

MBT

Calzados L'Alqueria

Distribuidor Oficial MBT

Teléfono: 963 369 737

www.calzadoslalqueria.com



**[PREGUNTAS Y RESPUESTAS
MBT]**



Preguntas y respuestas FAQ

¿Cómo funciona MBT?

Gracias al diseño único de la suela, MBT cambia las superficies duras y planas por superficies mullidas y blandas. Esto genera una inestabilidad natural bajo sus pies a la que su cuerpo automáticamente responderá incrementando de forma natural la actividad muscular. Este incremento muscular activa los músculos olvidados y mejora la postura y el paso, disminuyendo el impacto en la espalda y en las articulaciones de rodillas y caderas.

¿Qué cubre la garantía MBT?

MBT tiene un año de garantía para defectos de fabricación desde la fecha de compra. MBT se reserva el derecho a reparar el calzado o a reemplazarlo por un par nuevo. La garantía no cubre el desgaste producido por el uso normal, ni el ocasionado por un mal uso, mal cuidado o mal almacenamiento de los MBT. Para cualquier cuestión referente a una devolución, por favor contacta con la tienda donde compraste el producto. Es imprescindible presentar el ticket de compra para cualquier reclamación, sin éste no podrás disfrutar del período de garantía. MBT es una herramienta de salud y ejercicio, como tal, le proporcionarán un uso largo y muy beneficioso, siempre que sean cuidados y usados correctamente.

¿Por qué se llama "MBT"?

"MBT" son las siglas de "Masai Barefoot Technology", que significa "Tecnología del andar descalzo de los Masai".

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MBT

El nombre del producto fue inspirado por la tribu Masai de Kenia, quienes mantienen una excelente postura y escasos problemas de dolor de espalda o articulaciones, hecho que se atribuye al caminar descalzos sobre terrenos naturales.

De esto modo, MBT imita el caminar sobre superficies naturales para aportar a nuestra salud estos beneficios.

¿Por qué MBT se considera el "Anti-shoe" (Anti-zapato)?

Los zapatos convencionales equilibran el cuerpo de forma artificial y hacen que ciertos músculos dejen de funcionar. A diferencia de los zapatos convencionales, MBT conserva el movimiento natural del balanceo del pie y hace partícipe a todo el sistema muscular del apoyo del cuerpo. Esto crea una inestabilidad natural que activa los músculos que han estado tanto tiempo inactivos, aportando así multitud de efectos positivos sobre todo el cuerpo.

MBT es la antítesis del zapato convencional, por lo tanto se denomina "The anti-shoe" o "El anti-zapato".

¿Puede ayudarme MBT?

MBT quiere ayudar a personas de todo el mundo a llevar una vida más sana. Llevando MBT a diario se aumenta la actividad muscular, no sólo en los pies sino en todo el cuerpo. MBT fortalece los músculos principales de las piernas, pies y espalda mientras moldea y tonifica los glúteos y los abdominales.

El resultado final: usted se hará más fuerte físicamente sólo por el hecho de usar MBT en la realización de sus actividades diarias.

¿Qué diferencias notaré usando MBT?

Lo más importante es que usted sentirá la diferencia. Sólo por el hecho de estar de pie o andar con MBT aumentará la actividad muscular, mejorará la circulación sanguínea y la postura. Además, estará tonificando sus piernas, caderas, abdominales y glúteos, y reduciendo el impacto sobre las articulaciones de espalda, rodillas y cadera.

¿Por qué MBT es tan caro?

MBT es un calzado fisiológico: hace mucho más que un zapato convencional. Está específicamente diseñado para fortalecer y tonificar su cuerpo, ayudar a prevenir lesiones y en la recuperación o rehabilitación de las mismas. Más de 10 años de

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MBT

investigación han servido para conseguir el MBT de hoy en día, que permite que su cuerpo se coloque de la manera idónea al caminar o al estar en pie conduciéndole hacia una mejora de la calidad de vida.

¿Existe algún estudio que apoye la idea de MBT?

Sí, durante 10 años **se ha estudiado e investigado MBT exhaustivamente**. Los estudios de desarrollo del producto justifican y apoyan los beneficios de usar MBT. Hemos realizado investigaciones para dirigir correctamente la evolución del producto y cuantificar así la eficacia de sus ventajas científico-fisiológicas deseables y destacables para quienes quieren disfrutar de una vida más sana y saludable.

¿Pueden usar MBT los niños?

El tallaje de MBT define su público objetivo. (Talla 35-49).

Todas las personas que estén dentro de este rango podrán beneficiarse del uso de MBT.

¿Puedo usar MBT diariamente?

Debes caminar y mantenerte en pie con MBT durante todo el tiempo que puedas, sintiéndote cómodo en todo momento. Intenta usar MBT regularmente, tantas veces como puedas. Nota: Si MBT es usado como una terapia secundaria para mejorar las condiciones básicas de salud debe ser supervisado por un profesional médico.

¿Puedo correr lento o hacer footing con MBT?

Sí, pero asegúrate de:

- Correr muy lento.
- Tener una postura correcta, recta.
- Incrementar la velocidad con frecuencia de pasos y no aumentando la longitud de los mismos.
- Rodar del talón a la punta (no se apoye hacia delante).

¿Cómo me puede ayudar MBT en el deporte?

MBT ofrece un mecanismo de recuperación, rehabilitación y regeneración para ayudarte a estar en forma de cara a tu siguiente entrenamiento.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MBT

¿Con quién debo contactar si tengo un problema con MBT después de comprarlos?

Si tienes algún problema con MBT después de comprarlos, por favor acude al punto de venta/tienda donde los compraste.

¿Es bueno mantenerte todo el día en pie con MBT?

MBT está absolutamente recomendado para quienes pasan todo el día en pie. Están diseñados para disminuir la presión y el impacto realizado sobre el sistema esquelético. Usando un zapato convencional el impacto se dirige directamente al talón, viajando a través de las articulaciones y el sistema esquelético. En comparación, MBT transmite este impacto detrás del talón y el cuerpo. Sugerimos oscilar de la parte posterior a la delantera mientras nos mantenemos en pie.

Esta actividad aumenta la circulación sanguínea, reduce el impacto sobre el cuerpo y ayuda a mantenerte en pie sin sufrimientos ni dolor durante un largo periodo de tiempo.

¿Por qué sudan más mis pies con MBT?

MBT activa la musculatura intrínseca del pie e incrementa la circulación, haciendo que todo tu pie esté más activo. Consecuentemente, tu pie se calienta y transpira más. Hemos solucionado esto creando un sistema de ventilación llamado MBT DRY&COOL (Sistema de Gestión del Clima o la Temperatura). Está basado en la combinación de una malla 3D con una suela funcional que abre una estructura tridimensional para facilitar la circulación del aire en MBT y conduce la humedad fuera del pie.

¿MBT ayuda en dolencias?

El concepto sobre el que se basa MBT es aceptado por institutos biomecánicos de todo el mundo y especialistas sanitarios que recomiendan su uso para los problemas musculoesqueléticos como por ejemplo:

- Problemas de espalda, caderas, piernas y pies.
- Lesiones en las articulaciones, ligamentos, músculos y tendones.

Si MBT es usado como una terapia secundaria su uso debe ser supervisado por un profesional médico.

¿Es bueno el uso de MBT para los problemas de espalda?

Sí. Fueron especialmente diseñados para el tratamiento del dolor de espalda y para la rehabilitación y prevención de lesiones. Más del 70% de la población de los países desarrollados experimenta alguna vez dolores de espalda. Es más común entre los 35 y los 55 años. El dolor es inespecífico en el 85% de las personas. MBT ayuda a mejorar la postura y aumenta la actividad muscular de las piernas y los músculos estabilizadores

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MBT

del cuerpo.

Las personas con escoliosis (curvatura en la columna) mejoran significativamente llevando MBT ya que el calzado equilibra la actividad de sus músculos.

¿Curará MBT mi ciática?

La ciática o el dolor que irradia por la parte posterior de la pierna es un síntoma de un problema que proviene generalmente de la espalda.

El dolor agudo de espalda limita generalmente la calidad de vida, aunque la mayoría de la gente se habrá recuperado en un plazo de 6 a 12 semanas. La actividad acelera la recuperación sintomática, reduce la inhabilidad crónica y reduce el tiempo de tratamiento.

MBT también afecta al ángulo del tronco respecto a la pelvis; MBT produce que las lumbares se coloquen en una posición óptima para cargar adecuadamente las cargas a través de la pelvis y las caderas.

MBT también ayuda a fortalecer la musculatura lumbosacra y la recuperación de la parte baja de la espalda. MBT se debe usar como herramienta para ayudar a resolver el dolor asociado a la ciática. Si persiste el dolor de la zona lumbar o de la pierna, entonces deberá ver a su doctor para eliminar afecciones más serias tales como infección, tumor, fractura, inflamación, osteoporosis o artritis reumatoide.

¿MBT puede ayudar con el dolor de pies?

MBT reduce la presión en el talón y por lo tanto es beneficioso para los problemas tales como el espolón calcáneo, la fascitis plantar, tendinitis del tendón de Aquiles y la artrosis. MBT también reduce el impacto sobre el tobillo.

MBT también es útil para la metatarsalgia pues reducirá la presión en la parte delantera del pie.

¿Puede ayudar MBT en la fascitis plantar o en el espolón calcáneo?

MBT puede ser útil para la fascitis plantar mientras que reduce la presión en los arcos de los pies. Usted necesitará usar MBT gradualmente, de esa forma ayudará a estirar suavemente la fascia plantar mientras que la protege y fortalecen los músculos que la soportan.

¿Puedo usar MBT con plantillas?

MBT estimula y activa los músculos del pie, por lo que no se recomienda usar plantillas ortopédicas, aunque depende de cada caso. Debe intentar usar MBT sin plantillas y así beneficiarse completamente de su tecnología.

Tengo problemas con esguinces del ligamento del tobillo. ¿MBT ayudará en mi rehabilitación?

Definitivamente sí. Aproximadamente el 30% de individuos con esguinces en el ligamento del tobillo tendrán dolor, y repetición de la lesión si no son tratados apropiadamente.

La gran ventaja de MBT en la rehabilitación es el entrenamiento propioceptivo que proporciona. MBT también puede activar la musculatura estabilizadora del tobillo. . MBT se debe utilizar durante 20-45 minutos al día en estos casos.

Tengo artritis en el dedo gordo del pie ¿me ayudará MBT?

MBT altera dinámicamente el impacto a través del pie, asegurándose de que la carga está distribuida uniformemente a través del pie a partir del momento del impacto del talón hasta que el pie se levanta del suelo. Esto simula al caminar descalzo sobre superficies naturales. Los zapatos convencionales concentran el impacto en el talón y lo elevan a través de la pierna, culminando en el despegue del dedo gordo, lo que causa un gran dolor en quienes tienen osteoartritis (una condición también conocida como rigidus o juanetes del hallux).

Tengo dolor en la rodilla, ¿puedo usar MBT?

Sabemos que MBT reduce el impacto sobre la rodilla. También sabemos que caminando con MBT se beneficiará de la ventaja de activar la musculatura actuando alrededor de esta articulación. MBT estira el pie y activa los cuádriceps. Estas características ayudan en el tratamiento del dolor en la rodilla. Se recomienda contactar con un especialista médico en MBT (doctor, fisioterapeuta, o podólogo) para un diagnóstico definitivo.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MBT

¿Puede ayudar MBT con las varices?

Una variz se genera debido al fallo de una válvula, que facilita el retorno venoso. El uso de MBT no puede corregir este mal funcionamiento mecánico-venoso. Pero MBT aumenta la circulación sanguínea, por lo tanto, el flujo de sangre, de tal modo que reduce al mínimo el fallo de la válvula.

Mis MBT están sucios, ¿Cómo los puedo limpiar?

Las partes blandas de la suela MBT (las cuales crean el efecto de inestabilidad) son sensibles a la sal, el aceite, el barro, o a cualquier sustancia ácida o corrosiva. Si MBT llega a estar en contacto con estos tipos de sustancias deberías limpiarlos lo antes posible.

Para la limpieza de MBT, tanto por dentro como por fuera, es mejor usar un cepillo blando (un cepillo de dientes antiguo o un cepillo de uñas) con jabón neutro y agua tibia (hasta 30°C). Asegúrate de que están completamente secos antes de ponértelos otra vez.

En su punto de venta puede consultar sobre productos para limpiar cada modelo o material.

Es aconsejable limpiar los MBT sucios lo antes posible para prevenir que la suciedad se incruste.

¿Puedo conducir con MBT?

Sí, se puede. Asegúrate de estar cómodo con MBT de antemano, quizás tendrás que ajustar el asiento, ya que la suela es más gruesa.

¿Por qué tengo la sensación de que me queman los pies después de usarlos?

La sensación de ardor que experimentan algunas personas se debe al aumento del flujo sanguíneo en la musculatura intrínseca del pie. Esto se resuelve en pocas semanas. En ciertas personas puede persistir durante más tiempo y puede ser un indicio de alteración vascular, posiblemente debido a condiciones tales como la arteriosclerosis o la diabetes. Si persiste, debe ponerse en contacto con su médico de familia para controlar dicha posibilidad.

¿Puedo comprar MBT por internet, por catálogo o por teléfono?

No, está en contra de la política empresarial de MBT España vender su calzado por teléfono, catálogo o internet. Es importante que usted acuda a un punto de venta oficial para que le midan su talla en el calzado MBT y así le enseñen a andar y sacar el máximo provecho de sus MBT.

Si alguien le vende MBT a través del internet, o por catálogo, lo estará haciendo sin la autorización de MBT Spain S.L, así que el producto no entrará en garantía.

¿Qué es el pivote o Sensor Masai de la suela?

La suela de MBT es curva. El blando Sensor Masai situado en el talón disminuye el impacto en las articulaciones y en el sistema esquelético. La curva disminuye el movimiento de flexión creando un rodamiento diferente al parar y seguir, común en el movimiento al caminar con zapatos convencionales.

¿Existen diferencias funcionales entre los distintos modelos de MBT?

La tecnología de MBT está en el diseño de su suela. Los beneficios de ésta son los mismos en todos los modelos. La parte superior es la que varía, adaptándose al uso de cada persona, para que pueda llevar sus MBT bien en el trabajo o en su tiempo libre.

¿Cuál es la diferencia entre la suela clásica y la suela de cambrillón de doble lámina?

La nueva suela de cambrillón de doble lámina (más baja) aporta los mismos beneficios que la suela clásica de cambrillón integrado. La única diferencia es la sensación del usuario. La suela continúa siendo curva, pero la suela de cambrillón de doble lámina reduce en 8mm su altura, ofreciendo un nuevo estilo a los clientes.

¿Qué es "flotar" con MBT?

"Flotar" se refiere a trotar lentamente. Se refiere a cómo de confortable y sano es moverse más rápido que caminando y más lento que corriendo. Se debe utilizar la pierna entera alrededor del movimiento de las caderas o rodamiento de todas las

PREGUNTAS Y RESPUESTAS MBT

articulaciones de forma suave y consecutiva. El primer paso es mantenerse en pie sobre el Sensor Masai y realizar el rodamiento a través de toda la suela sin efectuar demasiada presión en ningún punto. Debes sentirte relajado.

Está indicado para la recuperación y la relajación de la musculatura, las articulaciones, etc. Finalmente, el resultado es sentir un masaje activo. Debes sentir un ligero movimiento de las piernas y una corta recuperación desde el talón.

Tengo ME/Síndrome de Fatiga Crónica. ¿Puedo usar MBT?

Un aumento del talón para una discrepancia verdadera de la longitud de pierna (generalmente debido a una anomalía congénita o debido a una fractura del fémur o de la tibia) de 1 centímetro o mayor se debe usar con MBT (esto es lo más comúnmente posible debido a una anomalía congénita o después de una fractura al fémur o a la tibia). Si la discrepancia es menos de un centímetro entonces un aumento no es generalmente necesario. Este aumento se debe incorporar al zapato por el centro del arreglo para requisitos particulares de MBT mientras que un aumento integral es necesario mantener la acción biomecánica de la planta del pie del MBT. Si la anomalía de la longitud de pierna es debido a la disfunción del acortamiento o del empalme del músculo causada por el tendón o la disfunción del ligamento, el individuo debe consultar a un especialista musculoesquelético mientras que el problema puede ser favorable al tratamiento remedidor y los aumentos del talón no pueden ser necesarios.

Para más información no dude en ponerse en contacto con nosotros en el 963 369 737 o en:

www.calzadoslalqueria.com