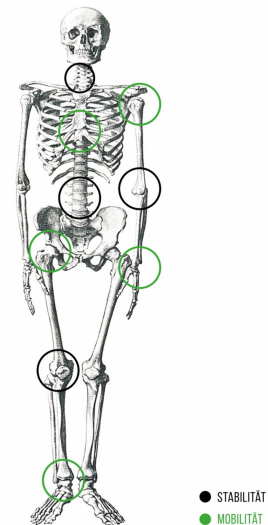


MBT_ACADEMY

MBT - Functional Training - Gelenk für Gelenk

Gray Cook und Michael Boyle sind im Bereich des Functional Trainings weltweit bekannt. Gemeinsam haben Sie einen Ansatz entwickelt um die Funktion der Gelenke und deren Verletzungsanfälligkeit besser zu verstehen, den sogenannten Joint-by-Joint Ansatz (Gelenk für Gelenk Ansatz).

Nach Cook sind die Gelenke im Körper übereinander gestapelt und jedes Gelenk bzw. jede Gelenkgruppe erfüllt eine konkrete Funktion. Aufgrund der unterschiedlichen Anforderungen der Gelenke, stellt auch jedes Gelenk unterschiedliche Voraussetzungen an die richtige Bewegung.



Betrachtet man die „gestapelten“ Gelenke genauer (siehe Abb. 1), fällt unweigerlich auf, dass sich mobile und stabile Gelenke abwechseln. So sollten die Sprunggelenke mobil, die Kniegelenke stabil, die Hüften mobil usw. sein.

Was bedeutet dies nun für die Praxis?

Viele Menschen klagen häufig über Schmerzen im Knie oder im unteren Rücken. Die Ursache für die Schmerzen liegt dabei oftmals jedoch nicht im schmerzenden Gelenk sondern im Gelenk darüber oder darunter. **Ist beispielsweise die Mobilität im Sprunggelenk eingeschränkt (u.a. auch durch falsche Schuhe), muss das Kniegelenk mehr Aufgaben der Mobilität mit übernehmen.** Dies kann über einen längeren Zeitraum zu Überlastungserscheinungen und letztendlich zu Schmerzen oder sogar Verletzungen führen.

Fazit

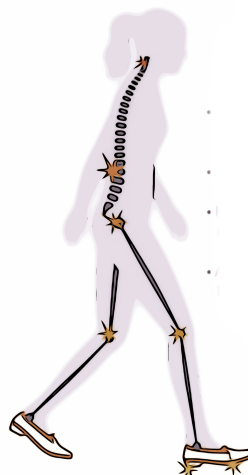
Man sollte bspw. bei Knieschmerzen die Ursachen nicht nur im Kniegelenk suchen, sondern auch die Strukturen darüber und darunter beobachten.

Beim Gehen und Stehen mit **MBT Schuhen** werden Mobilität, Kraft und Kontrolle im richtigem Verhältnis zueinander trainiert und gefördert !

MBT, wenn es um die Qualität unserer Bewegung geht



Gehen mit konventionellen Schuhen



Gehen mit MBT

