



«Masai Walking abwärts» – jetzt selber ausprobieren!

Das Training für gelenkschonendes Abwärtsgehen wird von folgenden Partnern durchgeführt und ermöglicht:

MBT, Swiss Masai Vertrieb AG

St.Gallerstrasse 72, Roggwil
www.swissmasai.ch

Luftseilbahn Brülisau–Hoher Kasten AG

Tel. Talstation 071 799 13 22
www.hoherkasten.ch

Appenzellerland Tourismus AI

www.appenzell.ch

Gesundheitszentrum Hof Weissbad

Dr. Renzo Saxer, Weissbad
www.hofweissbad.ch



Training für gesundes Abwärtsgehen

- Führung durch ausgebildete MBT-InstruktorInnen (Physiotherapeuten, Sportlehrer usw.)
- Instruktion und Training für eine gesunde Körperhaltung und Gangtechnik
- Vermeidung von Knieschlottern und Knieschmerzen
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Naturerlebnis auf abwechslungsreichen Wegen auf dem Ostschweizer Aussichtsberg

Im Kursgeld inbegriffen

- Miete für MBT-Bergmodell «Outdoor» (Ausgabe gleich neben der Talstation)
- Basis-Instruktion in MBT-Gangtechnik
- Bergfahrt mit der Luftseilbahn auf den Hohen Kasten
- Geführte Talwanderung nach Brülisau
- Leihrucksack bei Bedarf

Sind Sie dabei?

- Jeden Donnerstag bis Sonntag, 17. Juni bis 15. Oktober 2006
- **Anmeldung bei MBT:** Tel. 071 454 60 62, www.hoherkasten.ch/mbt oder www.swissmasai.ch/hoherkasten
- MBT-Tickets bei der Talstation Luftseilbahn lösen
- Fr. 25.– für Erwachsene, Fr. 15.– für Kinder (Halbtax, GA und weitere Vergünstigungen sind für MBT-Kurs nicht gültig)
- Fr. 5.– Ermässigung mit der Appenzeller Ferienkarte
- MBT-Ausgabe täglich um 9.00 Uhr
- Anschliessend Instruktion und Bergfahrt
- Wanderzeit ca. 3 Stunden
- Rückgabe der MBT's und Rucksäcke in der MBT-Station
- Geeignet für alle Altersgruppen
- Separate Kurse für Firmen, Vereine und ganze Gruppen zu jeder Tageszeit möglich

Anmeldung unbedingt erforderlich.



physiological footwear

Training für gesundes Abwärtsgehen

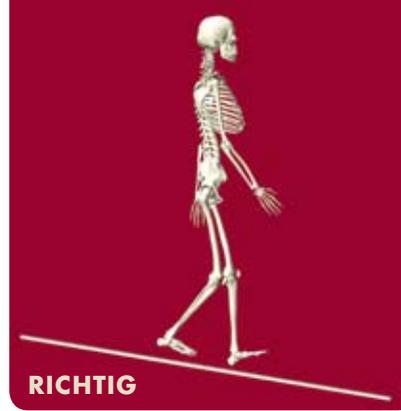
Lassen Sie sich instruieren für gelenkschonendes Abwärtsgehen und testen Sie den MBT für das Bergwandern. Jeden Donnerstag bis Sonntag auf dem Hohen Kasten.



TRAININGS-PROGRAMM 2006

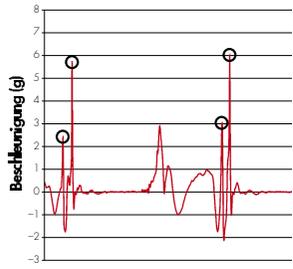
Spass beim Abwärtsgehen?

Vielen Menschen bereitet das Abwärtsgehen in «normalem» Schuhwerk, aufgrund der hohen, unkontrollierten Belastungen auf Gelenke und Muskulatur, Knie- und Rückenschmerzen. Der Aufstieg wäre zwar gelenkschonend, jedoch ist die Intensität fürs Herz-Kreislauf-System oft zu hoch. Durch die nach vorne geneigte Haltung wird der Rücken überbelastet.

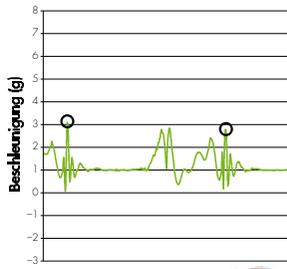


Schlag-Belastung für das Knie

mit konventionellem Bergschuh



mit MBT



Balancierbereich

Masai Sensor

Die Technik des Abwärtsgehens

1. Sanftes Aufsetzen auf dem Masai Sensor
2. Das Knie beim Aufsetzen nicht beugen
3. Den Fuss langsam balancierend abrollen

Gut für Knie und Rücken

Dank seiner Sohle ermöglicht MBT eine spezielle Gang-Technik mit langsamer und kontrollierter Abrollbewegung. Aktivierte Muskeln stabilisieren so die Fuss-, Knie-, Hüftgelenke und den Rücken. Schläge auf Knie und Rücken werden vermieden. Das «Masai Walking abwärts» ist mit seiner exzentrischen (bremsenden) Muskelbelastung ein hervorragendes Ausdauertraining für den Herz-Kreislauf. Man befindet sich im optimalen Fettverbrennungsbereich und trainiert den gesamten Körper.



physiological footwear

Die positiven Wirkungen von MBT

Masai Barefoot Technology...

- trainiert vernachlässigte Muskeln
- verbessert Körperhaltung und Gangbild
- strafft und stärkt den Körper
- hilft bei Rücken-, Hüft-, Bein- und Fussbeschwerden
- hilft bei Gelenk-, Bänder- und Sehnenbeschwerden
- entlastet Knie- und Hüftgelenke

MBT aktiviert den gesamten Körper

Verbessertes Auftreten

MBT ist «physiological footwear» – die erste Footwear, die auf den ganzen Körper positiv wirkt. Die vielen positiven Wirkungen von MBT sind nicht nur durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt, sondern begleiten auch immer mehr Fitness- und Körperbewusste durch den Alltag, die alleine durch das Tragen der «physiological footwear» ihre Fitness verbessern.

Wer MBTs trägt, genießt ein angenehmes Gehgefühl ähnlich jenem auf einem Sandstrand oder einem moosigen Waldboden und beugt zivilisationsüblichen Beschwerden vor.

Die weltweit patentierte Sohlenkonstruktion um das Herzstück, den Masai Sensor, lässt alle positiven Effekte des Barfußgehens auf den Körper wirken – darunter sind viele, die Fitness, sportliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden fördern: MBT kräftigt und strafft Bein-, Bauch- und Gesäßmuskulatur wie ein Trainingsgerät.

