

Masai Barefoot Technology

Die „Masai Barefoot Technology“ (MBT) ermöglicht eine physiologische Fußbewegung wie beim Barfußgehen. Dabei handelt es sich nicht um Schuhe im herkömmlichen Sinne, sondern um besonders konzipierte Trainingsgeräte. Wie beim Barfußgehen besteht eine natürliche Instabilität. Diese Instabilität wird mit MBT hergestellt, sie ist gewollt und Grundlage des Trainingprinzips. Der menschliche Bewegungsapparat ist für das Barfußgehen auf natürlichem Untergrund geschaffen. Durch die Zivilisationsentwicklung wird der Mensch von klein auf in Schuhe gesteckt, die die Abrollbewegungen verkürzen und die eine seitliche Stützung übernehmen. Dadurch werden Beuger und Strecker der Füße verkürzt und die seitlichen Muskelketten von Füßen und Beinen bis hin zum Becken geschwächt.



Mit Hilfe von MBT wird das natürliche Terrain der Masai, einem ostafrikanischen Volksstamm, imitiert. Die Masai sind bekannt für ihren hochgewachsenen, schlanken, kräftigen Körperbau. Sie sind in der Lage, große Strecken zu Fuß und sogar im Laufschrift zurückzulegen.



Die Instabilität, die die Spezialsohle der MBT hervorruft, erzeugt ein ständiges Training aller Fuß- und Beinmuskeln, indem die Muskulatur ständige Ausgleichsbewegungen durchführen muss. Gelenke und Rücken werden ausgeglichener belastet. Das beim Gehen und Stehen stets erforderliche Muskelspiel hat unmittelbar Auswirkung auf die Formung von Bauch, Beine und Gesäß. Das Gangbild wird verbessert und die Rückenmuskulatur gestärkt.

Im MBT wird selbst das Stehen zum Training, weil die Stützmuskulatur stetig in Bewegung ist und gefordert wird.

Siehe: www.mbt-info.com