

Talwanderung fast wie auf Wolken

MBT (Masai-Barfuss-Technologie) bietet zusammen mit Innerrhoder Partnern Trainings für gesundes Abwärtsgehen an

Spass beim Abwärtsgehen verspricht die Masai-Barfuss-Technologie. Der Hersteller der MBT-Schuhe bietet zusammen mit Appenzellerland Tourismus AI, der Luftseilbahn Brülisau-Hoher Kasten und dem Gesundheitszentrum Hof Weissbad geführte Wanderungen vom Aussichtsberg hinunter nach Brülisau an.

(mo) Ein paar Probeschritte sind nötig, um sich mit dem Gehgefühl im Masaischuh vertraut zu machen. Cordula Stegen, Sportmedizinerin und bei MBT für die Ausbildung zuständig, führt die Neulinge bei der Talstation der Kastenbahn in die optimale Abrolltechnik und Körperhaltung ein. Ein bisschen ist es, als ginge man barfuss im Sand. Bis man die anmutige Haltung der Masai einnimmt, bedarf es wohl etwas mehr Übung.

Muskeltraining im Gehen

Der Aussichtsberg hüllt sich am Dienstagvormittag in Wolken. Dennoch marschieren die Gruppe Probanden vom Gipfel des Hohen Kastens hinunter Richtung Sattel. Auf den Stufen und Steinen kann das Gehen auf den ungewohnten abgerundeten Sohlen ausprobiert werden. Viele Wanderer haben Probleme, wenn die Bergwege steil sind. Das Abwärtsgehen bereitet ihnen Knie- und Rückenschmerzen.

In MBT-Schuhen setzt man den Fuss mit dem sogenannten Fersentaster auf, bekommt Halt und

rollt die Fusssohle kontrolliert ab. Damit werden die Beinmuskeln bis hinauf zum Beckengürtel aktiviert. Der Fuss kann sich stets in jede Richtung bewegen und stabilisiert sich somit selbst. Kaum beanspruchte Muskeln werden permanent auf schonende Weise aktiviert.

Während man mit herkömmlichen Wanderschuhen beim Aufsetzen und Abklappen des Fusses ständig Schläge abfedern muss, erfolgen die Bewegungen durch den Masai Schuh gebremst.

Gehend Ausdauer trainieren

Renzo Saxer, Arzt im Gesundheitszentrum Hof Weissbad bestätigt, dass Menschen mit Gelenkproblemen mit ein wenig Training problemlos auch Talwanderungen unter die Füsse nehmen können. Neben dem Training aller Muskeln des Gehapparates und der Verbesserung der Körperhaltung, zeigt sich eine höhere Rumpfstabilität, eine verbesserte Koordination und eine Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur.

Er empfiehlt das Gehen mit MBT-Schuhen Arthrose-Patienten, Menschen mit Rückenleiden und auch für die Venen wirkt sich die Muskelstimulation positiv aus. Ein erwünschter Nebeneffekt – die Straffung von Beinen, Bauch und Po – dürfte vor allem die Damen freuen.

Das Abwärtsgehen bezeichnen die Fachleute als hervorragendes Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf und, da man im

optimalen Fettverbrennungsbereich trainiert, unterstützt es gar die Gewichtsreduzierung.

Projekt mit Innerrhoder Partnern

Trägt man die Schuhe der Firma aus Roggwil zum ersten Mal muss man sich zuerst an das Schaukeln gewöhnen. Nach kurzer Zeit geht man jedoch trittsicher über Stock und Stein.

Zusammen mit der Luftseilbahn Hoher Kasten, Appenzellerland Tourismus und dem Hotel Hof Weissbad bietet MBT ab Donnerstag täglich ausser sonntags geführte Wanderungen an. Während etwa zweieinhalb Stunden Marsch lernt man die neue Gangart und unterstützende Übungen kennen. Man geniesst das Wandern und die Natur ohne Knieschlottern.

Im Ticket inbegriffen sind die Miete für das MTB-Bergmodell «Outdoor» – Schuhausgabe um 9.00 Uhr vis-à-vis Talstation –, Instruktion durch ausgebildete Fachpersonen und die Bergfahrt zum Hohen Kasten.

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich unter: www.mbt-info.com, Talstation Luftseilbahn 071 799 13 22, Appenzellerland Tourismus (www.appenzell.ch) oder Gesundheitszentrum Hof Weissbad (www.hofweissbad.ch).



Fersentaster aufsetzen und den Fuss kontrolliert abrollen – so funktioniert Abwärtsgehen in den MBT-Bergschuhen gelenkschonend ohne Knieschlottern. (Bild: Monica Dörig)