

# INFORM™



wellness

## Fitness-Innovation „Masai Walking“ – Mehr Trainingseffekt, weniger Gelenkbelastung

„Masai Walking“ ist die jüngste Entwicklung im Walking-Trend. Rund um die Footwear-Technologie (Masai Barfuß Technology MBT) wurde ein Full-Body-Trainingsprogramm mit über 200 in mehreren Modulen zusammengefassten Übungen entwickelt. Der Name dieses Trainingsprogramms: „Masai Walking“.

Das Fitnessprogramm entfaltet seine Wirkung dann optimal, wenn die Übungen barfuss auf weichem Naturboden durchgeführt werden – oder auf harten Böden in einem Paar MBT-Schuhen. Durch die spezielle Sohlenkonstruktion rund um das Herzstück, den sog. Masai Sensor, wird die Muskulatur des Trägers angeregt, bei jedem einzelnen Schritt automatisch jene kleinen Ausgleichsbewegungen durchzuführen, für die sie vorgesehen ist. Damit trainiert „Masai Walking“ den menschlichen Körper auch auf harten Böden auf physiologisch und biomechanisch richtige Art und Weise:

• **Muskelaktivierend:**

Die revolutionäre Sohlenkonstruktion des MBT trainiert die Stütz- und Haltemuskeln des menschlichen Körpers, die in herkömmlichen Trainingsschuhen vernachlässigt werden – bis hinauf in den Nackenbereich. Studien ergaben eine erhöhte Aktivität in der Gesässmuskulatur, der hinteren Beugemuskulatur sowie den unteren Extremitäten.

• **Gelenkentlastend:**

Herkömmliche Trainingsschuhe dämpfen den Schritt und stützen den Fuss. Sie stabilisieren so das Gelenk auf passive

Weise. Im MBT jedoch wird durch die permanente Forderung und Förderung der Muskulatur das Gelenk aktiv entlastet – d.h. auf natürliche Art von den Muskeln unterstützt und stabilisiert. Die Studien zeigten eine deutliche Reduktion der Belastung auf Knie- und Hüftgelenke.

• **Fettverbrennend:**

Spezifische Bewegungsformen des „Masai Walking“ wie das „Floating“ trainieren den menschlichen Körper im niedrigen und somit fettverbrennenden Intensitätsbereich. Und auch die Sauerstoffaufnahme steigt beim „Masai Walking“, wie Studien belegen.

„Masai Walking“ unterscheidet sich von allen anderen Trainings- und Fitnessprogrammen vor allem durch das einzigartig positive Verhältnis von sehr hohem Trainingseffekt zu deutlich reduzierter Gelenkbelastung. „Masai Walking“ bewirkt durch den Einsatz spezieller Handgeräte ein gezieltes und äusserst effizientes Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen und Fitness-Levels – indoor wie outdoor.

Schnupperkurse werden in der ganzen Schweiz angeboten und sind zu finden unter [www.masai-walking.ch](http://www.masai-walking.ch).