



# Bedienungsanleitung



**MFT Core Disc, 75x28x12 cm**

**Art.-Nr. 02406**

[▶▶▶ zum Produkt ...](#)

**MFT Produkte**

[▶▶▶ zur Kategorie...](#)

# MFT Core Disc®



Die MFT Core Disc® ist ein multifunktionales Trainingsgerät, mit dem Sie die Arm-, Schulter-, Brust-, und Rumpfmuskulatur effektiv kräftigen und optimal koordinieren können. The MFT Core Disc® is a multifunctional training device with which you can effectively strengthen arm, shoulder, chest and trunk muscles and improve their coordination. Le MFT Core Disc® est un appareil d'entraînement multifonctionnel qui permet de renforcer et de coordonner de façon optimale la musculature des bras, des épaules, de la poitrine et du torse. MFT Core Disc® è un attrezzo di allenamento multifunzionale che aiuta a rinforzare e coordinare in maniera efficace ed ottimale la muscolatura di braccia, spalle, pettorali e tronco.

Festell-Vorrichtung für die grüne Rollplatte: Mit diesem Schwenkstopper können Sie die Rotationsfunktion (de-aktivieren) und somit die Schwierigkeitsstufe variieren. Locking device for the green roll disk: This swing stopper allows you to de-activate the rotation function and thus vary the difficulty level. Dispositif de fixation pour le support à roulette vert : grâce à ce stoppeur de rotation, vous pouvez activer ou désactiver la fonction de rotation et modifier le niveau de difficulté. Verificare il meccanismo della tavola proprioricettiva verde: Questo stopper oscillante permette di (dis)attivare la funzione di rotazione e dunque di variare il grado di difficoltà.



Side-Wipp

Front-Wipp

Rotation

## DAS GERÄT

Die MFT Core Disc® wurde entwickelt, um ein effektives koordinationszentriertes Krafttraining zu ermöglichen. Die Bewegungsmöglichkeiten aus der Kombination von Wipp/Kipp-Bewegungen links/rechts & vor/zurück und einer Rotationsbewegung sind einzigartig. Zusätzlich kann die Rotation blockiert werden, um für Beginner die Übungen zu vereinfachen (siehe Bildleiste oben).

Durch das Training auf der MFT Core Disc® werden Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, aber auch die tief liegende Bauch- und Rückenmuskulatur optimal gekräftigt und die Gelenke und die Wirbelsäule stabilisiert. Das Training mit der MFT Core Disc® ist besonders effektiv und zeitsparend, da man immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig trainiert und koordiniert. Eine gut koordinierte Muskulatur macht stabiler, verbessert die Feinmotorik und verbraucht weniger Energie. Das Ergebnis: Höhere Leistungsfähigkeit.

## THE EQUIPMENT

The MFT Core Disc® has been developed to enable effective coordination-focused strength training. The mobility options from the combination of rocking / tilting movements with left / right, forward / back and rotational motion are unique. In addition, rotation can be blocked in order to simplify the exercises for beginners (see picture bar at the top).

By training on the MFT Core Disc®, arm, shoulder and chest muscles, as well as the deep abdominal and back muscles are optimally strengthened, while joints and spine are stabilised. Training with the MFT Core Disc® is particularly effective and time-saving, because you always train multiple muscle groups simultaneously and in a coordinated manner. Properly coordinated muscles increase stability, improve fine motor movements and consume less energy. The result: higher performance.

## L'APPAREIL

Le MFT Core Disc® a été conçu pour effectuer des exercices de musculation efficaces et centrés sur la coordination. Le balancement vers la droite ou la gauche et le balancement en avant ou en arrière, ainsi que la rotation offrent des possibilités de mouvement uniques. Les débutants ont également la possibilité de bloquer la rotation pour simplifier les exercices (voir images ci-dessus).

Les exercices sur le MFT Core Disc® permettent non seulement de renforcer la musculature des bras et des épaules et les pectoraux, mais aussi de travailler de façon optimale les muscles profonds du ventre et du dos et de stabiliser la colonne vertébrale.

L'entraînement sur le MFT Core Disc® est tout particulièrement efficace, aussi bien physiquement qu'en terme de gain de temps, car il permet de travailler et de coordonner plusieurs groupes musculaires en même temps. Une bonne coordination de la musculature stabilise le corps, améliore la motricité fine et permet d'économiser de l'énergie. Résultat : une plus grande performance.

## L'ATTREZZO

MFT Core Disc® è progettato per permettere un allenamento di potenza efficace incentrato sulla coordinazione. Le possibilità di movimento derivanti dalla combinazione di movimenti di inclinazione e oscillazione a destra e sinistra e avanti e indietro e di un movimento rotatorio sono assolutamente straordinarie. Inoltre, è possibile bloccare la rotazione per eseguire esercizi più semplici adatti ai principianti (vedere le immagini in alto). L'allenamento sul MFT Core Disc® irrobustisce in maniera ottimale la muscolatura di braccia, spalle e pettorali, ma anche la muscolatura profonda addominale e dorsale, stabilizzando le articolazioni e la colonna vertebrale.

L'allenamento con MFT Core Disc® è particolarmente efficace e rapido, in quanto consente di allenare e coordinare contemporaneamente più gruppi muscolari. Una muscolatura ben coordinata rende più stabili, migliora la motricità fine e richiede un minor dispendio di energie. Risultato: Si ottiene un miglioramento delle condizioni generali.

Weltneuheit!  
PATENT PENDING



MFT Core Disc®  
Art.-Nr. 9006  
Patent pending AT624-2015



optional:  
MFT Bike Grip Set  
ArtNr 9008  
4 Stk. Griffe mit Verschraubung  
B=135mm, ø=30mm

## THE TOP TEN ÜBUNGEN MIT IHRER CORE DISC TIPPIS VOM BIKEPROFI KURT EXENBERGER

„Achten Sie beim Trainieren auf der MFT Core Disc immer auf eine solide Grundspannung Ihrer Core Muskulatur. Die Übung sollte dann beendet werden, wenn sie nicht mehr kontrolliert werden kann bzw. Sie nicht mehr die Spannung halten können. Die Arme nie ganz durchstrecken, der Rücken bleibt gerade, nicht ins Hohlkreuz fallen.“

Viel Spass & Erfolg beim Training!“

## THE TOP TEN EXERCISES WITH YOUR CORE DISC TIPS FROM PRO CYCLIST KURT EXENBERGER

“When exercising on the MFT Core Disc, take care to maintain solid basic tension on your core muscles. Exercise should be terminated when you can no longer control or no longer maintain the tension. Never fully extend arms; keep your back straight, do not allow your back to curve inward.”

Have fun and get results in your training!“



## LE TOP 10 DES EXERCICES AVEC VOTRE CORE DISC CONSEILS DE KURT EXENBERGER, CYCLISTE PROFESSIONNEL

« Lors de votre entraînement sur le MFT Core Disc, veillez à bien contracter les muscles du ventre et du bassin. Arrêtez l'exercice lorsque vous perdez le contrôle de vos muscles ou lorsque vous ne parvenez plus à maintenir la tension nécessaire. Ne jamais étendre les bras complètement, le dos doit rester droit et le torse ne doit pas s'affaisser. Bon exercice ! »

## LA TOP TEN DEGLI ESERCIZI CHE POTETE ESEGUIRE CON IL VOSTRO CORE DISC CONSIGLI DI BIKEPROFI KURT EXENBERGER

„Quando vi allenate sul MFT Core Disc fate attenzione a mantenere in tensione la vostra muscolatura di base. Interrompete l'esercizio quando non riuscite più a mantenerla in tensione. Non raddrizzate mai completamente le braccia, la schiena rimane dritta, non sbilanciatevi all'indietro.“

Buon divertimento e seguite l'allenamento!“

## Übungen

## Exercises

## MFT CoreDisc

## Exercices

## Esercizi

### 901 LIEGESTÜTZ BASIC POSITION

Core Disc Position: Front Wipp oder Side Wipp  
Ausgangsposition: Liegestütz Stellung  
Mit leicht gebeugten Armen halten Sie die Liegestützposition über einen gewissen Zeitraum stabil. Achten Sie auf geraden Rücken und Halswirbelsäule, ziehen Sie Ihren Bauchnabel ein und spannen Sie Ihre Beckenbodenmuskulatur an. Nehmen Sie eine enge Beinposition ein. Die Ellenbogen sollten sich in der Lotrechten über dem Lenker befinden, Handgelenke möglichst gerade halten.

### 901 BASIC PUSH-UP POSITION

Core Disc position: Front see-saw or side see-saw  
Starting position: Push-up position  
Maintain the push-up position with arms bent slightly for a certain period of time. Take care to keep you back and upper spine straight, pull in your stomach and tense your pelvic floor muscles. Assume a closed-leg position. Elbows should be perpendicular to the bar, wrists as straight as possible.

BASIC POSITION



### 902 SIDE WIPP

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Liegestütz  
Mit leicht gebeugten Armen kippen Sie die Core Disc langsam nach rechts und links, kurz bevor der Stopper den Boden berührt kehren Sie die Bewegung um. Achten Sie dabei auf eine ruhige Atmung und eine Grundspannung der Rumpfmuskulatur. Führen Sie diese Bewegung nur aus den Armen aus, Körper und Schultergürtel bleiben in einer stabilen Position.

### 902 SIDE SEE-SAW

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Push-up position  
With arms slightly bent, rock the Core Disc slowly to the right and left, changing directions just before the stopper touches the ground. Take care to maintain easy breathing and basic tension on trunk muscles. Only use arms to perform this movement; body and shoulders should remain in a stable position.

SIDE WIPP



### 903 FRONT WIPP

Core Disc Position: Wippe vor/retour  
Ausgangsposition: Liegestütz  
Mit leicht gebeugten Armen kippen Sie die Core Disc langsam nach vorne und zurück. Bevor der Stopper den Boden berührt, kehren Sie die Bewegung um. Achten Sie auf eine möglichst gerade Haltung der Handgelenke. Der Vor/Zurück Impuls kommt aus den Sprunggelenken. Machen Sie bei der Übung einen leicht konvexen Rücken und halten Sie Ihre Beine gerade.

### 903 FRONT SEE-SAW

Core Disc position: See-sawing front / back  
Starting position: Push-up position  
With arms slightly bent, rock the Core Disc slowly forward and backward. Before the stopper touches the ground, reverse the direction of the motion. Take care to keep wrists as straight as possible. The forward and back force comes from the ankles. During the exercise, maintain your back in a slightly convex shape and keep legs straight.

FRONT WIPP



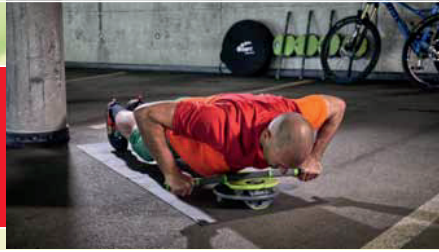
### 904 LIEGESTÜTZ SIDE WIPP BALANCE

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Liegestütz  
Die Arme unter dem Körper beugen und strecken. Je enger Sie den Stand (Füße) wählen, desto anspruchsvoller wird die Balancearbeit.  
Variation 1: Enge Griffposition für die Trizepsmuskulatur  
Variation 2: Breite Griffposition für die Brustmuskulatur  
Variation 3: Nachfedern in der Endposition unten  
Variation 4: kurze und schnelle Wiederholungen

### 904 SIDE SEE-SAW PUSH-UP BALANCE

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Push-up position  
Bend and straighten arms under your body. The closer you keep your feet together, the more demanding is the effort to balance.  
Variation 1: Tight grip position for the triceps muscles  
Variation 2: Wide grip position for the chest muscles  
Variation 3: Cushioning effect in the final low position  
Variation 4: Brief and rapid repetitions

SIDE WIPP BALANCE



### 901 POSITION DE BASE DES POMPES

Position du Core Disc : basculement avant ou latéral  
Position initiale : pompes  
Maintenez la position caractéristique des pompes avec une légère inclinaison des bras pendant une certaine durée. Maintenez le dos et la colonne vertébrale droits, rentrez le ventre et contractez les muscles du bassin. Serrez les jambes. Maintenez les coudes à la perpendiculaire sur la barre, tout en gardant les poignets le plus droits possible.

### 901 POSIZIONE BASE DI PIEGAMENTO

Posizione del Core: Oscillazione frontale o laterale  
Posizione iniziale: Posizione di piegamento  
Con le braccia leggermente piegate tenersi in equilibrio nella posizione di flessione per alcuni minuti. Facendo attenzione a tenere la schiena e la colonna vertebrale cervicale dritte, tirare indietro l'ombelico e contrarre la muscolatura del pavimento pelvico. Serrare le gambe. Con i gomiti perpendicolari al manubrio, tenere i polsi il più dritti possibile.

### 902 BASCULEMENT LATÉRAL

Position du Core Disc : basculement à gauche/droite  
Position initiale : pompes  
Inclinez vos bras légèrement et renversez le Core Disc vers la droite ou vers la gauche au maximum sans que le stoppeur ne touche le sol. Effectuez le mouvement inverse. Pendant l'exercice, respirez lentement et contractez les muscles du tronc. Seuls les bras doivent travailler. Le corps et les épaules doivent rester stables

### 902 OSCILLAZIONE LATERALE

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Piegamento  
Con le braccia leggermente piegate, inclinare lentamente il Core Disc verso destra e sinistra, poco prima che lo stopper tocchi terra. Invertire quindi il movimento. Fare attenzione a mantenere una respirazione regolare, avendo cura di tenere in tensione la muscolatura del tronco. Eseguire questo movimento solo con le braccia, tronco e cintura scapolare rimangono in posizione stabile.

### 903 BASCULEMENT AVANT

Position du Core Disc : basculement avant/retour  
Position initiale : pompes  
Inclinez vos bras légèrement et renversez le Core Disc vers l'avant et l'arrière. Effectuez le mouvement inverse avant que le stoppeur ne touche le sol. Les poignets doivent rester le plus droit possible. L'impulsion avant/arrière est garantie par les articulations. Lors de l'exercice, arrondissez le dos légèrement et maintenez vos jambes droites.

### 903 OSCILLAZIONE FRONTALE

Posizione del Core Disc: Oscillazioni in avanti e indietro  
Posizione iniziale: Piegamento  
Con le braccia leggermente piegate, inclinare lentamente il Core Disc in avanti e indietro. Prima che lo stopper tocchi terra, invertire quindi il movimento. Tenere il più possibile una postura dritta del polso. L'impulso in avanti e indietro viene impresso dalle articolazioni tibio-tarsali. Durante l'esecuzione dell'esercizio con la schiena assumere una posizione leggermente convessa e tenere le gambe dritte.

### 904 POMPES - EQUILIBRE AVEC BASCULEMENT LATÉRAL

Position du Core Disc : basculement à gauche/droite  
Position initiale : pompes  
Pliez et étendez les bras sous le corps. Plus la position est étroite, c'est-à-dire plus vous resserrez les pieds, plus il est difficile de maintenir l'équilibre.  
Variante 1 : Mains rapprochées pour travailler les triceps  
Variante 2 : Mains éloignées pour travailler les pectoraux  
Variante 3 : En position finale (en bas), faites de légers rebonds.  
Variante 4 : répétitions courtes et rapides

### 904 MANTENERE L'EQUILIBRIO IN POSIZIONE DI PIEGAMENTO CON OSCILLAZIONE LATERALE

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Piegamento  
Piegate e allungare le braccia sotto al corpo. Più aderente è la posizione (dei piedi), maggiore sarà il beneficio del lavoro di equilibrio.  
Variazione 1: Posizione di presa aderente per sollecitare la muscolatura del tricipite  
Variazione 2: Impugnare il manubrio con le braccia ben distanziate per sollecitare la muscolatura dei pettorali  
Variazione 3: Con un effetto molla portarsi in posizione finale verso il basso  
Variazione 4: ripetizioni brevi e veloci



### 905 SIDE WIPP MIT ROTATION

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Liegestütz  
Mit leicht gebeugten Armen um ca. 45 Grad nach links und rechts rotieren. Den Rumpf ruhig halten und mit den Schultern leicht mitdrehen.  
Variation zur Intensitätssteigerung: In der Grundstellung Arme stark beugen!

### 905 SIDE SEE-SAW WITH ROTATION

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Push-up position  
With arms slightly bent to approximately 45 degrees, rotate them to the left and right. Keep trunk steady and roll shoulders slightly along with arms.  
Variation for intensification: While in the basic position, bend arms further!

SIPP WIPP ROTATION



### 906 SIDE WIPP MIT JUMPS

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Liegestütz  
Die Arme unter dem Körper leicht beugen. Die Core Disc wird dabei im Gleichgewicht gehalten. Die Beine mit einer Sprungbewegung an den Körper ziehen und wieder austrecken. Achtung, bei der Landung mit gestreckten Beinen nicht ins Hohlkreuz fallen lassen!  
Variation: In einen tiefen Liegestütz fallen lassen und beim Absprung auch mit den Armen abstoßen.

### 906 SIDE SEE-SAW WITH JUMPS

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Push-up position  
Bend arms under your body. At the same time, keep the Core Disc in balanced position. Pull legs into body using a jumping motion and then extend them again.  
Caution: Do not allow your back to curve inward when landing with legs extended!  
Variation: Drop into a deep push-up position and use arms to assist in repelling upper body upward when jumping up.

SIPP WIPP JUMPS



### 907 REVERSE BASIC POSITION

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Umgekehrte Grundposition  
Mit dem Rücken zum Boden und ausgestrecktem Körper Balance halten. Spannen Sie dabei Ihre Gesäßmuskulatur an und drücken Sie so Ihr Becken leicht nach oben.

### 907 REVERSE BASIC POSITION

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Reverse basic position  
Maintain balance while back is to the ground and body outstretched. Tense your gluteal muscles and tighten then so your pelvis moves slightly upward.

REVERSE BASIC



### 908 REVERSE PUSH UP

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Umgekehrte Grundposition  
Aus der umgekehrten Grundposition die Arme unter dem Körper beugen und strecken. Blick nach vorne, Gesäßmuskulatur anspannen und Becken nach oben drücken.

### 908 REVERSE PUSH-UP

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Reverse basic position  
In the reverse basic position, bend your arms under your body and stretch them out again. Look straight ahead, tense gluteal muscles and press pelvic slightly upward.

REVERSE PUSH UP



### 909 REVERSE RUMPFHEBEN

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Liegestütz Reverse  
Heben und senken Sie aus der Reverse Basic Position Ihren Rumpf. Entspannen Sie dabei Ihre Beinmuskulatur und stabilisieren Sie Ihren Schultergürtel.

### 909 REVERSE TRUNK LIFT

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Reverse push-up  
Lift and lower your trunk while in the reverse basic position. At the same time, relax your leg muscles and keep your shoulders steady.

REVERSE BASIC RUMPF HEBEN



### 910 REVERSE BEINHEBEN

Core Disc Position: Wippe links/rechts  
Ausgangsposition: Reverse Basic Position  
Abwechselnd das linke und rechte Bein anheben, dabei das Becken stabil halten und nach oben drücken, Beine bleiben gestreckt.

### 910 REVERSE LEG LIFT

Core Disc position: Left/right see-saw  
Starting position: Reverse basic position  
Alternately raise the left and right leg while holding pelvis steady and pressing it upward. Legs remain straight.

REVERSE BEINHEBEN



### 905 BASCULEMENT LATÉRAL AVEC ROTATION

Position du Core Disc : basculement vers la gauche/la droite  
Position initiale : pompes  
Effectuez une rotation d'env. 45° vers la gauche et vers la droite avec les bras légèrement pliés. Maintenez le tronc stable et tournez légèrement avec les épaules.  
Variante pour augmentation de l'intensité : pliez les bras à fond en position initiale !

### 905 OSCILLAZIONE LATERALE CON ROTAZIONE

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Piegamento  
Con le braccia leggermente piegate a ca. 45 gradi eseguire delle rotazioni a destra e sinistra. Sostenere con calma il torso e ruotare leggermente le spalle simultaneamente.  
Variazione per aumentare l'intensità dell'allenamento: Nella posizione a terra piegare energicamente le braccia!

### 906 BASCULEMENT LATÉRAL EN SAUTANT

Position du Core Disc : basculement vers la gauche/la droite  
Position initiale : pompes  
Pliez les bras sous le corps. Le Core Disc est maintenu en équilibre. Ramenez les jambes vers le corps en effectuant un saut, puis effectuez le mouvement inverse. Attention, lorsque vous revenez en position initiale, le torse ne doit pas s'affaisser.  
Variante : Descendez au maximum et remontez d'un coup en décollant les bras.

### 906 OSCILLAZIONE LATERALE CON SALTELLI

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Piegamento  
Flettere leggermente le braccia sotto al corpo. Il Core Disc, inoltre, viene tenuto in equilibrio. Con un saltello portare le gambe al busto e distenderle nuovamente in avanti. Attenzione: durante l'atterraggio con le gambe flesse non sbilanciarsi all'indietro!  
Variazione: In posizione di piegamento abbassarsi eseguendo una flessione e durante la spinta accompagnare il movimento anche con le braccia.

### 907 POSITION DE BASE INVERSE

Position du Core Disc : basculement vers la gauche/la droite  
Position initiale : position de base inverse  
Maintenez l'équilibre avec le dos tourné vers le sol et en étirant le corps. Contractez le fessier et remontez légèrement le bassin.

### 907 POSIZIONE BASE ROVESCIAITA

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Posizione a terra rovesciata  
Con la schiena appoggiata a terra e il busto disteso tenersi in equilibrio. Contrarre contemporaneamente la muscolatura dei glutei e spingere in modo da sollevare leggermente il bacino verso l'alto.

### 908 POMPES INVERSES

Position du Core Disc : basculement vers la gauche/la droite  
Position initiale : position de base inverse  
Adoptez la position de base inverse et pliez les bras sous le corps, puis étendez-les. Regardez droit devant vous, contractez les muscles du fessier et remontez le bassin.

### 908 REVERSE PUSH UP

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Posizione rovesciata  
A terra, in posizione prona, flettere le braccia sotto al busto e allungarle. Con lo sguardo rivolto in avanti, contrarre la muscolatura dei glutei spingendo il bacino verso l'alto.

### 909 RELEVÉ DE TRONC INVERSE

Position du Core Disc : basculement vers la gauche/la droite  
Position initiale : pompes inverses  
Adoptez la position de base inverse, soulevez et abaissez le tronc. Détendez le fessier pendant cet exercice et stabilisez les épaules.

### 909 SOLLEVAMENTO DEL TRONCO ROVESCIAITO

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Piegamento rovesciato  
Sollevare e abbassare il tronco dalla posizione base rovesciata. In questo modo si distende la muscolatura delle gambe e si stabilizza la cintura scapolare.

### 910 RELEVÉ DE JAMBES INVERSE

Position du Core Disc : basculement vers la gauche/la droite  
Position initiale : position de base inverse  
Levez la jambe gauche et la jambe droite par alternance, maintenez le bassin stable, relevez-le puis maintenez les jambes étendues.

### 910 SOLLEVAMENTO DELLE GAMBE ROVESCIAITO

Posizione del Core Disc: Oscillazioni a destra e sinistra  
Posizione iniziale: Posizione base rovesciata  
Sollevando alternativamente la gamba destra e sinistra, tenere contemporaneamente il bacino in posizione stabile spingendolo verso l'alto con le gambe distese.



**VARIATION 1:**  
Liegestütz Basic Position auf Knie (Erleichterung)

**VARIATION 1:**  
Basic push-up position on knees (easier)

VARIATION 1



**VARIATION 2:**  
Liegestütz Basic Position mit enger Beinstellung oder einbeinig (schwieriger) oder breiter Beinstellung (leichter)

**VARIATION 2:**  
Basic push-up position with legs together or one leg (harder) or legs spread (easier)

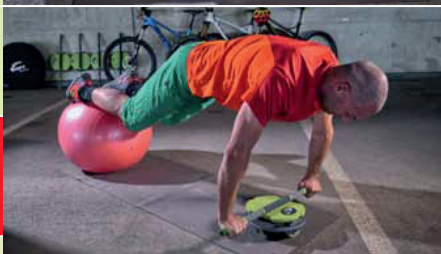
VARIATION 2



**VARIATION 3:**  
Liegestütz Basic Position -  
Beine auf dem Gymnastikball

**VARIATION 3:**  
Basic push-up position -  
Legs on gym ball

VARIATION 3



**VARIATION 4:**  
Liegestütz Basic Position -  
Beine auf einer MFT Disc

**VARIATION 4:**  
Basic push-up position -  
Legs on an MFT Disc

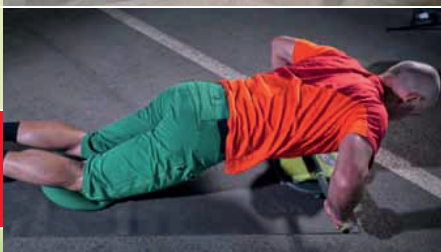
VARIATION 4



**VARIATION 5:**  
Liegestütz Basic Position - Kniestand auf dem MFT Magic Sit Sitzkissen oder Luft- oder Schaumstoffkissen

**VARIATION 5:**  
Basic push-up position - Kneeling on the MFT Magic Sit seat cushion or air or foam pillows

VARIATION 5



**VARIATION 6:**  
Reverse Basic Position – Beine am Gymnastikball

**VARIATION 6:**  
Reverse Basic Position – Legs on gym ball

VARIATION 6



**VARIANTE 1:**  
Position de base des pompes sur les genoux (version simplifiée)

**VARIAZIONE 1:**  
Posizione base di piegamento sulle ginocchia (di sollievo)

**VARIANTE 2:**  
Position de base des pompes en resserrant les jambes, avec une seule jambe (difficile) ou en écartant les jambes (facile)

**VARIAZIONE 2:**  
Posizione base di piegamento con le gambe più strette o su una gamba sola (livello di difficoltà più alto) o con le gambe più distanziate (livello di difficoltà più basso)

**VARIANTE 3:**  
Position de base des pompes -  
jambes sur la balle de gymnastique

**VARIAZIONE 3:**  
Posizione base di piegamento  
Gambe sulla palla da ginnastica

**VARIANTE 4:**  
Position de base des pompes -  
jambes sur un MFT Disc

**VARIAZIONE 4:**  
Posizione base di piegamento  
Gambe sul MFT Disc

**VARIANTE 5:**  
Position de base des pompes - genoux posés sur le MFT Magic Sit Coussin classique ou coussin d'air ou en mousse

**VARIAZIONE 5:**  
Posizione base di piegamento - posizione delle ginocchia sul MFT Magic Sit  
Cuscini di seduta o cuscini gonfiabili o in poliuretano espanso

**VARIANTE 6:**  
Position de base inversée - jambes sur la balle de gymnastique

**VARIAZIONE 6:**  
Posizione base rovesciata – Gambe sulla palla da ginnastica



## Allgemeine Trainingstipps:

- Das koordinationszentrierte Krafttraining auf der MFT Core Disc ist effektiv und einfach durchzuführen. Bei den Übungen sind besonders Arme, Schultergürtel und Brustmuskulatur, aber durch die instabile Unterlage und Rotation der MFT Core Disc auch die tiefliegende Bauch- und Rumpfmuskulatur gefordert.
- Die Auswahl der Übungen und die Übungsdauer richtet sich nach dem individuellen Leistungsvermögen. Empfehlung: die Übung sollte dann beendet werden, wenn sie nicht mehr kontrolliert werden kann bzw. Sie nicht mehr die Spannung halten können. Die Arme nie ganz durchstrecken. Der Rücken bleibt gerade, nicht ins Hohlkreuz fallen.
- Ein allgemeiner Richtwert sind 3 x 6-12 Wiederholungen. Pause zwischen den Wiederholungen ca. 45-90 sec. Nehmen Sie sich 3 x in der Woche Zeit, min. 15 bis 20 Minuten, um diese Übungen durchzuführen. Zwischen den Trainings ist ein Tag Pause zu empfehlen, damit die Muskeln sich wieder regenerieren können. Wir empfehlen Ihnen auf jeden Fall zu Beginn des Trainings mit einem Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten oder Fitnesstrainer die Auswahl der Übungen und die Übungsdauer abzusprechen.
- Üben Sie nach einer kurzen Aufwärmphase und im nicht ermüdeten Zustand.
- Falls Sie gesundheitliche Probleme oder Sportverletzungen haben, besprechen Sie bitte die Übungen vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.
- Die Position der Core Disc hinsichtlich Kipprichtung, Freigabe des Rotations-tellers soll variiert werden. Dies fördert die Beanspruchung der Muskulatur und der Koordination und führt zu ständiger Verbesserung.

## MFT – Trainingsgeräte Gebrauchsanweisung

**Bestimmungsgemäße Verwendung:** Die MFT Trainingsgeräte dienen dem Sport- & Fitnesstraining zur Verbesserung der Koordination und in der Therapie der Prävention und Rehabilitation.

**Grenzen des Systems:** Das Produkt ist einsetzbar im Sporttraining, Fitnesstraining und in der Therapie (nur unter Anleitung eines Sportwissenschaftlers, Trainers oder Therapeuten).

**Alter:** alle Altersstufen, je nach Trainingszustand.

**Gewicht:** <120 kg Körpergewicht

**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 sind nicht erlaubt. Beim Training Turnschuhe tragen oder barfuß trainieren. Auf freiem Sturzraum achten und wenn erforderlich sturzhemmende, rutschfeste Unterlagen verwenden. Kinder dürfen nur unter Aufsicht erwachsener Personen trainieren.

**Zusätzliche Hinweise:** Das Gerät ist nicht zum Springen und Stehen geeignet, sondern in der Liegestützposition für langsame, kontrollierte, gefühlvolle Bewegungen. Falls Sie gesundheitliche Probleme oder Sportverletzungen haben, besprechen Sie bitte die Übungen vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

**Vorschriften/Wartungspläne:**

Vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und festen Sitz aller Befestigungselemente prüfen.



## General Training Tips:

• Coordination-focused strength training on the MFT Core Disc is effective and easy to perform. The exercises especially benefit arm, shoulder and chest muscles, but the unstable surface and rotation of the MFT Core Disc also work the lower abdominal and trunk muscles.

• The selection of exercises and the period of exercise depends on individual capabilities. Recommendation: An exercise should be stopped when it can no longer be controlled or you can no longer maintain tension. Never fully extend the arms. Keep back straight, do not allow it to curve inward.

• A general guideline is 3 x 6-12 reps. Pause between repetitions about 45-90 sec. Allow 15 to 20 minutes 3 times a week to perform these exercises. As a recommendation, you should allow a rest day between sessions so that muscles can regenerate. When beginning training, we certainly recommend that you consult a sports specialist, physiotherapist or fitness trainer to agree on the choice and duration of exercise.

• Do exercises after a short warm-up period and do not exercise when fatigued.

• If you have any health problems or sports injuries, please discuss the exercises with your doctor or therapist.

• The position of the Core Disc with respect to tilt direction and release of the rotation plate will vary. This increases the demand on muscles and coordination and leads to continuous improvement.

## MFT – Training Devices Instruction Manual

**Intended use:** MFT training equipment may be used in sports and fitness training to improve coordination as well as in therapy for injury prevention and rehabilitation.

**Limits of the system:** The product has application in sports training, fitness training and therapy (only under the supervision of sports specialists, trainers and therapists).

**Age:** All ages, depending on conditions of training.

**Weight:** < 120 kg body weight

**Abilities:** No special abilities required.

**Safety recommendations:** Environmental conditions: fixed, non-slip, dry and level surface. The product may not be combined with other products. This product must not be used as a toy. The equipment must be clean for use and must not have a slippery surface. No changes may be made to the equipment. During training, wear gym shoes or go bare foot. Ensure sufficient free fall space and, when required, use fall-prevention, anti-skid mats. Children may only train under the supervision of adults.

**Additional instructions:** Do not stand or jump on the equipment, as it is not designed to withstand such activity. Instead, it is meant to be used while in push-up position for long, controlled, gradual movements. If you have any health problems or sports injuries, please discuss the exercises with your doctor or therapist.

**Regulations / maintenance schedules:**

Prior to each use, check for damage and verify the tightness of all fasteners.



## Conseils d'entraînement généraux:

• Le MFT Core Disc permet d'effectuer de façon efficace des exercices de musculation axés sur la coordination, sans grande difficulté. Ces exercices sollicitent tout particulièrement les bras, les épaules et les pectoraux, mais aussi, grâce à l'instabilité du support et à la rotation du MFT Core Disc, la musculature profonde du ventre et du tronc.

• La composition de l'entraînement et sa durée dépend des capacités individuelles. Recommandation : arrêtez l'exercice dès que vous ne parvenez plus à contrôler les mouvements ou à maintenir la tension nécessaire. Ne jamais étendre les bras entièrement. Le dos doit rester droit et ne pas s'affaisser.

• A titre indicatif, effectuez 3 x 6-12 répétitions. Entre chaque répétition, effectuez une pause d'env. 45-90 sec. Faites 3 séances d'entraînement par semaine, d'au moins 15 à 20 minutes. Prenez une pause d'une journée entre les séances d'entraînement pour permettre aux muscles de se régénérer. Avant de commencer votre programme d'entraînement, nous vous recommandons de demander les conseils d'un spécialiste du sport, d'un physiothérapeute ou d'un coach sur la composition de l'entraînement et la durée des exercices.

• Avant chaque entraînement, chauffez-vous et assurez-vous d'être en bonne condition physique.

• Si vous avez des problèmes de santé ou une blessure suite à une activité sportive, veuillez demander les conseils de votre médecin ou thérapeute avant d'effectuer les exercices.

• Modifiez régulièrement la position du Core Disc (basculement, blocage ou déblocage de la rotation) Cela sollicite les muscles et la coordination et permet une amélioration permanente.

## Les engins d'entraînement MFT / Mode d'emploi

**Utilisation conforme:** Les appareils d'entraînement MFT sont des équipements sportifs conçus pour l'amélioration de la coordination, la prévention des blessures et la réhabilitation.

**Limites du système:** Ce produit a été conçu pour l'entraînement sportif, le fitness ou la physiothérapie (uniquement avec le contrôle d'un spécialiste du sport, d'un entraîneur ou d'un thérapeute).

**Age:** toutes les catégories d'âge et en fonction du niveau d'entraînement.

**Poids:** < 120 kg

**Expertise:** aucune expertise particulière n'est nécessaire.

**Conseils de sécurité:** Conditions d'environnement : un sol stable, non-dérapant, sec et régulier. Ce produit ne peut pas être utilisé avec d'autres produits. Ce produit n'est pas un jouet. L'appareil doit être propre au moment de son utilisation et sa surface ne doit pas être glissante. L'appareil ne doit pas être modifié. Portez des chaussures de sport ou restez pieds nus pendant l'entraînement. Attention aux espaces de chutes et, si nécessaire, utilisez un support anti-dérapant pour empêcher les chutes. Les enfants doivent rester sous surveillance parentale pendant les exercices.

**Remarques additionnelles :** L'appareil n'a pas été conçu pour les sauts et la pose debout, mais pour des mouvements lents, contrôlés et mesurés en position de pompes. Si vous avez des problèmes de santé ou des blessures sportives, veuillez en parler à votre médecin ou thérapeute au préalable.

**Consignes / Maintenance :**

Avant chaque utilisation, assurez-vous que l'appareil n'est pas endommagé et que ses éléments de fixation sont en bon état.



## Consigli generali di allenamento:

• L'allenamento di potenza incentrato sulla coordinazione sul MFT Core Disc è efficace e facile da eseguire. Gli esercizi sollecitano in particolare modo la muscolatura di braccia, cintura scapolare e pettorali, ma grazie al supporto instabile e alla rotazione di MFT Core Disc sono ideali anche per tonificare la muscolatura profonda addominale e del tronco.

• La scelta degli esercizi e la durata dipendono dalle capacità individuali. Avvertenze: interrompere l'esercizio quando non si è più in grado di controllarsi, ad es. quando non si riesce più a mantenere la tensione. Non raddrizzare mai completamente le braccia. La schiena rimane dritta, non sbilanciarsi mai all'indietro.

• Indicativamente una serie è composta da 3 x 6-12 ripetizioni. La pausa tra le ripetizioni è di ca. 45-90 sec. Durante la settimana ritagliarsi 15-20 minuti di tempo per eseguire questi esercizi. Tra un allenamento e l'altro si consiglia di osservare un giorno di pausa per consentire ai muscoli di rigenerarsi. In ogni caso si consiglia di cominciare l'allenamento con un istruttore qualificato, un fisioterapista o un istruttore di fitness con il quale concordare la scelta e la durata degli esercizi.

• Eseguire una breve fase di riscaldamento quando non si è stanchi.

• In caso di problemi di salute o di infortuni sportivi discutere in precedenza gli esercizi con il proprio medico o terapeuta.

• La posizione del Core Disc relativamente alla direzione d'inclinazione e lo sblocco dei cuscinetti di rotazione devono essere variati. In questo modo si fa lavorare la muscolatura e la coordinazione, con miglioramenti significativi e costanti.

## MFT – Apparecchi da training Istruzioni d'uso

**Uso previsto:** L'attrezzo di allenamento MFT consente di eseguire un allenamento sportivo e di fitness per migliorare la coordinazione e viene utilizzato anche nei trattamenti di prevenzione e riabilitazione.

**Limiti del sistema:** Il prodotto può essere utilizzato per l'allenamento sportivo, l'allenamento fitness e in ambito terapeutico (solo sotto la guida di istruttori esperti, allenatori o terapeuti).

**Età:** adatto a tutte le età, in base alla propria condizione fisica.

**Peso:** <120 kg

**Capacità:** Non sono richieste abilità particolari.

**Avvertenze di sicurezza:** Condizioni ambientali: superficie solida, antiscivolo, piana e asciutta. Il prodotto non è utilizzabile in combinazione con altri prodotti. Questo prodotto non deve essere usato come un giocattolo. Per l'utilizzo, l'attrezzo deve essere pulito e non può poggiare su superfici scivolose. Non è consentito apportare modifiche all'attrezzo. Durante l'allenamento indossare scarpe da ginnastica o allenarsi scalzi. Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente in caso di caduta e, se necessario, applicare un materiale resistente agli urti e antiscivolo. I bambini possono allenarsi solo sotto la supervisione di un adulto.

**Informazioni aggiuntive:** L'attrezzo non è adatto per saltarci o salirci sopra, ma solo per eseguire lentamente movimenti controllati e armoniosi in posizioni di flessione. In caso di problemi di salute o di infortuni sportivi discutere preventivamente gli esercizi con il proprio medico o terapeuta.

**Piani di manutenzione:**

Prima di ogni utilizzo verificare l'eventuale presenza di danni e la tenuta di tutti gli attacchi.

## TRAININGSTIPPS MFT CORE DISC

### Koordinationszentriertes Krafttraining Rumpf/Oberkörper

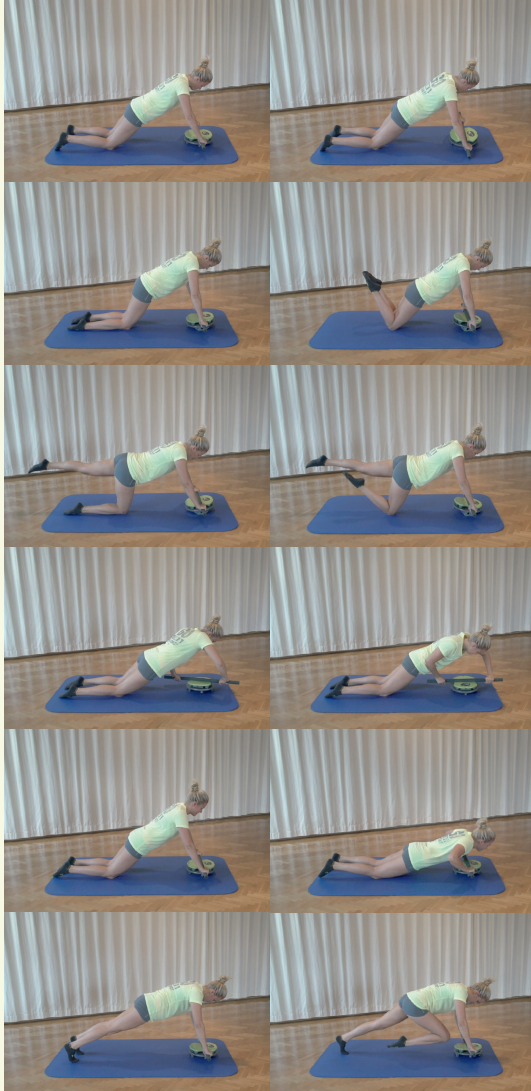
Die zentrale Rolle des Rumpfes und Oberkörpers, mit der Funktion der Stabilisierung bzw. Kraftübertragung, ist hinreichend bekannt. Eine schwache Rumpfmuskulatur kann zudem zu Rückenproblemen führen. Die vielen Übungsmöglichkeiten machen die MFT Core Disc zu einem universellen Trainingsgerät.



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

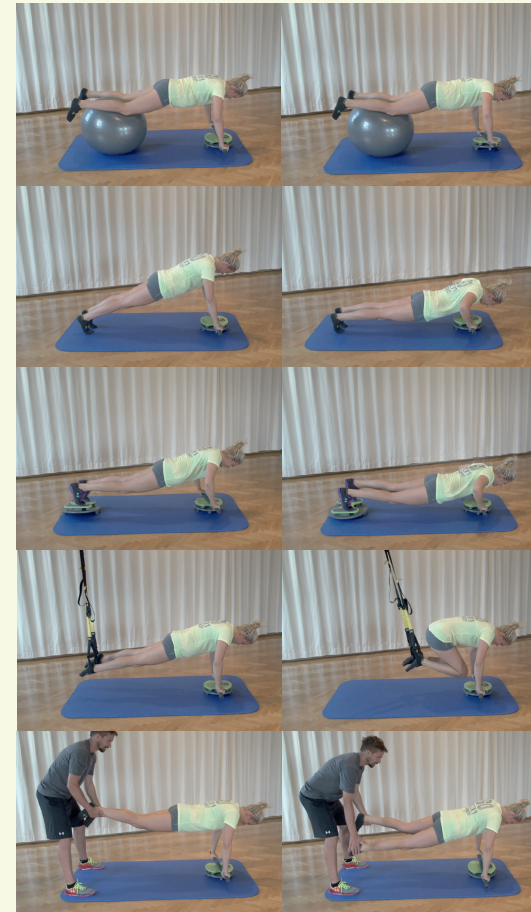
In der Ausgangsposition für klassische Liegestütze mit leicht gebeugten Armen abwechselnd ein Bein unter dem Körper anziehen. Auf eine perfekte Rumpf- und Beckenstabilität achten.

## 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.



**Sport-Tec GmbH**  
**Physio & Fitness**

Lemberger Straße 255  
D-66955 Pirmasens

Tel.: +49 (0) 6331 1480-0  
Fax: +49 (0) 63 31 14 80-220  
E-Mail: [info@sport-tec.de](mailto:info@sport-tec.de)  
Web: [www.sport-tec.de](http://www.sport-tec.de)