

MBT el calzado fisiológico que está revolucionando Europa

MBT es el calzado fisiológico que está haciendo furor en toda Europa y que ahora ha llegado a nuestro país. El mes pasado, MBT España presentó su exclusivo programa de entrenamiento "Masai Walking" en la Playa del Arenal de Xàbia. Los asistentes tuvieron la oportunidad de probar sus MBTs practicando una serie de ejercicios que aumentan, si cabe, la eficacia de este calzado único que se basa en la forma de caminar de los Masai.

El MBT (Masai Barefoot Technology o Tecnología Descalza de los Masai) parte de la base de que el cuerpo humano no fue diseñado para andar sobre superficies como el hormigón o el asfalto. El fabricante suizo de calzados se fijó en la tribu africana de los Masais, quienes al andar descalzos sobre superficies de tierra, utilizan correctamente toda la musculatura de sus piernas y espalda, motivo del bello y orgulloso porte que los caracteriza. Debido a que en nuestra sociedad moderna caminamos casi siempre sobre superficies duras como el asfalto y con calzado que no se adapta al andar natural, nuestros músculos se atrofian, y ello contribuye a que nuestra salud se resienta.

Tras numerosas investigaciones y pruebas, MBT logró crear un calzado con una suela que hace inevitable apoyar correctamente los pies al caminar, gracias a su especial grosor y soporte, y a que obliga a encontrar el punto de equilibrio. El resultado es que MBT ayuda, no sólo a tonificar todos los músculos de las piernas, nalgas, abdomen y espalda, sino que además contribuye a disminuir el impacto sobre las articulaciones de la cadera y rodillas, aumentando la estabilidad de todo el cuerpo y provocando un andar más erguido y natural. Ideal para personas mayores, y muy recomendable para aquellos que por su trabajo han de permanecer de pie durante mucho tiempo.

Pero MBT es más que un calzado para los que tienen problemas de espalda o de articulaciones o dolores de piernas, y personas de todas las edades están descubriendo los beneficios de este original calzado para mantenerse en forma e incluso para favorecer la eliminación de la celulitis.

En este sentido, los fabricantes del MBT han desarrollado un programa de entrenamiento, formado por más de 200 tipos de ejercicios, repartidos en 11 niveles, basados en el "modern walking" y en los movimientos que deben practicar los esquiadores profesionales para tonificar su musculatura.

Los asistentes a la presentación de MBT en Xàbia pudieron comprobar lo fácil y lo eficaz, a la vez que divertido, que es realizar ejercicios muy completos, sólo intentado mantener el equilibrio o caminando con pasos más cortos o más largos.

La prueba de que caminar con MBT es un ejercicio completo se puede observar no más colocarse este calzado. Lo primero que sucede es que la postura se corrige automáticamente y el cuerpo se yergue. Lo siguiente que se puede comprobar es que la primera vez sólo se pueden usar durante unos 15 minutos, tras los cuales se nota un cierto cansancio. Al día siguiente todo el mundo comprueba cuál es la musculatura que normalmente no utiliza gracias a las agujetas.

Pero los MBTs son fáciles y agradables de usar, y en poco tiempo uno se acostumbra a caminar con ellos, y a disfrutar de sus beneficios. Realmente se nota el efecto tonificante sobre los músculos de las

piernas, nalgas, abdomen y espalda. Un efecto que además ayuda a mejorar la circulación y de paso a eliminar la celulitis.

MBT está disponible en varios modelos diferentes para todo tipo de usos, desde zapatos deportivos a botas de montaña, pasando por sandalias, calzado casual y para uso profesional.

Para más información: www.swissmasai.es

MBT se vende en Xàbia en
Panorama Arenal
ortopedia-parafarmacia-óptica
Avda. del Pla 128
www.panorama-arenal.com

Ver artículo original (176 lecturas)