

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 5 (2003)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Ritorno alla scarpa del futuro?  
**Autor:** Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001766>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 03.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Ritorno alla scarpa del

Un essere umano nel corso della vita esegue milioni di passi. Perciò si capisce l'importanza di usare scarpe adatte e di adottare un modo di camminare economico. La cosiddetta MBT (Masai Barfuss Technologie®) percorre in questo senso nuove strade.

Ralph Hunziker

L'origine della MBT va ricercata nella natura; il suo inventore, Karl Müller, soffriva di dolori al tendine di Achille, al ginocchio e alle anche. Durante un soggiorno di dodici anni nella Corea del Sud ha scoperto che andare a piedi nudi su terreno sconnesso leniva in parte il dolore. Basandosi sulle sue esperienze personali e sulla constatazione che i popoli primitivi – che non usano scarpe – non conoscono mal di schiena o alle articolazioni ed altre malattie tipiche della nostra civilizzazione, ha progettato una scarpa speciale, dandole il nome di Masai, dal popolo africano originario del Kenia.

## Il cemento non è terreno naturale

Le cause dei nostri problemi a livello di schiena, ginocchia e piedi sono banali e allo stesso tempo quotidiane: pavimenti duri e piatti, che portano a camminare con passi lunghi e passivi, e scarpe che stringono limitando la mobilità del piede finiscono con il causare un atteggiamento passivo sia camminando che stando in piedi con carichi innaturali e muscoli inattivi o poco usati. Il nostro apparato locomotore sarebbe concepito per un terreno naturale e sconnesso, che costringe chi vi cammina a tastare dove mette il piede e a compensare le irregolarità

usando la muscolatura. In un ambiente simile, infatti, il passo è più corto, la postura più eretta e il carico delle strutture passive minore.

## L'antiscarpa

Le caratteristiche costruttive della MBT si orientano proprio su questa instabilità del terreno; la scarpa non ha un tacco come le altre, ma piuttosto un dispositivo al tallone (sensore) che fa percepire tutte le superfici piatte come morbide e sconnesse. La scarpa MBT viene definita anche l'antiscarpa, in quanto sembra rifiutare tutti gli elementi caratteristici delle scarpe sportive convenzionali: non sostiene, non ammortizza e non conduce. Al contrario, la sua particolare costruzione ci costringe costantemente a compensare il movimento rotatorio del piede sia sull'asse longitudinale che trasversale (dal tallone alla punta e dall'interno all'esterno del piede). In tal modo si stimola notevolmente la muscolatura, soprattutto del piede e delle gambe. Un altro effetto si ha a livello di postura e di carichi (muscolari) nel bacino e nel tronco. La camminata lunga e passiva con le scarpe normali porta ad un passo spinto in avanti ed a tutta una serie di piccoli colpi sulle strutture tessutali come le articolazioni del piede e del ginocchio o la colonna vertebrale. Alcuni muscoli si irrigidiscono, altri rimpiccioliscono

## IL PUNTO

### Buono a sapersi

*La MBT è innanzitutto un attrezzo per cui il buono per un corso d'introduzione all'uso, consegnato all'acquisto, dovrebbe essere utilizzato al più presto. Sono inoltre consigliabili esercizi da fare a casa, incontri e controlli.*

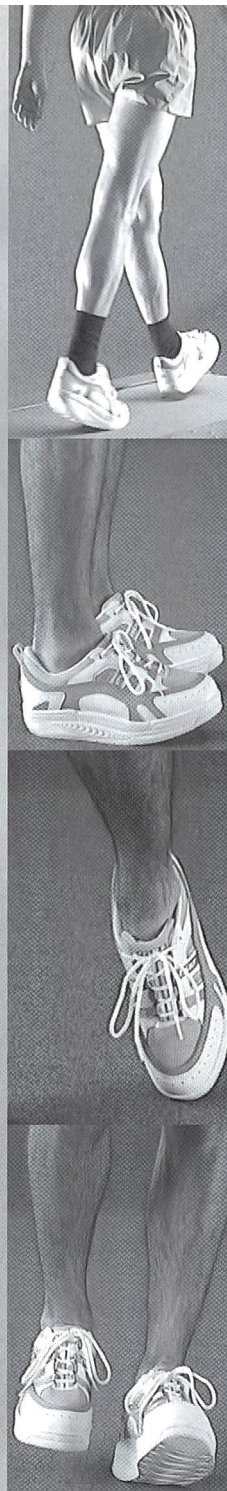
*La scelta della misura è importante; le dita possono toccare quasi la punta, dato che camminando il piede viene spinto indietro. L'MBT non è adatto a chi deve inginocchiarsi spesso, in quanto la suola si romperebbe facilmente.*

*Con un uso quotidiano normale e corretto e con un peso normale la durata di una scarpa MBT è di circa un anno. Se si cammina in modo corretto la suola si consuma al centro, mai davanti o dietro.*

*Evitare il contatto con oli, soluzioni saline o liquidi aggressivi.*

*L'MBT è disponibile in bianco e nero in quattro diversi modelli: sandali, sport, business e casual.*

Per ulteriori informazioni:  
[www.swissmasai.com](http://www.swissmasai.com)



# futuro?

no. La suola instabile della scarpa MBT riduce l'ampiezza del passo e di conseguenza i carichi si riducono, la camminata è più eretta e le tensioni muscolari si sciolgono.

## Più attrezzo che scarpa

I fisioterapisti rilevano nella scarpa MBT analogie con gli attrezzi che utilizzano ogni giorno (tappetino morbido, mini-tramp) per allenare coordinazione, equilibrio, propriocezione muscolare e postura corretta. Gli stessi obiettivi sono perseguiti anche dalla scarpa MBT, con la differenza che grazie all'uso quotidiano e prolungato si ha un numero di ripetizioni ben superiore a qualsiasi seduta di fisioterapia. Il dottor Roger Berbig, specialista presso la clinica sportiva di Zurigo, ritiene che «i successi sono impressionanti, soprattutto nel campo di applicazione classico come in caso di lesioni dovute a eccessivi carichi nelle estremità inferiori. Siamo convinti che la scarpa sia utile anche nella profilassi perché impedisce il sorgere stesso di numerosi problemi all'apparato locomotore.»

## Niente stregonerie

Nelle istruzioni per l'uso della scarpa MBT si legge che più che di una scarpa in senso convenzionale si tratta di un attrezzo per l'allenamento medico sportivo, con cui si ottengono progressi solo usandolo in modo corretto. Per essere certi dell'efficacia, ad ogni acquirente si consiglia di frequentare un corso d'introduzione gratuito con personale specializzato prima di iniziare ad usarla tutti i giorni. Grazie ad una buona istruzione, ad una videocassetta e ad un CD-ROM si possono eseguire a casa diverse sedute di allenamento. La MBT però non è una panacea per tutti i mali dell'apparato locomotore e di sostegno, vista la quantità di cause cui essi possono essere ricondotti. D'altra parte va detto che chi le usa, dopo un periodo di adattamento, prova una sensazione di benessere in tutto il corpo. **m**

**Ai membri del mobileclub** e a tutti gli interessati proponiamo un corso d'introduzione alla tecnologia Masai. Ulteriori informazioni sono disponibili alla pagina 45.

## La MBT va a scuola

Mancanza di movimento e posizione monotona durante il lavoro portano a problemi nell'apparato locomotore e di sostegno già con i giovani; con conseguenze quali scarsa resistenza alla forza, posture sbagliate, sbilanciamenti e carichi eccessivi. D'altra parte, proprio le fasi serrate di crescita sono particolarmente adatte a formare nel modo giusto la colonna vertebrale dei giovani. Una considerazione che ha portato Peter Rutishauser, docente di scuola media e allenatore di atletica leggera, ad avviare un progetto con la scarpa MBT cui hanno preso parte 15 classi per un totale di 280 allievi dai 12 ai 19 anni. Prima di poter utilizzare gratuitamente per otto settimane le scarpe, docenti ed allievi sono stati introdotti gradualmente alla nuova camminata. All'inizio del progetto e dopo le otto settimane sono stati eseguiti dei test standard per verificare determinate variabili: sal-

to in lungo da fermi, salto in alto e flessioni del tronco. Anche senza la pretesa di avere valore scientifico (vista la mancanza ad esempio di un gruppo di controllo), le prove mostrano un chiaro miglioramento a livello di rapporti di forza e di coordinazione muscolare. L'80% dei partecipanti migliora le prestazioni, soprattutto a livello di flessioni del tronco (ovvero della muscolatura che ha un effetto essenziale sulla postura).

## Settimane della salute

Docenti e classi interessati possono ottenere gratuitamente in prestito le scarpe e un'introduzione.

Indirizzo: [stegen@swissmasai.com](mailto:stegen@swissmasai.com)

# Corsi di sci di fondo

**Karin e Markus Fährndrich-Thomas**

Campioni svizzeri e vincitori di diverse medaglie (primi alla maratona di Sapporo e secondi nella classifica generale del Worldloppet), hanno partecipato varie volte a mondiali e Giochi olimpici.



## con Karin e Markus Fährndrich-Thomas a Pontresina e in Finlandia

### La nostra offerta 2003 - 2004



Tel. 081 838 99 00



Tel. 081 842 01 31

**PONTRESINA**  
SPORT HOTEL

Tel. 081 838 94 00



Scuola svizzera di sci di fondo  
Tel. 081 842 68 44

Tutte le gare di sci di fondo a Pontresina sono organizzate in collaborazione con la scuola di sci di fondo locale.



L'equipaggiamento è sponsorizzato da:



**TOKO**



**Laponia finlandese**

15 - 22.11.03 • 22 - 29.11.03 • 15 - 29.11.03

**Inaugurazione delle piste in dicembre**

6 - 9.12.03 • 6 - 12.12.03  
13 - 16.12.03 • 13 - 19.12.03

**Settimane nordiche a Allegra**

6 - 9.12.03 • 6 - 12.12.03 • 13 - 16.12.03  
13 - 19.12.03 • 17 - 20.1.04 • 17 - 23.1.04

**Contatto con la neve a Pontresina**

10 - 17.1.04 • 10 - 14.1.04  
7 - 14.2.04 • 7 - 11.2.04

**Preparazione alla gara femminile**

3 - 7.3.04

**Settimana di preparazione alla Maratona engadinese**

7 - 14.3.04

**Giro avventuroso in Finlandia**

20 - 27.3.04

## Il fascino dello sci di fondo

Godetevi delle meravigliose giornate di sci di fondo sotto l'attenta guida di esperti quali Karin e Markus Fährndrich-Thomas. Il programma prevede pure delle offerte parallele, come un safari con le racchette, curling e una serata di chiusura. I corsi sono in tedesco.

# Fährndrich SPORT

Via Maistra · 7504 Pontresina · tel. 081 842 71 55 · fax 081 842 69 52 · [www.faehtndrich-sport.ch](http://www.faehtndrich-sport.ch)

Sono interessata a ricevere informazioni supplementari sui corsi di sci di fondo:

Cognome:

Nome:

Via:

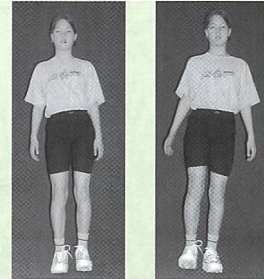
Località:

# Camminare con la MBT

## Esercizi stando in piedi

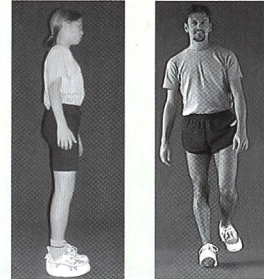
### Tastare con i talloni

Spostare il peso del corpo in alternanza da un piede all'altro distendendo il corpo e premendo completamente il sensore del tallone. Attenzione a non piegare il piede verso l'interno, ma spostare il peso soprattutto sul bordo esterno del tallone.



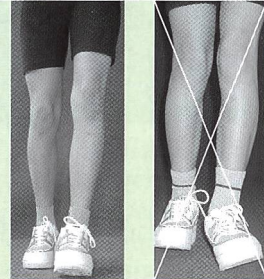
### In equilibrio

Con leggeri spostamenti del corpo in avanti e indietro stare in equilibrio o rullare leggermente senza piegare le ginocchia e senza flettere i piedi in dentro. Attenzione ad una posizione eretta; provare anche su un piede solo (maggiore rafforzamento della muscolatura).



### Compensare lo squilibrio

Camminare a piccoli passi sul bordo della pianta, premendola lentamente a terra. È importante tenere il corpo eretto e fare i passi sempre al di sotto del baricentro (passi piccoli). I piedi non devono cadere verso l'interno, ma vanno caricati sulla parte esterna; evitare una rullata accentuata sui talloni ma bilanciare sulle piante.



## Esercizi camminando

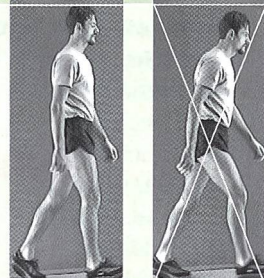
### Corsetta leggera

Tenendo il corpo eretto, spingere partendo dalla pianta più verso l'alto che in avanti; non sollevare le ginocchia come nel jogging ma lasciarle praticamente distese durante tutto il movimento. Se si esegue il movimento con più forza, più velocemente e più in avanti, si ha una corsetta con rullata. L'importante è l'appoggio del piede non davanti, ma sotto al corpo.



### Salire in montagna

Nonostante si proceda in salita tener il corpo eretto ed evitare che si pieghi in avanti; eseguire il passo per quanto possibile sotto al baricentro e appoggiandosi sul bordo della pianta. Se si poggia il piede davanti al corpo spesso si tende a inclinare in avanti il tronco.



### Salire le scale

Sulle scale, la MBT viene utilizzata come una scarpa normale, ovvero sia salendo che scendendo il piede viene appoggiato sulle piante e non sul tallone.

