

# MBT\_ACADEMY

## Rundrücken vermeiden mit MBT - Schuhen

### Ein Phänomen mit Zukunft

Eine Veränderung der Haltung, die immer mehr in Erscheinung tritt, ist der sogenannte Rundrücken, bedingt durch vermehrten Handygebrauch und einer meist wenig beachteten fehlerhaften Position am Arbeitsplatz. Erwähnt sei auch, diese Haltungsveränderung auch „Stoppmuster“ genannt kann ihre Ursache auch in der Psyche eines Menschen finden. Dazu gerne mehr auf Rückfragen.

**Neben Gestik und Mimik ist die Körperhaltung und das Gangbild ein Hinweis auf die körperliche Befindlichkeit eines Menschen.**

Beim Rundrücken handelt es sich um eine Kontraktion der Beugemuskulatur, die sich vorwiegend auf der **Vorderseite** des Körpers befindet. Die meisten Menschen sind -irrtümlicherweise- der Meinung, eine vorgebeugte schlechte Haltung sei auf eine Schwäche der Rückenmuskulatur zurückzuführen.

Dieses Haltungsmuster entsteht häufig durch „moderne“ zur Gewohnheit gewordene Fehlhaltung aber auch durch zu viel sitzen und nach wie vor bei Bewegungsmangel.

Auch hier zeigen sich einmal mehr, die schier unglaublichen Vorteile eines regelmäßigen, täglichen MBT - GEHEN'S ( min. 30 Minuten ).

Die leichte Instabilität der MBT Schuhe fördert die Aufrichtung, wie auch die Harmonisierung der Muskelketten und Faszienbahnen durch Reflexe ( automatische Reaktionen die dem Schutz des Körpers dienen ). Gleichzeitig unterstützt die „rollende“ Sohle die Vorwärtsbewegung, wodurch nach einer Eingewöhnungsphase eine Ökonomisierung der Bewegung und eine Anpassung der Seitengleichheit entstehen kann.

**Mit MBT geht's besser** - viele Grüße - MBT-Academy

