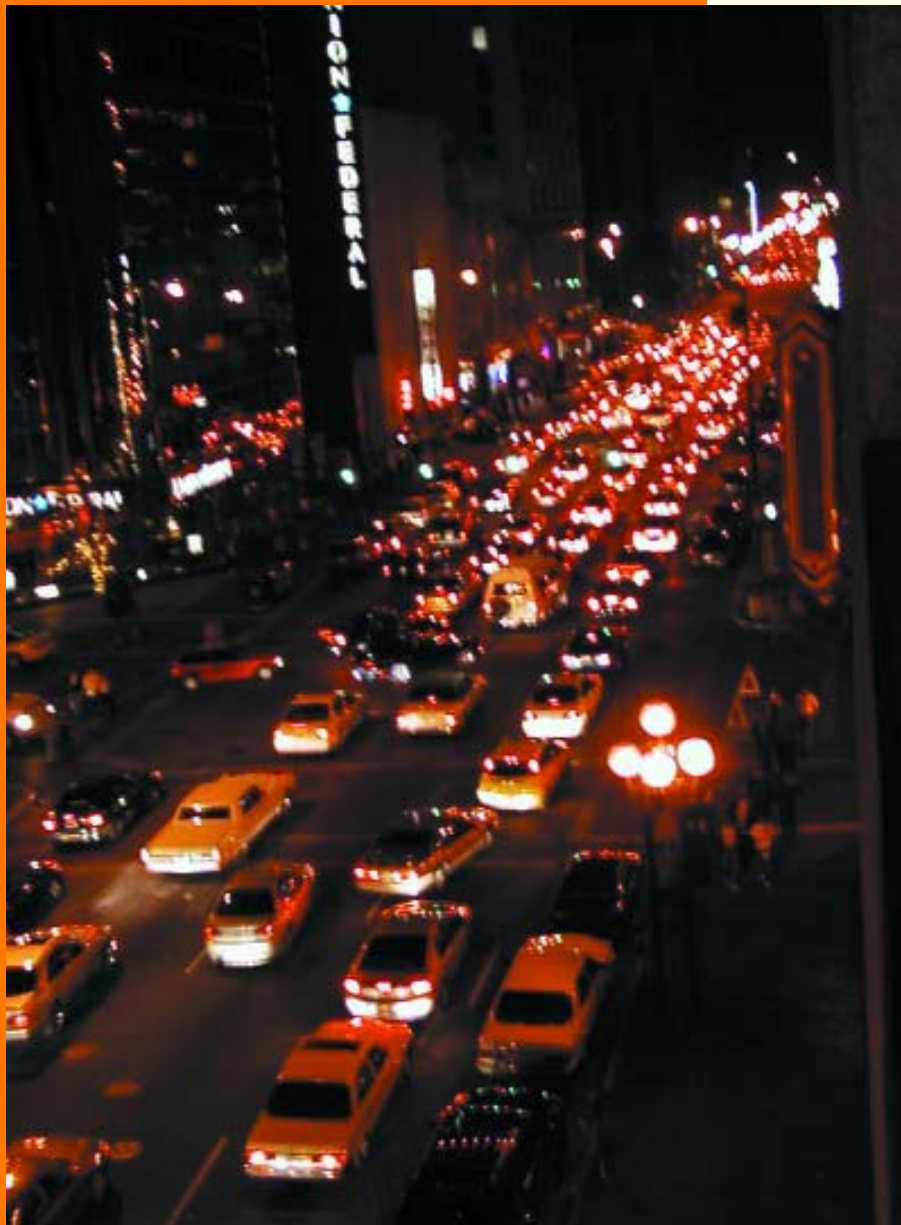


# Bizkaia

COLEGIO OFICIAL DE AGENTES  
COMERCIALES



MERKATAL AGENTEEN ELKARGO  
OFIZIALA



Nº 129 septiembre - octubre 2005

- **Tráfico: Por qué nos atascamos**
- **Nuestra Gente: Marimar López Herrán**
- **Un calzado que protege la salud**
- **El Marketing moderno**



Dolores de espalda, rodillas, tendón de Aquiles, celulitis...

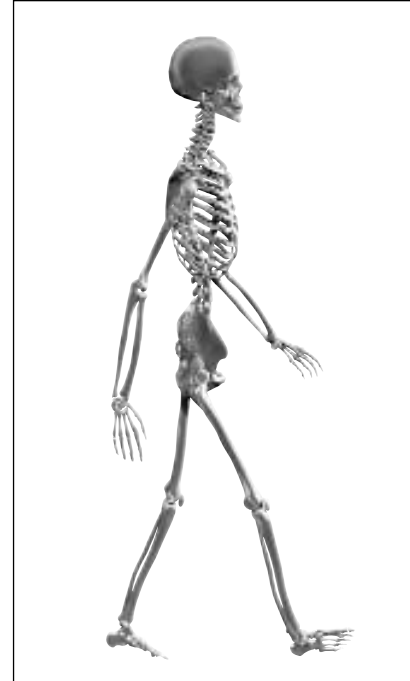
## Un calzado que protege la salud

**E**l estilo propio de andar eriguido de la tribu africana de los Masai es el que recuerda la forma de andar con un nuevo concepto de calzado, MBT (Masai Barefoot Technology), cuyo diseño innovador permite recuperar la forma natural de caminar y de permanecer de pie, con numerosos beneficios para la salud.

La tecnología biomecánica aplicada en MBT permite evitar lesiones y reducir dolores causados por una mala postura y, al mismo tiempo, mejorar nuestro aspecto al andar, recuperar el tono de nalgas, estómago y piernas, reducir peso, ayudar a combatir la celulitis y obtener un mayor rendimiento del ejercicio físico.



1.- Forma de andar con un zapato normal.



2.- Forma de andar con calzado MBT

MBT son recomendados por especialistas de salud y fisioterapeutas de todo el mundo y sus beneficios están acreditados por el Human Performance Laboratory de la Universidad de Calgary (Canadá), líder mundial en la investigación de los movimientos biomecánicos del cuerpo humano, así como por otras prestigiosas instituciones.

### A los pies de los famosos

Arantxa Sánchez-Vicario, la primera dama inglesa Cherie Blair, Julia Roberts, Arnold Schwarzenegger, Maria Shriver (esposa de Arnold y sobrina de Jacqueline Kennedy Onassis), Yoko Ono, Cher; Jemima Khan (actual compañera de Hugh Grant), Glenn Close, Gwyneth Paltrow (¡compró 13 pares!), Martin Scorsese, Bono (y el resto de los componentes de U2), el boxeador Evan-

der Holyfield (al que Tyson mordió en la oreja), los equipos nacionales de esquí de Austria y Canadá, la selección nacional española de esquí alpino para deficientes visuales, la medallista olímpica en 1.500 metros (Atlanta'96) Theresia Kiesel, los prestigiosos jugadores de balonmano Jae-Won Kang y Andi Dittert, el portero de la selección suiza de fútbol y jugador del Borussia Mönchengladbach, Jorg Steil o diversos jugadores de la Premier League inglesa, entre muchos otros, se cuentan entre los cerca de dos millones de usuarios de este calzado.

La gama MBT comprende desde calzado deportivo hasta sandalias, botas de montaña o modelos más *casual*, aptos para el uso diario tanto en momentos de ocio como en el trabajo. Los

MBT se venden en tiendas especializadas y centros de salud.

En sus inicios, el calzado MBT se diseñó con una función médica, por lo que está enmarcado en la Clase 1 europea de equipamientos médicos. En 2003 fue reconocido con la medalla de oro en el apartado de medicina, cirugía, higiene y ortopedia del Salón Internacional de Invenciones de Ginebra y con el primer premio a la innovación en el Congress of the Chartered Society of Physiotherapists.

El efecto oscilante del calzado MBT afecta directamente al talón y la espalda, a los que descarga de presión provocando un mayor trabajo de otros músculos, tanto en el movimiento de andar como permaneciendo de pie. Por ello, sus principales be-

Beneficios inciden en la rehabilitación, prevención y tratamiento de problemas de pies y piernas, caderas y columna (artritis, osteoporosis, etc.), lesiones en los tendones, ligamentos y articulaciones, lesiones en rodillas y pies, problemas neurológicos y circulatorios. En mujeres embarazadas, fortalece los músculos de la espalda y previene la hinchazón de piernas provocada por el sobrepeso. También sirve para la recuperación tras el embarazo, como método de medicina alternativa para la recuperación de todo tipo de lesiones en articulaciones del tren inferior, alternativa a injertos ortopédicos...

### 10 minutos para aprender a caminar de nuevo

Al andar con los MBT se aprende a caminar correctamente, imitando la postura perfecta de los Masai. Su diseño permite absorber la presión que ejerce el pie en contacto con el suelo y la distribuye por la estructura muscular y del esqueleto de una forma natural.

La técnica de funcionamiento del calzado MBT es diferente de la de un zapato convencional, requiriendo una mayor actividad muscular. Por ello, para empezar a llevar unos MBT, en el momento de la compra, se realiza una sesión de entrenamiento dirigida. En esta sencilla sesión se camina durante 10 minutos bajo las instrucciones y supervisión de un entrenador MBT.

### La sensación de caminar por la playa

Para comprender el funcionamiento de este calzado, se ha comparado la sensación de utilizar los MBT con el efecto de bien-



Exposición de MBT en Bilbao.

estar que proporciona el caminar sobre la arena de la playa, una actividad que tiene los efectos de un masaje y que permite que los músculos se conviertan en amortiguadores, recuperando su función original de proteger nuestra espalda y articulaciones.

### Historia de los MBT

El inventor de MBT es el ingeniero biomecánico suizo Karl Müller, que sufrió diversas lesiones en el tendón de Aquiles, espalda y rodilla. Müller residía en Seúl (Corea del Sur). Allí descubrió los beneficios de caminar descalzo por los arrozales para mejorar sus problemas físicos. Pero cuando volvía a caminar sobre el asfalto de la ciudad, los problemas regresaban. Entonces pensó que, ya que no podía cambiar el suelo que pisaba, podía utilizar algo que imitase la textura blanda e irregular de los arrozales. Desde entonces, con un equipo de especialistas médicos y fisioterapeutas, empezó su investigación y, tras diez años de desarrollo, pudo presentar, en 1995, el primer modelo MBT.

MBT está teniendo mucha aceptación en el resto de Europa, principalmente Suiza (de donde es originario), Alemania, Inglaterra, Irlanda, Escandinavia, así como recientemente Estados Unidos y Japón. Podólogos, médicos ortopédicos-biomecánicos, fisioterapeutas, osteópatas, quiroprácticos, así como centros pilates y de corrección postural y de fitness de estos países recomiendan y comercializan con éxito el calzado MBT. A España llegó en abril de este año y, desde septiembre, se comercializa también en el País Vasco.

Por las características especiales de este producto, se descarta la venta por Internet, por catálogo o por correo, ya que es necesario que, en el momento de la venta, el consumidor reciba unas breves instrucciones, en una sesión introductoria de unos diez minutos, por parte de un instructor certificado. Además, junto con el calzado, se entrega un DVD con consejos para mejorar determinados aspectos del cuerpo, practicar footing, etc.