

Tom Rutlin – „Ojciec Nordic walking”



Amerykanin Tom Rutlin, rocznik 1947, utrzymuje wysoki poziom wszechstronnej sprawności fizycznej „jedynie dzięki regularnemu chodzeniu z kijkami” od 1985 roku. To właśnie wtedy jako certyfikowany instruktor narciarstwa biegowego, a także zapalony amator biegania, przebiegający ponad 100 km w tygodniu, Rutlin stworzył zupełnie nową metodę treningową, która zapewnia całoroczne efekty w budowaniu siły i wzmacnianiu mięśni, porównywalne z treningiem całego ciała podczas biegania na nartach. Wspomniane efekty połączył On z zaletami uprawiania biegania sprzyjającemu zdrowemu sercu, ale bez nadmiernego obciążania i zużywania stawów. Jak stwierdził, „*Kontuzja biegacza odniesiona w 1985 przemieniła mnie na zawsze ze zwolennika treningu ‘dolnej połowy ciała’ w myśl zasady ‘bez bólu nie ma efektu’ na zwolennika ‘pożytecznego’ treningu całego ciała*” To on w 1988 r. założył firmę Exerstrider Products, Inc. oraz wprowadził na rynek pierwsze na świecie specjalnie zaprojektowane przez siebie kijki, które jakością, ergonomicznością, innowacyjnością, bezkonkurencyjną wartością i trwałością zyskały miano topowego produktu. Jednocześnie stworzył innowacyjną metodę pozwalającą osiągnąć ludziom, szukającym sposobu na poprawę swojej formy, różnorakie cele prozdrowotne bez poddawania ich organizmów nadmiernemu wysiłkowi fizycznemu. *Narodził się Exerstriding.*

Tom Rutlin jest człowiekiem wypełniającym pewną misję. Celem tej misji jest pokazanie, że w Nordic walking drzemie ogromny potencjał dla globalnego zdrowia publicznego. Można je osiągnąć dzięki promowaniu takiej wersji Nordic walking, która jest naturalna, łatwa do nauczenia, efektywna (a przez to wysoce motywująca), a także atrakcyjna i odpowiednia dla ludzi w każdym wieku bez względu na ich zdolności ruchowe, aktualny stan zdrowia i poziom kondycji fizycznej. Rutlin od 27 lat poświęca swoje życie na pokazywanie ludziom zalet związanych z uprawianiem chodzenia z kijkami metodą, którą On sam nazwał **Exerstride Method Nordic walking** - czyli hybrydowego ćwiczenia marszowego, jednocześnie wzmacniającego wszystkie mięśnie ciała podczas energicznego spaceru.

Łączy ono w sobie prozdrowotne zalety narciarstwa biegowego z bezpieczeństwem, prostotą i zaletami fitness walking. Rutlin zyskał międzynarodową reputację jako autorytet w dziedzinie fitness zarówno dzięki swojej pionierskiej pracy nad aktywnością ruchową, w której używa się specjalnie zaprojektowanych kijków w celu „przeniesienia” chodzenia po zdrowie na najwyższy poziom, jak i



dzięki własnej koncepcji budowania wysoce funkcjonalnej sprawności fizycznej poprzez trening polegający na „robieniu dobrego użytku z całego ciała”.

Poprzez użycie specjalnie zaprojektowanych kijków i zastosowanie łatwej do opanowania techniki - w celu zaangażowania mięśni górnej połowy ciała i korpusu - Exerstriding jednocześnie wzmacnia wszystkie ważne grupy mięśni oraz zwiększa aerobiczne i inne korzyści będące efektem uprawiania tradycyjnego chodu, czyniąc w ten sposób marsz po zdrowie bardziej radosnym i motywującym. Prostota, wygoda oraz skuteczność tej metody uczyniły z Rutlina oraz z ogromnej, ciągle rosnącej rzeszy jego fanów, zagorzałych zwolenników treningu całego ciała podczas energicznego marszu.

Z biegiem lat jego misja poszerzyła się o nauczanie ludzi na świecie prostej zasady, z której wynika, że nie ma potrzeby „maltretowania” swojego ciała i poddawania go „cierpieniom” podczas intensywnego treningu, aby uzyskać lub utrzymać sprawność fizyczną.

Rutlin, który jest w optymalnej formie w wieku 67 lat, codziennie od 27 lat uznaje Exerstriding za klucz do swojego znakomitego stanu zdrowia, kontroli wagi oraz uwolnienia się od wszelkich dolegliwości bólowych pleców, stawów kolanowych, stóp i innych. Oprócz korzyści aerobicznych oraz mięśniowo-szkieletowych, to właśnie zalety sprzyjające poprawie nastroju są główną przyczyną namiętej pasji i wytrwałości entuzjastów chodu w uprawianiu tej aktywności ruchowej.

Rutlin i jego Exerstriding były przedstawiane na łamach tak poczytnych pism, jak m.in. *Oprah Magazine*, *The New York Times*, *First for Women*, *Woman's Day*, *Family Circle*, *Prevention*, *Runner's World*, *Health*, *Shape*, *Men's Health*, *The Boston Globe*, *Good Housekeeping* oraz innych. Exerstriding był także rekomendowany z uwagi na jego walory prozdrowotne w programach telewizyjnych na rozlicznych rynkach medialnych.

Krok po kroku za pomocą swoich kijków Rutlin angażuje się bez reszty w każdego z osobna oraz we wszystkich obecnych, jak i potencjalnych entuzjastów chodzenia z kijkami po zdrowie razem wziętych. Jego misja - pomagać ludziom w każdym wieku i o różnej wyjściowej kondycji fizycznej czuć się lepiej i być w szczytowej formie dzięki uprawianiu „bezbolesnej”, bezpiecznej, radosnej oraz niezwykle skutecznej aktywności ruchowej - trwa nadal i napędza jego działania, których celem jest osiągnięcie optymalnego stanu zdrowia przez miliony ludzi na całym świecie.

Tom Rutlin wyszkolił wiele tysięcy instruktorów na kilku kontynentach, m.in. w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Australii, Izraelu, Hiszpanii i Wielkiej Brytanii. Ponadto promował Exerstriding w Chinach, Japonii i Estonii. Aktywnie uczestniczy w międzynarodowych konwencjach i seminariach poświęconych Nordic walking, wellness oraz Active Aging. We wrześniu 2015 roku weźmie udział jako gość specjalny w Światowym Festiwalu Nordic Walking w Hiszpanii, w Sewilli, a w październiku zainauguruje Exerstriding w Polsce.

*"Ewangelista chodzenia po zdrowie najwyższej klasy, Tom Rutlin nie tylko pragnie, aby wszyscy uprawiali marsz, ale uczynili z tego najskuteczniejszą z możliwych metod treningowych. Aby to osiągnąć, jak twierdzi Tom z dużym przekonaniem, **powinniśmy wszyscy chodzić z kijkami**. Ale korzyści zdrowotne nie przyjdą same bez dobrej techniki – i to właśnie z tego powodu Tom spędza więcej czasu na nauczaniu niż na sprzedawaniu."* (David Downer, autor „Nordic walking step by step”, *Walking Magazine*, Marzec 2000)

Rutlin mieszka razem ze swoją żoną Wendy - codzienną partnerką w uprawianiu Exerstriding- w Stanach Zjednoczonych, w Madison, w stanie Wisconsin. Więcej informacji na stronie www.exerstrider.com.



Zalety uprawiania Exerstriding w porównaniu z tradycyjnym chodem.

Exerstriding „robi dobry użytek z naszego ciała”, angażując cały układ szkieletowy, który jest strukturalnym rusztowaniem architektury ciała ludzkiego (promując procesy kostnienia ważne dla zdrowych i mocnych kości), aktywując oraz „regulując” całą neuro-mięśniowo-powięziową strukturę mięśni, ścięgien, więzadeł, kontrolując reakcje neurologiczne w sposób zaprogramowany w ludzkim DNA, aby bezpiecznie budować równowagę, siłę i zdrowy metabolizm. Ponadto Exerstriding - bardziej niż inna forma ćwiczeń ruchowych - wspomaga zarówno funkcjonowanie układów naczyniowych, neurologicznych, limfatycznych, jak i endokrynologicznych, wszystkich niezbędnych do „wyregulowania” naszego organizmu na zdrowy stan homeostatyczny.

- 1. Powody dobrego nastroju podczas treningu Exerstriding:** University of Wisconsin –Lacrosse 12-tyg. badania porównujące korzyści regularnego marszu (Walking) z efektami marszu z kijkami (Pole Walking)
 - PW wzrost pojemności tlenowej o 9%
 - PW tętno docelowe osiągnięte przy 5 km/godz. vs. 4.8km/godz. dla W
 - PW wzrost wytrzymałości górnej połowy ciała o 38% vs. W – brak statystycznie istotnej zmiany
 - PW mniejsze: depresja, złość, zmęczenie; lepszy ogólny nastrój niż w grupie W
- 2. Niektóre wyniki badań, które wprawiły „lebskich” chodźców z kijkami w dobry humor:**
 - 23%+ wzrost wydatku energetycznego vs. zwyczajny marsz (Michigan State University/ACSM)
 - Aż do 25% redukcja oddziaływania sił uderzenia o podłoże vs. zwyczajny marsz (UW-LaCrosse).
- 3. „Exerstriding” jest inne ... ludzie w każdym wieku i o różnej sprawności fizycznej po prostu uwielbiają ten trening, ponieważ:**
 - To ulubione ćwiczenie dla każdego – zwyczajny marsz – przekształcony dzięki kijkom w bardziej bezpieczny, radośniejszy, motywujący i skuteczniejszy trening całego ciała!
 - Podczas marszu natychmiast poprawia pewność, równowagę i sylwetkę oraz promuje bardziej naturalny, energiczny i „młodzięcy” krok.
 - Znacząco wzmacnia aerobowe korzyści marszu (do 25% bez zmiany w RPE – odczuwalnym obciążeniu wysiłkiem).
 - Łączy w sobie oporowy trening wzmacniający mięśnie całego ciała przy jednoczesnym wzmacnianiu korzyści aerobowych z każdym krokiem.
 - Jest łatwy do nauczenia, zabawny, towarzyski, **ODCZUWA SIĘ GO DOBRZE!**
 - Inicjuje produkcję związków chemicznych i hormonów w mózgu i całym ciele, które wzmacniają nasz dobry nastrój.
 - Każdy może uprawiać Exerstriding sam lub z rodziną i przyjaciółmi, kiedykolwiek i gdziekolwiek chce przez całe swoje życie!
- 4. 30 minut tej łatwej wersji chodzenia, angażującej całe ciało:**
 - Znacząco zwiększa korzyści wynikające z umiarkowanego treningu marszowego budującego mięśnie i kondycję aerobową!
 - W jej efekcie dochodzi do niezwykle istotnego powtarzania skurczów głównych grup mięśniowych korpusu z każdym krokiem marszu (2, 000+ kroków/1.6 km = 2, 000+ powtórzeń pracy mięśni).
 - Te napięcia mięśni „powtarzane co krok” mają również korzystny wpływ na inne ważne grupy mięśni (zginacze przedramienia, triceps, najszersze grzbietu, prostowniki kręgosłupa, piersiowe etc).
 - Pozwala na zwiększenie liczby kroków podczas minimum 30 minut marszu!
 - Wytwarza bodźce 2,000+ /1.6km do gęstnienia kości (profilaktyka osteoporozy).

- Angażuje całe ciało w pożyteczny i bezpieczny proces budowania sprawności fizycznej.
- Zwiększa pewność siebie, poprawia czucie mięśniowe, dotlenia całe ciało, poprawia równowagę i postawę. I dużo więcej!

5. Exerstriding i 7-wymiarowy model wellness:

- **Fizyczny** – angażuje całe ciało w pożyteczny dla zdrowia trening.
- **Spoleczny** – to idealna aktywność grupowa i towarzyska.
- **Środowiskowo-przyrodniczy** – optymalna aktywność pozwalająca na pełny kontakt z naturalnym środowiskiem.
- **Emocjonalny** – promuje dobre samopoczucie po osiągnięciu pewności siebie i opanowaniu nowych umiejętności. Promuje dobre odczuwanie „chemii mózgu”!
- **Duchowy** – “aktywowanie sił życiowych, ożywiających umysł, ciało i ducha ” wewnątrz nas. *Powód do życia.*
- **Intelektualny** – pozwala każdemu pełniej zrozumieć dar “zdolności do podejmowania odpowiedzialności” – inteligentnie weź odpowiedzialność za swoje życie!
- **Zawodowy** – Wielu stało się czynnymi nauczycielami tej aktywności w obrębie swoich lokalnych społeczności.

6. PAMIĘTAJCIE: Exerstriding to nadzwyczajny hybrydowy trening marszowy całego ciała dla ludzi w każdym wieku i o różnym stopniu sprawności fizycznej!

- Podczas marszu z kijkami Exerstrider każdy z 90% mięśni kurczy się 2000 razy z każdym wykonanym krokiem na dystansie 1 mili, podczas gdy podobna siła jest przykładana do kijków.
- Ponieważ praca ta dzielona jest na wiele głównych grup mięśniowych, każdy odczuwa jakby mniejszy wysiłek, osiągając dużo więcej podczas marszu z mniejszym ryzykiem urazu.
- To sposób na trenowanie mądrzej, nie ciężiej i jednocześnie wzmacnianie każdego mięśnia (jak również układu sercowo-naczyniowego)!

7. Kto może odnosić korzyści, uprawiając Exerstriding w celach fizjoterapeutycznych?

- Pacjenci po operacjach endoprotetycznych stawów biodrowych i kolanowych.
- Pacjenci z zaburzeniami równowagi i stabilności (Stwardnienie Rozsiane, Choroba Parkinsona, Zakrzepowe Zapalenie Naczyń, Neuropatia).
- Pacjenci cierpiący na otyłość, szukający sposobu na zwiększenie poziomu aktywności ruchowej.
- Pacjenci na wózkach inwalidzkich oraz osoby uczące się na nowo chodzić po zaopatrzeniu protetycznym.
- Pacjenci kardiologiczni.
- Pacjenci po udarze mózgu.
- Pacjenci uczestniczący w programach treningowych zapobiegających zaburzeniom równowagi.
- Osoby, które pragną zwiększyć zakres ruchu w stawach i skutecznie rozciągać mięśnie.
- Osoby uczące się na nowo pionizacji z pozycji siedzącej do stojącej, wzmacniające w ten sposób mięśnie korpusu oraz górnej połowy ciała.
- Pacjenci na wózkach inwalidzkich wykorzystujący kijki jako dodatkowy napęd, który jednocześnie staje się efektywnym treningiem, wzmacniającym mięśnie górnej połowy ciała.

8. Spraw sobie więcej radości i stań się sprawniejszym fizycznie w krótszym czasie, uprawiając Exerstriding, który:

- Jednocześnie wzmocni i poprawi formę wszystkich głównych grup mięśniowych.
- Spali aż do 77% więcej kalorii podczas marszu oraz zwiększy metabolizm na wiele godzin.
- Zbuduje zdrowsze serce i płuca oraz poprawi krążenie krwi.
- Zredukuje bolesne i kontuzjogenne obciążenie bioder, kolan oraz stóp.
- Pomoże w utrzymaniu mocnych kości oraz zdrowych stawów.



- Poprawi postawę oraz równowagę ciała.
- Poprawi funkcjonowanie układu odpornościowego oraz limfatycznego.
- Umożliwi dobrą zabawę podczas uprawiania atrakcyjnej i pożytecznej aktywności ruchowej całego ciała na świeżym powietrzu i w bezpośrednim kontakcie z naturą.

9. Exerstriding Method Nordic Walking (EMNW) a popularna technika Nordic walking.

Jest istotna różnica pomiędzy biomechaniką ruchu w EMNW a popularnymi technikami europejskimi Nordic walking. Tym, co zdecydowanie odróżnia EMNW, jest oryginalna i unikalna technika ręki "wyciągniętej w celu powitalnego uścisku lub chwycenia rękkojeści pompy wodnej" oraz „pompowania wody” ruchem całej kończyny górnej z punktem obrotu w stawie barkowym, które umożliwia najskuteczniejsze przeniesienie siły (na zasadzie długiego ramienia dźwigni, gdzie punktem podparcia jest staw barkowy, długim ramieniem - kończyna górna, krótkim ramieniem - odcinek od stawu barkowego do przyczepu mięśni pasa piersiowego, ramiennego i grzbietowego) największych grup mięśni korpusu i górnej połowy ciała w celu uzyskania napędu całego ciała, przy jednoczesnym zachowaniu naturalnego i wygodnego kroku podczas marszu z kijkami.

10. Fiński lub raczej europejski model Nordic walking:

- Jest uważany za aktywność sportową raczej niż za aktywność fizyczną „nastawiającą” nasz organizm na zdrowie.
- Wiele cech charakterystycznych dla techniki europejskiego modelu Nordic walking- choć istotnych, odpowiednich oraz korzystnych dla uprawiania dyscypliny sportowej zwanej Nordic skiing (narciarstwo biegowe) - zostało w niej niepotrzebnie zastosowanych sprawiając, że stała się ona zbyt trudna do opanowania, a przez to mało zachęcająca dla ogółu ludzi, którzy nie są zainteresowani treningiem sportowym.
- Dostosowuje się do zasad treningu sportowego o wysokiej intensywności, błędnie zakładających, że większe korzyści treningowe uzyskuje się w wyniku zwiększenia tempa i długości kroku podczas marszu. To z kolei niepotrzebnie zwiększa metaboliczną produkcję wolnych rodników oraz przyczynia się do powstawania „niszczącej” stawy siły związanej z uderzeniem pięty stopy wykroczonej o podłoże i nienaturalnym wydłużeniem kroku (niekorzystne oddziaływanie na stawy kolanowe). Wreszcie, uniemożliwia płynny ruch, który powinien cechować zdrowy i naturalny krok marszowy.
- Utrwała niebezpieczny i szkodliwy dla zdrowia mit, że lepsze zdrowie będzie efektem zwiększania intensywności treningu.
- Biomechanika ruchu nie aktywuje tak dużej całkowitej masy mięśniowej do takiego samego poziomu użytkowania jak w EMNW.
- Kształt większości rękkojeści kijków Nordic walking, jak również systemy pasków i dodatkowych elementów do przypięcia ręki, a zwłaszcza zalecana technika używania kijków podczas marszu (pełen odmach poza linię bioder z wypuszczeniem rękkojeści i naciskaniem na paski), powodują, że nadgarstki poddawane są wielokrotnym obciążeniom, gdyż zginanie nadgarstka w oczywisty sposób za bardzo odchyła go w górę (łuk ręki wygina się pod wpływem chwytu rękkojeści pod niewłaściwym kątem z uwagi na przypięcie paskami) i w dół w momencie wypuszczania kijka z ręki, gdy nadgarstek jest „odrzucony” w dół z prawidłowego, naturalnego położenia w linii prostej względem ręki. Ponadto te siły przyłożone do pasków/dodatkowych uchwytów/rękawiczek stwarzają stresującą strangulację kości obszaru śródreza oraz w konsekwencji niekorzystne oddziaływanie na nerw łokciowy. Tymczasem ergonomiczna i pozbawiona jakichkolwiek pasków/dodatkowych uchwytów czy rękawiczek rękkojeść typu „Exerstrider Grip” ze swoim ortopedycznym wysklepieniem, wspierającym łuk dłoniowy ręki i jednocześnie utrzymującym nadgarstek w bezpiecznym i komfortowym ustawieniu w linii prostej



względem ręki, umożliwia bardziej efektywny zakres ruchu kończyn górnych w połączeniu z naturalnym, wygodnym i płynnym krokiem marszowym, a w konsekwencji nie obciąża ani stawów barkowych, ani licznych kości ręki i nadgarstka.

Naturalna metoda Exerstriding Nordic walking	Europejski, sportowy model Nordic walking
<ul style="list-style-type: none">• Sylwetka wyprostowana.	<ul style="list-style-type: none">• Sylwetka pochylona do przodu.
<ul style="list-style-type: none">• Naturalna długość kroku.	<ul style="list-style-type: none">• Długi krok.
<ul style="list-style-type: none">• „Miękki”, łagodny kontakt stopy z podłożem.	<ul style="list-style-type: none">• Zwiększone oddziaływanie sił podłoża na stopę podczas stawiania pięty.
<ul style="list-style-type: none">• Wyciągnięta ręka do przodu z nieznacznie zgiętym ramieniem w stawie łokciowym podczas łagodnego kontaktu kijka z podłożem.	<ul style="list-style-type: none">• Ramię zgięte w stawie łokciowym podczas energicznego wbijania kijka w podłoże.
<ul style="list-style-type: none">• Ograniczony, ale niezwykle efektywny, zakres ruchu kończyny górnej.	<ul style="list-style-type: none">• Pełen zakres ruchu kończyny górnej poza linię bioder z otwarciem ręki i wypuszczeniem rękojeści kijka.
<ul style="list-style-type: none">• Kontakt kijka z podłożem pod większym, bardziej wertykalnym kątem (siła podnosząca sprzyja płynnemu przejściu w siłę odpychającą).	<ul style="list-style-type: none">• Kijki wbijane są pod ostrym kątem (siła odpychająca).
<ul style="list-style-type: none">• Intensywność wysiłku wzrasta wraz ze wzrostem całkowitej siły nacisku na rękojeść i wynikającej z tego siły odepchnięcia.	<ul style="list-style-type: none">• Intensywność wysiłku zwiększa się wraz ze wzrostem tempa marszu i wydłużeniem kroku.

Opracował:

Piotr Kowalski

Polska Szkoła Nordic Walking & Wellness

INWA Master Trainer

EMNW Advanced Instructor

www.nordicwalk.pl