



Ob beim Fernsehen, Bügeln oder in der Küche – kybun macht Spass.

Federnde Fitness

Das sanfte Training im Alltag

Karl Müller, der Erfinder des MBT-Schuhs und neu der kyBoot-Schuhe, schickt uns jetzt alle auf die Matte. Dank seiner neusten Entwicklung, dem kyBouncer, wird unser Alltag dynamischer. Der ganze Organismus und speziell unsere Fuss-, Bein-, Bauch-, und Rückenmuskulatur werden auf sanfte Weise trainiert, die Venenzirkulation wird angeregt.

Von Karin Müller

«Ziehen Sie die Schuhe aus, stehen Sie auf den kyBouncer und entspannen Sie sich. Ab sofort tun Sie etwas für Ihre Muskulatur, ohne grosse Anstrengung», erläutert Karl Müller. Seine neuste Technologie basiert auf einem Steh- und Laufkonzept, das Menschen statt zum Sitzen vermehrt zum Stehen animieren und ihnen Freude an der Bewegung schenken soll.

«kybun» stammt aus dem Koreanischen und bedeutet Wohlbefinden. Karl Müller: «Kybun will Menschen in aller Welt zu einem gesunden, körperbewussten und leistungsfähigen Leben verhelfen.» Durch natürliche Fussbewegungen auf dem weich-elastischen Federboden der neu entwickelten Matte – genannt kyBouncer – wird die Körperhaltung ausbalanciert. Dies spricht gezielt die vernachlässigten, tiefer liegenden Muskelschichten an. Bereits das Stehen auf dem weich-elastischen Federboden verleiht ein Gefühl, als bewege man sich auf weichem Gras, Moos oder Sand.

Der kyBouncer kann sowohl zu Hause als auch im Büro eingesetzt werden. Ob beim Bügeln, beim Telefonieren, beim Föhnen im Bad, bei Schreib- und Hausarbeiten, beim Musizieren oder abends beim Fernsehen: «Stehen Sie auf der Matte, so tun Sie automatisch etwas für Ihre Gesundheit. Spüren Sie, wie Ihre stabilisierenden Muskeln auf dem weich-elastischen, flexiblen Untergrund trainiert werden! Die Muskulatur entspannt sich, und der Stress fällt von Ihnen ab», erklärt der Erfinder Karl Müller weiter. Die weich-elastische Struktur schafft einen Untergrund, der zu dauerhaften leichten Bewegungen anhält. Der Körper ist entlastet, die Gelenke werden geschont, Müdigkeit wird abgebaut.

Der kyBouncer eignet sich für alle Altersgruppen. Denn Füße und Rumpf stellen das Fundament jeder Bewegung dar. Grundsätzlich gilt: Je stabiler das Fundament, desto besser (= genauer, dosierter und stärker) die Bewegung. Das Training mit dem kyBouncer führt zu einer generellen Verbesserung des Gleichgewichts und kann damit zu einer Reduktion der Sturzgefahr beitragen. Der kyBouncer leistet deshalb auch einen wertvollen Beitrag in allen Bereichen der Präventionsarbeit.

Erfinder Karl Müller über den kyBouncer:

«So balancieren Sie sich fit und gesund!»



Herr Müller, warum haben Sie sich persönlich dem Thema Bewegung verschrieben?

Der Bewegungsmangel ist die Gefahr Nummer 1 für die Gesundheit des zivilisierten Menschen. Einerseits ernähren wir uns immer unnatürlicher, gleichzeitig steigt die Zahl sitzender Arbeitsplätze ständig. Doch nicht nur die Erwachsenen sitzen. Auch die Kinder sind in den Schulen oft zum Sitzen «verdammte» – ohne erkennbaren Grund! Als Bewegungsmensch, Erfinder und Ingenieur mache ich mir seit Jahren Gedanken, wie man mehr und vor allem qualitativ bessere Bewegung in unseren Alltag einbringen könnte.

Wie ist die Idee für den kyBouncer entstanden?

Der kyBouncer ist die logische Fortsetzung meines Schaffens in den letzten 30 Jahren: 1979 verschlug es mich als Nachdiplomstudent nach Südkorea. 1989 kam ich nach einer bewegten Zeit als reicher Mann zurück und wurde Aussteiger, beziehungsweise Biobauer. 1999 entpuppte sich mein «Wackelschuh» (MBT), der mittlerweile die Schuhindustrie revolutionierte, als Welterfolg. 2009 beginnt nun die Ära kybun mit dem kyBoot und dem kyBouncer, die in den nächsten zehn Jahren viel gute Bewegung in unseren Alltag bringen wird.

In welcher Weise wirkt der kyBouncer auf den Körper ein?

Der kyBouncer bringt Bewegung bis in die tiefsten Schichten der Beinmuskulatur. Diese Trampolin-ähnliche Schwebewegung bereitet uns nicht nur Spass, sondern hält uns auch fit und gesund. Und das ohne dass wir extra ins Fitnesscenter gehen müssen, sondern ganz einfach beim Fernsehen, Zeitunglesen, Bügeln, Kochen ... Im Alter ist es besonders wichtig, möglichst lange schmerz- und sturzfremd gehen zu können. Da leistet der kyBouncer durch sein automatisches Balancetraining aussergewöhnliche Dienste.

Ist die Wirksamkeit des kyBouncer medizinisch-wissenschaftlich erwiesen?

Als Dipl. Masch. Ing. ETH bin ich selber Wissenschaftler. Meine Produkte erfand ich aber nie als Wissenschaftler, sondern schaute einfach der Natur ab. Ebenso wie beim Wackelschuh, dessen Wirksamkeit erst im Nachhinein wissenschaftlich belegt wurde, ist auch der kyBouncer aus Intuition heraus entstanden – sein Nutzen wird sicher bald wissenschaftlich belegt sein. Für mich ist allerdings viel wichtiger, dass meine Kunden von seiner Wirkung begeistert sind.