



TRIM DISC

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



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

**MFT**[®]
Bodyteamwork

MFT TrimDisc

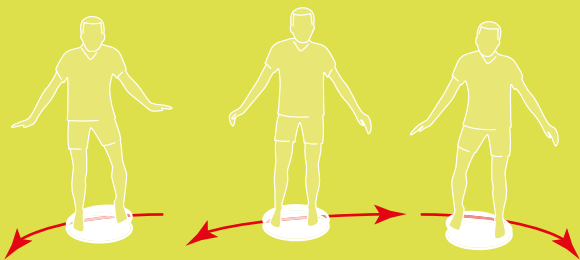
Übungen

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.

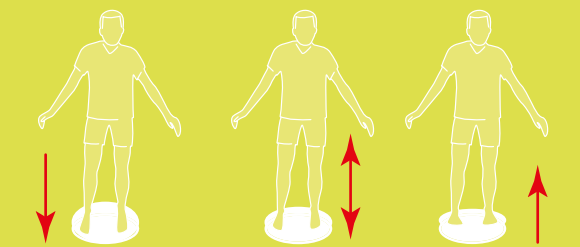
- Take your time and find a quiet place.
- Train barefoot or with indoor training shoes.
- Find a fixation point on the wall at eye level and look straight ahead. It is best to pay attention to breathing (e.g.: 10 breaths = 10 repetitions = 1 series).
- All exercises should be performed in a standing position with an upright upper 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 every day.
- 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.

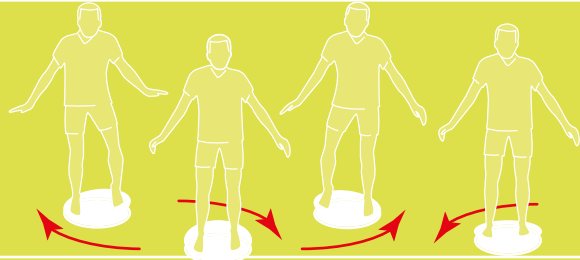
Move your centre of gravity right and left 10 times, afterwards hold your balance for 10 seconds. Exercise with stretched out knees, lift and lower the hips in turns. The exercise is performed correctly when no "clack!" sound is heard when you touch the disc.



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.

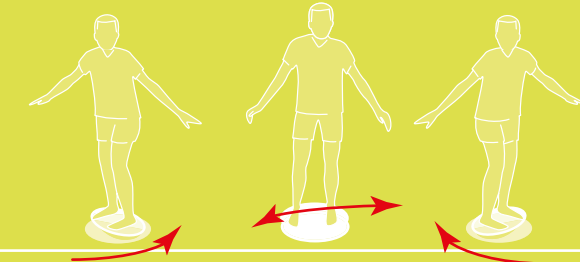
Move your centre of gravity forward and backward 10 times. Keep your knees slightly bent! afterwards hold your balance for 10 seconds. The exercise is performed correctly when no "clack!" sound is heard when you touch the disc.



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 whilst holding your balance for 10 seconds.



TWIST

Langsame, gefühlvolle, rhythmische Drehbewegung der Standplatte 10 x abwechselnd nach rechts und nach links durchführen, ohne gleichzeitiges Kippen der Standplatte. Anschließend für 10 Sek. das Gleichgewicht halten.

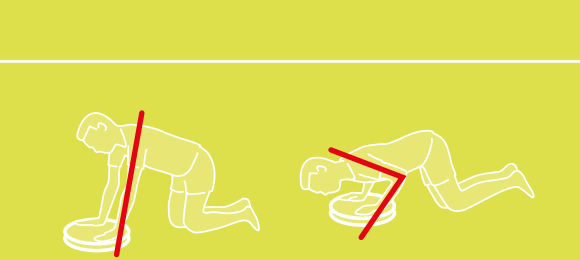
Do 10 alternate rhythmic twists without tilting the stand disc. afterwards hold your balance for 10 seconds.



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 the disc balanced, then lower again. Repeat 10 times. The exercise is performed 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 back 10 times by bending and stretching the arms. Repeat 10 times. Alternative: Tilt the disc 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.
 lose your eyes, breathe deeply
 ce more with closed eyes (to
 .
 mber of repetitions in keeping
 .
 ct 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:
 nees 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
 le 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.

sts to the left and to the right,
 at the same time. Afterwards
 nds.

Mouvement circulaire rythmé de la plaque, à effectuer 10 fois en alternant vers la droite et vers la gauche, sans basculer simultanément la plaque. Pour finir, tenez votre équilibre pendant environ 10 secondes.

Eseguire un movimento rotatorio ritmico della tavola propriocettiva 10 x alternativamente a destra e sinistra, senza inclinare contemporaneamente la tavola propriocettiva, quindi mantenere l'equilibrio per ca. 10 sec.

osition, and slowly lower
 xercise 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



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 or therapist is required when using MFT training devices for Physical Therapy.

Age: from 4 to 100 years, according to the 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



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 articulations des chevilles, des genoux et des hanches ainsi que pour la colonne vertébrale.

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 jonction ! 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 vernis. Mettez des chaussures de sport ou entraînez-vous à pieds nus. Pas de chaussettes ! Si nécessaire, profitez de une étendue 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 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



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 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



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



Garantieerweiterung 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

