

Das gesunde Abwärtsgehen trainieren

In Partnerschaft mit der Luftseilbahn Hoher Kasten, Appenzellerland Tourismus, Gesundheitszentrum Hof Weissbad bietet die Swiss Masai Vertrieb AG Wanderkurse an.

ROGGWIL – Das Abwärtsgehen in normalem Schuhwerk bereitet auf Grund der hohen Belastungen auf Gelenke und Muskulatur häufig Knie- und Rückenschmerzen. Der Aufstieg wäre zwar gelenkschonend, ist aber anstrengend und vielen zu mühsam.

Gut für Knie und Rücken

Die richtige Technik des Abwärtsgehens ist entscheidend. Beim Abwärtsgehen mit herkömmlichen Wanderschuhen wird zuerst die Ferse aufgesetzt, anschliessend klappt der Fuss unkontrolliert nach unten. Es entsteht ein Schlag, der vom Knie abgefangen werden muss.

Der MBT ermöglicht beim Abwärtsgehen dank seiner runden Sohle diese langsame und kontrollierte Abrollbewegung. Die eigenen Muskeln stabilisieren die Fuss-



Mit der richtigen Technik macht Wandern doppelt Spass. BILD: ZVG

Knie-, Hüftgelenke und den Rücken über die gesamte Bewegung.

Freude am Wandern

Jetzt gibt es die Gelegenheit, gleichzeitig die Bergwelt zu erkunden und dabei das Abwärtsgehen im MBT kennen zu lernen. Ausgebildete MBT-

Instruktorinnen und -Instruktoren führen Wanderungen vom Hohen Kasten nach Brülisau. Sie vermitteln den Teilnehmern die richtige Körperhaltung und Gangtechnik.

Die rund 2 1/2-stündige Wanderung (Marschzeit) ist für jedermann geeignet. Die Wanderung wird in Partnerschaft zwischen Luftseilbahn Hoher Kasten, Appenzellerland Tourismus, Gesundheitszentrum Hof Weissbad und Swiss Masai Vertrieb AG angeboten. (mgt.)