

Donnerstag bis Sonntag Kurse auf dem Hohen Kasten

## MBT-Gangtechnik wird trainiert

*Steile Abstiege sind bei Wanderern gefürchtet. Schlotternde oder gar schmerzende Knie sind oft Grund genug, den Abstieg per Bahn anzutreten. Das Abwärtsgehen in normalem Schuhwerk bereitet aufgrund der hohen Belastungen auf Gelenke und Muskulatur häufig Knie- und Rückenschmerzen. Diese Zeiten sind jetzt vorbei.*

Brülisau. – Die Schuhe von «Masai Barfoot Technologie (MBT)» revolutionieren das Abwärtsgehen. Sie reduzieren die Belastung für die Gelenke auf ein Minimum. Positiver Nebeneffekt: die spezielle Masai-Barfuss-Technik trainiert zusätzlich unbenutzte Muskeln, strafft Beine und Po und verbessert die Haltung.

### Die Gangtechnik

Die richtige Technik des Abwärtsgehens ist entscheidend. Beim Abwärtsgehen mit Wanderschuhen wird zuerst die Ferse aufgesetzt, anschliessend klappt der Fuss unkontrolliert nach unten. Es entsteht ein Schlag, der vom Knie abgefangen werden muss. MBT ermöglicht dank seiner patentierten Sohlenkons-



**Für ein bescheidenes Kursgeld können MBT-Bergmodelle in einer geführten Wanderung erprobt werden.** (Foto: pd.)

truktion und dem Masai-Sensor eine spezielle Gang-Technik mit kontrollierter Abrollbewegung. Aktivierte Muskeln stabilisieren so die Fuss-, Knie-,

Hüftgelenke und den Rücken. Schläge auf Knie und Rücken werden so vermieden.

### Gesundes Abwärtsgehen

Jetzt gibt es die Gelegenheit, gleichzeitig die Bergwelt zu erkunden und dabei die Bewegung mit MBT kennen zu lernen. Bis zum 15. Oktober 2006 – jeden Donnerstag bis Sonntag – führen ausgebildete MBT-Instrukto:innen Wanderungen vom Hohen Kasten nach Brülisau. Sie vermitteln den Teilnehmern die richtige Körperhaltung, Gangtechnik und Spass beim Wandern mit MBT. Sie erfahren nicht nur das Erlebnis von entspanntem und beschwerdefreiem Abwärtsgehen, sondern können dabei auch die Einmaligkeit der Natur geniessen. Die rund dreistündige Wanderung (Marschzeit) ist geeignet für jedermann. Treffpunkt ist um 9 Uhr bei der MBT-Ausgabestelle gleich neben der Talstation Luftseilbahn Brülisau-Hoher Kasten.

Im Kursgeld inbegriffen ist die Miete für das MBT-Bergmodell «Outdoor», eine Basis-Instruktion in MBT-Gangtechnik, die Bergfahrt mit der Luftseilbahn auf den Hohen Kasten sowie die geführte Wanderung nach Brülisau.

Eine Anmeldung ist erforderlich unter Telefon 071 454 60 62 oder [www.hoherkasten.ch/mbt](http://www.hoherkasten.ch/mbt) pd.