

PETER WALKER
NANCY SPINNER

**Nordic
Walking
war
gestern!**

Going

**Schritt für Schritt
Wahnsinns- zur
Power!**

**> DER BEWEGUNGSTREND FÜR JEDES ALTER
GANZ NEU GEHEN LERNEN – GENIAL EINFACH!**

**FITLESS
solibro**

Inhalt



00. Inhalt

Das ganze Buch **auf einen Blick**: Die übersichtliche, superpraktische Inhaltsangabe finden Sie auf Seite

4

01. Vorwort

Peter Walker und **Nancy Spinner**, die beiden amerikanischen Going-Gurus, erinnern sich an ihre „Roots“

6

02. Going-Vorbereitungen

So geht's gut los – **Fitness-Check** machen und an die Regel denken: „Warm down before you cool up!“

8

03. Going-Übungen von leicht bis easy

Von **Basic Going** bis zum Sidestep und Going mit Food: mit diesen Steps machen Sie schnell Fort-Schritte!

18

04. Entspannte Ernährungs-Tipps

Unsere Kalorienphilosophie, brandneue **Fatburner-Rezepte** und die „Why not-Regel®“ finden Sie ab Seite

36

05. Probleme und Lösungen

Was tun, wenn nichts mehr geht? Peter und Nancy geben hier wertvolle Tipps und starke **Durchhalteparolen**

44

06. Nordic Walking? No!

Sagen Sie NEIN zu der grassierenden Sucht, am Stock zu gehen. Ein **Augenzeugenbericht** wird Sie überzeugen

54



07. Going around the world

Ein **Phänomen** geht um den Globus: Wir zeigen internationale Aspekte unseres Mega-Trends ab Seite

64

08. Going-Typologie / Statements

Wussten Sie, dass es **zwei** Going-Gruppen gibt? Peter und Nancy erklären den Unterschied ganz persönlich

72

09. Das kleine Going-ABC

Unser schnelles Brevier: **Fachbegriffe**, Schlagworte und unsinnige Anglizismen auf einen Griff

77

10. Statistik muss sein!

Auch wenn Sie am liebsten gerade gehen – ganz ohne **Kurven** und Diagramme geht es bei keiner Fitness-Art

80

11. Das elementare Going-Horoskop

Ob Feuerwasser, Erde oder Luft – mit unserem **Zodiac** steht Ihr Going unter einem guten Stern

82

12. Bio-Going

Voll im Trend: der grünen Welle konnten und wollten sich auch Peter und Nancy nicht verschließen

86

13. Glossar / Register / Bücher / Impressum

Von **A wie Anfänger** bis Z wie Zombie – und mehr! Dazu spannende Buchtipps und Facts. Alles ab Seite

90



Vorwort

Going hat uns befreit!

Hi! Wir sind Peter Walker und Nancy Spinner. Willkommen bei **GOING – Schritt für Schritt zur Wahnsinns-Power**. Dieses Buch kann Ihr Leben ändern! Während andere Publikationen oft nerven, möchten wir Ihnen auf den Geist gehen. Im besten Sinne des Wortes. Denn unser Fitness-Rezept kann nicht nur Teil Ihres künftigen Seins, sondern auch Ihres Unterbewusstseins werden. Wir haben den Ehrgeiz, Sie von nun an tagtäglich zu begleiten, zu inspirieren, zu transpirieren.

Bereits vor vielen Jahren haben wir die revolutionäre Technik des **Going** für uns entdeckt. Nun möchten wir sie Ihnen mit diesem Buch vorstellen.

Seit wir **Going** praktizieren, fühlen wir uns fitter, geistig reger, entspannter, lockerer. Und wir haben besseren **Sex**. Vor allem mit anderen. Das Schöne an **Going**: Es ist leicht zu erlernen, kommt meist völlig **ohne** Hilfsmittel aus – sehen wir mal von Schuhen ab – und kann bereits in Trainingseinheiten ab 5 m praktiziert werden.

Ganz im Gegensatz zur grassierenden Sucht des **Nordic Walking** macht **Going** nicht abhängig, verursacht keine lästig klackenden Geräusche und lässt Sie nicht wie einen Idioten aussehen. Hören Sie auf, am Stock zu gehen und sich teures Sportzubehör aufschwätzen zu lassen! **Going** beansprucht



ganz ohne Equipment auf natürliche Art bis zu 53 verschiedene Muskeln ... *(Wir werden sie im zweiten Buch benennen)* ... mindestens aber 5 – und tut Ihrem Körper also viel Gutes! Die liberale **Going-Philosophie** lässt Ihnen dabei alle Freiheiten, sich auch noch anderweitig zu entfalten.

Sie können **beim Going** z. B. einen Stadtplan entfalten und sich sogar im Orient orientieren, haben die **Möglichkeit**, dabei zu sprechen *(Talking)* oder Fließband-Hits zu hören *(Modern Talking)*, können gleichzeitig essen, singen, Treppen steigen *(Stepping)*, meditieren, träumen, hinfallen und wieder aufstehen, einkaufen gehen *(Shopping)*, sich streiten *(Quarreling)* oder einen Gegner flachlegen *(Screwing)*.

Wir finden: **Going** ist die beste Art, praktisch **und** fitnessbewusst von A nach B zu kommen. Sofern diese Punkte nicht mehr als **101** Kilometer voneinander entfernt sind. Natürlich: aller Anfang ist schwer – auch beim **Going**. Leicht verfallen Sie in andere Fitnessstechniken wie Jogging oder Stalking. Manchen geht es auch wie einem Tausendfüßler, der sich selbst beobachtet und erst mal keinen Schritt mehr ausführen kann. Denken Sie sich nichts dabei: Auch wir beide hatten unsere **Anfangsprobleme**. Allerdings schon im Alter von 14 Monaten.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie **Going** ganz schnell und mühelos in Fleisch und Blut übergeht und aus Ihrem Wellnessprogramm bald nicht mehr wegzudenken ist. Machen Sie mit? Ja? Prima.

Let's get Going – los geht's!

Peter Walker und Nancy Spinner



GOING – Schritt für Schritt mehr Appetit





04 – Die richtige Ernährung

Going knackt die Kalorien!



Ernährung

„An apple a day
keeps the
doctor away.
But only
if you throw it
hard enough!“

Peter Walker



Going und gesunde Ernährung – das ist mehr als nur trendy, schnelle Wellness! Peter und ich versprechen uns von unseren Rezepten auch viel Geld. Zwei haben wir schon. Und viele leckere Tipps.

Uns schmeckt's!

Ganz ehrlich: Wir haben zuerst etwas gezögert, als es darum ging, auch das Kapitel Ernährung in unser Going-Buch aufzunehmen. Schließlich sind wir keine geprüften **Diplom-Ökotrophologen**. *Ein Begriff, den wir bald nachschlagen werden, den Sie aber schon jetzt in unserem Register auf den Seiten 90-91 finden können.*

Aber das, was wir bereits seit Generationen ganz **instinktiv** über leckere und dabei gleichzeitig schmackhafte Ernährung wissen, möchten wir gerne an Sie weitergeben.

Den Körper entschlacken

Richtig und regelmäßig angewandtes Going ist ein echtes ernährungstechnisches **Wundermittel**: Es hilft, den



Eine gute Ernährung ist bunt, international und stressfrei:

Seit Nancy und ich den Großteil unserer Verpflegung nur noch nach der Farbigkeit der Etiketten einkaufen, haben wir viel mehr Spaß in der Küche!

Körper zu entschlacken, **freie Radikale** zu fangen und Ihnen gehörig die Leviten zu lesen. Bei den allermeisten Goings zum Kühlschrank oder ins Fast Food-Restaurant werden dem Organismus auch noch erheblich mehr Kalorien zugeführt, als er durch die **Bewegung** verbrennt. Eine positive, aufbauende Bilanz!

Essen mit Maß und Ziel

Auch, wenn es verführerisch schmeckt: **Finger weg** von fetten Kohlenhydraten und eiweißhaltigen Ballaststoffen! Hier halten Nancy und ich es genau wie die Anhänger von

Ayurveda und Ananas: Vor und nach dem Essen trinken wir stets ein **Glas abgekochtes Wasser**. Zwischen den Gängen wird geraucht. Das H₂O regt den gesamten Stoffwechsel an und ist außerdem ein herrlich billiger Durstlöcher. Und falls die Tischdecke mal brennt, auch ein schneller Feuerlöscher. Als **Auslöser** für Going zur Toilette bringt es nebenbei schon wieder Bewegung ins Spiel. Prima!

Freude mit der Why not-Regel®

Sie kennen doch sicher alle diese grausame Werbung mit



Peters & Nancys Favorit:

Fatburner-Rezept 1

Pizza Tutti Frutti di Mare con funghi alla casa Adriano Celentano extra Vergine al Forno con Denominazione di origine controllata e pericoloso sporgersi senza Frontieri!



Einfach alle im Namen aufgeführten Zutaten dieser High

Carbs-Spezialität aus Little Italy auf lockerem Hefeteig ausbreiten, den wir vorher etwas **gehen** ließen. (Falls kein Celentano zu haben ist, nehmen Sie einen Schuss Ramazzotti.) Olivenöl drüber und ab in den Ofen. Wenn Sie alles bei höchster Stufe über 2 Stunden gut durchbacken, verbrennen Sie jede Menge Fett. Danach am besten was leichtes Chinesisches bestellen. Und mit den Stäbchen Nordic Walker imitieren!

Probleme

„Und so sehen wir betroffen – die Halbzeit um und alle Fragen offen!“

Marcel Reif-
Ranicki



Sie haben unsere Grundübungen gründlichst absolviert, sind bereits weitestgehend zu den Steps für Fortgeschrittene fortgeschritten – und plötzlich stehen Sie wieder Ochs vorm Berg!

Was nun?

Hindernisse fordern heraus

Eine Rolltreppe in Gegenrichtung, ein munter sprudelnder, aber zu breiter Bach, ein ganzes Flussdelta – immer wieder werden Sie mit Going an Punkte kommen, an denen einfach **nichts mehr geht**. Peter und ich kennen das aus frühester Kindheit: Die Gitter des Laufstalls waren zu hoch, die Gartentüren verschlossen, die Wege zu grenzenloser Freiheit von übervorsichtigen Eltern versperrt. Wir hatten gerade unsere ersten Schritte gelernt – und jetzt das! Während wir uns damals schreiend **zu Boden warfen** und so unserer kindlichen Frustration Ausdruck verliehen, möchten Sie jetzt vielleicht auch am liebsten alles **hinschmeißen**. Lassen Sie sich von uns den ganz einfachen Rat geben: **Keep Going!**



Problem: Falsche Schuhe

Zu hohe Absätze – um das Absatzproblem des Nightclubs in den Griff zu kriegen? Das kann, zusammen mit Unterkühlung durch stark ventilierendes Schuhwerk, natürlich auch zu Erschöpfungszuständen führen. Vor allem nach einer Nacht **Table Going**. Dicke Wollsocken und eine Bloody Mary helfen.

Problem: Kurvenkurs

Auch wenn Ihnen das Leben manchmal einen Slalom zwischen Scylla und Charybdis (vgl. *Homers Odyssee*) aufzwingen will: Gehen Sie Ihren **Zickzack-Kurs** mit Going schnurgerade weiter. Genießen Sie den Fortschritt für Schritt. Sie werden sehen: Es gibt Hoffnung. Da vorne ist ein Imbiss-Stand!



Problem: Ausdruckstanz

Eitle Selbstdarstellung scheint ein Fluch des modernen Großstadtmenschen zu sein. Bitte bleiben Sie entspannt und versuchen Sie nicht, aus Ihrem Going eine gespreizte **Show** mit roten Fußnägeln zu machen! Die Nordic Walker sollten uns ein abschreckendes Beispiel sein.



09 – Wissenswertes alphabetisch

Das kleine Going-ABC





„Der Weg ist das Ziel.
Aber wenn das Ziel
weg ist, sollte man so
verwegen sein, sich
wegen der Wege nicht
ziellos auf Abwegen
zu bewegen.
Oder so.“

T. S. Lawrence

A

Anfangen

Den frischen Tag fangen Nancy und ich gerne gleich mit Going an! Zuerst bewegen wir uns Schritt für Schritt ins Badezimmer, mal dynamischer, mal etwas langsamer, je nachdem, wie spät wir abends ins Bett respektive zur Ruhe kamen. Sind Sie eher eine Morgenrakete oder ein Morgenmuffel? Going lässt Ihnen alle Möglichkeiten, Ihre Schritte ganz individuell auf Ihre **Befindlichkeit** einzustellen und stimmungskonform zu lenken. Ob zum Kleider- oder Kühlschrankschrank, zum Frühstückstisch oder „to the John“ – mit Going geht es doppelt gut. Mit **kurzen** Schritten beginnen und sich dann langsam steigern!



Arbeitsplatz

Während der Arbeit auf Going verzichten? Natürlich nicht! Einer der großen Vorteile von Going ist die universelle Einsetzbarkeit dieses Fitnessprogramms. Probieren Sie's mal aus: Legen Sie den Weg zum Kopierer oder zur Kollegin mit Going zurück, nutzen Sie die Technik regelmäßig in der **Mittagspause**, ob zur Kantine oder zum Smoking vor die Tür! Wichtig für alle Festangestellten: Ihr Arbeitgeber darf Ihnen Going während der Arbeit nicht verbieten! So strengte eine große Joggingschuh-Firma aus Seattle erst kürzlich eine **Musterklage** an, da den Bossen der wachsende Going-Boom bei den Mitarbeitern ein Dorn im Auge war. Man argumentierte, dass Going dem Image der Marke abträglich sei, wollte die Belegschaft lieber im Laufschrift sehen. Die Richter sahen das anders: Sie bestätigten, dass Going ein elementares **Grundrecht** ist und jederzeit ausgeübt werden darf, außer in Fahrstühlen. Bravo!

Aufhöring

Das Bremsen beim Going ist erheblich einfacher als etwa beim Rollerblading: Lassen Sie einfach den geplanten nächsten Schritt ausfallen – schon stoppen Sie.

B

Birkenstock

Höchst gesund – es sei denn, er fällt einem auf den Kopf. Die Marke versuchte erfolgreich, das etwas angestaubte Image aufzufrischen, indem sie eine Kollektion auf den Markt brachte, die auch für Klum-Füße tragbar ist. Trägerinnen mit Größe **46-48** waren eher enttäuscht.

Blasen

Falsches Schuhwerk kann oft die Ursache dafür sein. Je höher die Absätze bei der weiblichen Go-erin, desto größer das **Risiko**, dass das Phänomen des Blasens quasi herbeizitiert wird. Wir wollten nur warnen!

C

Cellulitis

Im Volksmund auch als „Orangenhaut“ bekannte Problemzone an weiblichen **Oberschenkeln**. Peter kann davon ein Lied singen (*The Orange Blossom Special*), was mich manchmal arg frustrierte. Seit ich Going betriebe, ist es **besser** geworden: Es nützt zwar nicht wirklich gegen Orangenhaut, aber ich gehe ihm damit in solchen Momenten konsequent aus dem Weg!

Currywurst

Kann Going auch voll dick machen? Ja. Besonders, wenn die „Zwischenstopp's“ immer bei **Erna's Curry-Paradie's** in Berlin-Wedding stattfinden. Na gut, trinken Sie 1 Pil's dazu. Das ist hier „stet's frisch“!



Going English:

Unsere Freundin Suzanne aus New York, die uns neulich besuchte, fragte uns: „Is it possible to combine this incredibly healthy, outrageously easy and breathtakingly trendy fitness technique also with Breathing? Stumbling and Falling? Does Going work with Eating, Drinking, Singing or Spitting? I have tried Going and Talking and it works very well, especially when you leave out Thinking!“

„Dear Suzanne“, haben wir da answered: „Start mit Going and Being and try immer only one combination auf einmal!“