

MBT_ACADEMY

Walking - stramme Gangart

Neben Gehen und Laufen ist die interessante Variante des Walking bzw. Nordic Walking in den letzten Jahren etwas in Vergessenheit geraten.

In unserer bewegungsarmen Zeit ist es angebracht die bewährten, gesundheitsfördernden und gesundheitserhaltenden Bewegungsformen, in Verbindung mit aktuellen Erkenntnissen, neu zu starten!

Nennen wir es **MBT - Faszien - Walking**, denn die 4 Prinzipien des Faszientrainings nach Prof. Robert Schleip, finden sich auch hier wieder:

Federn - Beleben - Spüren - Dehnen

Neben diesen 4 Prinzipien, fördern **MBT – Schuhe**, durch die besonderen Eigenschaften der einzigartigen Sohlenkonstruktion, zusätzlich Rhythmik, Koordination und seitengleiche Ausführung. Sie eignen sich damit, neben dem regelmäßigen Training, auch hervorragend zum Wiedereinstieg und zur Rehabilitation nach Verletzungen und Trainingspausen.



MBT – Schuhe wenn es um die Qualität der Bewegung geht



mbt_life