

MBT står for Masai Barefoot Technology, og skoene er inspireret af de afrikanske masaiers glidende og ranke gang.

# Verdens mindste

Af Malene Bjerre

Det føles som at stå på et vippebræt. Jeg har lige hentet mine nye MBT-sko med de karakteristiske rundede såler og prøver dem i køkkenet. Jeg kan mærke, at skoene sætter gang i en masse muskler i benene; i anklerne, læggene og helt op i lårene. Bagefter går jeg en tur med hunden i dem. Overraskende hurtigt vænner jeg mig til den glidende bevægelse, når jeg sætter hælen i jorden, ruller hen over foden og sætter fra igen med forfoden. Efter tyve minutter prikker det dejligt i begge ben, og jeg er øm i det ene baglår.

Skoene har gået deres sejrgang over hele verden. Der bliver solgt over en million af dem om året, fordelt på mere end 20 lande. Alene i Danmark, hvor man har kunnet købe dem siden 2004, sælges der mellem fire og fem tusind om måneden. De blev udviklet i 1990'erne af den schweiziske ingeniør Karl Müller, der under et be-

søg i Korea havde lagt mærke til, at det hjalp på hans dårlige ryg at gå med bare tæer i rismarkerne. Senere opdagede han, at rygsmerter er helt ukendte hos de afrikanske masai, fordi de går uden sko hen over den ujævne savanne. Det satte han sig for at efterligne ved at konstruere en ustabil skotype. Sålen buer – især mellem hælen og tåen, men også en anelse i tværgående retning. Desuden er der bygget en særlig, støddabsorberende pude – en såkaldte sensor – ind i sålen.

Og konstruktionen virker. To videnskabelige undersøgelser har testet MBT-skoenes indflydelse på kroppen. De konkluderer, at skoene giver en bedre holdning og mindsker belastningen på knæene. Det ændrede bevægelsesmønster vil sandsynligvis gavne patienter, der lider af slidgigt, ledbetændelse og lændesmerter.

## GOD HOLDNING

Jeg har hverken ondt i leddene eller ryggen, kun lidt i mine skuldre, og det kan skoene nok ikke gøre noget ved. Men jeg har også set, at producenten kalder skoene for verdens mindste motionscenter. Tanken tiltaler mig. Jeg kommer skam pligtskyldigt i et motionscenter, adskillige gange om ugen, men tænk hvis jeg også kunne kalde det træning, når jeg køber ind eller går tur med hunden? Til gengæld synes jeg, at skoene er både dyre og klod-

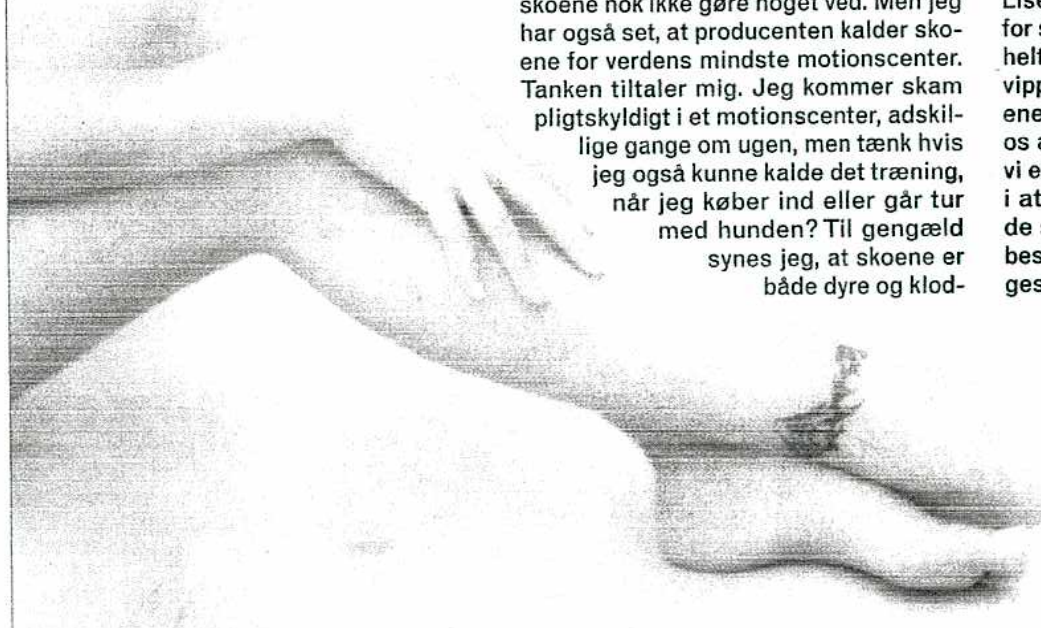
se, så der skal mere end et reklameslogan til at overbevise mig. Derfor kontakter jeg Lisette Christiansen, der er personlig træner i motionscenteret SATS i Odense.

Hun har ikke gået mange meter i skoene, før hun er overbevist. "Jeg kan mærke, at de hjælper på i hvert fald to ting," siger hun, "holdningen og balancen." Begge dele mener hun ellers nok skulle være i orden hos hende. "I kraft af mit arbejde er jeg meget bevidst om at trække bækkenet ind under mig og skyde brystet frem. Men skoene giver mig alligevel lige det sidste."

Som personlig træner har hun mange kunder, der har smerter i lænden og hofterne. Det skyldes en dårlig holdning, siger hun. "Mange falder sammen og går foroverbøjet. Dem vil skoene være virkelig gode til. Hvis man går rigtigt i dem, kan man slet ikke lade være med at rette sig op. Og det kan faktisk også hjælpe en som dig, der har ondt i skuldrene. Holdningen påvirker alle muskler i kroppen, og når du retter dig op, glider skuldrene automatisk bagud og falder på plads."

## VÆKKER NERVEBANERNE

Lisette Christiansen er også begejstret for skoenes træning af balancen. "Det er helt rigtigt at sammenligne dem med et vippebræt," siger hun. "Både MBT-skoene og vippebrættet gør det svært for os at holde balancen. Dermed aktiverer vi en masse muskler, der støtter benene i at genvinde balancen, og vi vækker de slumrende nervebaner, der sender besked til musklen om, at den skal bruges. Vores krop er rationel. Hvis vi ikke





# notionscenter

## HVAD ER MTB

MBT står for Masai Barefoot Technology, og skoene er inspireret af de afrikanske masaiers glidende og ranke gang. Den rundede sål gør dem stabile og fordeler trykket jævnt over hele foden.

Det er påvist, at skoene forbedrer kropsholdningen og dermed skåner leddene. Specielt når man står stille i dem, øges muskelaktiviteten i bagben og baller, så de fungerer som et træningsapparat (jf. undersøgelser fra Sheffield Hallam University og University of Calgary). MBT findes både som sko, sandaler, sikkerhedssko og støvler og koster mellem 1495 og 1995 kroner (vejledende priser).

## SÅDEN SKAL DU GÅ

Det er vigtigt, at du går rigtigt i skoene, hvis du skal opnå fordelene. Du skal tage relativt små skridt, hvor du sætter hælen i først og bagefter ruller frem på forfoden. Når du står stille, skal vægten ligge forrest på foden. Du kan udfordre din balance endnu mere ved at stå på ét ben, og når du er god til det, så at skrive dit navn i luften med det løftede ben.

Det er svært at bruge skoene til løbetræning. Det kræver, at du både er erfaren løber og vant til at gå i MBT-skoene.

bruger nervebanerne og musklerne, får de lov at slumre hen. Det er derfor, det går så galt, når utrænede ældre mennesker snubler. Deres nervebaner ligger og sover og kan ikke sende besked til de forskellige muskler om, at de skal rette op på ubalancen – og så falder de og brækker benet. Men skoene her holder liv i nervebanerne og musklerne, ikke mindst på bagsiden af benene." Dem har vi ellers en tendens til at glemme, forklarer hun. "Vi ser jo kun os selv forfra i spejlet, og derfor er vi ikke så opmærksomme på dem."

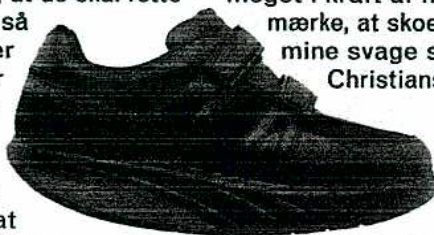
## UDFORDRER DE SVAGE SIDER

Lisette Christiansen har altså rigtig meget pænt at sige om MBT-skoene. Men kan jeg så droppe træningsmaskinerne og turene på spinningcyklen og nøjes med at gå rundt i mine nye sko? "Nej, langt fra," siger hun. "Skoene kan supplere træningen, men ikke erstatte den. Specielt ikke for folk, der i forvejen er aktive. Men for dem, der indtil nu har ligget på en sofa, vil det gøre en forskel, hvis de begynder at gå med dem, det er helt sikkert."

Hun står og vipper lidt på fødder og prøver at stå på ét ben. "Fak-

tisk kan jeg bare efter den halve time, jeg har haft dem på, mærke, at jeg får lidt ondt i den højre ankel. Det fortæller mig, at jeg må huske at træne anklerne noget mere. Så selv om jeg jo træner meget i kraft af mit arbejde, kan jeg mærke, at skoene udfordrer mig på mine svage sider," siger Lisette Christiansen.

Jeg er ved at være overbevist. Jeg er helt ked af at tage MBT'erne af, og da jeg kommer over i mine almindelige flade, stabile sko, virker de underligt hårde og uflexible. Og er det egentlig så grimt med den runde sål? ◆



(KILDE: LISETTE CHRISTIANSEN (WWW.LISETTECHRISTIANSEN.DK))

