

**NEUES PORTABLES FIT-
NESS-STUDIO** gesund&fit
(Fitness-Model Carina in einem
Outfit von Falke, Schuhe Puma)
testete das Trainingsgerät der
ÖSV-Stars. Die instabile MFT
Core Disc formt einen flachen
Bauch und einen starken Rücken
- sorgt so für mehr Kraft auf der
Piste und geringere Verlet-
zungsgefahr.

A



Skifit WIE DIE ÖSV-Stars

TREND-GERÄT Das Trainingstool MFT Core Disc bringt Rumpf wie Armmuskulatur noch effektiver und schneller in Form - für verringerte Verletzungsgefahr sowie mehr Spaß und Power auf der Piste. Für alle!



KNIESTAND MIT KIPPUNG

AKTIVIERT RUMPF-, BECKEN- UND SCHULTERMUSKULATUR

Ausgangsposition: Im Kniestand die Core Disc schulterbreit mit leicht gebeugten Armen an beiden Griffen fassen (A). Die Core Disc mehrmals nach links und rechts kippen (B) und anschließend stabilisieren. **Generell gilt:** Wiederholungszahl an das persönliche Fitness-Level anpassen, idealerweise bei jeder Übung ans Limit gehen. Empfehlung: mindestens zwei Sätze pro Übung, 10 bis 20 Minuten Belastung pro Übungseinheit.



MFT CORE DISC: DAS TRAININGSGERÄT DER SKI-STAR

Fit für den Winter: Österreichs beste Wintersportler bereiten sich für die Skisaison regelmäßig mit der MFT Core Disc vor (MFT ist offizieller Partner des ÖSV). Hier beim Training (o.): Snowboard-Star Benjamin Karl, sowie die Top-Skifahrer Dominik Raschner und Max Franz.

DIE MFT CORE DISC:

ÜBER DAS GERÄT:

Die von MFT-Inhaber Ewald Aigner entwickelte Core Disc ist ein neues multifunktionales Sport- und Fitnessgerät, mit dem es möglich ist, überall und sofort ein intensives Ganzkörper Training zu absolvieren. Der Fokus liegt auf der **Rumpf- und Armmuskulatur**.

WIRKUNG:

Die variabel gelagerte Querstange und dadurch instabile Unterlage ist das Geheimnis. Kleine Kipp-, Wipp- und Rotationsbewegungen trainieren Koordination, Kraft und Konzentration. „Auf Grund der gezielten Störung des Gleichgewichts kommt es zu Mikrostimulationen aller an der Bewegungsausführung beteiligten Muskeln. Die Instabilität führt zur **Aktivierung der Tiefenmuskulatur**, die für eine solide und **korrekte Körperhaltung** verantwortlich ist“, so Aigner. Plus: ein **solides Muskelkorsett** als beste **Verletzungsprophylaxe**.

GEEIGNET FÜR:

... **alle** Leistungsstufen. Empfohlen für alle, die Koordination, Stabilität, Kraft, Haltung verbessern wollen.

TRAININGSINTENSITÄT:

3 bis 4 Mal pro Woche, 10 bis 20 Minuten Belastung, je nach Level. Erhältlich ist die Core Disc um 179 Euro über www.mftshop24.com. Infos: www.core-disc.com.



KNIESTAND LIEGESTÜTZ

ARM-, SCHULTER-, BRUSTMUSKULATUR

Ausgangsposition: Wieder im Kniestand die Core Disc schulterbreit mit leicht gebeugten Armen an beiden Griffen fassen (A). Nun eine klassische Liegestütz durchführen (B) und wieder zurück (A). Die Übung kann sowohl mit stabiler Core Disc als auch mit rechts-links Kippungen ausgeführt werden. Auf eine optimale Ganzkörperstabilisation achten. **Tipp:** Die Griffbreite kann dabei variiert werden. So werden unterschiedlichste Muskeln beansprucht.

Produktion & Fotos: Chris Singer;
Redaktion: Nina Fischer;
Model: Carina/ Tempo Models; Haare & Make-up: Laura Fuchs;
Outfit: Falke, Schuhe: Puma.

Wintersportler, egal welcher Leistungsstufe, brauchen weitaus mehr als nur starke Beinmuskeln und Ausdauer. Der Trainingsfokus, sollte – vor allem vor der Ski-, Snowboard-, Eislaufsaison – auch auf dem Rumpf liegen. Denn: „Unsere Hauptbewegungsmuskeln“, erklärt Ewald Aigner, ehemaliger Sportler und Sportgeräte-Hersteller (MFT), „setzen am Rumpf an. Eine gut ausgebildete Rumpfstabilität unterstützt sowohl die allgemeine Leistungsfähigkeit als auch unsere Wirbelsäule. Zudem dient ein solides Muskelkorsett als Verletzungsprophylaxe.“ Um die Mitte, den Core, best möglich in Form zu bringen und so Höchstleistungen zu unterstützen, entwickelte Aigner für unsere Ski-Athleten die MFT Core Disc. Nach langen, erfolg- →



ROTIEREN

FÜR TAILLE UND FLACHEN BAUCH

Ausgangsposition: Kniestand vor der Core Disc. Hände umfassen Griffstange links und rechts außen (A). In dieser Position abwechselnd nach rechts und links rotieren bzw. „einlenken“ (B). Mit geringen Rotationsbewegungen beginnen, Radius kontrolliert erhöhen.



FÜR KOORDINATION UND MEHR BALANCE



TRIZEPS PUSH-UPS

HINTERE ARME, RÜCKEN, PO

Ausgangsposition: Für die klassischen verkehrten Liegestütz mit dem Rücken zum Gerät in den Langsitz setzen. Arme umgreifen die Stange und sind leicht gebeugt. Becken hebt vom Boden ab (A). Nun Balance finden und das Becken hochdrücken bis der Körper eine Linie bildet (B) und senken.

SCHWEBENDER STÜTZ

GANZKÖRPER ÜBUNG - IDEAL FÜR EINEN FLACHEN BAUCH

Ausgangsposition: Zu der MFT Core Disc wird ein TRX (Schlingen-Gerät, s. Bild) benötigt. Beide Füße sind im TRX eingehängt und die Core Disc wird an beiden Griffen gefasst (A). In dieser Position beide Beinanziehen (B) und wieder strecken. Die Core Disc kann dabei stabilisiert oder rechts-links gekippt werden.



BERGSTEIGEN

GANZKÖRPER, KOORDINATION, BALANCE UND AUSDAUER

Ausgangsposition: klassische Liegestütz mit leicht gebeugten Armen (A). Nun abwechselnd ein Bein unter dem Körper anziehen (B). Auf eine perfekte Rumpf- und Beckenstabilität achten. Tipp: bei dieser Übung ruhig bis ans Limit gehen und nach kurzen pausen öfter wiederholen. Top für die Ausdauer.



PERFEKTE MITTE

Die neue MFT Core Disc sorgt für einen flachen Bauch und einen gesunden Rücken - bereitet optimal aufs Skifahren vor.

reichen Tests mit den Sportlern, soll das portable Fitnessstudio nun auch Hobby-sportler noch besser rüsten.

Kleine Bewegung, große Wirkung

Die Disc ist ein kleines Gerät mit großem Effekt. Geheimnis: seine Instabilität. Bei den Liegestützvariationen auf der Disc muss der Körper permanent - ob Veränderungen durch Instabilität - Anpassungen vornehmen. „Auf Grund der gezielten Störung des Gleichgewichts durch die MFT Core Disc kommt es zu Mikrostimulationen aller an der Bewegungsausführung beteiligten Muskeln. Die Instabilität führt zur Aktivierung der Tiefenmuskulatur, die für eine korrekte Körperhaltung verantwortlich ist“, so Aigner. Ergebnis: nicht nur ein flacher Bauch und starke Arme, sondern auch ein starker Rücken und mehr Power für die Piste - für mehr Spaß und ein geringeres Verletzungsrisiko.