

MBT® im Ausdauersport

Mehr Leistung – weniger Training

- Trainingseffekt
- Regeneration
- Prävention
- Rehabilitation

von und mit
Olivier Duathlon-
Weltmeister
Bernhard



by swissmasa[®]

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

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 swiss masai[®]

Einflussfaktoren auf die Leistungsfähigkeit



Einlaufen/Erwärmen



Anregung von:

- » Herzkreislauf-System
- » Durchblutung

Gehen/traben

Hohe Schrittfrequenz mit aktivem
Armeinsatz

Tipp

- » Häufige Geschwindigkeitswechsel in Form von Intervallen
- » Pyramide (1-1.30-2-1.30-1)
*1min. traben-Pause: gehen-1.30min traben-
Pause: gehen-2min. traben-etc.*



**Olivier
Bernhard**

«Dank MBT gelang es mir, meine
Lauftechnik zu verbessern, was sich
in der schnellsten Marathonzeit am
Hawaii Ironmen bestätigte»

MBT®

by swissmasai

Training

Effekt für:

- » Haltemuskulatur
- » Koordination
- » Stabilität der Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und Rücken

*Diplomwissenschaftlerin
Cordula Stegen empfiehlt*



Fersentasten

Fersentaster abwechselnd in den Boden drücken!

Tipp

- » auf Fersentaster gehen: vorwärts, rückwärts, seitwärts
- » langsam und schnell
- » kein «Hüftheben»



Balancieren

Über den Mittelfuss vor- und zurückbalancieren!

Tipp

- » grosse und kleine Bewegungen
- » beidbeinig und einbeinig
- » gegengleich



Training



Zeitlupengang in 4 Phasen

- ① tasten
- ② belasten und strecken
- ③ kontrolliert rollen
- ④ Bein nach hinten ziehen und abstossen

Als Einzelübungen

tasten



belasten und strecken



kontrolliert rollen



Bein nach hinten ziehen



Training

Aussenkanten gehen



Kontrolliert über die Aussenkanten gehen

Tipp

- » vorwärts, rückwärts, seitwärts auf Aussenkanten gehen
- » auf Aussenkanten traben
- » stehend Füßen kreisen

Slalom gehen/traben



Tipp

- » Füße gut über Aussen stabilisieren
- » vorwärts und rückwärts

Training

Traben mit Armkraulen



Tipp

- » Arme kraulen vorwärts/rückwärts
- » Arme nach vorne boxen
- » Arme aktiv mitschwingen

Diagonal balancieren



Tipp

- » breite Fussstellung
- » enge Fussstellung
- » langsam und schnell

Kraft (Ausdauer)

2fache Weltmeisterin
Wintertriathlon

Karin Möbes

«Dank MBT konnte ich meine
Fuss- und Wadenmuskulatur
stärken und mach dadurch im
Training weniger Fehlritte»



Effekt:

- » Koordination und Kraft in einem
- » Stabilität als Voraussetzung für's Krafttraining

Kniebeugen



Frontstep



Sidestep



Tipp

- » beidbeinig
- » einbeinig
- » langsam/schnell

Tipp

- » über die Ferse hochdrücken
- » Lungen

Kraft (Ausdauer)



Hochsprünge

Tipp

- » Hoch- und Niedersprünge auf/von verschiedenen Höhen
- » Drehsprünge mit $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$, 1 Drehung
- » Drehsprünge kombiniert mit Hoch- und Niedersprüngen

Niedersprünge



Drehsprünge



Regeneration

Effekt:

- » Verkürzte Regenerationszeiten
- » Vorbeugung Muskelkater
- » Lockerung und Entspannung



Tipp

- » Häufige Geschwindigkeitswechsel
- » Kurze Intervalle
- » Traben bei geringer Geschwindigkeit (4 km/h)
- » Abwärts traben
- » Lockerer Hopserlauf (Bild rechts)
- » Nach jedem Wettkampf oder Training



by swiss masai

Expertenmeinung



**Dr. Thomas
Wessinghage**

Ehemaliger
5000m-Europameister

«Der MBT führt von einem passiven, fehlbelastenden Haltungsmuster in ein gelenk- und rückschonendes, aktives Gangbild. Die Becken- und Wirbelsäulenhaltung wird muskulär stabilisiert. Der Rückstrom des Blutes aus den Beinvenen wird stark forciert. Die Masai BarfussTechnologie® wirkt Schritt für Schritt präventiv und therapeutisch zugleich.»

Prävention und Rehabilitation

- » Verletzungsprophylaxe
- » Gelenkschonendes Gehen und Stehen im Alltag
- » Schneller Rehabilitation nach Verletzungen

**Dr. Roger
Berbig**

Ehemaliger
Fußballnationaltorwart

«Ich kann mir meine tägliche Arbeit im OP und in der Sprechstunden ohne MBT gar nicht mehr vorstellen.»



MBT® im Alltag

«Mit dem MBT fordere ich meine Haltemuskulatur im Alltag mit jedem Schritt. Einfacher und effizienter kann man seine koordinativen Fähigkeiten in der Freizeit kaum trainieren.»

Tipp

- » Regeneration im Alltag
- » Ausgleichstraining
- » Training der Extensoren
- » Verbesserte Durchblutung
- » Gelenkschonendes aktives Bewegungsmuster



Viel Spass mit **MBT** – beim Training und im Alltag

wünschen Olivier Bernhard
und die Swiss Masai

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



by **swiss**masai[®]

