Fit durchs Radfahren? Das stimmt nur bedingt. Besonders die Oberkörpermuskulatur wird nicht beansprucht, kann aber nach Ausfahrten schmerzen. Abhilfe soll der neue MFT Core Disc Trainer schaffen. Wir haben das Gerät im Langzeittest ausprobiert.

Erster Eindruck:

Training für den Oberkörper? Da denkt doch jeder an Liegestützen oder? Auch der MFT Core Disc Trainer setzt auf die altbewährte Methode für einen stabilen Oberkörper. Ähnlich wie an einem Lenker klammert man sich am Trainer fest und beginnt dann mit verschiedenen Übungen.

Besonders kompliziert wird es, wenn man am Trainer die seitlichen Stellschräubchen öffnet. Dann nämlich, ermöglicht das Gerät auch eine seitliche Rotation. So sollen auch feinere Muskeln gestärkt werden, die den Körper nun zusätzlich stabilisieren müssen. Bemerkbar ist die Beanspruchung in der Tat: mit Rotation wird es deutlich anstrengender.

Es geht noch härter. Unter dem MFT Core Disc Trainer kann man zwei Stützen einklappen, die das gesamte Gerät in eine Kippelstellung bringen. So muss man beim Training neben den schon anstrengenden Liegestützen auch seinen Gleichgewichtssinn schulen. Die erhöhte Haltearbeit geht dabei genau in den Schultergürtel, der besonders beim Mountainbiken stark beansprucht wird.

Lob kann man auch für die mitgelieferte Übungsübersicht verteilen. Auch für Anfänger wird hier einfach erklärt auf was es beim Training ankommt. Auch eine DVD legt MFT dem Trainer bei: Hier wird in einfachen und tollen Trainingsvideos erklärt, welche Übungen mit dem Core Disc Trainer möglich sind. Die Videos sind auch auf YouTube aufrufbar.

Bei den POV Videos kommt am meisten Spaß auf. Hier fühlt man sich wie ein Endurobiker auf einer entscheidenen Stage. So lässt es sich auch vor dem Fernseher gut aushalten.

Verarbeitung:

Bei 160 Euro Kaufpreis erwartet man eine tolle Verarbeitung am MFT-Trainer. Die österreichische Firma kommt diesen Erwarten nach: Die Rotationsschienen des Core Disc Trainers laufen auch nach mehreren Trainingsstunden geschmeidig, auch die Standfüßen sich selbst nach einigen Außeneinsätzen auf rauem Untergrund im guten Zustand. Abzug gibt es nur für die Gummigriffe des 750mm breiten „Lenkers“: Sie riechen deutlich nach Gummi und verteilen ihren Duft gern im Trainingszimmer und an der Hand.

Alternativ kann man am Core Disc aber auch herkömmliche MTB-Griffe installieren. Auch hinterlässt das Gerät keine Rückstände oder Spuren auf dem Boden – einem Training im Wohnzimmer steht also nichts im Wege. Durch das relativ geringe Packmaß kann am den Trainer leicht mitnehmen. Zwar passt er nicht in einen Koffer für Flugreisen. Im Auto aber, um vor einem Rennen den Körper aufzuwärmen, findet er aber locker Platz.

Effekt:

Gleich nach dem ersten Training hat man dieses wohlige Gefühl: Die Muskeln sind ausgelaugt, Erschöpfung macht sich breit. Am nächsten Morgen wird aus dem wohligen Gefühl der Zustand den alle Sportler lieben: Muskelkater. Das zwangzigminütige Training mit dem MFT Core Trainer ist derart intensiv, dass sich die gesamte Rückenmuskulatur angesprochen fühlt. Über 4 Monate war der Trainer bei uns im Einsatz – auch nach mehreren Wochen beschert das Gerät immer wieder neue Reize. Auch wenn man mit dem MFT Core Disc Trainer nur „ein paar Dips und Pushups“ macht, ist schon nach wenigen Übungswochen ein Muskelzuwachs spürbar.

Auf dem Trail:

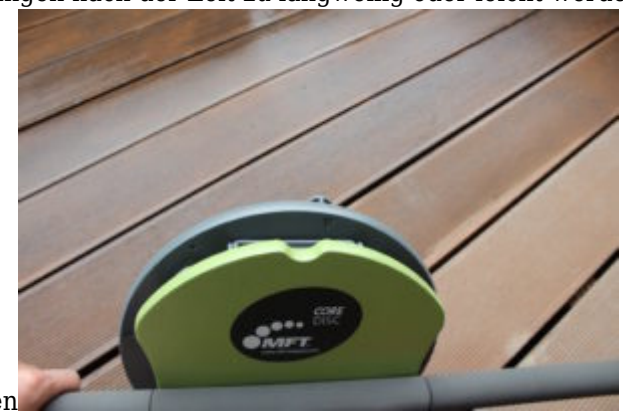
Gleicht sich das Leiden im Wohnzimmer mit den Freuden auf dem Trail aus?

Die Antwort lautet: Ja! In Abfahrten ist man nach mehreren Trainingseinsätzen schneller und agiler Unterwegs. Persönlich fühle ich mich auch sicherer im Downhill, da ich mit der angewachsenen Haltemuskulatur auch in ruppigen Situationen locker die Kontrolle über mich und mein Bike behalte. Das war nicht immer so. Besonders Hardtailfahrer kennen das Problem: Bei 5-7 minütigen Downhills muss man hin und wieder anhalten, weil der Rücken blockiert oder schmerzt. Auch der MFT Core kann vor Schlägen nicht schützen, verschiebt die Resistenz vor Ermüdung weiter das Limit.

Der Effekt war auch bei Strava zu sehen: Bei vielen Trails toppte ich meine Zeit bergab deutlich. Es hatte sich also gelohnt den Winter durchzurackern.

Auch bergauf und in der Ebene bemerkt man den Trainingseffekt des MFT Core Disc deutlich. Viele Biker kennen das Wehwehchen: Ein schmerzender unterer Rücken hemmt im Rennen die schnellen Kurbelbewegungen. Logisch: Die Muskulatur muss die Pedalbewegungen ausgleichen. Kommt die Rückenmuskulatur nicht mit den fitten Beinen des Mountainbikers mit, sind Rückenschmerzen vorprogrammiert.

Im MFT Übungsrepertoire finden sich zahlreiche Einträge, die besonders den unteren Rückenbereich beanspruchen. Diese kann man einfach in die Trainingssessions integrieren, die bei mir zumeist rund 20-30 Minuten betrugen. Wem die Übungen nach der Zeit zu langweilig oder leicht werden, kann mit einem Pezziball



weitere Trainingsanreize schaffen

Preis: ab 165 Euro im Internet.

Fazit:

Wer auf das Muskelkatergefühl steht und bergab wie bergab mehr Performance erreichen will, sollte sich eine Anschaffung vom MFT Core Disc Trainer gut überlegen. Uns brachte das neuartige Gerät einen deutlichen Boost auf den Trails. Auch bringt es Spaß in das sonst so triste Athletiktraining – für ambitionierte Sportler lohnt sich die Investition allemal.

PDF