

proxomed[®]
Qualität in Bewegung



Offizieller Ausrüster des

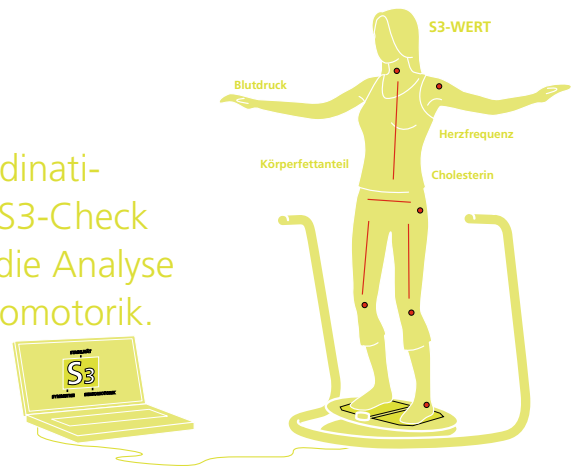
DEUTSCHER SKIVERBAND


MFT[®]
I am a team

Koordinationstraining

DER S3-CHECK

Jeder Mensch hat einen individuellen Koordinationswert. Der wissenschaftlich anerkannte S3-Check ermittelt den persönlichen S3-Wert durch die Analyse der drei S – Symmetrie, Stabilität und Sensomotorik.



Der S3-Wert ist so wichtig wie Herzfrequenz und Blutdruck

Die Körperstabilität ist die Grundvoraussetzung für eine gute Koordination, für die aktive Kontrolle von Haltung und Bewegungen. Der S3-Wert sagt aus, wie gut das Body Teamwork® ist, die Herzfrequenz macht eine Angabe über die Ausdauer, die Maximalkraft steht als Wert für die Kraft.

Wertvoller Informant – der S3-Wert

Normwerte, erhoben an mehr als 5000 Personen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, erlauben bei Messungen mit dem S3-Check* einen interindividuellen Vergleich der Messergebnisse der 8- bis 70-Jährigen und damit erstmals objektive Aussagen über Körperstabilität, sensomotorische Regulationsfähigkeit und funktionale Bewegungssymmetrie. Diese stetig wachsende Normdatenbank ermöglicht, was bisher nur Ausdauertests leisteten: eine differenzierte Bewertung des S3-Wertes als Gesundheits- und Fitnessfaktor, eine Einstufung des Koordinationsvermögens sowie eine individuelle Trainingsempfehlung.

*Der S3-Check wurde als normiertes Standardwerkzeug zur Früherkennung von möglichen Defiziten am Bewegungsapparat mit Methoden aus der orthopädischen Befunderhebung sowie der präventiv-medizinischen und sportmotorischen Leistungsdiagnostik entwickelt.

Studien beweisen:

Besser mit persönlicher S3-Check Trainingsempfehlung: Schon nach einer 4-wöchigen Trainingsphase – 2 x wöchentlich 15 Minuten MFT Training – zeigt sich eine deutliche Verbesserung der Körperstabilität und der sensomotorischen Regulationsfähigkeit.

In nur 30 Sekunden ein aussagekräftiges Ergebnis

Spezielle Sensoren registrieren kleinste Bewegungen auf der Standfläche: Die Messplatte ist über eine USB-Schnittstelle mit einem Computer verbunden. Die Testperson versucht durch gut koordinierte Ausgleichsbewegungen das Gleichgewicht über eine vordefinierte Zeitspanne zu halten. Ein Neigungssensor erfasst die Bewegungen der Standfläche und errechnet nachfolgend den Stabilisations- und Sensomotorik-Index. Bewegungsabweichungen von der Plattenmitte werden im Symmetrie-Index ausgedrückt.

Gezielte, softwaregestützte Trainingsplanerstellung

Steht der Wert, steht das Training. Ausgangsmessungen beim S3-Check sorgen für die erforderliche Strukturqualität, das individualisierte Training auf den Discs sichert die anschließende Prozessqualität, Wiederholungsmessungen mittels S3-Check liefern die Ergebnisqualität. Die attraktive „Verpackung“ der Trainingsphilosophie in hochwertige Geräte – das Markenzeichen der Fitnessbranche – erhöht den Motivationsfaktor.

MFT S3-CHECK

int. patented



ART.-NR. 10143300
MFT S3-Check Computertisch



ART.-NR. 10142900
MFT S3-Check Station mit Drehvorrichtung,
Sicherheitsgeländer, MFT S3-Check Messdisc und Softwarepaket



ART.-NR. 10143500
MFT S3-Check Tragetasche



ART.-NR. 10143400
MFT S3-Check Flightcase

Basisausstattung

- > MFT S3-Check Messdisc mit Softwarepaket
- > MFT S3-Check Station mit Drehvorrichtung und Sicherheitsgeländer

Optionales Zubehör

- > MFT S3-Check Computertisch
- > MFT S3-Check Tragetasche (mobiler S3-Check)
- > MFT S3-Check Flightcase (mobiler S3-Check)

Einsatzgebiete

Fitness-Studio, Personal Training, Sportmedizin, Leistungszentrum, Rehazentrum, physikalische Therapie, Orthopädie, Physiotherapiepraxis; stationär und mobil einsetzbar.

Untersuchungsziel und -ablauf

Mess-Standard zur Erkennung von Defiziten am funktionellen Bewegungsapparat. Innerhalb von 30 Sekunden werden Stabilität, Symmetrie und Sensomotorik eines Menschen einzeln analysiert. Der individuelle Gesamtwert (S3-Wert) erlaubt die Beurteilung der Koordinationsfähigkeit einer Person auf einer Skala von Normwerten. Der Vergleich der erzielten Ergebnisse ermöglicht die mitlaufende Erfolgskontrolle von Trainings- und Therapieverläufen. Anhand der Testwerte kann automatisch ein Trainingsprogramm erstellt werden. Entwickelt wurde der MFT S3-Check mit Methoden aus der orthopädischen Befunderhebung sowie der präventiv-medizinischen und sportmotorischen Leistungsdiagnostik. Das Verfahren ist patentiert und wissenschaftlich anerkannt.

Zielgruppe

Sportler, Fitness- und Gesundheitsbewusste, Patienten.

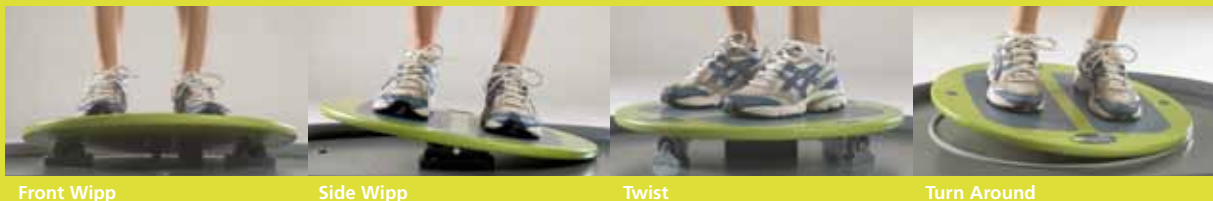
Sinnvolle Ergänzung

MFT Discs, MFT S3-Coordination Line, MFT Coordination Tower, MFT S3-Coordination Point, MFT S3-Group Fitness.

BODY TEAMWORK®

NACH DEM S3-KONZEPT

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.

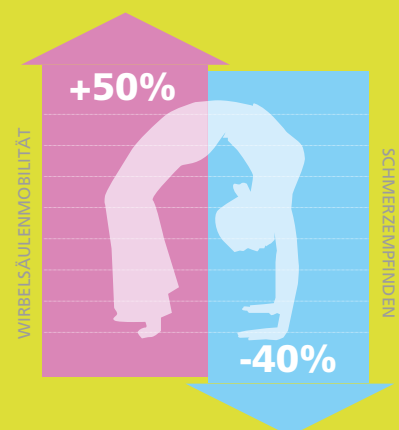
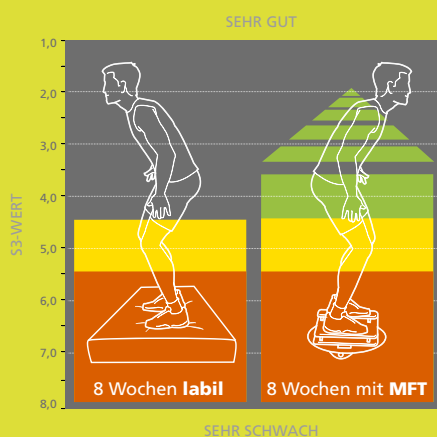
Studien beweisen:

Achsengerechtes Training auf instabilen Unterlagen ist signifikant effizienter als auf labilen Unterlagen wie Weichmatten.

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

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

MFT gegen Rückenschmerz, Schratt, 2005



DIE MFT PROFESSIONAL LINE

Leicht aufstellbar und flexibel einsetzbar bieten die MFT Trainingsgeräte komplette Trainingseinheiten für Studio und Praxis – geeignet für One-to-One wie für One-to-More.

Stehen und Gehen am Gerät „trainieren“

Koordination ist ein viel zu komplexes Wirkungsfeld, um es komplett abdecken zu können. Body Teamwork® konzentriert sich daher auf die beiden gesundheitlich relevantesten Komponenten: Schulung des Gleichgewichts und Optimierung der Stabilisationsfähigkeit, damit man – unterm Strich – die optimale Kontrolle sowohl der einzelnen Gelenke als auch der gesamten Körperhaltung erreicht.

Body Teamwork® als „verlängertes Warm-Up“

Jeder Studiobesucher will einen Trainingsablauf mit fixen Einheiten. Wo ist nun Platz für Body Teamwork®? Ein geeigneter Zeitpunkt ist der Übergang vom Warm-Up zum klassischen Gerätetraining. Nach einer kurzen Erwärmung auf einem Cardiogerät spricht der Körper optimal auf koordinative Reize an. Die gesamte Station – als S3-Coordination Line mit multimedialer Trainingsanleitung – ökonomisiert den Trainingsbetrieb, da gezielte Übungen eigenständig durchgeführt werden können und der (teurere) Gerätepark entlastet wird. Anbieter der S3-Coordination Line dokumentieren ihre Kompetenz in Sachen Gesundheitstraining und zeigen, dass sie es mit dem Aufwärmen ernst meinen und damit ein sicheres Training garantieren. Warm-Up mittels MFT eignet sich auch sehr gut für Kursteilnehmer, indem das neuromuskuläre System optimal vorbereitet und damit auch die Verletzungsgefahr, wie etwa durch Umknicken, reduziert wird.

Body Teamwork® in der Group Fitness

In den verschiedenen Workouts der S3-Group Fitness wird das gesamte Programm auf der MFT Fit Disc oder MFT Trim Disc durchgeführt und somit Koordinationstraining mit Herz-Kreislauf-Training, Muskelkräftigung, Body & Mind-Elementen sowie konkreten Übungen zur Sturzprophylaxe verbunden.

Body Teamwork® mit Geräten kombiniert

Variieren, kombinieren und herausfordern sind die Stichworte für den Trainer. Die Intensität von Body Teamwork® lässt sich nicht nur über koordinativ anspruchsvollere Übungen, sondern auch über die Hinzunahme von Zusatzbelastungen wie z.B. Kurzhanteln steigern. Auch die Kombination mit anderen Geräten ist eine beliebte Variante – vom Flexi-Bar bis zum professionellen Krafttraining mit Personal Coach.



Body Teamwork® im ermüdeten Zustand

Generell soll Koordinationstraining nach einem kurzen 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.

MFT S3-COORDINATION LINE MULTIMEDIA

ART.-NR. 10143600

MFT S3-COORDINATION LINE (ohne 4 Multimediapaneln)

ART.-NR. 10143700



Umfang

- > 4 Multimedia-Basisstationen mit Haltevorrichtung (MFT S3-Coordination Line ohne 4 Multimediapaneln)
- > 4 MFT Special Task Discs (Twist, Side Wipp, Front Wipp, Turn Around)
- > Multimediales Trainingsprogramm (nur bei S3-Coordination Line Multimedia)

Einsatzgebiete

Fitness-Studio im Kraft- und Ausdauerbereich, Rehasentrum, Wellnesshotel, Klinik.

Trainingsziele

Gesundheit (Rücken- und Wirbelsäulentraining), Beweglichkeit im Alter, Leistungssteigerung im Sport durch Mobilisierung, Stabilisierung und verbesserte Koordinierung des Bewegungsapparates. Koordinationstraining durch Basisübungen (Twist, Side Wipp, Front Wipp, Turn Around) im Stationsbetrieb.

Trainingsintensität

3 Minuten Belastung pro Station.
30 Sekunden Pause für Stationswechsel.
Idealerweise als Trainingsstart vor dem Kraft- und Ausdauertraining.

Zielgruppe

Sportler, Fitness- und Gesundheitsbewusste.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.

MFT S3-COORDINATION POINT

ART.-NR. 10143900



Umfang

- > 1 Basisstation mit Haltevorrichtung
- > 3 Special Task Discs (für Twist, Side und Front Wipp, Turn Around)
- > 1 MFT Discständer Special

Einsatzgebiete

Personal Training, Fitness-Studio, Physiotherapiepraxis, Leistungszentrum, Rehasentrum mit geringem Platzangebot.

Trainingsziele

Gesundheit (Rücken- und Wirbelsäulentraining), Beweglichkeit im Alter, Leistungssteigerung im Sport durch Mobilisierung, Stabilisierung und verbesserte Koordinierung des Bewegungsapparates.

Trainingsintensität

Individuell.

Zielgruppe

Sportler und Patienten, die Wert auf persönliche Betreuung und effizientes, individuelles Training legen.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.

MFT COORDINATION TOWER mit Feedback-Funktion

ART.-NR. 10180300



Umfang

- > 15" Touchscreen Monitor mit leistungsstarkem Computer inkl. Trainingssoftware: Warm-Up, Self-Check, 5-Level-Training, 6 Spiele
- > Patentierte Disc inkl. Antirutschbelag, Durchmesser 470 mm, inkl. hochwertiger Bewegungssensoren
- > USB Schnittstelle

Einsatzgebiete

Personal Training, Fitness-Studio, Physiotherapiepraxis, Leistungszentrum, Rehazentrum mit geringem Platzangebot.

Trainingsziele

Gesundheit (Rücken- und Wirbelsäulentraining), Beweglichkeit im Alter, Leistungssteigerung im Sport durch Mobilisierung, Stabilisierung und verbesserte Koordinierung des Bewegungsapparates. Spielerisches Koordinationstraining mit Leistungskontrolle und Feedback-Funktion durch wissenschaftlich evaluierte Softwaretrainingsprogramme.

Trainingsintensität

Individuell.

Zielgruppe

Sportler, Fitness- und Gesundheitsorientierte.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.

MFT PERSONAL TRAINING

Die MFT Classic Line eignet sich optimal für Personal Training im Reha-Physio-Bereich sowie für individuelles Training zu Hause. Unverzichtbarer Motivationsprofi – der S3-Check.

MFT SPORT DISC

ART.-NR. 10144600



Umfang

- > 1 MFT Sport Disc
- > DVD und Trainingsanleitung

Einsatzgebiete

Hervorragend geeignet für Zirkeltraining, Personal Training, Fitness-Studio, Leistungszentrum, Therapie.

Trainingsziel „Leistungssteigerung“

Kraft und Ausdauer steigern, Feinmotorik verbessern, Reaktionsvermögen erhöhen.

Trainingsintensität

Täglich 10-30 Min. Belastung, je nach Trainingsziel.

Zielgruppe „(Spitzen-) Sportler“

Freizeit-, Leistungs- und Profisportler aller Disziplinen wie z.B. Marathonläufer, Schifahrer, Fußballer und Golfer.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.

MFT TRIM DISC

ART.-NR. 10144500



Umfang

> 1 MFT Trim Disc
> DVD und Trainingsanleitung

Einsatzgebiete

Personal Training, Fitness-Studio, Physiotherapiepraxis, Rehazentrum, Klinik.

Trainingsziel „Gesundheit“

Den Bewegungsapparat stabilisieren, die Koordination verbessern.

Trainingsintensität

Täglich 10-15 Minuten Belastung.

Zielgruppe „Allrounder-Fitness“

Fitnessbewusste, Bewegungsfreudige, Sportler und Patienten.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.

MFT FIT DISC

ART.-NR. 10144700



Umfang

> 1 MFT Fit Disc
> DVD und Trainingsanleitung

Einsatzgebiete

Personal Training, Fitness-Studio, Corporate Fitness, Physiotherapiepraxis, Rehazentrum, Klinik.

Trainingsziel „Bewegungsfreiheit“

Verletzungen vorbeugen, Wirbelsäulen- und Gelenksprobleme kurieren, Beweglichkeit im Alter verbessern.

Trainingsintensität

Täglich 10-15 Minuten Belastung.

Zielgruppe „Allrounder-Einsteiger“

Sport- und Fitnessbewusste sowie Patienten, die in der Gruppe trainieren möchten.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.



ART.-NR. 10145000
MFT Bag für MFT Sport Disc



ART.-NR. 10145100
MFT Bag für MFT Trim Disc



ART.-NR. 10145200
MFT Bag für MFT Fit Disc



ART.-NR. 10145300
MFT Discständer Standard

MFT FUN DISC

ART.-NR. 10144500



Umfang

- > 1 MFT Fun Disc
- > DVD und Trainingsanleitung

Einsatzgebiete

Personal Training, Fitness-Studio, Corporate Fitness, Physiotherapiepraxis, Rehazentrum, Klinik.

Trainingsziel „Action“

Spielerische Verbesserung der Beweglichkeit, Koordination und Reaktionsvermögen.

Trainingsintensität

Täglich 10-15 Minuten Belastung.

Zielgruppe „Einsteiger“

Kinder und Trainingseinsteiger.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.

MFT S3-GROUP FITNESS

TRIM 15 ART.-NR. 10144000

FIT 15 ART.-NR. 10144100



Basisausstattung

MFT S3-Group Fitness Concept Trim Disc

- > 1 MFT Rollwagen Trim 15
- > 15 MFT Trim Discs
- > Für folgende Kursformate
 - > Muscle Coordination, ProAge Coordination

MFT S3-Group Fitness Concept Fit Disc

- > 1 MFT Rollwagen Fit 15
- > 15 MFT Fit Discs
- > Für folgende Kursformate
 - > NewEnergy Coordination, TotalBody Coordination

Zusätzliche Ausstattung und Ausbildung

- > MFT Unterlagsmatten
- > Inhouse-Schulung für das Trainerteam

Einsatzgebiete

Fitness-Studio.

Trainingsintensität

45 Minuten.

Trainingsziele

Gesundheit, Beweglichkeit im Alter, Leistungssteigerung im Sport durch Mobilisierung, Stabilisierung und verbesserte Koordinierung des Bewegungsapparates.

Zielgruppe

Sportler und Fitnessbewusste, die Wert auf Motivation und Training in der Gruppe legen.

Sinnvolle Ergänzung

MFT S3-Check.

DIE MFT ACADEMY

Eine gut durchdachte Einschulungs- und Ausbildungsstruktur, topausgebildete Referenten und engagierte Zentrumsleiter – mit 9 Zentren in 4 Ländern weist die MFT Academy in ihren qualitativ hochwertigen Ausbildungsinhalten internationale Einheitlichkeit sowie in ihrem Konzept internationale Einzigartigkeit auf.

Das Einschulungs- und Ausbildungskonzept

Das Angebot richtet sich an Personal Trainer, Instructors und Therapeuten in Fitnessbetrieben, Therapie- und Reha-Einrichtungen sowie an Trainer in den unterschiedlichsten Sportarten. Eine klare Ausbildungsstruktur mit Basismodul, Spezialmodulen und Prüfungsmodul ermöglicht eine individuelle Gewichtung sowie den Abschluss jedes einzelnen Moduls mit Zertifikat. Der Erwerb des Zertifikats für das Basismodul und des Zertifikats für ein beliebiges Spezialmodul ist Voraussetzung für den Besuch des Prüfungsmoduls. Nach Abschluss des Prüfungsmoduls erhält der Absolvent den Titel S3-Instructor. Ein S3-Instructor, welcher mindestens 3 der angebotenen Spezialmodule besucht hat, erhält automatisch den Status S3-Master Instructor. Ein S3-Master Instructor kann sich zu einem von der MFT Academy ausgeschriebenem Hearing anmelden und bei Zustimmung der Kommission an einer Referentenausbildung teilnehmen – mit dem Abschluss S3-Referent. Alle S3-Instructors, die ihr Zertifikat verlängern möchten, haben die Möglichkeit einen halbtägigen Refresherkurs zu absolvieren.

BASISMODUL S3-KOORDINATIONSTRAINING

Das Ziel:

Setzen Sie die MFT Trim Disc effizient und abwechslungsreich im Koordinationstraining ein.

Der Kursinhalt:

Erfahren Sie alles über die Grundlagen des S3-Konzepts und des Koordinationstrainings. Nehmen Sie Einblick in die sportwissenschaftlichen Hintergründe zum Thema Koordination und Propriozeption. Am Ende dieses Moduls können Sie die Grundübungen auf der MFT Trim Disc erfolgreich durchführen und vermitteln.

SPEZIALMODUL S3-TESTLEITER

Das Ziel:

Führen Sie den S3-Check eigenständig durch und interpretieren Sie die Testergebnisse. Erklären Sie das S3-Trainingsprogramm.

Der Kursinhalt:

Der medizinisch anerkannte S3-Check ist ein innovatives Computer-Mess-System, mit dem man erstmals die globale Körperstabilität, die sensomotorische Regulationsfähigkeit und die funktionale Bewegungs-Symmetrie exakt beurteilen kann. Wenden Sie dieses neue Testsystem an! Machen Sie schnell und effizient zuverlässige Aussagen über die Qualität des aktiven Bewegungsapparates, besonders im Bereich der Rumpfmuskulatur und der Beinachsen. Erstellen Sie anhand des Testergebnisses ein individuelles Trainingsprogramm für Ihre Testperson.

SPEZIALMODUL S3-RÜCKENFIT COORDINATION

Das Ziel:

Optimieren Sie Übungseinheiten in der präventiven Rückenfitness qualitativ, indem Sie die MFT Fit Disc einsetzen.

Der Kursinhalt:

Lernen Sie alles über die positiven Auswirkungen des MFT Trainings auf die Haltung. Sehen Sie, wie es Verspannungen löst und die autochthone Rückenmuskulatur stärkt. Im Fokus des Unterrichts stehen ebenso der Aufbau und die Anatomie der Wirbelsäule.

Motivationstipp: Führen Sie die Grundübungen auf der MFT Fit Disc mit Musik durch und vermitteln Sie die Bedeutung des S3-Konzepts auf „schwungvolle“ Weise.

SPEZIALMODUL REHA-TRAINING

Das Ziel:

Helfen Sie Patienten durch exakt auf die Rehabilitation abgestimmtes S3-Training aus der Bewegungseinschränkung heraus – im One-to-One-Training oder in Kleingruppen.

Der Kursinhalt:

Legen Sie die Prinzipien der MFT S3-Philosophie – das vielseitige, variationsreiche und achsengerechte Training – auf den Bereich der Rehabilitation um. Führen Sie praktische Übungssequenzen mit Hilfe der vier verschiedenen MFT Discs durch, die speziell für Patienten mit Verletzungen am Bewegungsapparat entwickelt wurden.

SPEZIALMODUL S3-PERSONAL TRAINING UND ZIRKELTRAINING

Das Ziel:

Arbeiten Sie One-to-One oder mit Kleingruppen auf der MFT Sport Disc und evaluieren Sie Trainingsprogramm und -erfolg.

Der Kursinhalt:

Entdecken Sie die zentrale Bedeutung des Trainers für effizientes Koordinationstraining im Fitnessbereich. Die modulare Bauweise der MFT Sport Disc erlaubt es, sie immer wieder neu zusammenzusetzen und die Koordinationsaufgabe zu variieren. Stimmen Sie die Trainingspläne individuell auf Ihre Klienten ab, korrigieren Sie Bewegungsabläufe sofort und motivieren Sie durch volle Aufmerksamkeit und ständige Erfolgskontrolle.

SPEZIALMODUL S3-GROUP FITNESS

Das Ziel:

Führen Sie vier motivierende Group-Workouts durch und erhöhen Sie deren Effektivität durch den gekonnten Einsatz der MFT Trim Disc und MFT Fit Disc.

Der Kursinhalt:

Steigen Sie auf die aktuellen Fitnessvorlieben Ihrer Kursbesucher ein – variieren Sie Koordinationsübungen, steigern Sie die Herausforderung, setzen Sie auf Musik! Zwei Konzepte stehen zur Wahl: Begeistern Sie Aerobic-Fans und Body & Mind-Anhänger in den Workouts „TotalBody Coordination“ und „NewEnergy Coordination“. Bieten Sie im Workout „Muscle Coordination“ das optimale Kräftigungstraining und arbeiten Sie mit der Zielgruppe der Best Ager im Kurs „ProAge Coordination“ effektiv an der Sturzprophylaxe.

proxomed® Medizintechnik GmbH

Hauptsitz

D-63755 Alzenau

Daimlerstraße 6

☎ +49 6023 9168-0 | 📠 -68

info@proxomed.com

www.proxomed.com

Büro Schweiz

CH-8266 Steckborn

Seestrasse 161

☎ +41 52 762-1300 | 📠 -1470

info@proxomed.ch

www.proxomed.ch