

MFT – Produkte

ein fixer Bestandteil in der konditionellen Vorbereitung aller Schneesportarten

Die meisten Sportler absolvieren routinemäßig ihr Krafttraining, ohne sich bewusst zu machen, was ihr Körper in Wirklichkeit für ein Training benötigt. Es werden lediglich Muskeln trainiert, ohne auf das spezifische Zusammenspiel dieser Muskeln innerhalb einer Bewegung zu achten. Das Trainieren der Muskeln ist nur funktionell sinnvoll, wenn es mit einer motorischen Bewegung für eine bestimmte Tätigkeit oder eine bestimmte Sportart verbunden ist. Einseitiges Krafttraining isolierter Muskelgruppen ist geringfügiger effizient, wenn nicht im gleichen Maße die sensorischen Elemente disziplinspezifisch mit einbezogen werden.

Das Training mit den MFT – Discs bedeutet nicht nur eine Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit und der Tiefenstabilität, sondern es umfasst ein Training, das die Skelettmuskulatur nach dem Prinzip der kinästhetischen Funktionsketten miteinander verbindet. Beim Training der Gleichgewichtsfähigkeit ist das achsengerechte Gleichgewichtstraining gegenüber dem variablen Gleichgewichtstraining vorzuziehen (unveröffentl. DA Ch. Jagersberger, Wien 2006). Nicht ein Muskel wird einzeln trainiert, sondern die funktionelle Verbindung von Muskelketten, die für ein bestimmtes Ziel erforderlich sind. Mit diesem Training wird durch gezielte Herausforderungen des neuromuskulären Systems eine erhöhte Qualität der Haltungs- und Bewegungskoordination erzielt. Der Erfolg des stabilisationszentrierten Krafttrainings mittels MFT – Discs ergibt sich durch bewusste und präzise Übungsausführungen, die optimierte motorische Programme ausbilden, sodass sie in der Alltagsmotorik und den jeweiligen Schneesportarten abrufbereit sind.

Je nach Leistungsniveau und Alter ist dabei dem Prinzip des entwicklungsgemäßen Trainingsaufbaus Rechnung zu tragen. Nur so ist eine stetig zunehmende Belastungsverträglichkeit des Stütz- und Bewegungsapparates hin bis zu einem intensiven Hochleistungstraining gesichert. Voraussetzung für den sinnvollen Einsatz der nachfolgenden angeführten Trainingsbeispiele ist eine technisch richtige Bewegungsausführung der SportlerInnen.

Mag. Peter Eichberger ÖSV Konditionskoordinator Alpin

I. Kernübungen mit eigenem Körpergewicht bzw. Zusatzgewicht:



Variationen:

- Beidbeinige Kniebeuge auf der MFT – mit den Händen im Nacken bzw. Stab in Hochhalte
- Einbeinige Kniebeuge auf der MFT – frei oder mit Ablage des unbelasteten Beins



- Kniebeuge auf der MFT im Ausfallschritt vorwärts und seitwärts



- Seitkniebeuge auf der MFT
- Reißkniebeuge auf der MFT mit Hanteln in der Hochhalte
- Step ups, wobei die die MFT auf einer Erhöhung liegt

Für alle Trainingsübungen bestehen vielfältige Variationsmöglichkeiten, die von den AthletenInnen ständig neue Anpassungen und Leistungssteigerungen verlangen.

Variationen:

Richtung und Anzahl der Bewegungsachsen (frontal/diagonal/sagittal bei ein- bzw. mehrdimensionalen Bewegungsachsen)

Schuhwerk (ohne Schuhe, mit Turnschuhen/Skischuhen/Snowboardschuhen/LL-Schuhen/Skisprungschuhen)

Standbreite (breit/eng)

Kniebeugentiefe (Halbkniebeuge/Tiefkniebeuge)

Bewegungsgeschwindigkeit (langsam/schnell)

Zusatzgewicht

Fußauflage (ganze Fußsohle, oder nur Ballen/Mittelfuß/Ferse)

Aufmerksamkeitsablenkung: während der Bewegungsausführung durch bestimmte Zusatzaufgaben (z. Bsp. Bälle jonglieren/Ball prellen)

Mit offenen oder geschlossenen Augen

Alle Variationen sind wiederum miteinander variierbar !!

II. Ergänzungsübungen

Beidbeinige/einbeinige Stabilisation auf MFT bei gleichzeitiger Ausführung verschiedener Übungen mit Kurzhanteln zur (Oberkörper und Rumpfkraftigung z.B. Schulterdrücken, Seitheben, Frontheben, Bicepscurls, Tricepsdrücken.



Stabilisationsübungen für den Rumpf mit der MFT Liegestützvariationen/Flankenstützvariationen
 Einbeziehung der MFT bei verschiedenen Krafttrainingsmaschinen z.B. Wadenheben; Zugapparaten und ähnl.
 Einbeziehung des Therabandes (z.B. Übungen für Abduktoren/Aduktoren, Oberkörper)
 Einbeziehung der Langhantel (z.B. Übungen für den Oberkörper)



Statische bzw. dynamische Kraftausdauerübungen (z.B. AF Hocke)
 Beidbeinige/einbeinige Stabilisation auf der MFT mit schnellkräftiger Stabilisation durch Übungen mit dem Medizinball (z.B: Stabilisation beim Fangen und Werfen – Überkopfwürfe/Rückwärtswürfe/Würfe seitwärts
 Sportartspezifische Simulationsübungen

Durch die Anwendung eines sensomotorisch akzentuierten Krafttrainings werden die Führungen der Gelenke optimiert und durch eine effizientere Rekrutierung ganzer Muskelketten die Mantelspannung um die Gelenke gefördert. Ein weiterer positiver Effekt des stabilisationszentrierten Krafttrainings ist die Ansteuerung und Stärkung der segmentalen Muskulatur. Durch den präventiven Charakter dieser Krafttrainingsform sollte das Training mit der MFT – DISC in allen Altersklassen und Leistungsstufen ein Basic des Trainingsprozesses sein.

Weitere INFOS unter: WWW.TST-TRENDSPO.RT