



## Anwendungsgebiete und Nutzen von MBT

### Was ist MBT?

MBT (Masai Barfuss Technologie®) bezeichnet eine revolutionäre Footwear, die unsere natürlichen Bewegungsabläufe wie beim barfuss Gehen und Stehen auf Naturböden wieder herstellt.

### MBT und Lifestyle

MBT imitiert das Terrain der Masai und verwandelt den harten, flachen Boden, auf dem wir uns jeden Tag bewegen, in weichen und natürlichen Untergrund. Unsere Muskeln werden dadurch stärker trainiert und müssen die natürlichen Ausgleichsbewegungen durchführen, für die sie ursprünglich angelegt wurden.

Im Gegensatz zu einem traditionellen Absatzschuh bewirkt die einzigartige Sohlenkonstruktion mit dem Fersentaster, dass wir unseren Körper stetig ausbalancieren und aufrichten müssen. Durch den aufrechten Gang verbessert sich nicht nur unsere Körperhaltung und Ausstrahlung, wir bewegen uns auch natürlicher und somit gesünder.

Mit MBT können folgende Effekte erzielt werden:

- + Straffung von Beinen, Bauch und Po
- + Gewichtsreduzierung
- + Verbesserung von Haltung und Gang

### MBT im Sport

Wir alle kennen das Gefühl, barfuss über einen Sandstrand zu laufen. Weich, angenehm und dennoch anstrengend. Die Wirkungsweise des MBT lässt sich mit dieser besonders aktiven Art des Laufens vergleichen. Mit Hilfe des weichen Fersentasters und der Abrollbewegung müssen Ihre Muskeln stärker arbeiten.

Darüber hinaus werden Muskeln aktiviert, die normalerweise vernachlässigt werden. Die folgenden Effekte können daher mit MBT erzielt werden:

- + Training unterbeanspruchter Muskulatur
- + Verbesserte Koordination und Rumpfstabilität
- + Bessere Lauftechnik
- + Vorbeugung von Verletzungen und schnellere Rehabilitation

### MBT in der Medizin

MBT wurde ursprünglich als medizinisches Trainingsgerät entwickelt und ist in der Schweiz und der EU ein zugelassenes medizinisches Produkt der Klasse 1.

Er wird weltweit von führenden Ärzten und Physiotherapeuten zur begleitenden



**Cordula Stegen**, geb. 04. Mai 1978 in Rotenburg Wümme, Deutschland

**Abitur** Bremerhaven 1997

**Studium:** Diplom-Sportwissenschaft im Schwerpunkt Prävention & Rehabilitation an der Deutschen Sporthochschule Köln, abgeschlossen 2002.

Diplomarbeit zum Thema: „Zum Einfluss der Masai Barfuss Technologie auf die Lebensqualität von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen.“

Seit Juli 2003 tätig bei der Swiss Masai Vertrieb AG, Roggwil TG, Leiterin der Academy.

**Sport:** Mehrfache Landesmeisterin im Geräteturnen

Aktiv in der 3. Liga Volleyball, VBC Arbon

**Hobbys:** Volleyball, Tennis, Musik, Lesen, Fotografie.

Therapie medizinischer Indikationen empfohlen, zum Beispiel bei:

- + Rücken-, Hüft-, Bein- oder Fußbeschwerden
- + Gelenk-, Muskel- und Sehnenverletzungen

### Zu den Einsatzmöglichkeiten der MBT im Sport

*Cordula Stegen,  
 Diplom-Sportwissenschaftlerin*

Die Leistungsfähigkeit eines Sportlers wird von vielen Komponenten beeinflusst. Zunächst einmal entscheiden körperliche Voraussetzungen und der Gesundheitszustand, ob ein Sportler in der jeweiligen Sportart Spitzenleistungen bringen kann. Für jede Sportart ist die Kondition grundlegend. Die Dominanz der Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit oder Flexibilität ist in jeder Sportart unterschiedlich. Koordinative Fähigkeiten braucht jeder Sportler, um die Technik seiner Sportart auszuführen.

Weitere Komponenten sind die mentalen Voraussetzungen, die Motivation sowie die Ernährung.

Eine ausreichende Erwärmung und die Regeneration nach fordernden Trainingseinheiten und Wettkämpfen tragen zum Erfolg des Sportlers bei. Die Masai Barfuss Technologie kann hier entscheidende Komponenten positiv beeinflussen.

Der heutige Stand ist, dass viele Sportler, vom Hobbysportler bis zum Spitzensportler, einen MBT besitzen und ihn ab und zu im Alltag anziehen. Einige wenige Sportler tragen ständig den MBT im Alltag. Dies bringt schon entscheidende Vorteile:

- Ausgleich zu den Trainingsbelastungen und Bewegungsabläufen der Sportart.
- Regeneration von Training und Wettkampf.
- Training zur Stabilisation der Gelenke und Verletzungsprophylaxe im Alltag.
- Vermeidung von Gelenkschmerzen im Alltag.
- Aufrechte Körperhaltung und ein angenehmes Gehgefühl.

Aus dem MBT kann jedoch als trainingsergänzendes Gerät noch viel mehr herausgeholt werden. Im Folgenden soll dargestellt werden, wie der MBT in verschiedenen Bereichen eines Trainings zum Einsatz kommen kann.

### Erwärmung

Beim Warmlaufen mit MBT kommt es zu einer besseren Durchblutung bis in die Fussspitzen. Dies bedeutet, dass die Muskulatur überall gut durchblutet und entsprechend auf die Belastung im Training oder Wettkampf vorbereitet wird. Über den Fersentaster und den Balancierbereich werden ständig sensorische Reize gesetzt. Dadurch wird das Wahrnehmungssystem (propriozeptives System) alarmiert und der Körper kann in entscheidenden Situationen schnell reagieren. Dies dient dazu, die stabilisierenden Muskeln vorzubereiten und aktiv mit in die Belastung einzubeziehen. Die Wirkung ist verletzungsprophylaktisch. Während der Fortbewegung im MBT werden ausserdem einige Muskeln (z.B. Wadenmuskulatur, Hüftbeuger) leicht vorgedehnt.

### Empfohlene Übungen:

- Intervalle zwischen Masai Walking & Rolltraben
- Hopslerlauf mit vorherigem Anrollen über den Fersentaster
- Rückwärts laufen (umgekehrter Abrollvorgang)
- Slalomläufe
- Laufen in verschiedenen Tempi
- Seitwärts vorne übersetzen mit Anrollen über den Fersentaster

### Wirkung kurz gesagt:

- Verbesserte Durchblutung in der Muskulatur
- Aktivierung des sensorischen Systems
- Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur
- Vordehnung von Muskeln
- Verletzungsprophylaxe
- Koordinationsschulung

### Stabilisations-/ Koordinationstraining in Balance

Der MBT destabilisiert. Genauso wie beispielsweise beim Minitrampolin, Therapiekreisel oder Kippbrett muss der Körper ständig ausbalanciert werden. Jedes Gelenk muss aktiv mit dem Einsatz der Haltemuskulatur stabilisiert werden. Das Training im MBT kann von einfachen Übungen für die intramuskuläre bis hin zu komplexen Übungen für die intermuskuläre Koordination verschieden und sportartbezogen ausgelegt werden.



### Infokasten Masai Walking:

- Ganzheitliches Bewegungskonzept
- Bestehend aus 10 Modulen mit über 200 Übungen
- Abwechslung durch Übungen für
  - Koordination
  - Stabilisation
  - Kräftigung
  - Ausdaueranteile
- Mit Handgeräten Ergänzung zum Ganzkörpertraining
- Konditionssteigerung vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen

### Rolltraben





Kniebeuge

**Einfache Übungen:**

- Fersentaster in den Boden drücken
  - Am Ort
  - Fersengehen
  - Fersenspringen
- Vor-Rück Balancieren
  - Gegengleich
  - Einbeinig
- Kontrolliertes Fusskreisen
- Schrittlängenwechsel
  - Lange Schritte, kurze Schritte

**Steigerungsübungen:**

- Balancieren auf Kreisel, Minitrampolin oder Kippbrett
- Einbeinig balancieren, Bälle fangen & werfen
- Schrittkoordination
- Richtungswechsel, „Start“ und „Stop“ auf Signal

**Wirkung, kurz gesagt:**

- Training und Aktivierung des sensorischen Systems, propriozeptives Training
- Verbesserung der intramuskulären Koordination
- Verbesserung der intermuskulären Koordination

**Krafttraining in Balance**

In den verschiedensten Sparten des Leistungssportes wird im Krafttraining mit labilen Unterlagen gearbeitet. Neben dem Maximalkrafttraining spielt das Training zur Verbesserung der intramuskulären Koordination eine grosse Rolle. Dies kann durch spezielle Übungen im MBT umgesetzt werden. Dabei geht es um die perfekte Bewegungsausführung und nicht um hohe Gewichte. Zunächst einmal sollten immer die Gelenke aktiv stabilisiert sein, die Bewegungen biomechanisch korrekt ausgeführt und später das Gewicht hinzugenommen werden. Hier ist empfehlenswert, nicht über 70 Prozent der maximalen Kraft hinauszugehen.

**Einfache Übungen:**

- Wadenhub/ Zehenstand
- Kniebeuge – Rollkniebeuge
- Einbeinige Kniebeuge, bei der Ausführung entweder ein Bein nach hinten auf einen kleinen Kasten auflegen oder das Bein nach vorne halten
- Abduktion/ Adduktion mit und ohne Theraband
- Langes
- Jumps (plyometrisches Training)

**Steigerungsübungen:**

- Oben genannte Übungen mit Gewicht (ausser Jumps)
- Hoch- und Tiefsprünge

**WICHTIG zur Ausführung:**

Das Stabilisieren des Körpers im Balancierbereich und das Balancieren vom Fersentaster bis zu den Zehen sind die Hauptbestandteile in jeder der Trainingsübungen.

**Ausdauertraining**

Je nach Sportart ist es empfehlenswert, ein Ausdauertraining mit dem MBT durchzuführen. Dabei sollte nach der extensiven Dauerperiode trainiert werden (60-65 % Hf max.). Beginnen sollte man mit kurzen Intervallen, die gesteigert werden. Denn beim Rolltraben kommt es auf die korrekte Ausführung der Bewegung an. Der Körper ist ständig aufgerichtet und die Halmemuskulatur muss sich zuerst daran gewöhnen. Das Fahrtspiel mit Berg- und Talläufen und die Laufpyramide sind hierzu sehr gut geeignet.

Bei Ausdauersportlern, die das Training im Wettkampfschuh bevorzugen, sind zumindest Regenerationsläufe im MBT sehr empfehlenswert. Dabei wird die Durchblutung angeregt und Schlackeprodukte können schneller abtransportiert werden. Weiterhin werden verspannte Muskeln gelockert.

Möchte jemand im Training mit dem MBT noch mehr ins Detail gehen, sind ein Sprungkrafttraining mit gleichzeitiger Stabilitätsanforderung sowie auch ein modifiziertes Lauf-ABC sehr empfehlenswert.

Inhalte dieser Übungen sind im Masai Walking Konzept enthalten.

Info: [www.swissmasai.ch](http://www.swissmasai.ch)

