



inkl. DVD & Trainingsanleitung

# Koordination im Fußballsport - damit trainieren die Sieger!

Koordination ist der entscheidende Faktor im Fußballsport – um die Leistung zu verbessern und Verletzungen zu vermeiden. Die in Österreich produzierten MFT Trainingsgeräte sind speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmt. Zahlreiche europäische Fußball-Spitzenclubs trainieren bereits sehr erfolgreich mit MFT.

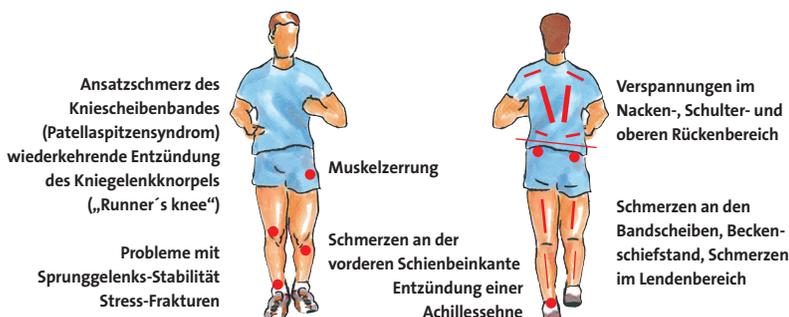
**JEDER SPIELER MÖCHTE SEINE LEISTUNGEN VERBESSERN UND VERLETZUNGEN VORBEUGEN.** Intelligentes Koordinationstraining mit der MFT Sport Disc, kann der Schlüssel zu höherer Schnelligkeit und Reaktionsfähigkeit und zu weniger Verletzungen und Überbelastungsproblemen sein. Zwei von drei Fußballern kämpfen im Laufe eines Jahres mit orthopädischen Problemen, wie z.B. Entzündungen des Kniegelenks und der Sehnen, Überbelastung der Sprunggelenke, Ermüdungsbrüche des Schienbeines und des Mittelfußknochens oder Hüft- und Rückenproblemen. Diese Zahlen sind alarmierend. Mit MFT kann man gegensteuern!

**BEKÄMPFUNG DER URSACHEN STATT BEHANDLUNG DER SYMPTOME.** Mit der MFT Sport Disc wird jene Muskulatur gekräftigt, die hauptsächlich an allen schnellkeitsorientierten Aktionen beteiligt ist. Damit wird auch Verletzungen vorgebeugt. Im Ballsport ist Koordination enorm wichtig, sowohl mit als auch ohne Ball. Koordinative Schulung und die Kräftigung der Fuß- und Sprunggelenksmuskulatur wirken sich positiv auf die Leistung aus.

**ZAHLEICHE SPITZENCLUBS UND HOBBYFUSSBALLER TRAINIEREN ERFOLGREICH MIT MFT.** Nur 10–15 Min. Training 5x pro Woche genügen, um spürbar Defizite in diesen Zonen entgegenzuwirken. Durch seitliche, frontale und rotierende Kipp-/Wippbewegungen auf der MFT Sport Disc kräftigen Sie Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur und mobilisieren/stabilisieren Ihre Sprung-/Knie-/Hüftgelenke. Gleichzeitig werden Verspannungen und Bewegungsblockaden gelöst. Das Training erfordert außerdem höchste Aufmerksamkeit, wodurch Ihre Konzentrationsfähigkeit gesteigert wird – alles Voraussetzungen, um Ihre Koordination und Ihre körperliche und psychische Balance zu verbessern. Damit steigern Sie Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit im Sport und Beruf und minimieren das Verletzungsrisiko.

**TIPPS VON DEN PROFIS.** „Die Trainingsformen im Fußball haben sich in den letzten Jahren nachhaltig verändert. Koordination und Rumpfstabilität sind heute Voraussetzung für Leistungsfähigkeit auf höchstem Niveau. Zahlreiche europäische Spitzenclubs verwenden heute die MFT Produkte zum Training der leistungsoptimierenden Faktoren und reduzieren dadurch die Verletzungsanfälligkeit ihrer hochbezahlten Stars.“

*Karl Landa, Sportphysiotherapeut Steyr.*



## WARUM MFT EINZIGARTIG IST

- Wesentlich effizienter durch achsengerechtes Training
- Bis zu 10 mal mehr Trainingsvarianten als bei normalen Balancekreislern oder -pads
- Von Ärzten, Therapeuten und Trainern empfohlen
- Wissenschaftlich bewiesen und patentiert
- Beste Trainingsergebnisse → nur 10–15 Minuten täglich
- Hochwertiges österreichisches Qualitätsprodukt

	<p><i>Die Trainingsformen im Fußball haben sich in den letzten Jahren nachhaltig verändert und sind hochspezialisiert. Koordination und Rumpfstabilität sind heute Voraussetzung für Leistungsfähigkeit auf höchstem Niveau. Zahlreiche europäische Spitzenklubs verwenden heute die MFT Produkte zum Training der leistungsoptimierenden Faktoren und reduzieren dadurch die Verletzungsanfälligkeit ihrer hochbezahlten Stars.</i></p> <p><i>Karl Landa - Sportphysiotherapeut</i></p>
	<p><b>501: Kniebeuge / Balanced Squat</b> Steigen oder Springen Sie beidbeinig auf die MFT Sport Disc und versuchen Sie die Balance zu halten. In balancierter Position führen Sie nun mit den Händen in der Taille eine Kniebeuge durch. Achten Sie darauf die Knie nicht vor die Zehenspitzen zu schieben und den Rücken in gestreckter Position zu halten.</p> <p>Wirkungsweise: Rumpfstabilisation, Beinachsentraining Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>502: Kniebeugen mit Theraband / Abduction Squat &amp; Core Activation</b> Knoten Sie ein Theraband um Ihre Knie. Steigen Sie beidbeinig auf die Sport Disc und versuchen Sie die Balance zu halten. In balancierter Position führen Sie nun mit den Händen in der Taille eine Kniebeuge durch. Achten Sie darauf die Knie nicht vor die Zehenspitzen zu schieben und den Rücken in gestreckter Position zu halten.</p> <p>Wirkungsweise: Rumpfstabilisation, Beinachsentraining, Körperkernaktivierung Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>503 Beinwaage / Single Leg Dead Lift</b> Stellen Sie sich einbeinig auf die Sport Disc und versuchen Sie die Balance zu halten. In balancierter Position führen Sie nun mit den Händen nach vorne oder zur Seite eine Beinwaage durch. Achten Sie darauf den Rücken in gestreckter Position zu halten.</p> <p>Wirkungsweise: Rumpfstabilisation, Beinachsentraining, Kräftigung der hinteren Beinmuskulatur Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>504 Liegestützwandern / Push Up Walkout</b> Stellen Sie sich mit beiden Beinen auf die Sport Disc mit den Kippaufsätzen und stützen Sie sich mit beiden Armen am Boden. Wandern Sie nun mit den Händen nach vor bis zur Liegestützposition und wieder zurück. Beugen Sie dabei die Knie nur so viel als notwendig (leichtes Ziehen an der hinteren Oberschenkelmuskulatur).</p> <p>Wirkungsweise: Rotatorische Rumpfstabilisation, Kräftigung Nacken-Schultergürtel Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>

	<p><b>505 Ausfallschrittkniebeuge mit Vorfußaktivität / Squat Lunge &amp; Dorsiflexion</b></p> <p>Stellen Sie ein Bein auf die Sport Disc und nehmen Sie eine Ausfallschritt-Position ein. Während Sie diese Position und das Gleichgewicht halten bewegen Sie die Disc durch Vorfußaktivität im Sprunggelenk vor und zurück. Achten Sie darauf, dass die Bewegung nicht durch ein Vor- und Zurückschieben der Knie passiert.</p> <p>Wirkungsweise: Rotatorische Rumpfstabilisation, Beinachsentraining, Sprunggelenksmobilisation</p> <p>Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>506 Einbeiniges Beckenheben / Single Leg Bridging</b></p> <p>Stellen Sie in der Rückenlage ein Bein auf die Sport Disc. Das Gesäß sollte dabei so nah wie möglich an der Disc positioniert werden (Krampfgefahr). Ziehen Sie das freie Bein mit beiden Armen so weit als möglich zur Brust und heben Sie anschließend das Becken so hoch es geht.</p> <p>Wirkungsweise: Beinachsentraining, Kräftigung der Bein- und Gesäß-Muskulatur</p> <p>Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>507 Balancierter Kopfball / Balanced Header Shot</b></p> <p>Steigen oder Springen Sie beidbeinig auf die Sport Disc und versuchen die Balance zu halten. In balancierter Position führen Sie nun mit dem zugeworfenen Ball einen kontrollierten Kopfstoß möglichst exakt zum Werfer aus.</p> <p>Wirkungsweise: Balance- und Rumpfstabilität, Ballkontrolle</p> <p>Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>508 Balanciertes Kurzpass-Spiel / Balanced Pass</b></p> <p>Stellen Sie sich einbeinig auf die Sport Disc und versuchen Sie die Balance zu halten. In balancierter Position versuchen Sie den zugeworfenen Ball kontrolliert und möglichst exakt zum Werfer zu passen.</p> <p>Wirkungsweise: Beinachsen- und Rumpfstabilität, Ballkontrolle</p> <p>Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>509 Ballrollen / Balanced Rolling</b></p> <p>Stellen Sie sich einbeinig auf die Sport Disc und versuchen Sie die Balance zu halten. In balancierter Position versuchen Sie den vor der Disc ruhenden Ball kontrolliert um die Disc zu rollen.</p> <p>Wirkungsweise: Beinachsen- und Rumpfstabilität</p> <p>Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>

	<p><b>510 Ausfallschritt mit beidarmigem Diagonalzug abwärts Squat Lunge &amp; Chopping</b></p> <p>Stellen Sie ein Bein auf die Sport Disc und nehmen eine Ausfallschritt-Position ein. Während Sie diese Position und das Gleichgewicht halten ziehen Sie ein Theraband beidarmig diagonal von innen oben nach außen unten.</p> <p>Wirkungsweise: Beinachsen- und Rumpfstabilität, rotatorische Kräftigung                  Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>511 Ausfallschritt mit beidarmigem Diagonalzug aufwärts Squat Lunge &amp; Lifting</b></p> <p>Stellen Sie ein Bein auf die Sport Disc und nehmen eine Ausfallschritt-Position ein. Während Sie diese Position und das Gleichgewicht halten ziehen Sie ein Theraband beidarmig diagonal von innen unten nach außen oben</p> <p>Wirkungsweise: Beinachsen- und Rumpfstabilität, rotatorische Kräftigung                  Übungsdauer: 3 Serien á 10 – 20 Wiederholungen, Pause: 1min</p>
	<p><b>Allgemeine Hinweise:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben Sie anfangs nach einer kurzen Aufwärmphase im nicht ermüdeten Zustand</li> <li>• 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.</li> <li>• Bei einbeinigen Übungen sollten Sie selbstverständlich beide Beine im Wechsel trainieren.</li> <li>• 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.</li> </ul> <p>Die Grundregeln für das MFT Training finden Sie in der Trainingsanleitung</p>

