



**MBT**®  
physiological footwear

**FUNKTIONELLE SKO**



**MÆRK FORSKELLEN**



# FUNKTIONELT FODTØJ

Det er nu mere end 25 år siden MBT skabte en helt ny kategori inden for skobranchen, funktionelt fodtøj. Veldesignet fodtøj med den gevinst at skoen har en positiv effekt på hele kroppen.

De kendte MBT sko - **MBT Walking** - har en unik patenteret sålkonstruktion, der sikrer at kropsholdning og gang forbedres, muskler trænes, led og ryg aflastes ligesom kredsløbet forbedres uanset om du går eller står.

Baseret på 25 års erfaring og biomekanisk forskning, tilbyder MBT også skånsomme løbesko - **MBT Running**. Belastningen af kroppen og risikoen for skader reduceres ligesom løbeøkonomien og restitutionstiden forbedres.

Bevægelsesmønstret og måden man belaster kroppen på er forskellig alt efter om man går/står eller løber. Derfor er sålens konstruktion anderledes i MBT løbesko end i MBT gåsko.

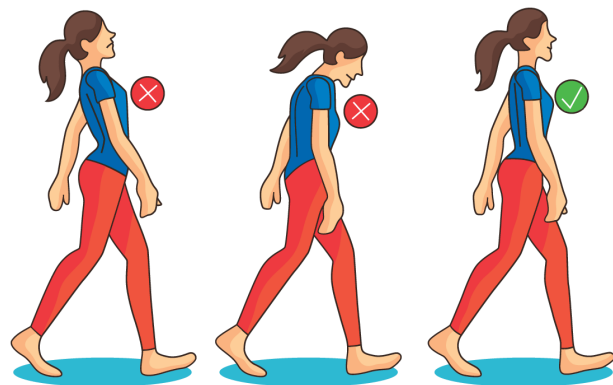
Vores løbesko er ikke bare til at løbe i – men er også en fantastisk gåsko og jobsko. Alle sko fra MBT sikrer at kroppen anvendes mere naturligt og belastes mindst muligt, uanset om du går, står eller løber.

Du er altid velkommen til at hente yderligere information på vores hjemmeside [www.mbtshop.dk](http://www.mbtshop.dk) eller kontakte kundeservice på telefon 97 35 45 62.

Vi ønsker dig god fornøjelse med MBT.

# WALKING

## MBT - WALKING ELLER ALMINDELIGE SKO?



MBT er et produkt, som fuldstændigt adskiller sig fra normale sko. Forskellen mærker du straks, når du prøver et par MBT.

Det minder mest af alt om at gå barfodet på stranden, behagligt men samtidig aktiverende for hele kroppen.

Træning af muskler ✓ Aflastning af led og ryg ✓ Oprejst kropsholdning ✓



# DEN PATENTEREDE SÅLKONSTRUKTION

Hemmeligheden bag MBT er den patenterede sålkonstruktion. Det er den buede sålkonstruktion der sikrer at MBT, ud over at være en komfortabel sko, også har positiv effekt på kroppen. Kropsholdningen forbedres, musklerne aktiveres og ryg samt led aflastes.

**01**  
BASF PU- indlægssål

**02**  
Multifunktionelt indlæg

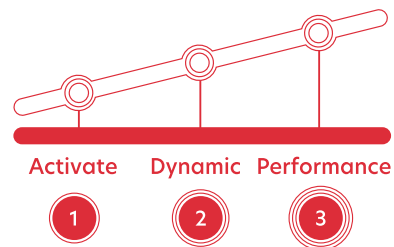
**03**  
Mellemsål med  
balancepunkt

**04**  
Masaisensor

**05**  
Slidstærk ydersål



# MBT WALKING INDEX



**1** **Activate**

Vores laveste MBT sålkonstruktion, med mindst rul og stødabsorbering. Laveste aktivitetsgrad.

**2** **Dynamic**

Vores mellemste MBT sålkonstruktion, med moderat rul og stødabsorbering. Medium aktivitetsgrad.

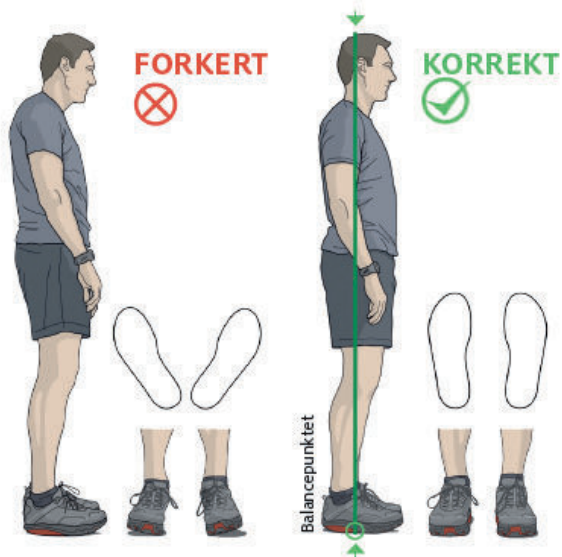
**3** **Performance**

Vores højeste MBT sålkonstruktion, men maksimal rul og stødabsorbering. Højeste aktivitetsgrad.

# AKTIVERER KROPPEN

MBT er et lille træningscenter i sig selv, fordi musklerne aktiveres uanset om du går eller står. I princippet er der indbygget et lille vippebræt i MBT's sålkonstruktion. Et vippebræt så lille, at hjernen selv kompenserer for ubalancen, men alligevel stort nok til at kroppen hele tiden er på arbejde for at stabilisere sig. Med MBT er det således nemt at få træning integreret i hverdagens sædvanlige gøremål.

Vi kalder det verdens mindste fitnesscenter.



# MERE STABILE MBT SKO

MBT er af mange kendt for deres meget rullende sål – de såkaldte vippesko. De klassiske MBT modeller som har *performance* eller *dynamic* sålen, har en meget buet sål, der bevirker at balancen trænes og kroppen holdes i gang.

Såfremt man er lidt udfordret på balancen, måske har let til svimmelhed eller bare ønsker en lettere og mere stabil sko, har MBT udviklet en sålkonstruktion *activate*, hvor der er et større stabilt midtpunkt på sålen.

Ved *activate* sålen oplever man en mere rolig sko. Masai sensoren og den stive gænge, giver dig fortsat støddæmpning og hurtig fordeling af belastning, til glæde for fødder og krop.



# KOM GODT I GANG MED DINE MBT WALKING

01

Tag det roligt i begyndelsen og væn dig gradvist til brugen af MBT.

02

Vær opmærksom på din kropsholdning.

03

Søg den rullende skridtafvikling ved at sætte hælen i jorden først og derefter rulle over mellemfoden og afslutte ved forfoden.

04

Undgå for lange skridt.

05

Læg mest tryk på ydersiden af foden, når du går

06

Vær forsigtig på glatte underlag, som f.eks is, sne og våde overflader.



# RUNNING

## FORSKELLIGE SÅLTYPES



### 1 Fast

Til de løbere, som ønsker en ultralet komfortabel løbesko med lidt "rul" og mindre støddæmpning.

### 2 Performance

Velegnet til dig, der ønsker ekstra støddæmpning og forbedret skridtafvikling fra midtfod till forfod. Uanset om du er motionsløber eller langdistanceløber, er dette en sko med optimal komfort og løbeøkonomi.

### 3 Cushioning

Egner sig til løbere der har behov for maksimal stødabsorption under løb eller til restitution efter lange løb. Desuden velegnet for personer med skavanker, der vanskeliggør løb i sædvanlige løbesko.

# UNIK SÅLKONSTRUKTION

Hemmeligheden bag MBT er den patenterede sålkonstruktion. Det er den buede sålkonstruktion der sikrer at MBT, ud over at være en komfortable sko, også har positiv effekt på kroppen. Din kropsholdning forbedres, musklerne aktiveres og ryg samt led aflastes.



## ROCKER SOLE

Den buede mellemsål sikrer fremdrift, da kroppen naturligt ledes fremover.



## MIDSOLE

MBT RUNNING tilbyder 3 forskellige sålkonstruktioner, der sikrer stødabsorption, fremdrift og stabilitet/støtte tilpasset løberens behov.



## SENSOR TECHNOLOGY 1

Den store og afrundede sensor i hælen sikrer både stødabsorption, en stor flade til at optage og fordele trykket ved hællanding samt hurtig trykfordeling mod midtfoden.



## PIVOT STRIKE

Det brede og stabile pivot strike stabiliserer foden og fordele hurtigt kraften, så foden aflastes og fremdriften sikres.



## SENSOR TECHNOLOGY 2

Fremmer den mere skånsomme midtfods-landing og giver en hurtig trykfordeling.

# SÅLEN GØR FORSKELLEN

Løbesko fra MBT har en unik sålkonstruktion, der fremmer det mere skånsomme midtfoDSLøb, uanset om du er hæl-løber eller praktiserer midtfoDSLøb i forvejen. Hæl, underben, knæ, hofter, lænd og ryg belastes mindre og mere naturligt, så belastningen af kroppen og dermed risikoen for skader reduceres.

Alt i alt forbedres løbeøkonomien. Der skal ganske enkelt bruges færre kræfter på at drive kroppen fremad. Den unikke sålkonstruktion sikrer kortere skridt og mere oprejst holdning, hvilket betyder at kroppen bruges mere naturligt og belastes mindre.







# KOM GODT I GANG MED DINE MBT RUNNING

01

Find den model, der føles bedst.

02

Tag det roligt i begyndelsen og væn dig gradvist til brugen af MBT.

03

Tag kortere skridt – det fremmer den oprejste holdning.

04

Antal skridt bør være ca. 180 per. minut.

05

Skyd brystet frem og vær opmærksom på din kropsholdning.

06

Anvend en god strømpe for at reducere risiko for vabler.

# VÆRD AT VIDE



01

## VARME FØDDER

Den øgede muskelaktivitet medfører øget blodcirkulation, også i fødderne. Når du begynder at bruge MBT, kan det derfor ske, at dine fødder føles mere varme end normalt. Lad altid dit fodtøj tørre efter brug.

02

## LET SVIMMELHED

Dette er en harmløs reaktion, som sædvanligvis er forbigående. Lad din krop vænne sig til den øgede instabilitet, som giver dig træning.

03

## Indlægssåler og MBT

Hårde indlægssåler anbefales generelt ikke sammen med MBT. Den naturlige instabilitet og dynamik i MBT mindskes, og egen-skaberne forringes. En blødere sål eller pude kan anvendes, såfremt det er nødvendigt. Ofte vil du opleve, at du kan undvære dine indlægssåler efter en tid med MBT.

04

## Brug dine sko

Da sålerne på vores sko er et naturprodukt, har de bedst af at blive brugt regelmæssigt. Vi anbefaler derfor ikke at opbevare skoene i flere år, før du bruger dem igen.

# PLEJEANVISNING

## PAS GODT PÅ DINE MBT SKO



01

MBT må ikke vaskes i vaskemaskinen. Brug i stedet godkendte plejemidler. Alternativt kan MBT rengøres med en klud opvredet i lukket vand.

02

Er dine MBT snavsede, er det vigtigt, du tørrer dem og gør dem rene. Masai sensoren aftørres med en fugtig klud. Med sko shampoo kan du rengøre dine MBT.

03

Det er vigtigt at undgå direkte kontakt med aggressive væsker og vedvarende fugt. Salt, olie, gødning, diesel, opløsningsmidler o.lign. kan skade sensoren og sålkonstruktionen.

04

Skarpe genstande kan ødelægge Masai sensoren.

05

Våde MBT tørrer bedst på siden, så sensoren bliver helt tør igen. Undgå direkte varme fra radiatorer og gulvvarme.

**MBT**<sup>®</sup>  
physiological footwear



**MBT Nordic A/S**  

---

**[www.mbtshop.dk](http://www.mbtshop.dk)**