

Thurgauer Zeitung



Instruktorin Cordula Stegen (r.) schaut den Teilnehmerinnen am Masai-Walking-Kurs genau auf die Schritttechnik.



Nach einer kleinen Korrektur ist Cordula Stegen mit der Ausführung zufrieden. Die richtige Technik ist bei diesem Sport entscheidend. BILDER: HEIDI ANDERES

Ein Training für alle und alles

Rund um Roggwil sind Woche für Woche Gruppen beim Ausüben einer neuen Sportart zu beobachten: Masai Walking. Ausgerüstet mit MBT-Schuhen und Handgeräten absolvieren sie ein Ganzkörper-Training.

HEIDI ANDERES

ROGGWIL – Mike von Grüningen, Jörg Stiel, Bernhard Turnheer, Rolf Knie... Die Liste der prominenten Schweizer MBT-Anhänger ist lang. Ex-Mister Schweiz Renzo Blumenthal über den Schuh aus dem Oberthurgau: «Mit den MBTs fühle ich mich so wohl, wie wenn ich barfuss über unsere Wiesen laufe.» Das Barfusslaufen auf weichem Untergrund ist es auch, was der MBT-Schuh (Masai Barfuss Technologie) auf den vorwiegend harten Böden im Alltag wieder möglich machen soll. Doch nicht nur die Prominenten tragen MBT – ein der Schweiz hat rein rechnerisch bereits je-

der 30. ein Paar davon zu Hause», ist vom Geschäftsführer von MBT Schweiz, Markus Walt, zu erfahren.

Schon daran gewöhnt

Deshalb wundert es die Roggwilerinnen und Roggwiler auch schon lange nicht mehr, dass jeden Dienstag und oftmals auch am Samstag Gruppen mit bis zu 20 Teilnehmern, mit den speziellen Schuhen an den Füessen, Aluminiumhanteln in den Händen und Seilen über den Schultern auf Flurwegen und im Wald anzutreffen sind.

«Leute, die den MBT mehr als nur im Alltag tragen und ihn auch für das Fitnesstraining einsetzen wollten, haben uns motiviert, das Masai Walking zu lancieren», sagt die Academy-Leiterin bei MBT Schweiz, Cordula Stegen. «Inzwischen gibt es in Deutschland und der Schweiz zusammen bereits rund 160 ausgebildete Masai Walking Trainer, die Schnupperkurse und laufende Kurse anbieten.»

Die noch relativ neue Sportart Masai Walking ist ein Ganzkörper-

training, das in verschiedenen Anforderungsstufen ausgeführt wird und deshalb für Jung und Alt, sportlich und unsportlich, geeignet ist. Cordula Stegen: «Es wird Ausdauer trainiert, ein grosser Aspekt ist die Koordination, und Kräftigungsübungen für den ganzen Körper stecken mit drin.» Dass es vielseitig ist, sagen auch die Gruppenmitglieder vom Dienstag. «Ich finde es sehr abwechslungsreich und enorm kurzweilig», meint eine 60-jährige Teilnehmerin. «Zudem bewegt man sich an der frischen Luft, das gefällt mir.»

Ausdauer, Kraft, Koordination

Die Wirkungen dieses Trainings, bestehend aus über 200 Übungen, sind: Die Halte- und Stütz Muskulatur wird aktiviert, der Körper wird im niedrigen und somit fettverbrennenden Intensitätsbereich trainiert und eine gestärkte Muskulatur entlastet die Gelenke. «Der Hauptunterschied zwischen Masai Walking und Nordic Walking ist die Gangtechnik

mit einem Schritt näher beim Körperschwerpunkt», erklärt die Academy-Leiterin. Beim Nordic Walking werde zudem mit Stöcken gelaufen, beim Masai Walking setze man freie Handgeräte, die X-Co Trainer (Aluminiumhanteln, zur Hälfte gefüllt mit Granulatkörnern) und Seile ein. «Die Kräftigungsübungen werden in die Fortbewegung integriert. Das fördert wiederum die koordinativen Fähigkeiten und macht den Teilnehmern ausserdem grossen Spass», so Stegen.

Gesunde Füesse, gute Haltung

«Die Resonanz auf unsere Kurse ist sehr gross», sagt sie. «Es liegt wohl daran, dass sich die Leute beim Masai Walking und allgemein mit dem MBT bewusst werden, welche Auswirkungen ein gesunder Fuss und eine gute Haltung auf das Wohlbefinden haben.» Das bestätigt eine andere Kursteilnehmerin: «Durch diese Art des Trainings spüre ich eine allgemeine Verbesserung meiner Haltung.»

Informationen: www.masai-walking.ch

NACHGEFRAGT



Andy Dittert. BILD: HEIDI ANDERES

«Basis für eine gute Saison»

Der ehemalige Spitzensportler Andy Dittert über die Vorteile von Masai Walking für Spitzensportler und Freizeitsportler.

Auch Spitzensportler betreiben Masai Walking als Training. Was bringt es ihnen?

Ich habe festgestellt, dass man sich damit wirklich ans Limit treiben kann. Man erspart sich zudem ein langweiliges, monotones Einzeltraining. Masai Walking kombiniert Koordination, Kraft und Ausdauer und legt somit die Basis für eine gute Saison.

Sportler welcher Sportarten werden damit angesprochen?

Sprinter, Handballer, Volleyballer – im Prinzip können alle optimal angegangen werden.

Was ist ihre Motivation, selber als Masai Walking Trainer zu arbeiten?

Einerseits möchte ich die Leute dazu bringen, in der Gruppe eine Dynamik zu erzeugen und sie andererseits für natürliche Bewegungsmuster sensibilisieren.

Wen sprechen Sie damit an?

Das spricht sehr viele an. Schliesslich will jeder Mensch gesund sein und sich natürlich bewegen.

Interview: Heidi Andres

Bessere Haltung

«Masai Walking ist mein Ausgleich zum Alltag», meint Maya Conoci aus Eggethof. «Ich finde es lässig und habe gemerkt, dass dadurch meine Haltung besser wurde.» Für sie sei wichtig, dass sie sich im Sport nicht verausgaben müsse, aber dabei trotzdem viel erreiche. (han.)



Ganzheitlich

«Ich bin von Anfang an dabei und finde diese Art von Training toll», sagt Regina Wirrer aus Steinach. «Ich kann jedes Mal schwitzen und spüre, dass ich etwas für meinen ganzen Körper gemacht habe.» Zudem gefalle ihr das Training in der Gruppe. (han.)



> MBT und Masai Walking

Erfinden wurde der MBT vom Roggwiler ETH-Ingenieur Karl Müller. Der Schuh ist seit 1996 auf dem Markt. Das Prinzip, durch eine spezielle Sohlenkonstruktion harte Böden wieder weich und uneben erscheinen zu lassen, damit die Gelenke zu schonen und eine gerade Haltung zu erzeugen – und wie ein Massai zu gehen – hat weltweit eingeschlagen. Studien belegen zudem, dass der «Wunderschuh» aus dem Oberthurgau Cellulite reduzieren kann – seitdem reissen sich auch Hollywoodstars um ihn.

«Das Masai Walking-Konzept basiert auf der natürlichen Art zu gehen», erklärt Masai Walking-Trainer Andy Dittert. «Im Unterschied zum Nordic Walking ist der Schritt näher beim Körperschwerpunkt. Es wird trainiert, ohne dass es für die Gelenke schädlich ist.» Durch die ständige Stabilisierungs- und Balanciarbeit des Körpers werde die Muskelaktivität gesteigert und der Körper verbrenne mehr Energie. Handgeräte garantierten die Ganzheitlichkeit des Trainings, so Dittert weiter. (han.)