

Training für Highheel-Trägerinnen

Immer mehr Schweizerinnen verletzen sich am Fuss, weil sie mit den Highheels stürzen. Gemäss Statistik aus dem Jahre 2006 von der Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) stürzten und verletzten sich 27'300 Frauen durch einen Misstritt auf ebenem Boden. Wie kann nun «frau» die Beinmuskeln für die Highheels fit machen?



Interview mit Vera Dillier von Franz Amann

Nur rund ein Drittel der Schweizer Bevölkerung treibt mehrmals pro Woche Sport, ein weiteres Drittel selten bis ein Mal pro Woche und rund ein Drittel nie. Dazu kommt, dass wir uns heute fast immer auf flachen und stabilen Böden bewegen. Der menschliche Bewegungsapparat ist aber dafür ausgelegt, dass er barfuss auf unebenem und weichem Naturboden gehen könnte. Die meisten geniessen dieses schöne Gefühl vom Barfussgehen nur noch selten in den Ferien am weichen Sandstrand. Wer regelmässig auf instabilem Untergrund steht und geht, trainiert die kleinen, gelenksnahen Muskeln, die den Fuss stark machen. Die runde und weiche Sohle von

MBT ermöglicht es, auf natürliche Art abrollend zu gehen. Lesen Sie im Interview, weshalb Vera Dillier, eine bekannte Persönlichkeit aus Zürich, noch nie wackelig auf Highheels gelaufen ist.

Franz Amann: Wie lange tragen Sie nun schon MBT-Schuhe?

Vera Dillier: Seit 2008; weil eine Bekannte von ihnen so geschwärmt hat, wollte ich sie einmal selber probieren. Ich habe mich sehr wohl gefühlt, weshalb ich im MBT-Shop Zürich gleich ein Paar gekauft habe.

Wie war das Gefühl, als Sie das erste Mal ein Paar MBT probiert haben?

Ich hatte so ein schwebendes Gefühl beim Gehen. Als Balletttänzerin habe ich früher fünf bis sechs Stunden täglich trainiert und ein sehr gutes Körpergefühl.

Wann tragen Sie Ihre MBT-Schuhe?

Da ich mitten in der Stadt wohne, trage ich sie vorwiegend, wenn ich zu Fuss einkaufen gehe. Insbesondere auf dem Klopsteinpflaster in der Innenstadt läuft es sich mit MBT viel besser.

Wie hat sich das Tragen von MBT auf Ihren Körper ausgewirkt?

Da ich täglich schwimme und Velo fahre, bin ich gut trainiert. Regelmässig bin ich auch mit Inlineskates unterwegs, da ich wegen einer starken Kniearthrose vom Tanzen her nicht mehr joggen kann. Muskulär bin ich so gut trainiert, dass ich vom MBT nicht viel gespürt habe. Ich habe aber gemerkt, dass ich wegen der Kniearthrose mit MBT deutlich länger beschwerdefrei gehen kann, als wenn ich normale, flache Schuhe trage.

Was war sonst noch angenehm?

Da mein Partner um einiges grösser ist, bin ich froh, mit MBT auch etwas grösser zu sein.

Warum möchten Sie nie mehr auf MBT verzichten?

Weil es für mich ein gutes Zusatztraining ist und ich ein angenehmes Gefühl beim Gehen habe.

Wem würden Sie empfehlen, unbedingt einmal ein Paar MBT zu probieren?

Allen Frauen, die wenig bis keinen Sport betreiben, um die Fuss- und Beinmuskeln zu trainieren. Ich kenne viel Bekannte, welche sich mit Highheels den Fuss verletzt haben. Durch mein Training hatte ich auf den höchsten Stilettos, welche die meisten nicht mehr kaufen würden, noch nie ein unsicheres Gefühl oder gar einen Unfall. In letzter Zeit sieht man leider immer öfters Topmodells, welche auf dem Laufsteg mit dem Fuss einknicken und stürzen. Als Narzisstin lasse ich mich nie gehen und schaue auf meine Haltung. Deshalb finde ich es unästhetisch und schade, wenn so viele hübsche Frauen einen gekrümmten und schlappen Gang haben. Mit MBT spürt man sofort, wie sich der Körper aufrichtet und der Gang wieder graziler wirkt.

Wie sehen Sie die Zukunftschancen von MBT?

Ich sehe MBT als gute Alternative für alle, die etwas für sich machen wollen, weil sie in kürzester Zeit mehr Muskeln trainieren, als wenn sie flache Schuhe tragen.

Vera Dillier, besten Dank für das Interview und Ihre offenen Antworten, sowie weiterhin viel Spass beim Rollen mit MBT.



Franz Amann
MBT-Instruktor
Geschäftsführer
MBT Shop Basel
www.mbt-shop-basel.ch