



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




# FIT DISC

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



**NEW: Trainingsplan, Trainingsvideos & Workouts**  
[www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme](http://www.mft-bodyteamwork.com/trainingsprogramme)  
(ersetzt DVD/ replaces DVD)

**MFT**<sup>®</sup>  
Bodyteamwork

# MFT FitDisc



## Übungen

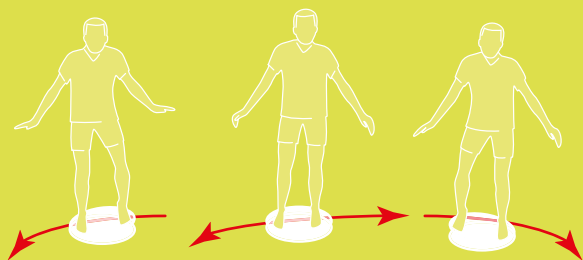


## Exercises



- 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.

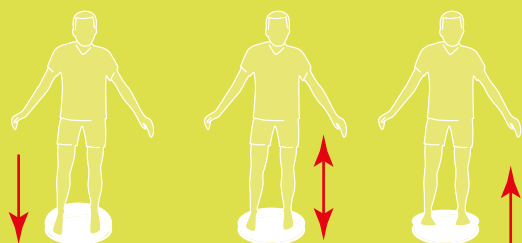
- Take your time and find a quiet place.
- Train barefoot or with indoor training shoes.
- Find a fixation point on the wall at eye level and look straight ahead. It is best to breathe right from the beginning (e.g.: 10 breaths = 10 repetitions = 1 series).
- All exercises should be executed with an 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
- Choose the exercises and number of repetitions according to your performance level
- You get the best training effect with approx. 10 – 15 minutes everyday training
- 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.

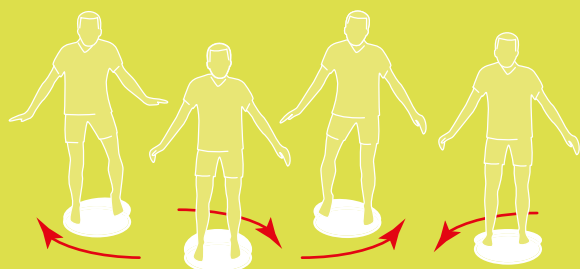
Move your centre of gravity right and left 10 times. Afterwards hold your balance for approx. 10 seconds. Exercise with stretched out knees, lift and lower the hips in turns. The exercise is done correctly when no "clack!" sound is heard when you touch the disc.



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 "clack!" sound is heard when you touch the disc.



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 on the right leg and your left leg while 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 few seconds 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 bending and 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  
 djust 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  
 .  
 umber 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.

ward 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  
 e 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 – Trainingsgeräte Gebrauchsanweisung

**Bestimmungsgemäße Verwendung:** Die MFT Trainingsgeräte dienen dem Sporttraining zur Verbesserung der Koordination und in der Therapie der Prävention und Rehabilitation für Sprunggelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke und Wirbelsäule.

**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 4 bis 100 Jahre, je nach Trainingszustand.

**Gewicht:** max. 120 kg Körpergewicht (Fun Disc 80 kg).

**Können:** Kein besonderes Können erforderlich.

**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 ones coordination and proprioception and in Physical Therapy for injury prevention and rehabilitation of ones ankles, knees, hips and spine.

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

**Age:** from 4 to 100 years, according to he level of fitness.

**Weight:** max. 120 kg body weight (aprox: 270 lbs). Fun Disc 80 kg (aprox: 180 lbs)

**Skills:** no skills necessary

**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 stabilisation de tout le corps, aussi dans le domaine de la prévention/réhabilitation surtout pour les articulation des chevilles, des genoux et des hanches ainsi pue pour la colonne vertébral.

**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 4 à 100 ans, séant niveau de performance.

**Poids:** Maximum de 120 kg (Fun Disc 80 kg).

**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, profitez te une éctellé à dos pour vous tenir devant. Les enfants ne devraient utiliser l'engin que sous la surveillance d'une personne adulte.

**Indication supplément aire:** L'engin MFT n'est pose 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 nella terapia della prevenzione e della riabilitazione delle articolazioni della caviglia, del ginocchio, dell'anca e della spina dorsale.

**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:** dai 4 ai 100 anni, a seconda della condizione fisica della persona. Peso: 120 kg al massimo (Fun Disc 80 kg).

**Capacità:** non occorrono delle capacità particolari

**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 die cambiamenti all'apparecchio, ossia usare altre vernici. Durante il training sono da portare le scarpe da ginnastica oppure essere scalzi. Non portare calze o calzetti 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 die 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 die 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)



Weitere kostenlose Programme zum Download unter // Further programs – download for free // Demandez d'autres programmes gratuits à télécharger sur // Altri programmi sono scaricabili gratuitamente su

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



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)

