

Jeder Schritt ein Balanceakt

Beim Masai-Walking wird die Skelettmuskulatur umfassend gestärkt



Wohltuend. Eine Walkingrunde mit dem besonderen MTB-Schuhwerk wirkt gesundheitsfördernd. Foto Dominik Plüss

RENATO BECK

Der Gang mit einem MTB-Schuh ist für einen Anfänger nicht einfach: Es wippt und wabbelt. Der Schuh hat es aber in sich.

Wo die Birs ihrer Mündung zuplättschert und der Singvogel sein Lied trällert, da streifen sie durch die Wälder. Nordisch Walker, die in Gruppen walken und Einzelkämpfer gemeinhin joggend, im Falle der Begegnung aber plötzlich beschleunigend und vorbeirausend. Und dann biegt da ein halbes Dutzend Spaziergängerinnen um die Ecke, mit sonderbar aufrechter Haltung, dazu einen Strick wild schwingend. «Masai-Walking» nennt sich das. Die Fitnessbewegung erfindet sich immer mal wieder neu. Das Masai-Walking ist eine jüngere Entwicklung, die gemäss Eigenwerbung ein Allzweckmittel ist: «Muskeln aktivieren, Fett verbrennen, Gelenke entlasten.» Gegen Cellulite oder Venenleiden soll es auch helfen. Kurse dafür gibt es in der Region in Basel und Münchenstein. Zweimal die Woche trifft sich etwa in der Grün 80 eine Gruppe unter der Leitung von Susanne Schaitl.

«Masai-Walking stärkt die Skelettmuskulatur», sagt Schaitl. Insbesondere vernachlässigte Partien, all die versteckten Muskeln etwa, die die Körperhaltung beeinflussen. Gerade für Leute mit Rückenschmerzen soll Masai-Walking geeignet sein. Denn der Clou besteht in einem speziellem Schuhwerk, das automatisch für eine aufrechte Haltung sorgen soll.

Der Haken: Gesundheit hat seinen Preis, sprich die Schuhe sind mit 299 Franken ziemlich teuer und zudem recht klobig. Eine dicke, walzenartige Gummisohle schafft den Masai-Effekt. An beiden Enden ist sie abgerundet, so dass jeder Schritt ein kleiner Balanceakt ist. Dieser wiederum aktiviert die Muskulatur, die stets darum bemüht ist, den Körper im Gleichgewicht zu halten. Weil dieser Gang zunächst ungewöhnlich ist, wippt und wabbelt der Körper des Anfängers. Deshalb liefert Hersteller MBT mit jedem Schuhpaar einen Gutschein für einen Einführungskurs mit.

KOPF RUHIG HALTEN. Mit den Gesundheitstrettern läuft man nicht, man floatet. Floaten geht ein bisschen wie das oft ein wenig gequält ausschauende Gehen: Die Füsse sollen immer in Kontakt mit dem Boden bleiben. Der Oberkörper ist gerade zu halten. Wackelt der Kopf, ist das ein schlechtes Zeichen. Unterstützend werden in den Kursen Hightech-Hanteln, «die es in der Schweiz noch gar nicht zu kaufen gibt», so Schaitl, eingesetzt und kurze Seile mit denen auch die Arme und Schultern trainiert werden. Gedacht sind die Kurse auch für ältere Menschen, die Probleme mit dem Gehen haben. In Schaitls Gruppe hatte es beispielsweise Rheumageplagte.

Mittlerweile hat die Firma MBT, die vom Schweizer Karl Müller gegründet wurde, eine beachtliche Produktpalette entwickelt. Die

Schuhe sind trotz des gewöhnungsbedürftigen Erscheinungsbildes ein Verkaufsschlag. Erfinder Müller aber hat seine Anteile inzwischen verkauft und sich von MBT im Streit getrennt. Müller wollte in ein neues Produkt investieren, seine Partner hingegen waren skeptisch. Müller hat es nun auf eigenem Weg entwickelt. «Kybun» heisst das Gerät, das kommt aus dem Koreanischen und heisst auf Deutsch soviel wie «Laune» oder «Stimmung». Das Ding ist eine Art Gymnastikmatte, die einen haltungsunterstützenden Fussboden simuliert. Einsatzzone ist vor allem das Büro, wo die MBT mit Akzeptanzproblemen zu kämpfen haben.

Masai-Walking testen

KOSTENLOS. Am kommenden Mittwoch, 28. Mai, findet in und rund um die Euro-Fanzone Liestal-Bubendorf der Baselbieter Breitensporttag statt. Von 15 bis 20 Uhr können Interessierte aus einer reichhaltigen Palette an Sportarten auswählen und an diversen Workshops teilnehmen. Ab 15.30 Uhr kann man auch am Bewegungsangebot «Masai-Walking mit Seil» teilnehmen. Eine Voranmeldung ist nicht notwendig, die Teilnahme kostenlos.
> www.bl.ch/sportamt