

NEWSLETTER

- Fitness beginnt am Fuß - MBT

MBT

Aktivierungslevel

3 verschiedene einzigartige Sohlengeometrien, entwickelt für unterschiedliche Bedürfnisse und Ansprüche.

Aktive - leichte Intensität

Dynamic - mittlere Intensität

Performance - hohe Intensität

Performance + Dynamic

MBT Modelle die, die allgemeine Fitness verbessern. Sie aktivieren die Stütz- und Haltemuskulatur, trainieren die Koordinationsfähigkeit und können die Regeneration beschleunigen. Sie können selbst die Atmung positiv beeinflussen.

Aktive

MBT Modelle eignen sich perfekt für aktive Menschen, die etwas für Körper und Wohlbefinden tun wollen. Mit MBT's wird jeder Schritt zu einer kleinen Fitnessübung.



Faszination MBT

Aus Freude an Bewegung

Der Großteil der Sportler ist mit ausgezeichneten Schuhen unterwegs. Jedoch nach wie vor nicht ausreichend über die Wichtigkeit der richtigen Fussstellung, Ausnutzung der Fussmechanik und die Möglichkeiten für deren Verbesserung informiert

Häufig werden instabile Fussstellungen, ungünstige Beinachsen, Dysbalancen und koordinative Schwächen zu wenig oder überhaupt nicht berücksichtigt.

Hier beginnt MBT ! MBT ist Erfinder und Innovator der - physiological footwear -. Das heißt Schuhe die einen positiven Effekt auf den Fuß und den ganzen Körper haben können. Forschung, Erfahrung und Entwicklung bilden die Grundlage für den einzigartigen Ansatz von MBT Schuhen: **Ihrem besten Trainer !**

Der korrekte Umgang mit MBT Schuhen, benötigt etwas Eingewöhnung. Bevor sie loslaufen, zunächst ein paar Übungen

Hinweis:

Eine natürliche, richtige Bewegungsführung zeichnet sich dadurch aus, dass ein Gelenk nicht fixiert und nicht komplett gestreckt wird.

- Stehen sie mit den MBT Schuhen zunächst aufrecht „in“ der Ferse. Stellen sie ihre Füße parallel und etwa hüftbreit nebeneinander.
- Nun beginnen sie mit der gerundeten Sohle mit beiden Beinen vor und zurück zu wippen. Halten sie ihre Fußgelenke stabil, beugen sie die Knie federnd mit und entwickeln sie einen rhythmischen Wechsel.
- Wenn sie sich sicher und „rund“ fühlen, bleiben sie in dieser Position und Wippen nun abwechselnd mit ihren Füßen
- Laufen sie nun vorsichtig los und achten Sie darauf, dass ihre Füße nicht nach außen drehen oder nach innen Knicken. Nutzen sie nun den Schwung der gerundeten Sohle für eine zügige Vorwärtsbewegung
- Laufen sie entspannt und gleichmäßig und spüren sie die Wirkung

Tragen sie ihre neuen MBT Schuhe zunächst nicht Ganztags sondern nutzen Sie ihre MBT's wie ein Fitnessprogramm

Stundenweise und regelmäßig,

Viel Spaß

[mbt_academy](#)

cs@mbt-sav.com



[mbt_life](#)