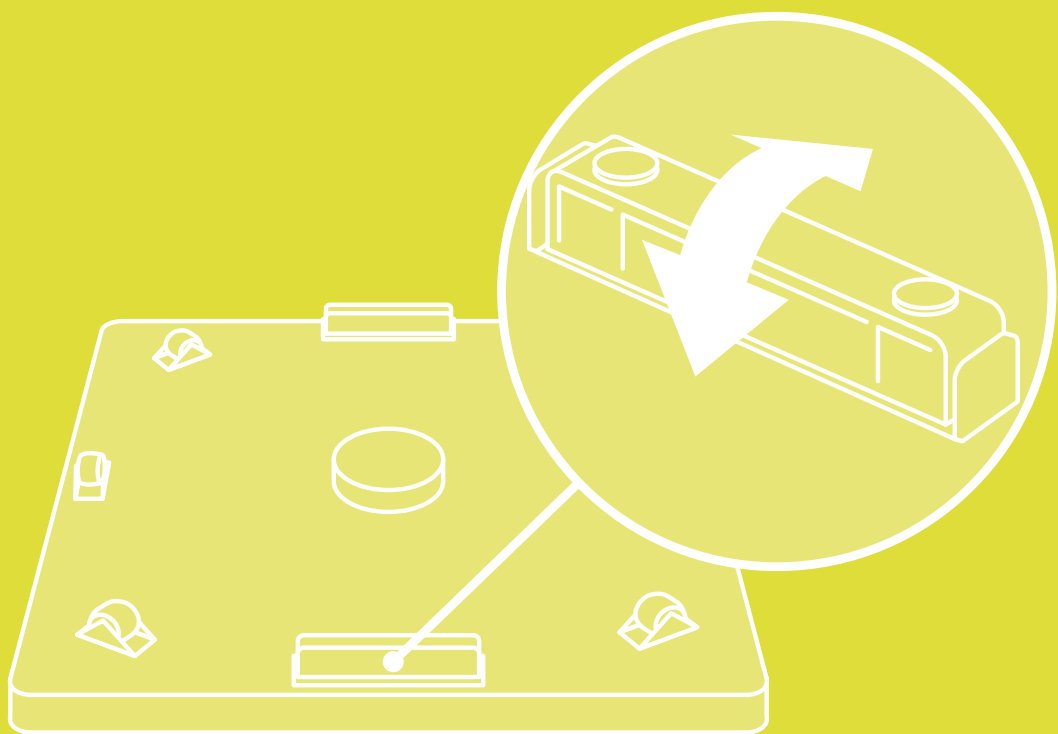


MFT SPORT DISC

DIE MODULARE BAUWEISE ERMÖGLICHT EIN TRAINING IN 5 SCHWIERIGKEITSSTUFEN THE MODULAR CONSTRUCTION LETS YOU TRAIN WITH 5 LEVELS OF DIFFICULTY

- Die Basisübungen können Sie in 5 Schwierigkeitsstufen (✳) machen.
 - Die Schwierigkeitsstufe hängt davon ab, wie Sie die MFT Sport Disc zusammenstellen.
 - Wir empfehlen, die Reihenfolge von Stufe 1 bis Stufe 5 einzuhalten.
- You can do the basic exercises with 5 levels (✳) of difficulty.
 - The level of difficulty depends on how you assemble the MFT Sport Disc.
 - We recommend keeping to the sequence from level 1 to level 5.

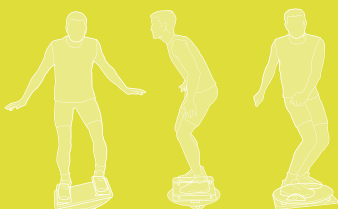


FESTSTELL-VORRICHTUNG FÜR DIE GRÜNE ROLLPLATTE

Mit dieser Vorrichtung können Sie die Rotationsfunktion deaktivieren. Dann rotiert die grüne Rollplatte nicht – ideal für einbeinige und einfachere Übungen.

LOCKING DEVICE FOR THE GREEN ROLLING PLATE

This device lets you deactivate the rotation function. This stops the green rolling plate from rotating – ideal for single-leg and simpler exercises.



Nähere Informationen unter www.mft.at
For further information visit our website www.mft.at

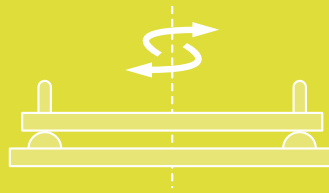
DIE BASISÜBUNGEN IN 5 SCHWIERIGKEITSSTUFEN

THE BASIC EXERCISES WITH 5 LEVELS OF DIFFICULTY

- * Stufe 1 „einfach“
Level 1 "easy"
- ***** Stufe 5 „schwierig“
Level 5 "difficult"



Rotation
aktiviert!
Rotation
activated!



TWIST



KIPPEN IM SPRUNGGELENK
TILTING IN THE HOCK



SIDE WIPP



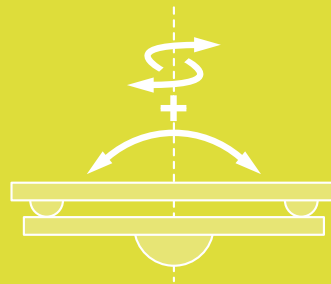
FRONT WIPP



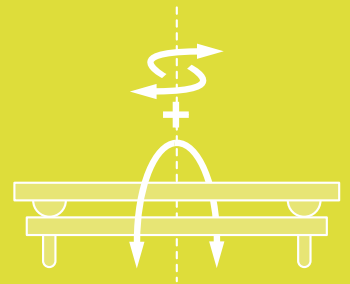
TURN AROUND



Rotation
aktiviert!
Rotation
activated!



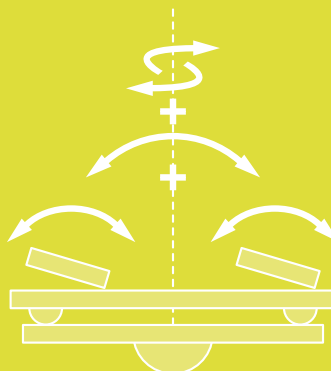
SIDE WIPP MIT ROTATION
SIDE WIPP WITH ROTATION



FRONT WIPP MIT ROTATION
FRONT WIPP WITH ROTATION



Rotation
aktiviert!
Rotation
activated!



SIDE WIPP MIT KIPPEN UND ROTATION
SIDE WIPP WITH TILTING AND ROTATION