



**EST** **TASAKAALULAUD**  
JÕUD JA VASTUPIDAVUS POLE VEEL KÕIK

**LAT** **LĪDZSVARA DISKS**  
AR SPĒKU UN IZTURĪBU NEPIETIEK

**LIT** **GIMNASTIKOS DISKAS**  
JĒGA IR IŠTVERMĒ DAR NE VISKAS



... JUHISED TASAKAALULAUAL TREENIMISEKS  
... TUMI TREINIEM AR LĪDZSVARA DISKU  
MANKŠTA SU GIMNASTIKOS DISKU

Lisainfot leiate Interneti-aadressidelt  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) ja [www.accellfitness.com](http://www.accellfitness.com)

Sīkākai informācijai lūdzam apmeklēt mūsu mājas lapu  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) un [www.accellfitness.com](http://www.accellfitness.com)

Daugiau informācijas rasite tinklalapyje  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) arba [www.accellfitness.com](http://www.accellfitness.com).



## EST Tunturi by MFT TRIM DISC

- Võtke endale treenimiseks aega ja leidke rahulik treeningukoht.
- Treenige paljajalu või kandke siseruumi sobivaid spordijalatsid.
- Suunake pilk punktile, mis asub otse ees seinal Teie silmade kõrgusel.
- Soovitav on algusest peale hingamisrütmi treenimisrütmi kokku viia (näiteks 10 hingetõmmet = 10 kordust = 1 seeria).
- Kõik harjutused sooritatakse püstiasendis, hoides ülakeha sirge ning jalad põlvest pisut kõverdatusena; vetrumistel ja põõretel aitavad puusad kergelt kaasa.
- Pärast harjutuse edukat sooritamist sulgege silmad, hingake sügavalt ning püüdke korrata sama harjutust suletud silmadega. See suurendab harjutuse efektiivsust.
- Valige harjutused ja korduste arv oma treenituse taseme järgi.
- Parima treeninguefekti saavutamiseks treenige tasakaalulal iga päev umbes 10–15 minutit.
- Kui Teil on terviseprobleeme või kui Teil on olnud sporditraumasid, konsulteerige enne treeningute alustamist arsti või terapeudiga.

### KIIKUMINE KÜLJELT KÜLJELE

Liigutage keha raskuskeset 10 korda vaheldumisi paremale ja vasakule. Seejärel hoidke 10 sekundit tasakaalu.

Teine võimalus: tehke harjutust sirgete jalgadega, tõstes ja langetades kord vasakut, kord paremat puusa.

### ŠÜPOŠANĀS UZ SĀNIEM

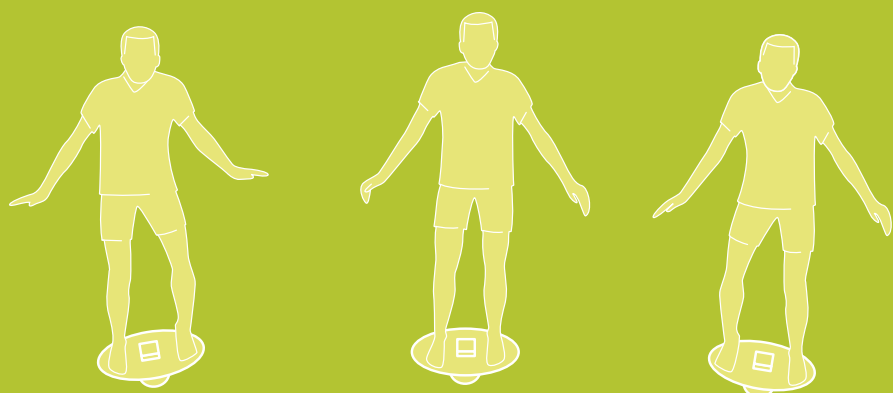
Pārvietojiet savu smaguma centru pa labi un pa kreisi 10 reizes. Pēc tam ieturiet līdzsvaru 10 sekundes.

Alternatīva: veiciet vingrojumu at taisnām kājām, pēc kārtas paceļot un nolaidzot gurnus.

### SVYRAVIMAS | ŠONUS

Kūno svorio centrā perkelkite pakaitomis į dešinę ir į kairę pusę. Po to 10 sekundžių stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.

Kitas būdas: pratimą darykite ištiestomis kojomis, pakaitomis nuleisdami ir pakeldami klubus.



### TVISTIMINE

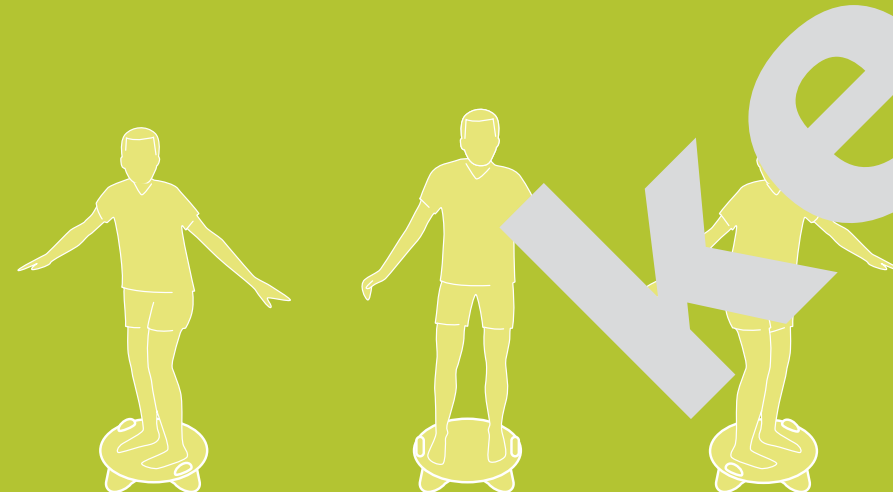
Tehke 10 rütmilist kerepõõret vaheldumisi vasakule ja paremale.

### SAGRIEŠANĀS (twists)

Izpildiet 10 mainīgas ritmiskas sagrašanās pa kreisi un pa labi.

### LIEMENS SUKIMAS

Liemeni ritmiškai 10 kartų pasukite į kairę ir į dešinę pusę.



## LAT Tunturi by MFT TRIM DISC

- Atrodiet laiku un mierīgu vietu treniņam.
- Trenējieties kailām kājām vai telpām paredzētos sporta apavos.
- Vērsiet skatu kādā uz sienas esošā punktā, kas atrodas tieši jūsu acu līmenī.
- Svarīgi ir no sākuma saskaņot vingrinājumu ritmu ar savu elpošanas ritmu (piem., 10 elpas vilcieni = 10 atkārtojumiem = 1 sērija).
- Visi vingrinājumi jāveic stāvus pozīcijā ar taisnu augšējo ķermeņa daļu un viegli saliektiem ceļiem; šūpošanās un pagriezienu kustības palīdz veikt viegla iegurna pagriešana.
- Pēc sekmīga vingrojuma: aizveriet acis, elpojiet dziļi un mēģiniet izpildīt šo pašu vingrojumu vēlreiz ar aizvērtām acīm (lai pastiprinātu treniņa efektu).
- Izvēlieties vingrojumus un atkārtojumu skaitu atbilstoši savai fiziskai formai.
- Labāku rezultātu sasniegšanai trenējieties ar līdzsvara disku katru dienu aptuveni 10–15 minūtes.
- Ja jums vērojamas veselības problēmas vai esat guvis sporta traumu, pirms treniņu uzsākšanas konsultējieties ar savu ģimenes ārstu.

### KIIKUMINE ETTE JA TAHA

Liigutage keha raskuskeset 10 korda vaheldumisi ette ja taha. Hoidke jalad põlvest kergelt kõverdatusena! Seejärel hoidke 10 sekundit tasakaalu.

### ŠŪPOŠANĀS UZ PRIEKŠU UN ATPAKAJ

Pārvietojiet savu smaguma centru uz priekšu un atpakaļ 10 reizes. Pēc tam ieturiet līdzsvaru 10 sekundes.

### SVYRAVIMAS | PĒKŠU UN ATGAL

Kūno svorio centrą perkelkite pakaitomis į priekyn ir į atgal. Keliai treniui šiek tiek išlenkti! Po to 10 sekundžių stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.



### PŪSĒTŌS

Tõstke puusad üles, hoidke hetkeks ühe jala langetage seejärel puusad. Korrake harjutust 10 korda. Harjutuse efektiivsuse suurendamiseks hoidke laud tasakaalus. Teine võimalus: tehke harjutust sirgete jalgadega ja taha.

### IGURNA PACELŠANA

Stāvam nolaidiet iegumi, ieturiet šo izejas stāvokli un tad lēni nolaidiet to. Atkārtojiet 10 reizes. Vingrojums tiek veikts pareizi, ja disks tiek turēts līdzsvarā.

Alternatīva: sagāziet līdzsvara disku uz priekšu un atpakaļ.

### DUBENS PAKĒLIMAS

Lētai pakelkite dubeni, palaikykite ir pamažu nuleiskite žemyn. Pratimą pakartokite 10 kartų. Jeigu diskas išlaiko pusiausvyrą, reiškia, kad pratimą atliekate teisingai.

Kitas būdas: pakreipkite diską kairėn ir dešinėn.



## LIT Tunturi by MFT TRIM DISC

- Raskite sau laiko – pasirinkite ramų sportą.
- Mankštinkitės basomis arba naudokite sportbačius.
- Sienoje akių aukštyje pasirinkite punktą ir žiūrėkite tiesiai į jį.
- Patariame iš pačių pradžioje kvėpuoti tuo ritmu su treniruotės ritmu (pvz., 10 įkvėpimų = 10 atkartojimų = 1 serija).
- Visi pratimai daromi stovint, ištiesus kojas ir šiek tiek sulenkus kelius; spyruokliavimo ir sukimo judesius padės atlikti lengvi klubų lenkimai.
- Jeigu pratimą navyko atlikti, giliai įkvėpkite ir pabandykite atlikti tą patį pratimą dar kartą užsimerkę, kad būtų lengviau išlaikyti pusiausvyrą (tuo būdu veiksmingesnė).
- Pagal savo fizines savybes pasirinkite lygį, pasirinkite pratimus ir jų skaičių.
- Geriausius rezultatus pasieksite, jeigu MFT diską treniruositės kiekvieną dieną po 10–15 minutes.
- Jeigu turite sveikatos arba ankstesnės sporto traumų, prieš pradėdami treniuotis pasitarkite su gydytoju.

### RINKITAMINE

Tekite tasakaalulal 10 hoogsat ringi pāripāeva ja 10 hoogsat ringi vastupāeva, pōorates puusid puusid keharaskuse kord vasakule, kord paremale jalale. Seejärel hoidke 10 sekundit tasakaalu.

### APKĀRT GRIEŠANĀS

Izpildiet 10 dinamiskas apkārt griešanās kustības uz diska pulksteņa rādītāju kustības virzienā un 10 – pretēji pulksteņa rādītāju kustības virzienam, pārvietojot savu svaru no labās kājas uz kreiso un vienlaikus veicot ar gurniem rotējošas kustības. Pēc tam ieturiet līdzsvaru 10 sekundes.

### APSISUKIMAI

Stovėdami ant disko, padarykite 10 dinamiškų apsisukimų laikrodžio rodyklės kryptimi bei 10 apsisukimų prieš laikrodžio rodyklę, ir sukdami klubus, perkelkite savo svorį tarp kairės ir dešinės kojos. Po to 10 sekundžių stenkitės išlaikyti pusiausvyrą.



### KĀTEKŌVERDUSED

Ūlakeha langetamiseks kõverdage käed küünarnukist, ūlakeha tõstmiseks suruge käed uuesti sirgeks. Korrake harjutust 10 korda.

Teine võimalus: kallutage lauda paremale ja vasakule, hoides selle liikumist kogu aeg kontrolli all.

### ROKU SALIEKŠANA

Virziet ķermeņa augšdaļu uz priekšu, saliecot rokas elkoņos un pēc tam virziet atpakaļ virzienā, iztaisnojot rokas izejas stāvoklī. Atkārtojiet 10 reizes.

Alternatīva: sagāziet disku uz kreiso un uz labo pusi. Esiet uzmanīgi izpildot šo.

### ATSISPAUDIMAI RANKOMIS

Sulenkite rankas per alkūnes ir nuleiskite viršutinę kūno dalį, tada rankas ištieskite ir kūną pakelkite. Pratimą pakartokite 10 kartų.

Kitas būdas: pakreipkite diską kairėn ir dešinėn. Valdykite savo judesius.



EST

### S3-TREENINGU EESMÄRGID

Keha tasakaal põhineb tugilihaste heal koostööl. Tasakaalus lihased toetavad selga, kaitsevad liigeseid ja aitavad vähendada neile liikumise ajal langevat koormust. Ühekülgne koormus mõjub ebasoodsalt lihastasakaalule ja halvendab ajapikku elukvaliteeti.

Hea koordinatsioon aitab Teil igapäevaelus ootamatutes olukordades paremini toime tulla ja kaitseb vigastuste eest. See aitab muuta Teie liigutused ohutumaks, täpsemaks ja ökonoomsemaks. Kõik see parandab Teie füüsilist võimekust.

Tasakaalustatud koormus on eriti oluline selja ja liigeste heaolu tagamiseks. See aitab ära hoida luustiku ja lihaskonna ülepingeid ja ühepoolset kulumist.

### KONTROLLIGE OMA KOORDINATSIOONI. TEHKE S3-TEST.

Meditsiiniliselt tunnustatud S3-test annab infot Teie koordinatsiooni kohta. Testis mõõdetakse keha tasakaalu, sensomotoorikat ja sümmeetriat ning arvutatakse eri mõõtmistulemuste põhjal välja üldhinne. Testi tulemus on Teie isiklik koordinatsioonihinne, lühemalt S3-hinne.

LAT

### KOORDINĀCIJAS KUSTĪBU (S3) TREIŅA MĒRĶI

Jūsu ķermenis tiek līdzsvarots: to nodrošina koordinēta pamat muskuļu darbība. Šāds ķermeņa līdzsvars balsta mugurkaulu, aizsargā locītavas un novērš sastiepumus (deformāciju) ķermeņa kustību laikā. Vienpusēja slodze ietekmē ķermeņa stabilitāti un ilgstoša šāda veida iedarbība var negatīvi ietekmēt jūsu dzīves kvalitāti.

Efektīva kustību koordinācija nostiprinās jūsu kustības ikdienas dzīvē, kad rodas negaidītas situācijas un ir nepieciešama aizsardzība pret varbūtējiem ievainojumiem. Jūsu kustības (gaita) veidosies efektīvāk, drošākā, bet arī ekonomiskāka. Jūsu fiziskā forma uzlabosies.

Sabalansēta slodze ir īpaši svarīgs apstāklis veselīgai muguras un locīkļu slodzes uzturēšanai. Tādējādi tiek nodrošināta vienpusēja slodze uz skeletu vai muskuļiem.

### PĀRBAUDIET SAVU KOORDINĀCIJU. IZPILDIET S3 TESTU.

Mediķu apskatītā S3 pārbaude informēs jūs par koordinācijas spējām. Līdzsvarotā sensomotorikas īpašības tiek analizētas testā individuāli un izteikta vienpusēja vērtība. Šis rezultāts ir jūsu personiskā koordinācijas vērtība vai, vienkāršāk, S3 vērtība.

LIT

### KOORDINACIJOS (S3) TRENIRUOTĒS TIKSLAI

Jūsų kūno pusiausvyra priklauso nuo laikančiųjų raumenų koordinacijos. Laikantieji raumenys palaiko stuburą ir saugo sąnarius nuo įvairių įvykių metu patiriamos apkrovas. Vienpusė apkrovė gali pažeisti kūno stabilumą ir gyvenimo kokybę.

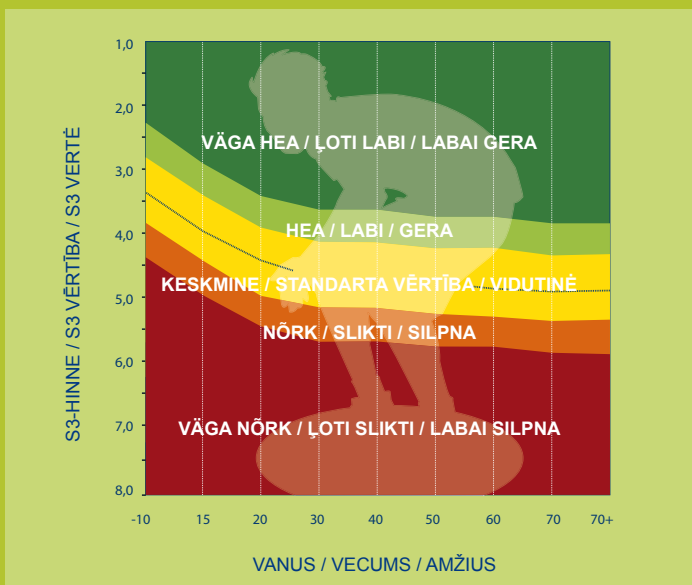
Gera koordinacija padės Jums susidorojant su netikėtomis gyvenimo situacijomis ir apsaugos nuo sužalojimų. Jūsosite ne tik saugiau ir tiksliau, bet ir sklandžiau. Pagerės ir patra Jūsų fizinę savijautą.

Suderinta apkrova yra ypač svarbi nugarai ir sąnariams. Tādējādi tiek nodrošināta vienpusēja slodze uz skeletu vai muskuļiem.

### PATIKRĪVIET SAVO KOORDINĀCIJĀ. ATLIKTIET S3 TESTĀ.

Gdytoji, apžiūrėjęs S3 testą suteikia informaciją apie Jūsų koordinacijos testo metu išmatuotus stabilumo, sensomotorikos ir simetrijos rezultatus. Šis rezultatas yra analizuojamas ir jomis remiantis apskaičiuojama bendra vertė. Rezultatas – Jūsų asmeninė koordinacinė vertė, arba kitaip tariant, S3 vertė.

S3 = stability, sensorimotorics and symmetry  
tasakaal, sensomotoorika un sümmeetria  
līdzsvars, sensomotoorika un simetrija  
stabilitāte, sensomotoorika ir simetrija



## EST TUNTURI BY MFT TASAKAALULAUD

**EDU VÕTI – MODULAARNE EHITUS:**  
PATENDITUD, SAANUD TEADUSLIKU HEAKSKIIDU,  
AINULAADNE

- Põhiharjutusi on võimalik teha neljal eri raskusastmel (\*).
- Raskusaste oleneb sellest, kuidas MFT tasakaalulaud on kokku pandud.
- Soovitame Teil alustada raskusastmelt 1 ning läbida järjekorras kõik raskusastmed kuni raskusastmeni 4.

## LAT TUNTURI BY MFT LĪDZSVARA DISKS

**PANĀKUMU ATSLĒGA – MODULĀRA KONSTRUKCIJA:**  
PATENTĒTA, ZINĀTNISKI NOVĒRTĒTA, UNIKĀLA

- Varat izpildīt pamat vingrojumus četros dažādos slodzes līmeņos (\*).
- Slodzes līmenis ir atkarīgs no MFT treniņu diska salikšanas.
- Mēs iesakām uzsākt treniņu ar 1. slodzes līmeni un secīgi turpināt līdz 4. līmenim.

## LIT TUNTURI BY MFT TRIM DISC

**RAKTAS ĮSĖKMĖ – MODULINĖ KONSTRUKCIJA:**  
PATENTUOTA, MOKSLIŠKAI ĮVERTINTA, UNIKALI

- Galite pasirinkti 4 sunkumo lygių (\*) pratimams.
- Sunkumo lygis priklauso nuo to, kaip sudėtinge treniruoklį.
- Rekomenduojame pradėti nuo 1 lygio ir palaipsniui pereiti prie 4 lygio.



## EST ROHELISE PÖÖRDLAUA KÄYTTÖSUUNNITUSSEADE

Lukustusseade võimaldab teha harjutusi võõrlemisfunktsiooni välja lülitada ja roheline pöördlauda pöörlemist takistada – sobib ühel jalal tehtavate harjutuste jaoks ja lihtsamaks muuta treeningu teha.

## LAT ZĀLĀS KURŠU PĀRĀRĒŠANAS NOSLĒGŠANAS MEHĀNISMS

Šī ierīce dod jums iespēju atcelt griešanās funkcijas aktivizēšanu. Tas apstādina zaļo kustīgo plātni – piemērots vingrojumiem ar vienu kāju vai vienkāršākiem.

## LIT ŽALIA PLOKŠTĖS FIKSATORIUS

Uždarius fiksiatorių, žalia plokštė nebesisuks. Tokia konstrukcija tinka viena koja atliekamiems ir nesudėtingiems pratimams.



Lisainfot leiate Interneti-aadressidelt  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) ja [www.acellfitness.com](http://www.acellfitness.com)

Sīkākai informācijai lūdzam apmeklēt mūsu mājas lapu  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) un [www.acellfitness.com](http://www.acellfitness.com)

Daugiau informacijos rasite tinklalapyje  
[www.mft-company.com](http://www.mft-company.com) arba [www.acellfitness.com](http://www.acellfitness.com)



PÕHIHARJUTUSED NELJALE RASKUSASTMELE  
PAMATVINGROJUMI AR ČETRIEM SLODZES LĪMENĪEM  
4 SUNKUMO LYGIŅ PRATIMAI

- \* 1. tase – lihtne
- 1. līmenis – viegli
- 1 lygis – nesudētingas



TVISTIMINE  
SAGRIEŠANĀS (tvists)  
LIEMENS SUKIMAS

- \*\*\*\* 4. tase – keeruline
- 4. līmenis – grūti
- 4 lygis – sunkus



KIIKUMINE KŪLJELT KŪLJELE  
ŠŪPOŠANĀS UZ SĀNIEM  
SVYRAVIMAS | ŠONU



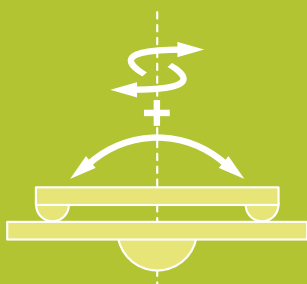
KIIKUMINE ETTE JA TAHA  
ŠŪPOŠANĀS UZ PRIEKŠU UN ATPAĻ  
SVYRAVIMAS | PRIEKĻ IR ATGAL



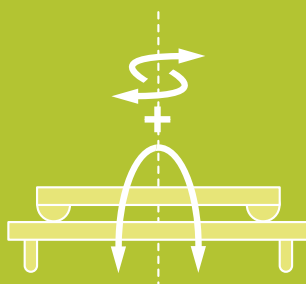
RINGITAMĪNĀS  
APKĀRT GRIEŠANĀS  
APSISUKIMAI



Puķu funkcioon  
or. Keeritud!  
Aktivizēta griešanās!  
Plokštē sukasi



KIIKUMINE KŪLJELT KŪLJELE  
KOOS PÖÖRLEMISEGA  
ŠŪPOŠANĀS UZ SĀNIEM AR  
PAGRIEŠANOS  
SVYRAVIMAS | ŠONUS SU  
PĀSISUKIMU



KIIKUMINE ETTE JA TAHA KOOS  
PÖÖRLEMISEGA  
ŠŪPOŠANĀS UZ PRIEKŠU AR  
PAGRIEŠANOS  
SVYRAVIMAS | PRIEKĻ IR ATGAL SU  
PĀSISUKIMU