

# INFORM™

DAS SCHWEIZER MAGAZIN FÜR FITNESS UND FREIZEIT

Das neue Wohlgefühl beim Gehen oder Laufen

## Schritt für Schritt **gesund mit MBT**

Wer es in den kommenden Ferien nicht an den Strand schaffen sollte, kann das unvergleichliche „Barfuss-Feeling“ mitsamt seinen gesundheitlichen Vorteilen auch hierzulande erfahren: mit der revolutionären Fussbekleidung MBT.



Dass Barfusslaufen auf weichem Untergrund sehr gesund ist und sich wunderbar anfühlt, ist unbestritten (siehe unseren Bericht „Barfusslaufen ohne Sand im Getriebe“). Erfreulicherweise muss man nicht zwingend an ferne Strände verreisen, um es zu erleben. Dank dem trendigen Spezialschuh MBT (Masai Barfuss Technologie) kann man immer und überall von den Behaglichkeiten und den gesundheitlichen Pluspunkten des Barfusslaufens profitieren. Mit dem MBT werden die Fuss-, Bein-, Bauch- und Rückenmuskeln gekräftigt, Muskelverspannungen am Rücken lösen sich, schlaffes Gewebe an Gesäss und Bauch wird abgebaut und durch straffe Muskeln ersetzt. Dazu entsteht ein aufrechter, natürlicher und schöner Gang.

Der Name der vom Schweizer Ingenieur Karl Müller erfundenen Masai Barfuss Technologie kommt nicht von ungefähr: Die Masai sind ein Nomadenvolk, das täglich lange Strecken auf natürlichem, unebenem Boden zurücklegt. Diese grossen, schlanken und schönen Menschen sind bekannt für ihren aufrechten Gang, ihre Sportlichkeit und ihre gute Gesundheit. Der MBT imitiert das Terrain der Masai und verwandelt den harten und flachen Boden, auf dem wir uns täglich bewegen, in einen weichen und natürlichen Untergrund.



Der

Name MBT

steht für die neue Art des Wohlfühlers beim Gehen. Das Geheimnis steckt in der besonderen MBT-Sohle mit dem Fersentaster, einem weichen, elastischen Kern. Sie simuliert den Füssen und in der Folge dem gesamten Bewegungsapparat ein Gehen auf natürlicher, weicher Unterlage. Weil die ganze Fusssohle abrollen muss und sich der Körper dieser Bewegung anpasst, um das Gleichgewicht zu halten, werden verschiedenste Muskeln aktiviert – in den Füssen, an den Beinen, im Bauch-, Gesäss- und Rückenbereich. Also genau dort, wo ein bisschen mehr Training zur Badesaison nicht schaden kann.

MBT ist ein echtes kleines Sportgerät mit grosser Wirkung. Orthopäden und Sportmediziner haben bewiesen, dass regelmässiges Gehen oder Laufen mit der revolutionären Footware Rückenschmerzen lindert, Haltungsschäden korrigiert und die Gelenke entlastet. Weil die Muskeln mehr arbeiten müssen, wird der Kalorienverbrauch angekurbelt und die Kondition gestärkt. Das alles geschieht ohne grossen Aufwand, quasi nebenbei. Zur Gewissheit, mit jedem Schritt etwas für Figur und Fitness zu tun, kommt das Wohlgefühl des „Barfuss-Gehens“.