

Offizieller Lieferant
der Deutschen
Ski Nationalmannschaften



BODYTEAMWORK®

Das intelligente Koordinationstraining!



Bodyteamwork

Body Teamwork nach dem MFT-Konzept



Ewald A. Aigner,
Gründer &
Entwickler
des MFT-Konzepts

Die Trainingsreize werden über eine instabile Standfläche gesetzt. Die Kippung der Platte provoziert und trainiert damit zugleich Ausgleichsbewegungen des Körpers. Knackpunkt: der ständige Wechsel von Mobilisation und Stabilisation.

Body Teamwork – dreht sich um drei Achsen

Wir bewegen unseren Körper um drei Achsen: Die Längsachse, die Tiefenachse und die Breitenachse. Ein gesundes Gelenk hält dabei Druck und Reibung so niedrig wie möglich. Schlechte Arbeitshaltung, Übergewicht und Bewegungsfehler beim Sport belasten den Körper stärker und nützen ihn einseitig bzw. vorzeitig ab. Dem wirkt Body Teamwork mit achsengerechtem Training entgegen. Das Prinzip von Body Teamwork basiert auf den vier Grundpositionen der MFT Trainingsdiscs: Front Wipp, Side Wipp, Turn around, Twist. Die Übungen in den einzelnen Positionen bestehen immer aus einem Wechsel von Mobilisation und Stabilisation – dadurch erfolgt eine perfekte Koordination.

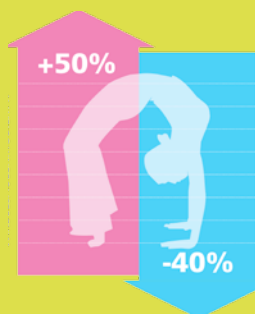
„Vor 15 Jahren war Krafttraining das Schlagwort. Mit den ersten Herzfrequenzmessungen begann die Ära des Ausdauertrainings. **Koordinationstraining** – die optimale Ergänzung der beiden – ist nicht nur ideal für Hometraining, sondern erobert auch Fitness-Studios, Therapie- & Wellness-Einrichtungen. Wir nennen es „**Body Teamwork**“, weil sein Geheimnis im harmonischen Zusammenspiel der feinen inneren Muskeln und Nerven liegt. Erst wenn sich der Körper wie ein perfektes Team bewegt, verbessern sich Kraft und Ausdauer, erreicht man schneller sein persönliches Trainingsziel und mehr Gesundheit. Das ganzheitliche MFT-Konzept mit Geräten, Teststation und Trainingsplan garantiert Effizienz und Erfolgskontrolle. **Body Teamwork** von MFT ist der erklärte Trend der kommenden Jahre.“



STUDIEN BEWEISEN:

Achsengerechtes Training auf instabilen Unterlagen von MFT ist signifikant effizienter als auf labilen Unterlagen wie Weichmatten, herkömmlichen Therapiekreiseln und Luftkissen.

Achtwöchige koordinative Trainingsintervention zur Feststellung der Auswirkungen auf das Gleichgewicht, Jagersberger, 2006



MFT Training hilft bei Rückenschmerzen: In der MFT Gruppe zeigte sich eine massive Verbesserung bezüglich der Verkürzungen der ischiocruralen Muskulatur und der subjektiv empfundenen Schmerzintensität.

MFT gegen Rückenschmerz, Schrott, 2005, Bad Wörishofen

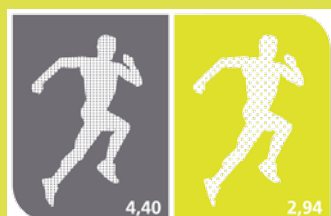
Body Teamwork im ermüdeten Zustand

Generell soll Koordinationstraining nach kurzem Aufwärmen die intermuskuläre Koordination und Kraft der kleinen, oft gelenkstabilisierenden Muskelgruppen verbessern und auf nachfolgende höhere Belastung vorbereiten. Bei Leistungssportlern kann jedoch auch das Training im ermüdeten Zustand am Ende einer Trainingseinheit höchst sinnvoll sein. Besonders aussagekräftig sind hier entsprechende Messungen mit Hilfe des S3-Checks.

STUDIEN BEWEISEN:

Body Teamwork boostet Kraft- und Ausdauertraining: Eine deutliche Reduktion der Laktatkonzentration nach einem 16-wöchigen Body Teamwork Training lässt auf eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit schließen.

Training koordinativer Fähigkeiten verbessert die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit, Scheuerer, 2005



Lactatwert vor und nach 16wöchigem MFT-Training

ohne S3 Training mit S3 Training



Risse des vorderen Kreuzbandes

Body Teamwork als wertvolles Tool in der Verletzungsprophylaxe: So führte ein mit 600 Fußballern über 30 Tage durchgeführtes komplexes Training zu einer hochsignifikanten Reduktion bei Rissen des vorderen Kreuzbandes.

Prevention of anterior cruciate ligament injuries in soccer. A prospective controlled study of proprioceptive training, Caraffa, 1996.

Die MFT Classic Line eignet sich optimal für Personal Training im Reha-Physio-Bereich sowie für individuelles Training zu Hause. Unverzichtbarer Motivationsprofi – die Challenge Disc von MFT!

MFT Personal Training

MFT Challenge Disc

UMFANG:

- > 1 MFT Challenge Disc, inkl. Sensor
- > 1 Software CD, PC/MAC kompatibel mit Trainingsprogrammen und Spielen

EINSATZGEBIETE: Hometraining, Personal Training, Fitness Studio, Leistungszentrum, Physiotherapie, Rehazentrum, Klinik

TRAININGSZIEL „OPTIMALES, EFFEKTIVES KOORDINATIONSTRAINING“:

Leistungssteigerung im Sport, Gesundheitstraining (gesunder Rücken, gesunde Gelenke), Erhaltung der Bewegungsfreiheit

TRAININGSINTENSITÄT: Täglich 10–30 Minuten

ZIELGRUPPE: Sportler, Fitnessbewusste, Kinder, Senioren



www.challenge-disc.com

MFT Sport Disc

UMFANG:

- > 1 MFT Sport Disc
- > DVD und Trainingsanleitung

EINSATZGEBIETE: Hometraining, hervorragend geeignet für Zirkeltraining, Personal Training, Fitness-Studio, Leistungszentrum, Therapie.

TRAININGSZIEL „LEISTUNGSSTEIGERUNG“: Kraft und Ausdauer steigern, Feinmotorik verbessern, Reaktionsvermögen erhöhen, Verletzungen vorbeugen

TRAININGSINTENSITÄT: Täglich 10–30 Min. Belastung, je nach individuellem Trainingsziel

ZIELGRUPPE „(SPITZEN-) SPORTLER“: Freizeit-, Leistungs- und Profisportler aller Disziplinen wie z.B. Marathonläufer, Schifahrer, Fußballer und Golfer



MFT Trim Disc

UMFANG:

- > 1 MFT Trim Disc
- > DVD und Trainingsanleitung

EINSATZGEBIETE: Hometraining, Personal Training, Fitness-Studio, Physiotherapiepraxis, Rehazentrum, Klinik.

TRAININGSZIEL „GESUNDHEIT“: Bewegungsapparat stabilisieren, Koordination verbessern

TRAININGSINTENSITÄT: Täglich 10–15 Minuten Belastung

ZIELGRUPPE „ALLROUNDER-FITNESS“:

Fitnessbewusste, Bewegungsfreudige, Sportler und Patienten



MFT Fit Disc

UMFANG:

- > 1 MFT Fit Disc
- > DVD und Trainingsanleitung

EINSATZGEBIETE: Hometraining, Personal Training, Fitness-Studio, Corporate Fitness, Physiotherapiepraxis, Rehazentrum, Klinik.

TRAININGSZIEL „BEWEGUNGSFREIHEIT“: Verletzungen vorbeugen, Wirbelsäulen- und Gelenksprobleme kurieren, Beweglichkeit im Alter verbessern, lösen von Verspannungen

TRAININGSINTENSITÄT: Täglich 10–15 Minuten Belastung

ZIELGRUPPE „ALLROUNDER-EINSTEIGER“: Sport- und Fitnessbewusste sowie Patienten und Senioren die in der Gruppe trainieren möchten



MFT Fun Disc

UMFANG:

- > 1 MFT Fun Disc
- > Trainingsanleitung

EINSATZGEBIETE: Hometraining, Personal Training

TRAININGSZIEL „FUN & ACTION“: einfaches Koordinationstraining

TRAININGSINTENSITÄT: Täglich 10–15 Minuten Belastung

ZIELGRUPPE „ALLROUNDER-EINSTEIGER“: Kinder, Einsteiger





TST Trend Sport Trading GmbH

- > Vertrieb in Österreich, Deutschland und der Schweiz
- > Produktion der MFT-Produkte in Österreich
- > Forschung und Entwicklung in Österreich, Deutschland und der Schweiz
- > Wissenschaftlicher Diskurs über Prävention und Gesundheitstraining mit diversen Universitäten
- > Europäisches Qualitätsprodukt
- > offizieller Partner der österreichischen, deutschen und schweizer Ski-Nationalmannschaften

AUSZEICHNUNGEN

- > Nominierung für FIBO Innovation Award 2006
- > Träger des Innovationspreises 2006 und 2010 des Landes NÖ und der Wirtschaftskammer NÖ
- > Träger des Physiopreises 2007
- > Fitness Tribune Award 2010

