

O autorze

Tim „T-Bone” Arem to pedagog, instruktor nordic walking, amerykański Ambasador Zdrowia i Sprawności, były odtwórca ról Ronalda McDonalda, maskotki Mac Tonight oraz Donatella (żółwia Ninja), gospodarz programów radiowych, nauczyciel szkolny, przewodnik prowadzący spływy pontonowe, magik, zawodowy klaun i cyrkowiec.

Carpe Diem
(chwytaj dzień)

Podziękowania dla:

- Lindy Speizer – za pomoc w opanowaniu nordic walking i za to, że jest „boginią kijków”;
- Suzanne Nottingham – za pomysłowość, uwagi i sugestie;
- Jennifer Sawyer – za umiejętności komputerowe i osobowość;
- Sawako Jager – za nieocenioną pomoc, sugestie i aprowizację podczas gromadzenia informacji i pisania tej książki;
- Toma Rutlina – za to, że jest fantastycznym popularyzatorem nordic walking;
- mojej rodziny – za wiarę we mnie;
- Grahama Wattsa – za wyjątkowe fotografie i wsparcie;

- Dana Barretta – za promowanie nordic walking w środowisku instruktorów fitness;
- Pete’a Edwardsa – za to, że jest wyjątkowym popularyzatorem nordic walking i biegów na nartach oraz świetnym instruktorem i nauczycielem;
- Grega Wozera – za wizję popularyzacji nordic walking na zachodniej półkuli;
- Jeanne Goldberg – za inspirację i nieskończoną energię;
- Gottfrieda Kuermera – za to, że jako doskonały trener i nauczyciel wyznacza bardzo wysokie standardy;
- Gene’a Verela – za pierwsze lekcje nordic walking;
- grupy z Florydy – za to, że składała się z niezwykle ludzi, dzięki którym nasze treningi były naprawdę wyjątkowe;
- Mike’a Crispa – za zabawne ilustracje;
- Scotta Smitha – za wizję i kreatywność;
- Franka Forrestera – za wspaniałe fotografie;
- Nate’a „Wing Mana” Goldberga – za pomoc i świetne pomysły dotyczące pracy z dorosłymi;
- Jacka Afflecka – za wyjątkowe zdjęcia z Beaver CreekResort.

Spis treści

Wprowadzenie	9
Dziesięć pytań, które możesz usłyszeć	11
Rozdział 1. Historia	13
Rozdział 2. Korzyści	19
Rozdział 3. Wyposażenie	25
Rozdział 4. Rozgrzewka, schładzanie organizmu, rozciąganie	35
Rozdział 5. Technika	41
Rozdział 6. Zdrowe przekąski	47
Rozdział 7. Gry i zabawy w grupie	59
Rozdział 8. Ćwiczenia siłowe z kijkami	67
Rozdział 9. Ruszajmy się!	71
Przydatne strony www	77
Słowniczek	92

Wprowadzenie

Myślę, że trzymasz w rękach pierwszą w życiu książkę na temat nordic walking. W erze internetu wszyscy mamy dostęp do nieograniczonej ilości informacji dotyczących tej dyscypliny sportu – wystarczy wpisać w wyszukiwarce Google hasło „nordic walking”, by uzyskać ponad dziewięć milionów odsyłaczy do różnych witryn. „Po co więc pisać książkę?” – mógłbyś zapytać. Postanowiłem ją napisać, ponieważ na rynku brakowało łatwego w odbiorze, kompletnego poradnika.

Nordic walking w wielu krajach jest nową formą rekreacji. Chciałbym zainteresować nią większe grono odbiorców. Staram się popularyzować tę dyscyplinę sportu wśród ludzi, z którymi spotykam się bezpośrednio, lecz w ten sposób nie mogę dotrzeć do zbyt dużej grupy zainteresowanych.



Korzyści płynące z maszerowania z kijkami są ogromne. Nordic walking uprawia wielu byłych sportowców, a także ludzie, którzy doznali kontuzji i poszukują dyscypliny angażującej całe ciało, a jednocześnie dostępnej dla każdego – niezależnie od jego kondycji.

Chciałbym, aby tę książkę przeczytali ludzie otwarci na nowe pomysły, skłonni dzielić się z innymi zdobytą wiedzą. Nordic walking to dyscyplina dla młodych ciałem i młodych duchem, dla ludzi ze wszystkich środowisk, o różnej sprawności ruchowej.

Nie każdy jest w stanie nadążyć za tysiącami artykułów na temat tej dyscypliny, ukazujących się co miesiąc w prasie i internecie. Moja książka pozwoli ci uporządkować ten ogromny zasób informacji i – co ważniejsze – podnieść jakość twojego życia.



Dziesięć pytań, które możesz usłyszeć

- Spodziewasz się śniegu?
- Jak należy prawidłowo ustawić kijki?
- Zgubiłeś narty?
- Naprawdę potrzebne ci aż dwa kijki?
- Skąd wytrzasnąłeś te kijki?
- Czy na końcu tego czegoś jest stopka?
- Dlaczego nie można uprawiać nordic walking z kijkami trekkingowymi?
- Czy do tego naprawdę potrzebny jest trening?
- Czy te kijki nadają się do obrony przed zwierzętami?
- Te kijki są bardzo lekkie! Czy nie powinny być cięższe, żebyś bardziej się zmęczył?

Niniejszą książkę możesz potraktować wyłącznie jako źródło informacji. Nie zastąpi ona wizyty u lekarza. Przed rozpoczęciem stosowania nowej diety, przystąpieniem do ćwiczeń lub rozpoczęciem treningu zasięgnij porady lekarskiej. Podjęliśmy wszelkie starania w celu zapewnienia dokładności i wiarygodności informacji zawartych w tej książce według stanu wiedzy z dnia jej publikacji. Jednak autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za ewentualne negatywne skutki zastosowania tych informacji w praktyce.



Rozdział

1

Jeżeli jakiś pomysł
na pierwszy rzut
oka nie wydaje się
absurdalny, nic
z niego nie będzie.

ALBERT EINSTEIN

Historia

– Przecież nie ma śniegu! – brzmiał pierwszy komentarz, który usłyszałem podczas niedzielnego spaceru z kijkami w centrum Asheville w Północnej Karolinie.

Firma Exel, która jako pierwsza wprowadziła na rynek specjalne kijki do nordic walking, definiuje tę dyscyplinę sportu jako „spacery rekreacyjne ze specjalnie zaprojektowanymi kijkami”. Jak to zwykle bywa z nowinkami, większość ludzi zastanawia się dziś, czym jest nordic walking i dlaczego warto uprawiać ten sport.

Bracia Wright musieli zapewne poświęcić sporo czasu na wyjaśnianie ludziom zgromadzonym w Kitty Hawk zasad działania ich „latającej maszyny”. Zupełnie nie potrafię sobie wyobrazić, jak długo musiała trwać zorganizowana w Paryżu prezentacja wynalezionej przez barona Karla Drais von Sauerbronna praprzodka dzisiejszego roweru.

W przypadku nordic walking zobaczyć i doświadczyć znaczy uwierzyć. Kiedy wyjaśniam osobi-

ście (bez użycia kijków) lub przez telefon, na czym polega ta forma rekreacji, niektórzy sądzą, że postradałem zmysły.

– Po co spacerować z kijkami? – pytają.

To jeszcze jedna często spotykana reakcja. Powodowany chęcią zrozumienia, czym jest nordic walking i gdzie tkwią jego korzenie, dotarłem do Skandynawii.

Uważa się, że wszystko zaczęło się w latach 30. XX wieku, po zakończeniu sezonu biegów narciarskich. Piesze wędrówki z kijkami stanowiły formę letniego treningu biegaczy, którzy chcieli utrzymać wypracowaną zimną formę. Większość źródeł podaje, że gwałtowny wzrost popularności nordic walking nastąpił pod koniec lat 90. XX wieku w Finlandii. W chwili obecnej 760 tysięcy Finów uprawia tę dyscyplinę sportu przynajmniej raz w tygodniu.

W ostatnich latach wędrówki z kijkami podbiły Niemcy, Australię, Nową Zelandię, Kanadę i Stany Zjednoczone. W kilku źródłach spotkałem się jednak z inną wersją historii nordic walking.

Tom Rutlin od dawna jest entuzjastą oraz trenerem tej dyscypliny w Stanach Zjednoczonych. Jego nazwisko jest jednak często pomijane w jej oficjalnej historii. Rutlin prowadzi obszerną witrynę internetową (zob. „Przydatne strony www” na końcu książki) oraz jest jednym z pionierów współczesnego nordic walking. W opublikowanym w 1988 roku liście

otwartym do społeczności entuzjastów tego sportu zaproponował pojęcie „exerstrider”, oznaczające człowieka regularnie uprawiającego marsze z kijkami. To właśnie on jako pierwszy wpadł także na pomysł, by umieścić na końcu kijków specjalne gumowe nakładki. W ten sposób wyprzedził o całą dekadę największych producentów sprzętu sportowego. Wygląda na to, że Rutlin jest zasługującym na uznanie wizjonerem. Mówi on:

– Większość ludzi tak naprawdę odczuwa potrzebę, by wszechstronnie dbać o własne ciało, aby pozostało ono sprawne. Chcemy dobrze się czuć, być energiczni i prowadzić aktywne życie.

O to właśnie chodzi w nordic walking.

Podobnie jak w przypadku wielu innych trendów i pomysłów na rekreację, które przywędrowały do nas z zagranicy, nordic walking jest nowością dla Amerykanów. Trzeba było trochę czasu, by ta dyscyplina sportu zakorzeniła się w naszej kulturze. Dziś jednak osoby maszerujące z kijkami można spotkać w całych Stanach Zjednoczonych, od Oregonu aż po Florydę.

Przyszłość tej formy rekreacji opiera się na przekazywanych z ust do ust informacjach oraz rozwoju społeczności uprawiających ją osób. Podobnie jak w przypadku innych nowinek, im więcej osób zrozumie, na czym to polega, tym szybciej będzie rosła grupa miłośników takiego spędzania czasu. Liczba członków klubu nordic walking, który założyłem w Asheville, rośnie systematycznie, w miarę jak coraz więcej osób

dowiaduje się o nowej dyscyplinie sportu i obserwuje grupy piechurów pozornie poszukujących śniegu.

Popularność nordic walking nie jest chwilowa. To nie przelotna moda, o której jutro nikt nie będzie pamiętał. Coraz więcej osób odkrywa, że korzyści zdrowotne związane z uprawianiem tej dyscypliny sportu są ogromne. Omówię je już w następnym rozdziale.

Siedem milionów – i wciąż przybywa

Ilu nas jest? Szacowana liczba osób uprawiających nordic walking na całym świecie w 2005 roku wynosiła około siedmiu milionów. I wciąż nas przybywa!