

MBT_ACADEMY

MBT - Stets gut zu Fuß

Flotte Läufer leben länger

In den letzten Jahren hat sich die Ganggeschwindigkeit als ein aussagekräftiger Parameter herausgestellt, um die Gesundheit älterer Menschen zu beurteilen. In Studien wurde zudem nachgewiesen, dass die Kombination von kognitiven Einschränkungen und verringerter Ganggeschwindigkeit mit einem höheren Demenzrisiko einhergeht.

Um die Gangsicherheit zu erhöhen und das Gehen wieder zu „reautomatisieren“ haben sich bei Schweizer Experten multimodale Bewegungsprogramme als wirksam erwiesen. Tätigkeiten, wie rhythmische Bewegungen mit Kraft-, Gleichgewichts- und Koordinationskomponenten, mit dem Trainieren eines harmonischen, symmetrischen Gangbildes zu kombinieren.



Professor Reto W. Kressing berichtet in der „Uninova“ einem Wissenschaftsmagazin der Uni Basel: „Schliesslich ist auch wissenschaftlich gesichert, dass Gangsicherheit und kognitive Fitness, durch Aktivitäten wie richtiges Gehen, Rhythmik oder Tanz signifikant verbessert werden. Das Sturzrisiko der in einer Studie untersuchten, im Mittel 75-jährigen, Teilnehmer sank um rund die Hälfte.

MBT

Die leichte Instabilität der MBT Schuhe fördert die Aufrichtung, wie auch die Harmonisierung der Muskelketten und Faszienbahnen durch Reflexe (automatische Reaktionen die dem Schutz des Körpers dienen). Gleichzeitig unterstützt die „rollende“ Sohle die Vorwärtsbewegung. In diesem Zusammenhang entsteht nach einer Eingewöhnungsphase eine Ökonomisierung der Bewegung und eine Anpassung der Seitengleichheit.

Fang nie an aufzuhören und hör nie auf anzufangen !