

# BKK compact

Kompetent  
zuverlässig,  
immer für mich da!

Das Kundenmagazin der BKK Braun-Gillette

Ausgabe 02 • Juni 2007

## Voll im Trend: Masai-Walking

**Die ungewöhnlichen Schuhe mit dem eingebauten Barfuß-Effekt sieht man immer öfter: MBT. Das steht für Masai Barfoot Technology. Dieses vom Schweizer Ingenieur Karl Müller benannte Prinzip beruht auf dem Vorbild der ostafrikanischen Halbnomaden, aus deren Reihen die besten Ausdauer-Athleten der Welt kommen. Wie auch Sie Schritt für Schritt Ihre Fitness steigern, lesen Sie hier.**



MBT stabilisiert nicht nur Stubenhocker mit Rückenbeschwerden und verhilft Chefarzten bei stundenlangen Operationen zu mehr Standfestigkeit im OP, sondern trainierte auch unsere Fußballmannschaft ins vergangene Sommermärchen. Neu ist ein spezielles Übungsprogramm: Masai-Walking, das als Optimierung des bekannten Nordic-Walkings anzusehen ist. Es umfasst zehn Module mit mehr als 200 Übungen für drei Schwerpunkte: Muskeln trainieren, Fett verbrennen und – anders als bei herkömmlichen Laufprogrammen – Gelenke entlasten. Zusatzgeräte wie Hanteln oder Gymnastikball steigern die Effekte noch.

### Anfänglicher Balanceakt

Das Programm absolviert man am besten barfuß auf weichem Naturboden oder auf hartem Boden mit speziellen Sportschuhen. Der Unterschied zum herkömmlichen Walken: Der Fuß setzt nicht vor dem Körperschwerpunkt auf, sondern unter ihm. Dadurch ergibt sich automatisch ein aufrechter Gang, den viele längst verlernt haben. Diese Bewegung ist mit dem MTB am Fuß erst noch etwas kippelig. Es fühlt sich an, als wenn man mit der Fußsohle ständig über kleine, weiche, aber deutlich fühlbare Hügel balanciert. Die Muskulatur ist sofort in Hab-Acht-Stellung. Nicht nur im Fuß – im ganzen Bein, im Po und im Rücken. Das ist gewollt. Die Spezialkonstruktion der Sohlen bewirkt, was auf den ersten Schritt widersprüchlich erscheint: eine natürliche Instabilität. Die gilt es durch

das Stütz- und Haltesystem des Körpers auf Schritt und Tritt auszugleichen. Es ist ein Gefühl, das den „Masai-Anfänger“ zunächst im Kopf und dann mit den Füßen leicht kipeln lässt. Er steht zwar auf festem Boden, meint aber, mit der Ferse leicht einzusinken.

### Floating – elegant und scheinbar ohne Kraft

Sind die ersten „Unsicherheiten“ überwunden, geht's praktisch von selbst: mit gestrecktem Körper, den Kopf in gleicher Höhe, einem leichten Drehen des Beckens und schwingenden Armen. Fortgeschrittene „Masai“ genießen das „Floating“, einen angenehmen Schwebzustand zwischen Walking und Jogging. Dadurch wird die Halte- und Stützmuskulatur noch intensiver aktiviert. Das verspricht eine Verbesserung der Koordination. Nacheiferinnen der grazilen Masai-Schönheiten verbessern ihre Proportionen in den Problemzonen Bauch, Beine und Po.

### Einfach gelenkschonend

Studien haben auch bei erhöhtem Trainingsgrad eine geringere Belastung von Knie- und Hüftgelenken bestätigt. Deshalb eignet sich dieser Trainingssport für praktisch alle Altersgruppen, auch für Ungeübte. Bundesweit gibt es bereits mehr als hundert Masai-Walking-Trainer, um auch Sie in den geschmeidigen Gang zu bringen. Nähere Infos zu Trainingsangeboten in Ihrer Region finden Sie unter [www.masai-walking.de](http://www.masai-walking.de) bzw. bei ausgewählten Orthopädie-Fachgeschäften.

### Tipp

Weitere Informationen erhalten Sie über:

**MBT Generalimporteur Deutschland  
biodyn GmbH & Co. KG**

Marienbergstraße 1a · D-87487 Ermengerst  
t: +49 (0)8370 920 62-0 · f: +49 (0)8370 920 62-20

e: [info@mbtdeutschland.de](mailto:info@mbtdeutschland.de) · [www.swissmasai.de](http://www.swissmasai.de)