



MBT®

im Handball

Mehr Leistung – weniger Training

- Trainingseffekt
- Regeneration
- Prävention
- Rehabilitation

von und mit
Andy Ex-Handballprofi
Dittert



MBT®

by swissmasai

Natürliche Bewegungstechnologie



Stellen Sie sich einen Löwen vor, wie er elegant durch die Wildnis trabt. Seine Bewegungen sind geschmeidig und ästhetisch. Sein Körper ist locker und entspannt.

Ein Löwe in Halbschuhen...

Stellen Sie sich den Löwen vor mit starrem Absatz unter den Pfoten, dazu in stützende, führende Schuhe eingepackt...

- » Nach wenigen Jahren litte er an Rücken-, Hüft- und Knieproblemen
- » Er bekäme einen Hängebauch und einen Hängepo...
- » ...wenn er überhaupt noch Beute erwischen könnte



...und der Mensch?

Die Folgen von festen Absatzschuhen und harten Böden?

- » Schmerzen, Muskeldysbalancen
- » Plumper, unästhetischer Gang
- » Leistungsabbau, Koordinationsschwäche



Mit Masai BarfussTechnologie

- » Verbesserung der Lebensqualität, Verminderung der Schmerzen
- » Aktiver Fussantrieb, aufrechte Körperhaltung, straffe Muskeln
- » Aktivierung der spiralförmigen Muskelketten, sportartbegleitendes Ergänzungstraining



by swiss masai

Die natürliche Bewegung beginnt am tastenden Fuss

Wenn das Fundament eines Hauses nicht in Ordnung ist, steht der Dachstock schief.

Beim Lebewesen ist das Fundament noch wichtiger, weil es sich dynamisch bewegt; die Fortbewegung tastend und elegant balancierend ist.

Bei jedem Schritt wirkt die Kraft auf den Untergrund. Dies geschieht entweder geschmeidig und kontrolliert oder hart und plump schlagend.

Die Form der Kraftübertragung und die Form der Bewegung entscheiden

- » wie ästhetisch unser Körper aussieht,
- » wie gewandt eine Sportler/in sein kann,
- » wie lange Gelenke und Rücken halten.



Gegen flache Böden und starre Absätze...

In der heutigen Zeit sind wir gezwungen, auf harten, flachen Kunstböden zu gehen. Parkett, Stein, Teer oder Fliesen sind unser Alltag. Der Effekt wird durch Schuhe mit starrer Sohle und zum Teil erhöhten Absätzen verstärkt.

Im Gegensatz dazu steht der MBT. Während der Absatz die Bewegung des Fusses limitiert und blockiert, gibt der MBT dem Fuss die ursprüngliche Bewegungsfreiheit zurück. Der MBT bildet den natürlichen, für uns optimalen Untergrund nach.

Das ist die Voraussetzung für:

- » eine aufrechte Haltung, einen straffen, wohlgeformten Körper,
- » Höchstleistungen ohne Verletzungen im Sport,
- » einen gesunden Bewegungsapparat in der Jugend und im Alter.

...für aufrechtes und entspanntes Gehen und Stehen



by swissmasai



Hallo liebe
Handballer/innen!
Ich zeige euch,
wie fit ihr
mit dem MBT
für die Halle
werdet...

Handballprofi von 1988-2004

6 Jahre Deutsche Bundesliga

5 Jahre Swiss Handball League
(TSV St.Otmar St.Gallen)

212 Länderspiele für Österreich
mit 1216 Toren

3 x Österreichischer Meister

3 x Österreichischer Cupsieger

1 x Schweizer Meister

2 x Schweizer Cupsieger und
Supercupsieger

2 x Deutscher Vizecupsieger
Studentenweltmeister



by swiss masai[®]

Der MBT hilft euch Verbesserungen in den Bereichen...



Ausdauer

Grundlagenausdauer,
handballspezifische Kondition



Kraft

Sprungkraft



Koordination

Körpertäuschungen, Sprungwurf



Prävention

Schutz vor Bänder- und Muskel-
verletzungen



Rehabilitation

schnellere Genesung nach Fuss-
Verletzungen



Regeneration

raschere Erholung nach
Trainings- und Wettkämpfen

...zu erzielen.



by swissmasa[®]

MBT kann mehr als ihr denkt...



by **swiss** masai[®]

Prävention

Diese Fussgelenksübungen helfen euch, die Fussgelenke zu stabilisieren und so vor schweren Verletzungen zu schützen (...z.B: Bänderverletzungen im Sprunggelenk durch «Umknicken»)

Abwechselndes
aktives Anziehen des
Vorderfusses Richtung
Schienbein



Kreisen
von der Innenkante zur
Aussenkante



Wippen
von der
Ferse auf den
Fussballen
«Balancieren»



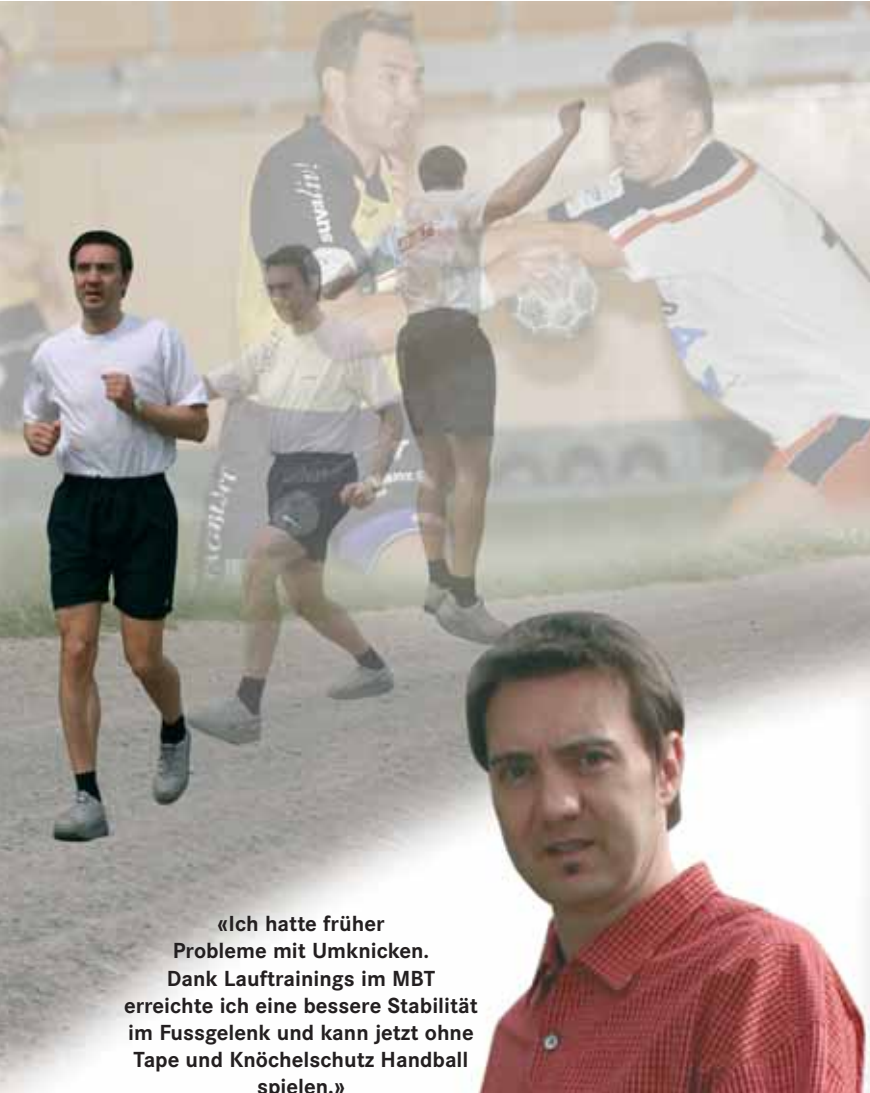
Koordination

«Einspringen» in die Täuschungsgrundstellung > ein weiter Ausfallschritt nach vorne und Absprung mit dem Sprungbein wie beim Sprungwurf.

Diese Übung koordiniert vor allem das beidbeinige Landen auf dem Vorderfuss und den Absprung aus einem Schritt (immer wichtiger im modernen Handball).

Die Übung kann in 5-er bis 10-er Serien durchgeführt werden mit folgendem Bewegungsablauf: Beidbeiniges Einspringen > Stemmschritt > Absprung > Beidbeinige Landung > Stemmschritt usw...





«Ich hatte früher
Probleme mit Umknicken.
Dank Lauftrainings im MBT
erreichte ich eine bessere Stabilität
im Fussgelenk und kann jetzt ohne
Tape und Knöchelschutz Handball
spielen.»

MBT®

by swiss masai

Kraft Explosivkraft

«Explosive jumps»:

Beidbeinige Sprünge aus der Hocke. Je nach Leistungsvermögen sind auch hier 3- 5 Serien von bis zu max. 10 Sprüngen zu empfehlen.

Nach jeder Serie mindestens 2 Minuten Pause.

Absprung



Anrollen auf den Vorfuss



Rückrollen auf die Ferse



Kraft Kraftausdauer

«Power jumping»:

Ausführung der Übung auf einer Langbank oder auf einem Schwedenkasten...

Je nach Leistungsvermögen sind 3- 5 Serien von bis zu 10 Sprüngen pro Bein zu empfehlen...

Nach der Landung den Fuss wieder ausreichend stabilisieren...

Anrollen



Abdrücken



Absprung



Landung auf dem gleichen Bein



Ausdauer

Rolltraben: Effizienter Laufstil in- und outdoor mit dem MBT zur Verbesserung der **aeroben Ausdauer** (Grundlagenausdauer = Basis für jedes Training). Rolltraben ist auch als Erwärmung vor dem eigentlichen Training äusserst effektiv.

aerob: der Sauerstoffverbrauch entspricht immer dem Sauerstoffbedarf = man kommt beim Laufen nicht extrem ausser Atem.

Tempo: «Faustregel» > Zielherzfrequenz = $220 - \text{Lebensalter} \times 60-75\%$
(Bsp: Person 25 Jahre > $220 - 25 = 195 \times 60\%$ oder $75\% \approx 117-146$ Puls).



«Rolltraben»
auf dem Laufband



Technik:

- » Aufrechter Oberkörper
- » Aufsetzen des Schrittes im vorderen Teil der Ferse
- » hohe Schrittfrequenz
- » Bein aktiv nach hinten ziehen...

«Rolltraben» im Freien



by swiss masai

Regeneration

Durch das Auslaufen (langsames Rolltraben) und Dehnen mit dem MBT wird eure Regenerationsphase extrem verkürzt.

Der MBT aktiviert eure «Muskelpumpe», die euch hilft die angestauten Schlackestoffe, die beim Training entstehen, schneller abzutransportieren...

...danach habt ihr es verdient zu relaxen...

Der MBT ermöglicht euch Übungen zu machen, die gleichzeitig Dehn- und Stabilisationsübungen sind. Vor allem der Hüftbeuger (ist bei Sprungsportlern meistens verkürzt) und die Wade können extrem gut gedehnt werden...



Dehnen des Hüftbeugers bei gleichzeitigem Ausbalancieren des anderen Beines auf dem Mittelfuss



Dehnen der hinteren Oberschenkelmuskulatur bei gleichzeitigem Ausbalancieren des anderen Beines auf dem Mittelfuss



by swiss masai



Dehnen der Wadenmuskulatur bei gleichzeitigem Ausbalancieren des anderen Beins auf dem Mittelfuss

Einfach
traumhaft
dieses
MBT-Gefühl...



mbt®

by swiss masai

So liebe Leute !

**Ich hoffe ihr werdet
genau so viel Spass beim
Training haben mit eurem
MBT wie ich...**

**...übrigens bin ich mir sicher,
dass auch ihr nach der „harten
Arbeit“ auf das MBT- Feeling
nicht verzichten wollt...**

**Alles Gute wünschen euch
Andy Dittert**

und die Swiss Masai



Swiss Masai Vertrieb AG
St.Gallerstrasse 72
9325 Roggwil
www.swissmasai.com

**...ich möchte
auch in der Freizeit
getragen werden...**

mbt®

by **swiss masai**