



**Michael von Grünigen, zwei-
facher Riesenslalom-Weltmeister:**

„MBT Footwear ist wie Skigymnastik,
die man an den Füßen trägt. Dem Ski-
fahrer empfehle ich MBT unbedingt, weil
man durch das aktive Gehen im Alltag
den Muskel-Bänder-Sehnen-Apparat in
idealer Weise auf die Wintersaison vor-
bereitet.“



- Trainiert vernachlässigte Muskeln
- Verbessert Körperhaltung und Gangbild
- Strafft und formt den Körper
- Entlastet Knie- und Hüftgelenke
- Aktiviert den gesamten Körper
- Kann helfen bei Rücken-, Hüft-, Bein-
und Fussbeschwerden



Sport grau



Sport schwarz



Sandale schwarz



Sandale braun



Flame



Silver Moon



Night



Winter

BESSER SKIFAHREN.



www.mbt-info.com



Wissenschaftliche Studien beweisen die hohe Wirksamkeit von MBT im Trainings-, Fitness- und Wellness-Bereich.

Kein Zufall, dass viele Weltklasse-Skifahrer – etwa Michael von Grünigen oder Benjamin Raich – MBTs im Alltag verwenden:

Denn MBT unterstützt Skifahrer auf Schritt und Tritt dabei, ihre Leistung zu verbessern, ihre Verletzungsgefahr zu reduzieren und schneller zu regenerieren.



1.) Verbesserte Leistung

Gutes Skifahren verlangt drei Faktoren, die MBT deutlich verbessert: Kraft, Ausdauer und Koordination.

Das Tragen von MBTs trainiert auch üblicherweise vernachlässigte Muskeln – sogenannte Haltemuskeln, die den Bewegungsapparat stabilisieren. Sie werden am wirkungsvollsten durch das Balancieren auf einem labilen Gerät trainiert, wie das beim Tragen von MBTs Schritt für Schritt geschieht.

Die Haltemuskeln werden mit MBTs gekräftigt, zudem wird ihre intramuskuläre Koordination verbessert – diese ist hauptverantwortlich für die Sicherheit und Spritzigkeit, mit der sich ein Skifahrer bewegt.

Ausserdem werden beim Tragen von MBTs Kalorien verbrannt, der Stoffwechsel angeregt und aerobe Trainingseffekte erzielt.

2.) Reduzierte Verletzungsgefahr

Die Verbesserung der intramuskulären Koordination der gelenknahen Muskeln reduziert die Verletzungsgefahr beim Skifahren wesentlich: Denn diese Muskeln können in gefährlichen Situationen umso wirkungs-

voller reagieren, je besser sie trainiert sind und dadurch Verletzungen verhindern oder vermindern.

Vor allem Knöchel, Knie und Hüftgelenk werden durch das Gehen mit MBTs mit bis zu 27 Prozent entlastet, was nicht nur bestehende Beschwerden lindert, sondern auch das Entstehen von Beschwerden hemmt.

Einen wesentlichen Beitrag zur Verletzungsvorsorge leistet MBT auch durch die Aktivierung des gesamten Organismus – damit wird Erschöpfungszuständen und Übertraining vorgebeugt.

3.) Schnellere Regeneration

Das Gehen im MBT regt die Durchblutung an, was Stoffwechselforgänge in Gang setzt – sie sorgen dafür, dass Schlackestoffe schneller abtransportiert werden und man sich nach einem Skitag schneller erholt.

Beim Stehen und Gehen mit dem MBT werden der Körper gestreckt und der Rumpf aufgerichtet – ein perfekter Ausgleich zur gebeugten Haltung eines Skifahrers. So werden nicht nur die Gelenke entlastet, sondern vor allem auch die Muskeln sanft gedehnt – und sind schneller fit für einen neuen Tag auf der Piste.

Der Aufbau des MBT



Fersentaster, Fiberglas-Kunststoffplatte und PU-Mittelsohle bilden das System des MBT. Sie sind das Ergebnis einer zehnjährigen Forschungs- und Entwicklungsarbeit mit dem Ziel, die Muskulatur und natürliche biomechanische Wirkungsweise des Körpers zu fördern.