



# MFT – BODYTEAMWORK GEBRAUCHSANWEISUNG

## **Bestimmungsgemäße Verwendung**

Die MFT-Trainingsgeräte dienen dem Sporttraining zur Verbesserung der Koordination und in der Therapie, der Prävention und Rehabilitation für Sprunggelenke, Kniegelenke, Hüftgelenke und Wirbelsäule.

## **Grenzen des Systems**

Das Produkt ist einsetzbar im Sporttraining und in der Therapie (nur unter Anleitung eines Arztes, staatlich geprüften Trainers bzw. Therapeuten).

## **Alter**

Von 4 bis 100 Jahre, je nach Trainingszustand

## **Gewicht**

Max. 120 kg Körpergewicht (80 kg Fun Disc, 100 kg Fun Disc Digital)

## **Können**

Kein besonderes Können erforderlich

## **Sicherheitsratschläge**

Umgebungsbedingungen: fester, rutschfester, trockener und ebener Untergrund. Das Produkt ist nicht mit anderen Produkten kombinierbar. Dieses Produkt darf nicht als Spielzeug eingesetzt werden. Das Gerät muss für den Einsatz sauber sein und darf keine rutschige Oberfläche haben. Änderungen des Gerätes bzw. auch andere Lackierungen sind nicht erlaubt. Beim Training Turnschuhe tragen oder barfuß trainieren. Keine Strümpfe, Socken etc. verwenden. Auf freien Sturzraum achten und wenn erforderlich sturzhemmende Unterlagen auflegen. Kinder dürfen nur unter Aufsicht erwachsener Personen trainieren.

## **Zusätzliche Hinweise**

Das Gerät ist nicht zum Springen, sondern nur für langsame, gefühlvolle Bewegungen geeignet.

## **Vorschriften/Wartungspläne**

Vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen und festen Sitz aller Bestandteile prüfen.



# MFT – BODYTEAMWORK INSTRUCTION MANUAL

## **Intended Usage**

MFT training devices can be used in athletic and fitness training to improve ones coordination and proprioception and in physical coordination, therapy for injury prevention and rehabilitation of ones ankles, knees, hips and spine.

## **Requirements**

Constant supervision and instruction from a doctor, certified trainer or therapist is required when using MFT training devices for physical therapy.

## **Age**

from 4 to 100 years, depending on training level

## **Weight**

max. 120 kg body weight (80 kg Fun Disc, 100 kg Fun Disc Digital)

## **Skills**

no special skills required

## **Safety Instructions**

One must execute all workouts on a compact, non slippery, dry and level surface. The device must be clean and dry during all training. Wear sneakers or train barefoot. Do not wear socks, stockings, etc.. One can reduce the risk of injuries when falling by keeping the workout area clear of debris and if needed, place a soft surface around the training area. Children must only exercise under supervision of an adult.

## **Additional Instruction**

MFT devices must not be used for jumping, but only for smooth and easy movements.

## **Regulations/Maintenance**

Before usage check the device for damages and make sure that all adjustable pieces are fixed.