono rimanere sempre leggermente piegate, quindi mantenere l'equilibrio per ca. 10 sec. L'esecuzione dell'esercizio è corretta se toccando la parte inferiore non si produce un rumore secco.

a-rounds on the stand disc and
 our weight from between your
 ie rotating your hips. Afterwards
 nds.

Mouvement circulaire dynamique de la plaque – par un changement du poids du corps sur les jambes, associé à des cercles du bassin – A effectuer 10 fois dans le sens des aiguilles d'une montre, puis dans le sens inverse. Pour finir, tenez votre équilibre pendant environ 10 secondes.

Movimento circolare dinamico della tavola propriocettiva – alternando il peso delle gambe unite con un moto circolare del bacino – eseguire l'esercizio 10 x in senso orario e antiorario, quindi mantenere l'equilibrio per ca. 10 sec.

osition, and slowly lower
 exercise is correct if you keep the
 the stand disc forward and

Relevez lentement le bassin 10 fois, tenez quelques secondes en haut, puis descendez lentement. L'exercice est correctement effectué si la plaque est maintenue en équilibre. Alternative : bascule volontaire de la plaque vers l'avant et retour.

Sollevare lentamente il bacino 10 x alternate, mantenere brevemente la posizione, quindi abbassare lentamente il bacino. L'esecuzione dell'esercizio è corretta se la tavola propriocettiva è mantenuta in equilibrio. In alternativa: inclinare deliberatamente la tavola propriocettiva avanti e indietro.

ody forward by bending your
 stretching them out again.
 Tilt the disc to the left and right
 ol.

Le haut du corps se déplace lorsque vous pliez les bras 10 fois vers l'avant et le bas, et lorsque vous tendez les bras pour revenir à votre position de départ. Alternative: bascule volontaire de la plaque vers la gauche et la droite.

Muovere il busto flettendo il braccio 10 x in avanti e indietro e ridistendendo il braccio. In alternativa: inclinare deliberatamente la tavola propriocettiva a sinistra e a destra.



MFT – Apparecchi da training

Istruzioni d'uso

Secondo le norme 2001/95/EG
www.mft-bodyteamwork.com/CE



MFT[®]
Bodyteamwork