

MBT sko

Læs her hvad MBT skoen gør for dig!

Belastning på kroppen:

Generelt arbejder vi altid for lidt med vores bagside, derfor er MBT skoen et rigtig godt alternativ til at få den aktiveret og få forsiden der som regel er ret belastet, aflastet!

Sædemuskelaktivitet +9%
Baglårsmuskelaktivitet +19%
Underbensmuskelaktivitet + 18%
Øget mavemuskelaktivitet
Forbedret holdning
Knæleds- og hoftelædsbelastning -19%!!!

Det mest vigtige skoen hjælper med, er en ustabilitet der aktiverer muskler og ledbånd, og giver derved også mere balance. Derudover bliver man nødt til at rette sig op for at holde balancen og for at bruge skoen korrekt. Normalt falder mange af os sammen og forover. Derved bliver lænd, ryg og nakkemuskler strakt og belastet. Ved at man retter sig op bliver disse muskler aflastet og man undgår spændinger...

Som motions løbesko kræver det en erfaren løber samt en person der er vant til at bruge MBT skoen. På grund af den store ustabilitet som ved gang er positiv, vil den ved løb kræve rigtig meget af brugeren. Er denne ikke erfaren nok vil man få en dårlig løbestil, og måske have så svært ved at holde balancen at man opnår spændinger i stedet for. Det kræver altså en erfaren løber og en i særdeleshed erfaren bruger af MBT skoen før det kan anbefales at bruge den til løb!

Alle nye brugere af skoen bør have checket deres teknik ved gang med skoen på, efter 2-3 uger, på denne måde får man korrigeret evt forkert teknik!

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121
ChrisCoaching www.lisettechristiansen.dk