

## **FAQ zum MBT – Der Anti Schuh**

### **Warum gibt es MBT in 2/3 Größen?**

Dies kommt durch die Umrechnung von der Englischen Größe (z. B. UK 2.5 ) in die Deutschen Größen.

### **Wie bestimme ich die richtige Größe des MBT?**

#### Bei geschlossenen Modellen:

Der MBT soll gut am Fuß sitzen. Er sollte keinesfalls zu groß sein, da man beim MBT nicht wie in herkömmlichen Schuhen bei jedem Schritt nach vorne rutscht. Im Gegenteil, es wird bei jedem Schritt die Ferse nach hinten gezogen. Bitte achten Sie immer darauf, dass die Schnürsenkel so fest geschnürt werden, dass ein Rutschen nach vorne verhindert wird.

#### Bei Sandalen:

Durch öffnen des Fersenriemens können Sie in der Sandale soweit wie möglich nach hinten rutschen. An dieser Position sollen sie dann den Klettverschluss einstellen. Der Ristriemen sollte so streng eingestellt werden, dass ein Rutschen nach vorne nicht mehr möglich ist, der MBT aber dennoch angenehm zu tragen ist.

### **Wie funktioniert MBT?**

Durch die einzigartige Sohle von MBT wird jeder harte, flache Boden in einen unebenen, weichen Boden verwandelt. Das Gefühl ist ähnlich wie beim barfuss gehen im Sand oder Moos. Dadurch entsteht eine natürliche Instabilität unter den Füßen, für die unsere Füße eigentlich gemacht sind. Der Körper reagiert automatisch mit erhöhter Muskelaktivität. Es werden vernachlässigte Muskeln aktiviert, Rücken und Gelenke entlastet und Gangbild und Haltung verbessert.

### **Was bedeutet MBT?**

MBT steht für "Masai Barefoot Technologie".

### **Wie macht sich der Unterschied bemerkbar?**

Sowohl beim Stehen als auch beim Gehen werden sie spüren, dass ihre Muskulatur mehr gefordert ist. Sie haben ein viel aktiveres Abrollverhalten und die Haltung und das Gangbild verändern sich ebenfalls sofort.

### **Welchen Unterschied gibt es zwischen den einzelnen Modellen?**

Die Sohlenkonstruktion garantiert immer die gleiche typische MBT Wirkung. Welches Design für Sie das Richtige ist müssen Sie selbst entscheiden.

### **Welchen Unterschied gibt es bei den Sohlenkonstruktionen?**

Keinen. Die neue flachere Sohle - DUAL BOARD - erzielt die gleiche Wirkung wie die bisherige höhere Sohle - INTEGRATED SHANK. Ein minimaler Unterschied besteht im Gehgefühl. Es wird durch die 8mm niedere Sohlenkonstruktion ein optische Alternative geschaffen.

### **Für welche Art von Aktivitäten ist MBT geeignet?**

MBT geeignet als Footwear für den Alltag um beim täglichen Stehen und Gehen von der einzigartigen MBT Wirkung zu profitieren.

### **Kann der MBT von Anfang an den ganzen Tag getragen werden?**

Sie sollten den MBT zu Anfang nur so lange tragen wie Sie sich wohl fühlen. Wenn es Ihnen zu anstrengend wird, sollten Sie wieder zum Normalschuh wechseln und den MBT später wieder anziehen.

Die Tragedauer soll allmählich gesteigert werden. Je Regelmäßiger sie den MBT tragen, umso besser ist der Erfolg.

### **Kann ich MBT zum Nordic Walking getragen werden?**

Die Philosophie vom MBT widerspricht sich mit der des Nordic Walking:

- Kein langer Stemmschritt.
- Keine Vorneigung des Oberkörpers, sondern aufrechte Haltung.
- Oberkörperrotation soll nicht durch Stockeinsatz behindert werden.

### **Kann ich den MBT tragen wenn ich den ganzen Tag stehen muss?**

Der MBT ist für das ganztägige Stehen perfekt geeignet. Die runde Sohle des MBT zwingt Sie permanent zu kleinen Schaukelbewegungen. Dadurch wird die Rückenmuskulatur trainiert und Gelenke und Rücken entlastet. Zudem wird die Wadenmuskelpumpe aktiviert, was sich positiv auf den Blutkreislauf auswirkt.

### **Kann der MBT bei Rückenproblemen getragen werden?**

Ja, da sie speziell zur Behandlung von Rückenschmerzen, zur Rehabilitierung sowie zur Vorbeugung von Verletzungen entwickelt wurden. Der MBT hilft Ihnen dabei, die Körperhaltung und die Aktivität der Bein- und Kernmuskeln zu verbessern und dadurch den Rücken zu entlasten.

### **Ist das tragen von MBTs bei Fusschmerzen sinnvoll?**

Der Druck an der Ferse und im Mittelfuß wird durch das Tragen von MBT's reduziert. Daher sind sie bei Problemen wie Fersensporn, Plantarfasziitis, Achillessehnenentzündung und Arthrose hilfreich.

Auch bei Metatarsalgie sind sie hilfreich, weil der Druck im vorderen Teil des Fußes reduziert wird.

### **Ich habe Plattfüße/Senkspreißfüsse. Kann ich trotzdem MBT tragen?**

Ja, die Muskulatur Ihres Fußes wird angeregt, daher verhelfen sie zur Rückbildung der Fußsohlenkrümmung.

### **Ich habe einen Fersensporn. Kann mir der MBT hilfreich sein?**

Die MBTs können beim Fersensporn helfen, da der Druck an der Krümmung des Fußes, wo sich die Plantarfaszie befindet, reduziert wird. Sie sollten sich nach und nach an die MBTs gewöhnen.

### **Kann ich meine orthopädischen Einlagen im MBT tragen?**

Es wird nicht empfohlen orthopädische Schuheinlagen im MBTs zu tragen, da damit die Füße gestützt werden. Die MBT's dagegen stimulieren und aktivieren die Fußmuskulatur. Man sollte versuchen, die MBTs ohne orthopädisches Hilfsmittel zu tragen um vollständig von der MBT-Technologie zu profitieren.

Wenn Sie allerdings nicht ohne Ihre Einlagen laufen wollen, können Sie diese auch im MBT verwenden. Es ist zu erwähnen, dass MBT (bei längerer Anwendung) möglicherweise die Verwendung von orthopädischen Einlagen überflüssig macht.

### **Wie lange halten meine MBTs?**

Aus unserer Erfahrung hält ein MBT bei normaler Tragedauer 2-3 mal länger als ein normaler Schuh. Die am häufigsten abgenutzten Stellen am Schuh sind Absatz und Spitzen. Diese können beim MBT nicht abgelaufen werden, da die Sohle rund ist.

### **Dürfen MBTs nass werden?**

Ja, aber bitte trocknen Sie MBTs in seitlicher Lage und stellen Sie sicher, dass der Sensor vor neuerlichem Gebrauch getrocknet ist. Bitte nicht auf oder in der Nähe von Heizkörpern trocknen.

**Kann man beim MBT die Sohle erneuern?**

Die Sohle und der MasaiSensor können erneuert werden. Schicken Sie uns dazu Ihren MBT zu. Wir werden Ihnen dann mitteilen welche Kosten dafür entstehen.

**Wie lange habe ich Garantie auf einen MBT?**

Sollten bei Ihrem MBT Schäden auftreten, wird der MBT nur ersetzt, wenn er entsprechend den Pflegehinweisen behandelt wurde. Schicken Sie uns den MBT mit der Kaufrechnung. Für Folgeschäden, die aufgrund verspäteter Schadensanzeige sowie nicht fachgerechter Reparatur entstehen, kann keine Gewährleistung übernommen werden. Für Verschleißerscheinung hat der Kunde selbst die Reparaturkosten zu tragen.