

MBT – effektives Muskeltraining durch gewölbte Sohle

Der MBT-Schuh hat den Schuhmarkt revolutioniert: Als »kleines Fitnesscenter« konzipiert, von dem der gesamte Körper profitiert, empfehlen Orthopäden und Physiotherapeuten den Schuh etwa zur Linderung von Rücken- und Gelenkschmerzen oder zur Korrektur eines falschen Gangbilds. Studien haben die therapeutischen Effekte des MBTs inzwischen belegt.

Das Geheimnis liegt in der Sohlenkonstruktion. Denn die Sohle liegt nicht wie bei herkömmlichen Schuhen plan mit der ganzen Fläche auf dem Boden auf, sondern ist in der Länge und in der Breite konvex gewölbt. Das minimiert die Auflagefläche und macht den Schuh beim Gehen und Stehen instabil. Dieser Effekt ist gewünscht, da so der muskuläre Halteapparat von Beinen, Rücken und Bauch angeregt wird, mehr zu arbeiten, um die Instabilität auszugleichen. Starke Muskeln wiederum schützen Gelenke und Knochen.

Der MBT-Schuh hat einen günstigen Einfluss auf das Gangbild:

Durch die gewölbte Sohle wird beim Gehen der Druck gleichmäßig über den gesamten Fuß verteilt, es gibt keine Druckkonzentration auf einzelne Stellen. Der Fuß rollt in seiner ganzen Länge ab, ähnlich wie beim Barfußgehen. Zusätzlich sorgt ein im Fersenbereich eingearbeitetes weiches »Kissen« (Masai Sensor) für ein weiches Gehgefühl.

Die größte Auswahl an MBT-Modellen hält in München **ORTHOfit** bereit.

Bekannt für eine ausführliche, individuelle Beratung helfen die Mitarbeiter der orthopädischen Meisterwerkstätten an drei Standorten gern mit Rat und Tat bei der Anprobe. Zudem bietet **ORTHOfit** eine kostenlose professionelle Gehschulung unter der Leitung von spezialisierten Physiotherapeuten an. Die gut einstündigen Kurse finden unregelmäßig (auf Anfrage) in den Räumen am Färbergraben statt.

Übrigens: **ORTHOfit** bietet häufig reduzierte Einzelmodelle an.

EINLAGEN	MBT-ZENTRUM
<p>TRIactive® walk – das Modell für Wanderer und Walker</p>  <p>Unterstützt gesundes Laufen wirkungsvoll.</p>  <p>ORTHOfit GESUNDHEIT</p> <p>3x in München 2x Nähe Marienplatz</p> <p>www.ortho-fit.de</p>	<p>Größte Auswahl Münchens</p>  <p>MBT <i>The anti-shoe.</i> Neue Modelle eingetroffen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Rückenbeschwerden? – Fuß- und Gelenkprobleme? – Gehen Sie richtig? <p>Unser Service:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Probelaufen – Haltungsanalyse – elektr. Fußdruckmessung <p>Färbergraben 6 / Tel. 23 50 82-70 (Orthopädische Fachberatung und Gehprobe für MBT Schuhe) Alzheimer Eck 2 / Tel. 23 50 82-0 (Venen-Fitness-Studio) Neuperlach Stemplingeranger 6 / Tel. 61 37 29-0</p>

SERVICE RUND UM DAS TIER

Ich kümmere mich um Ihre Lieblinge, wenn Sie ...

- in Urlaub fahren
- kurzfristig keine Zeit haben
- nicht zu Hause sein können
- Futter kaufen oder zum Tierarzt müssen und selbst nicht mobil sind
- Hilfe bei der Pflege Ihres (kranken) Tieres brauchen.

Hunde und Käfigtiere werden bei Bedarf auch bei mir zu Hause betreut.

Rufen Sie mich an! Wir finden eine Lösung.

SABINE RIMMELE

ausgebildete Tierärzthelferin, kümmert sich in München und Umgebung bei Ihnen zu Hause um Ihre Tiere (nach Absprache).

Tel. 089 / 83 92 80 82
Mobil: 0172 / 8 51 20 57
sabine-rimmele@web.de



KOMPAKT AKTUELL INFORMATIV

Jetzt online erhältlich:

Osteoporose aktuell

ein aktuelles E-Book von Dr. Nicole Schaezler

- ▶ Wen trifft es besonders oft?
- ▶ Wie schlimm ist die Krankheit?
- ▶ Welche Untersuchung macht Sinn?
- ▶ Welche Medikamente helfen?
- ▶ Wie kann man vorbeugen?

Fachmedizinische Antworten gemäß dem aktuellen Stand der Wissenschaft auf diese und viele andere Fragen zur Volkskrankheit Osteoporose – und das erstmals »kurz und bündig« in einem digitalen Ratgeber. Einfach downloaden unter www.topfit-medizin.de.

Osteoporose aktuell entstand unabhängig und ohne Einflussnahme durch Werbeträger und Sponsoren.

Ideal zum Ausdrucken oder zum Lesen am Bildschirm.

Datei im PDF-Format,
28 Seiten DIN A4, Schutzgebühr 3,99 Euro.

