

TRAININGSTIPPS MFT CORE DISC

Koordinationszentriertes Krafttraining Rumpf/Oberkörper

Die zentrale Rolle des Rumpfes und Oberkörpers, mit der Funktion der Stabilisierung bzw. Kraftübertragung, ist hinreichend bekannt. Eine schwache Rumpfmuskulatur kann zudem zu Rückenproblemen führen. Die vielen Übungsmöglichkeiten machen die MFT Core Disc zu einem universellen Trainingsgerät.



Bodyteamwork



ao. Univ.-Prof. Dr. Christian Raschner

201 Kniestand mit rechts-links Kippungen

Im Kniestand die Core Disc schulterbreit mit leicht gebeugten Armen an beiden Griffen fassen. Rumpf-, Becken- und Schultermuskulatur aktivieren. Die Core Disc mehrmals nach links und rechts kippen und anschließend stabilisieren.

202 Kniestand mit vor-retour Kippungen

Kniestand wie bei Übung 201. In dieser Position die Unterschenkel bei gleichzeitigem vor-retour Kippen und anschließendem Stabilisieren der Core Disc anwinkeln und wieder absenken. Auf eine gute Stabilisierung der Handgelenke achten!

203 Kniestand mit wechselseitigem Abheben eines Beins

Kniestand wie bei Übung 201 mit wechselseitigem Abheben eines Beins vom Boden. Die Übung kann sowohl mit stabiler Core Disc als auch mit rechts-links oder vor-retour Kippungen ausgeführt werden (auf Beckenstabilisation achten).

204 Kniestand mit rechts-links Rotationen

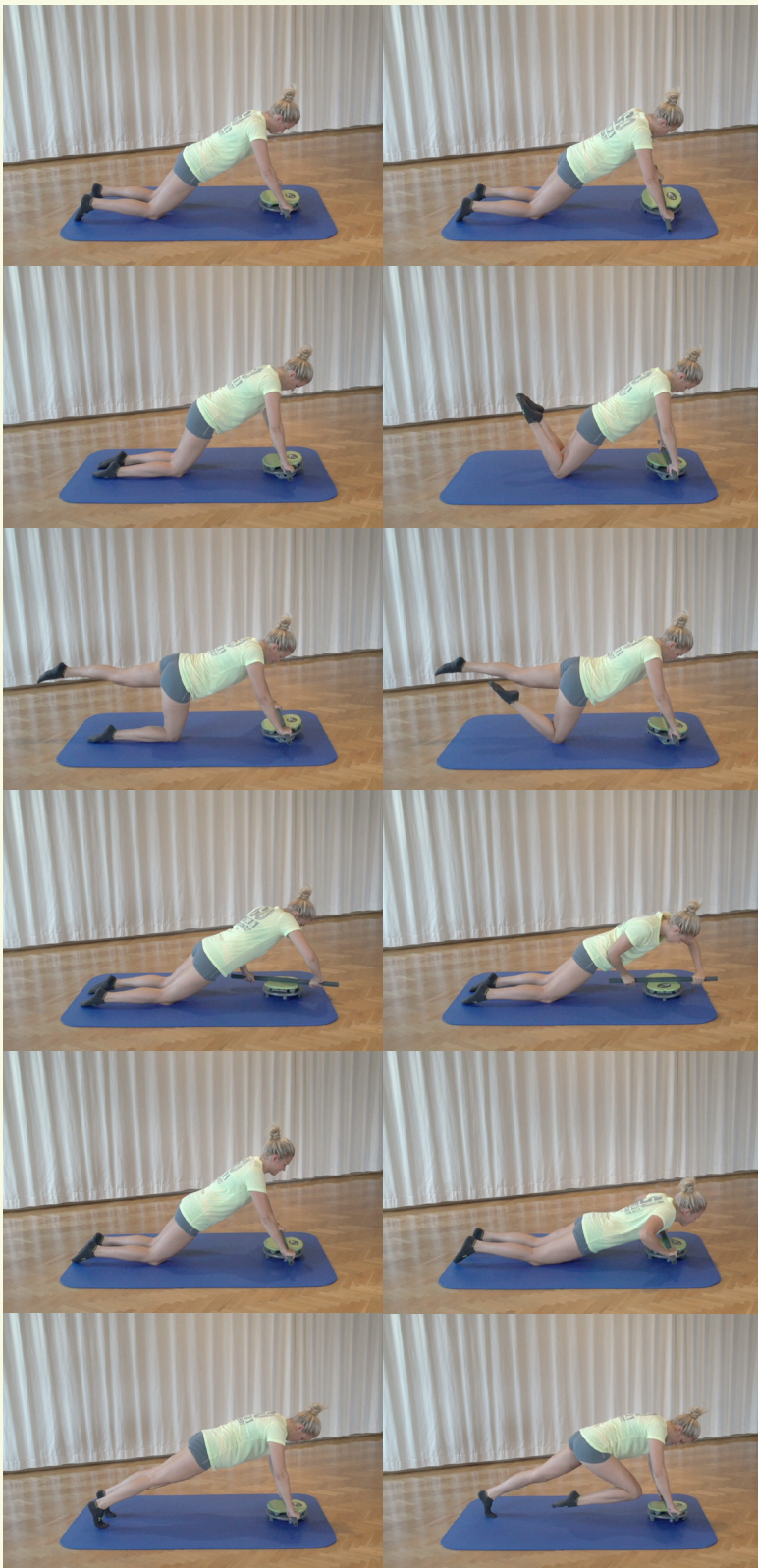
Kniestand wie bei Übung 201. In dieser Position abwechselnd nach rechts und links rotieren bzw. „einlenken“. Mit geringen Rotationsbewegungen beginnen, erst in weiterer Folge das Ausmaß der Rotation kontrolliert erhöhen.

205 Kniestand-Liegestütz

Kniestand wie bei Übung 201. Ausgehend von dieser Position kontrollierte Liegestütze durchführen. Die Core Disc kann dabei in einer stabilen Position gehalten oder gleichzeitig mit der Durchführung der Liegestütz nach rechts-links gekippt werden.

206 Klassische Liegestützposition mit Beine anziehen

In der Ausgangsposition für klassische Liegestütz mit leicht gebeugten Armen abwechselnd ein Bein unter dem Körper anziehen. Auf eine perfekte Rumpf- und Beckenstabilität achten.

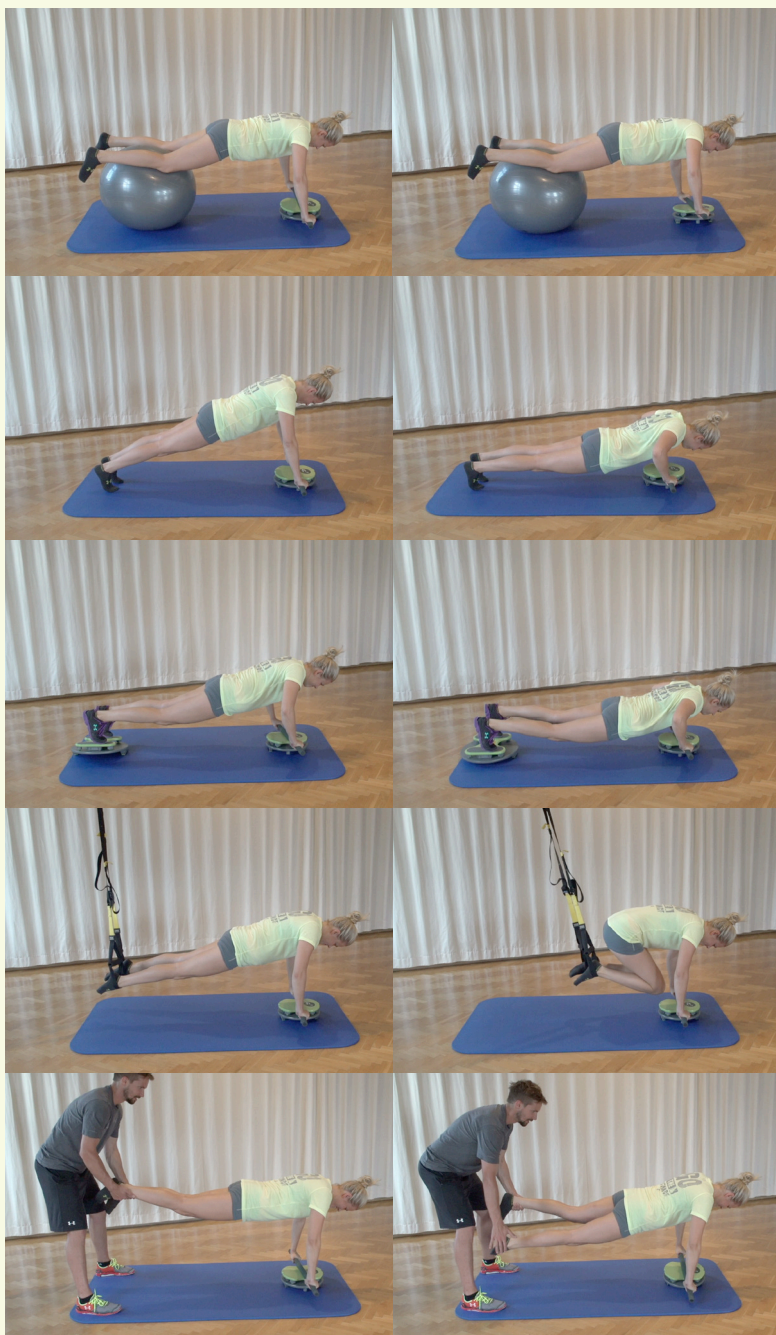


TRAININGSTIPPS MFT CORE DISC

Koordinationszentriertes Krafttraining Rumpf/Oberkörper



Bodyteamwork



207 Links-rechts Kippung mit Gymnastikball
Beide Unterschenkel sind auf einem Gymnastikball abgelegt. Die Core Disc an beiden Griffen fassen und die zusätzliche Instabilität ausgleichen. Nachfolgend kontrollierte rechts-links Kippungen oder Rotationen ausführen.

208 Klassische Liegestütz
Durchführen von kontrollierten klassischen Liegestütz. Die Griffbreite kann dabei variiert werden. Die Übung kann sowohl mit stabiler Core Disc als auch mit rechts-links Kippungen ausgeführt werden. Auf eine optimale Ganzkörperstabilisation achten.

209 Liegestütz mit Trim Disc
Beide Füße sind bei dieser Übung auf einer Trim Disc abgelegt. In dieser Position die Core Disc stabilisieren und/oder klassische Liegestütze durchführen. Dabei auf eine perfekte Körperspannung achten (kein Durchhängen des Beckens).

210 Beine anziehen mit TRX
Beide Füße sind im TRX eingehängt und die Core Disc wird wie gewohnt an beiden Griffen gefasst. In dieser Position beide Beine gleichzeitig oder im Wechsel anziehen und wieder strecken. Die Core Disc kann dabei stabilisiert oder rechts-links gekippt werden.

211 Partnerübung mit „Fallenlassen“
Ein Partner hält beide Beine fest und die übende Person nimmt auf der Core Disc eine stabile Position ein. Überraschend lässt dann der Partner ein Bein fallen, wobei es von der übenden Person so schnell wie möglich gilt, die Situation auszugleichen und zu stabilisieren.

Allgemeine Hinweise

Vor Übungsbeginn gut aufwärmen – Übungsdauer (Anzahl der Wiederholungen), Intensität (Kniestand-Liegestütz oder klassische Liegestütz), Bewegungsausführung (Kippungen oder Rotationen) und Bewegungsgeschwindigkeit (langsam bis schnell) richten sich nach dem individuellen Leistungsvermögen und Trainingsziel. Wichtig: Rumpf, Becken, Schultergürtel und Handgelenke immer gut stabilisieren und die Übungen korrekt ausführen! Dies garantiert ein effektives und freudvolles Training.