





Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc





	<p>Die MFT Sport Disc ist das optimale Trainingsgerät für Mountainbiker und Roadbiker. Aktivierung und Stabilisation von Sprung-, Knie, Hüftgelenk sowie der Rumpf, Schulter- und Rückenmuskulatur. Dysbalancen im Bewegungsapparat werden ausgeglichen und die Sensomotorik verbessert. Das MFT Training wirkt sich auch sehr positiv auf die Balance und Fahrsicherheit am Bike aus. Überzeugen Sie sich selbst. Dr. med. univ. Robert FRITZ - Sportordination</p>
	<p>701 Side Wipp mit Rollbrett links/rechts 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 Beinwechsel durchführen</p>
	<p>702 Front Wipp mit Rollbrett Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach vorne und hinten verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Balance vor/retour und der Bewegungssteuerung. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min Beinwechsel durchführen</p>
	<p>703 Side Wipp mit Rollbrett und Kippteile links/rechts Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach links und rechts verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Die Kippteile immer in der Balance halten. Ziel: Verbesserung der Balance links/rechts und der Bewegungssteuerung. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min Beinwechsel durchführen</p>

Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc

	<p>704 Bridging Side Wipp Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach links und rechts verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Körperstabilität und Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min</p>
	<p>705 Bridging Front Wipp Körperschwerpunkt kontrolliert 10x nach vorne und hinten verlagern, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Verbesserung der Körperstabilität und Stärkung der Rumpf- und Schultermuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min</p>
	<p>706 Einbeinige Kniebeuge im Sidewipp Ein Bein auf der Disc. Die Disc kontrolliert im Gleichgewicht halten und 10 x mit dem hinteren Bein eine Kniebeuge durchführen. Ziel: Effiziente Stärkung der Beinmuskulatur Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min, nach jeder Serie den Beinwechsel durchführen</p>
	<p>707 Einbeiniger Front Wipp mit Rollbrett Ein Bein auf der Disc. Die Disc kontrolliert 10x nach vorne und hinten bewegen, anschließend für 10 sec. das Gleichgewicht halten. Ziel: Mobilisation von Sprung, Knie und Hüftgelenk, Verbesserung der Balance. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min, nach jeder Serie den Beinwechsel durchführen</p>

Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc

	<p>708 Rotation Einbeinig Rhythmische Drehbewegung der Standplatte mit dem Bein 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 Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min Beinwechsel</p>
	<p>709 Twist Rhythmische Drehbewegung der Standplatte durch eine Körperrotation 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 a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min</p>
	<p>710 Bridging Front Wipp Heben Sie Ihr Becken langsam an und halten die Position. Kippen Sie 10x die Disc mit den Beinen parallel nach vorne und zurück. Ziel: Stärkung der stützenden Bauch- Gesäß- und Rückenmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>
	<p>711 Bridging Side Wipp Heben Sie Ihr Becken langsam an und halten die Position. Kippen Sie 10x die Disc mit den Beinen parallel nach links und rechts. Ziel: Stärkung der stützenden Bauch- Gesäß- und Rückenmuskulatur. Übungsdauer: 3 Serien a 10 – 20 Wiederholungen, Pause 1 min.</p>

Trainingstipps BIKE mit der MFT Sport Disc



712 Torso Rotation

Unterarmstütz: Mit den Unterarmen auf der Disc abstützen, Schultern sind über den Ellenbogen. Bauch- und Rückenmuskulatur anspannen. Durch eine Rotationsbewegung den Rumpf zur Seite aufrichten. Der Blick folgt der aktiven Körperseite.

Achtung: Oberkörper und Beine bilden eine gerade Linie (kein Hohlkreuz!!)

Übungsdauer: 3 Serien je Seite 10-20

Wiederholungen, Pause 1 min



Allgemeine Hinweise:

- Üben Sie anfangs nach einer kurzen Aufwärmphase im nicht ermüdeten Zustand
- 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 bzw. nicht mehr die Spannung halten können.
- Bei einbeinigen Übungen sollten Sie selbstverständlich beide Beine im Wechsel trainieren.
- 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.
- Die Grundregeln für das MFT Training finden Sie in der Trainingsanleitung der Sport Disc.

Fotos:
Mag. Michael Koller - Sportordination



Offizieller Lieferant
der Deutschen
Ski Nationalmannschaften

