

S3 TRAININGSZIEL

Ihr Körper wird unter anderem durch eine gut koordinierte Haltemuskulatur stabilisiert. Diese Körperstabilität stützt Ihre Wirbelsäule, sichert Ihre Gelenke und wirkt Belastungen entgegen, die auf den Körper während Bewegungen einwirken. Einseitige Beanspruchungen beeinflussen die Körperstabilität negativ und führen langfristig zu Beeinträchtigungen der Lebensqualität.

Gute Bewegungskoordination gibt Ihnen Sicherheit im Alltag beim Meistern unvorhergesehener Situationen und stellt so eine wertvolle Unfallprophylaxe dar. Sie trägt aber nicht nur dazu bei, Bewegungen sicher und präzise, sondern auch ökonomisch auszuführen. Daher brauchen Sie weniger Energie für Ihre Bewegungen, Ihre körperliche Leistungsfähigkeit wird positiv beeinflusst.

Ausgewogenheit in der Belastung gilt als Voraussetzung für eine gesunde Beanspruchung der Wirbelsäule und aller Gelenke und verhindert so Überbelastungen und einseitige Abnützungen des passiven Bewegungsapparates.

TESTEN SIE IHRE KOORDINATIONSFÄHIGKEIT MACHEN SIE DEN S3-CHECK

Der medizinisch anerkannte S3-Check gibt Auskunft über Ihre Koordinationsfähigkeit. Dabei werden Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie einzeln analysiert und ein aussagekräftiger Gesamtwert ermittelt. Das Ergebnis ist Ihr persönlicher Koordinationswert oder einfacher gesagt: Ihr S3-Wert.

AIMS OF S3 TRAINING

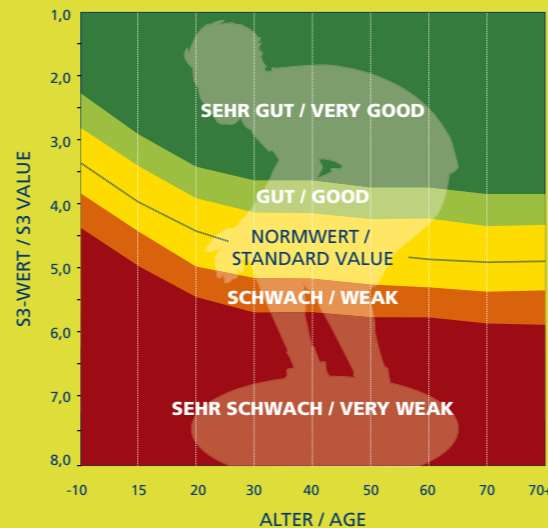
Your body is stabilized by well coordinated core muscles. This body stability supports your spine, safeguards your joints and works against strains affecting the body during movements. One-sided strains affect the body stability and in the long run reduce quality of life.

Efficient movement coordination provides you with more security in everyday life when mastering unexpected situations and is valuable protection against injuries. As well as helping you move safely and precisely, but you will also move more economically. Your physical efficiency is thereby enhanced.

Balanced loading is thought to be an essential condition for a healthy loading of the back and the joints. Thus it prevents overloading and one-sided wear on the skeleton and muscles.

TEST YOUR COORDINATION CARRY OUT THE S3 CHECK

The medically approved S3 check provides information about your coordination. Stability, senso-motorics and symmetry are analysed individually and a meaningful overall value is determined. The result is your personal coordination value or, more simply, your S3 value.

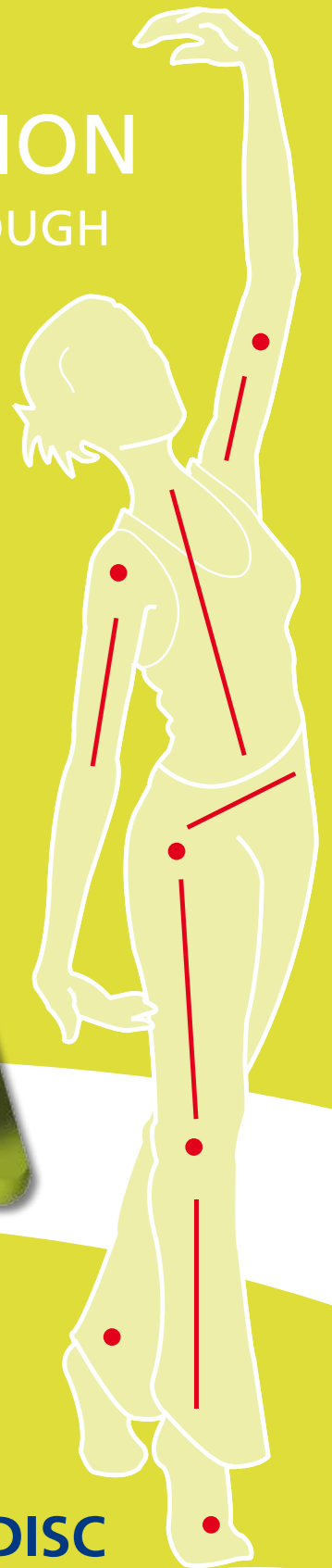


ICH STEHE FÜR KOORDINATION

KRAFT UND AUSDAUER SIND NICHT GENUG

I STAND FOR COORDINATION

STRENGTH AND ENDURANCE ARE NOT ENOUGH



TRAININGSANLEITUNG SPORT DISC TRAINING INSTRUCTIONS FOR SPORT DISC



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

MFT SPORT DISC

- Nehmen Sie sich Zeit und suchen Sie sich 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. Am besten, Sie kombinieren die Übungen von Anfang an mit Ihrem Atem (zum Beispiel: 10 Atemzüge = 10 Wiederholungen = 1 Serie).
- Alle Übungen im Stehen bitte mit aufrechtem Oberkörper und leicht gebeugten Knien ausführen, die Wipp- und Drehbewegungen werden durch eine leichte Beckenbewegung unterstützt.

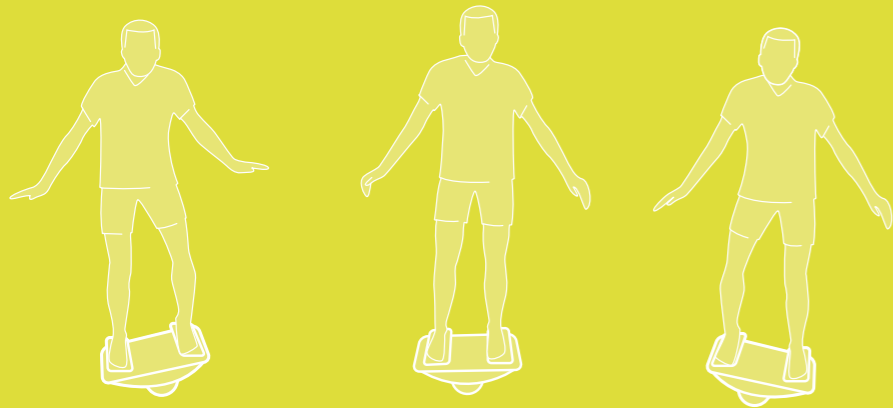
- Nach einer gelungenen Übung: Versuchen Sie dieselbe Übung noch einmal mit geschlossenen Augen (zur Steigerung des Trainingseffektes).
- Wählen Sie die Übungen und die Anzahl der Wiederholungen entsprechend Ihrem Können aus.
- Den besten Trainingseffekt erzielen Sie, wenn Sie das MFT-Training täglich ca. 10 – 15 Minuten lange durchführen.
- Falls Sie gesundheitliche Probleme oder Sportverletzungen haben, besprechen Sie bitte die Übungen vorher mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

MFT SPORT DISC

- Take your time and find a quiet spot.
- 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 adjust the exercises to your breathing right from the beginning (e.g. 10 breaths = 10 repetitions = 1 series).
- All exercises should be executed in a standing position with the upper part of your body upright and slightly bent knees; the bobbing and turning movements are supported by a slight movement of the pelvis.

- After a successful exercise: Close your eyes, breathe deeply and try the same exercise once more with closed eyes (to intensify the training effect).
- Choose the exercises and number of repetitions in keeping with your performance level.
- You get the best training effect when doing the MFT training approx. 10 – 15 minutes every day.
- If you have health problems or have suffered sports injuries, consult your doctor or therapist before starting with the exercises.

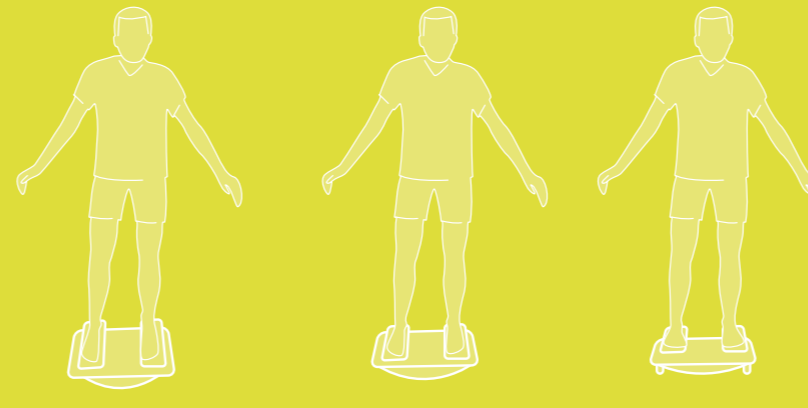
SIDE WIPP



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.

Move your centre of gravity right and left 10 times. Afterwards hold your balance for 10 seconds.
Alternative: Exercise with stretched out knees while lifting and lowering the hips in turns.

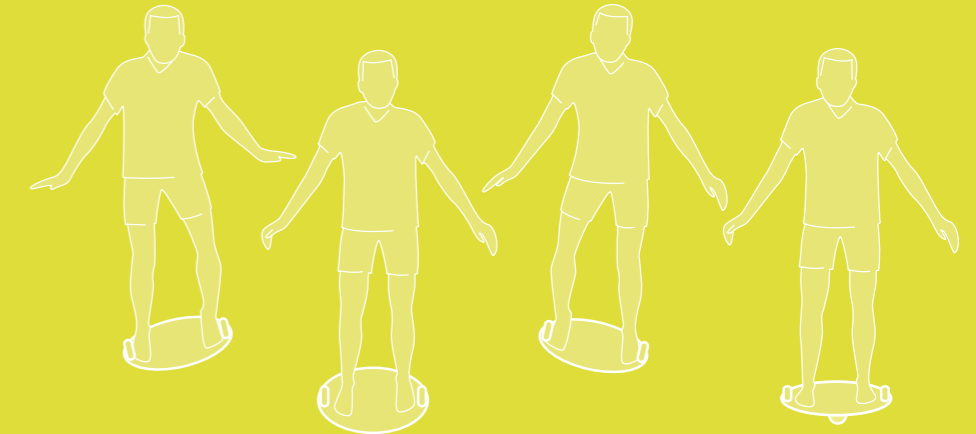
FRONT WIPP



Körperschwerpunkt 10 x nach vorne und nach hinten verlagern. Knie sollten dabei immer leicht gebeugt bleiben, anschließend für ca. 10 Sek. das Gleichgewicht halten.

Move your centre of gravity forward and backward 10 times. Keep your knees slightly bent! Afterwards hold your balance for 10 seconds.

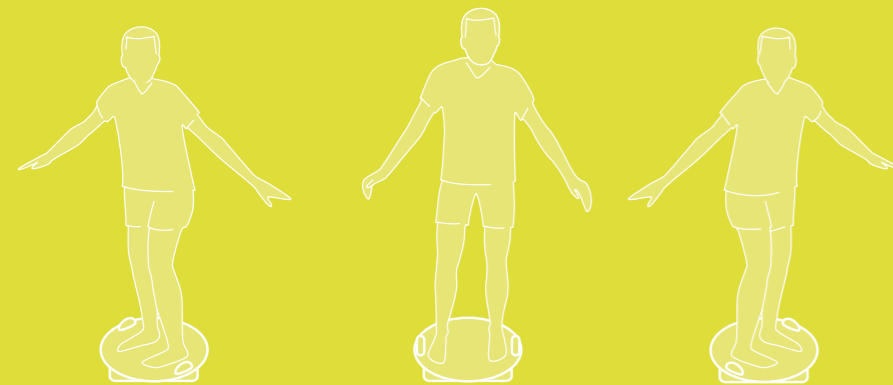
TURN AROUND



Dynamische Kreisbewegung der Standplatte – durch wechselnde Belastung der Beine verbunden mit einem Beckenkreisen – 10x im und gegen den Uhrzeigersinn durchführen. Anschließend für 10 Sek. das Gleichgewicht halten.

Do 10 dynamic clockwise turn-arounds on the stand disc and 10 anticlockwise by shifting your weight from between your right leg and your left leg while rotating your hips. Afterwards hold your balance for 10 seconds.

TWIST



Rhythmische Drehbewegung der Standplatte 10 x abwechselnd nach rechts und nach links durchführen.

Do 10 alternate rhythmic twists to the left and to the right.

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 position, and slowly lower again. Repeat 10 times. The exercise is correct if you keep the disc balanced.
Alternative: Tilt the stand disc forward and backward.

BRIDGING FRONT



Der Oberkörper bewegt sich bei der Beugung der Arme 10x 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 by bending your arms and then move back by stretching them out again. Repeat 10 times.
Alternative: Tilt the disc to the left and right whilst keeping it under control.