

Mag. Michael Koller, MPH - Sportwissenschaftler und Trainingstherapeut - Sportwissenschaftlicher Leiter des ZENTRUMS FÜR PRÄVENTION, SPORTMEDIZIN, ERNÄHRUNG, SPORTWISSENSCHAFTEN UND TRAININGSTHERAPIE in der Sportordination Wien



### **Expertise - Challenge Disc 2.0 – Upgrade für jeden Läufer zu Hause**

Beim Laufen hast Du - im Gegensatz zum Gehen - mit nur einem Bein Kontakt zum Boden. Die Stabilität und Koordination sind dadurch, insbesondere auch aufgrund der Laufgeschwindigkeit, erschwert.

MFT hat mit der Challenge Disc 2.0 das bestehende Erfolgskonzept für einbeinige Belastungen erweitert. Das Training auf dem Board ist seit der Neuerung so wie bisher auf beiden Beinen als auch auf dem linken oder rechten Bein möglich. Das neue Trainingskonzept hat besonders für LäuferInnen zwei wesentliche Vorteile:

#### **1) Verletzungsprophylaxe**

Die Differenz in der Körpersymmetrie (Verhältnis zwischen rechtem und linkem Bein) sollte maximal 10% betragen. Dies kann jederzeit mit der Challenge Disc selbst getestet werden. Weiß man von seinen Defiziten, können diese mit einem gezielten Training korrigiert werden. Viele Läufer haben beim Einstieg in die Saison oder beim Übergang in die spezifische Wettkampfvorbereitung, wo es zu Umfangs- oder Intensitätsspitzen im Training kommt, Probleme mit Überlastungen in der Achillessehne, Plantarfaszie oder aber auch Verletzungsmuster wie das klassische Läuferknie oder den Shinsplint. Das einbeinige Training stärkt nicht nur die Streckerschlinge im Standbein (das Bein, welches gerade auf der Platte trainiert wird), sondern es kommt auch zu einer Kräftigung des Spielbeins (das Bein, welches eigentlich gerade Pause hat und „nur“ in der Luft gehalten wird). Die Übungen sind je nach Trainingslevel so konzipiert, dass sowohl Einsteiger als auch Laufprofis entsprechend gefordert, aber nicht überfordert werden. Die Bewegungen sind mehrdimensional und trainieren durch die Gewichtsverlagerung besonders das bei Läufern stiefmütterlich behandelte Fußgewölbe besonders gut. Aus diesem Grund ist das Training für LäuferInnen die zur Überpronation neigen ein absolutes Muss, um das Fußgewölbe zu kräftigen und in der Funktion zu verbessern.

#### **2) Leistungsoptimierung**

Fortgeschrittene Läufer wissen, dass die Intensitäts- und/oder Umfangssteigerung im Lauftraining nur kurzfristigen Erfolg verspricht. Werden Kraft- und Koordinationstraining vernachlässigt, kann das Niveau nicht lange gehalten werden. Mit der Challenge Disc 2.0 fällt das unliebsame Training wesentlich leichter. Die Feedbackfunktion dokumentiert den Trainingsfortschritt und Spiele sorgen für Abwechslung im Training. Durch das regelmäßige Training wird nicht nur die Belastbarkeit verbessert, in dem der Bewegungsapparat auch Belastungsspitzen besser toleriert, sondern auch die Leistungsfähigkeit durch ein besseres Zusammenspiel der Muskulatur gesteigert. Beim kurzen, einbeinigen Bodenkontakt (idealerweise < 200ms) soll die Energie nicht für die Stabilisierung verwendet werden, sondern die Spannung für eine kurze Stützphase gehalten werden und einen

starken Abdruck ermöglichen. Je leichter einem Läufer der Einbeinstand fällt, desto ökonomischer kann er laufen.

Die MFT Challenge Disc 2.0 empfehlen wir in der Sportordination besonders für das Training zu Hause, weil es mit dem direkten Feedback und der Dokumentation des Trainingsfortschritts ein sinnvoller und langfristiger Trainingsbegleiter für den Läufer ist. Das Gerät nutzen viele Athleten zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe. Sie eignet sich aber auch hervorragend für den therapeutischen Einsatz, zum Beispiel bei einseitigen Belastungen des Bewegungsapparates und damit verbundenen Dysbalancen. Wir setzen die MFT Disc im Rahmen der Rehabilitation und Trainingstherapie zur Wiederherstellung der vollen Belastbarkeit ein.

Lieber Ewald!  
Liebe Claudia!  
Liebes MFT Team!

Vielen Dank für das Vertrauen in unsere Expertise und den Einblick während der spannenden Entwicklungsphase der Challenge Disc 2.0. Ich war bereits zuvor ein großer Fan der Challenge Disc, nach der abgeschlossenen Testphase, hat mich das Upgrade sofort begeistert und ich habe das Gerät bereits bei ausgewählten Klienten eingesetzt. Diese waren sowie unser ganzes Team gleich von der Challenge Disc 2.0 überzeugt. Die Installation sowie Menüführung ist sehr benutzerfreundlich. Die ausgewählten Übungen sowie der Trainingsaufbau und die Steigerung von Level zu Level schaffen es die richtigen Trainingsreize für Einsteiger bis Profis zu setzen. Die graphische Umsetzung und das klare Design spricht Bewegungsinteressierte von Jung bis Alt an. Die MFT Challenge Disc empfehlen wir einerseits zur Leistungssteigerung und Verletzungsprophylaxe im sportlichen Training. Andererseits eignet sie sich auch hervorragend für den therapeutischen Einsatz, zum Beispiel bei einseitigen Belastungen des Bewegungsapparates und den damit verbundenen Dysbalancen. Sie kann im Rahmen der Rehabilitation zur Wiederherstellung der vollen Belastbarkeit genutzt werden, beispielsweise nach Problemen wie Verstauchungen, Brüche.

Herzliche Gratulation zu dieser Weiterentwicklung, wir sind stolz Partner sein zu dürfen. Ich bin überzeugt, dass ihr mit der Challenge Disc 2.0 viele Menschen für Bewegung und Sport begeistert werdet und viele Sportlerinnen nach einer Verletzung wieder erfolgreich beim Comeback unterstützen könnt. Ich wünsche Euch weiterhin viel Erfolg mit der Challenge Disc.