

Was ist MFT?

Dr. med. Marco Caimi

MFT bedeutet multifunktionales Training und wird für Koordinationstraining eingesetzt. Koordinationstraining wird als die dritte Dimension bezeichnet, da es neben Ausdauer- und Krafttraining mitentscheidend für persönliches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist.

Menschen neigen oft, insbesondere nach Verletzungen, aber auch bei vielem Sitzen oder Stehen, zu Einseitigkeiten des Körpers, auch als Asymmetrien bezeichnet. Die "bevorzugte" Seite weist oft Überlastungen, die vernachlässigte oder "geschonte" Seite Verkümmierungen, insbesondere der dazugehörigen Muskulatur (Atrophie), auf.

MFT beübt auf einfachste und ungefährliche Weise die Koordination des Körpers. (Daher ist es auch für alte Menschen einsetzbar). Koordination bedeutet, vereinfacht gesagt, eine Optimierung des Zusammenspiels zwischen Muskeln und Gelenken. Dadurch entstehen folgende Vorteile:

- Verbesserung der Effizienz für Kraft- und Ausdauertraining
- Verbesserung der Körpersymmetrie und -stabilität
- Verbesserung der Wirbelsäulenmobilität
- Verbesserung der Bewegungsabläufe
- Verbesserung der Gehsicherheit
- Löst Verspannungen

MFT vereinigt die Muskeln und Gelenke, die ja eigentlich Solisten sind, zu einem Orchester mit einem klangvollen Zusammenspiel! Nur durch diese optimale Orchestrierung der Muskeln und der Bewegungsabläufe kann wirklich effektiv Kraft und Ausdauer trainiert werden, wie auch das Beispiel von Viktor Röthlin, welcher regelmässig MFT-Training macht, eindrücklich mit dem Gewinn der WM-Bronze-Medaille im Marathonlauf in Osaka gezeigt hat.

Der S3-Test

Bei ÄQUILIBRIS REHAB sind koordinative Defizite auch mess- und objektivierbar. Die diagnostische Methode heisst S3 - Test:

- Messung der Körpersymmetrie (gibt es Einseitigkeiten?)
- Körpersensomotorik (Feinfühligkeit der Bewegungen)
- Körperstabilität (Mobilität auf möglich hohem Niveau)

Um Referenzwerte zu erhalten sind im Vorfeld der Etablierung dieser Messmethode 5000 Menschen in Deutschland, Österreich und der Schweiz getestet und nach Alter und Geschlecht eingeteilt worden.

Der Test ist für Menschen jeden Alters durchführbar, kurz und völlig ungefährlich. Durch ihn sind die Schwergewichtung der Übungen ersichtlich, um entsprechende Defizite aufarbeiten zu können. Er kostet inkl. einer 15 minütigen Beratung CHF. 49.- (30 €)

Anmeldung ÄQUILIBRIS TRAINING Frenkendorf: 0041 61 901 60 00
Anmeldung ÄQUILIBRIS REHAB Basel: 0041 61 225 92 55