

# MBT – Ganske enkelt sund fornuft

Motion kan sagtens integreres i hverdagens sædvanlige gøremål og det er netop tanken med funktionelt fodtøj. Med MBT får du verdens mindste fitnesscenter under fødderne. Et sundt og skånsomt fitnesscenter, der automatisk følger dig i hverdagen samt træner foden og kroppen uanset om du står eller går.



## Med MBT under fødderne:

- Forbedres kropsholdning
- Forbedres balance og stillingssans
- Trænes de store muskler i ryg, mave, baller og ben
- Trænes de dybe og lednære muskler, så ryg og led belastes mindre og bruges mere naturligt
- Øges muskelaktiviteten og blodcirkulationen til gavn for hjertet
- Styrkes foden i den optimale fodstilling, hvilket reducerer risiko for fejlstillinger
- Aflaster hælen så evt. gener kan få ro til at heles
- Reducerer trykket på forfoden, og aflaster ved forfodsfald, gigt i tæerne osv.

