

# Rheintaler Weekend



Bild: pd

Auf einer geführten Wanderung lernt man die MBT-Gangtechnik.

## Hoher Kasten: MBT-Gangtechnik-Training

Steile Abstiege sind bei Wanderern gefürchtet. Schlotternde Knie sind oft ein Grund, den Abstieg per Bahn anzutreten. Das Abwärtsgehen in normalem Schuhwerk bereitet häufig Schmerzen. Diese Zeiten sind jetzt vorbei. Die Schuhe von «Masai Barefoot Technologie (MBT)» revolutionieren das Abwärtsgehen. Sie reduzieren die Belastung für die Gelenke auf ein Minimum. Positiver Nebeneffekt: die Masai-Barfuss-Technik trainiert unbenutzte Muskeln, strafft Beine und Po und verbessert die Haltung. Die richtige Technik 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 Sohlenkonstruktion und dem Masai-Sensor eine spezielle Gangtechnik mit kontrollierter Abrollbewegung. Aktivierte Muskeln

stabilisieren so die Gelenke und den Rücken. Schläge auf Knie und Rücken werden so vermieden.

Jetzt gibt es die Gelegenheit, die Bergwelt zu erkunden und dabei die Bewegung mit MBT kennenzulernen. Bis zum 15. Oktober – jeden Donnerstag bis Sonntag – führen MBT-Instruktoren Wanderungen vom Hohen Kasten nach Brülisau. Sie vermitteln die richtige Körperhaltung, Gangtechnik und den Spass beim Wandern mit MBT. Die rund dreistündige Wanderung ist für alle geeignet. 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 Fahrt mit der Seilbahn auf den Hohen Kasten sowie die geführte Wanderung nach Brülisau. (pd)

Anmeldung unter 071 454 60 62 oder [www.hoherkasten.ch/mbt](http://www.hoherkasten.ch/mbt)