



# NIKE FREE OD A DO Z

Ruch zaczyna się od stopy. Kiedy jest w stanie poruszać się, rozciągać i zachowywać we właściwy sposób, wrodzony mechanizm działa jak powinien. Korzyści wynikające z naturalnego ruchu stopy wpływają na całe ciało, wzmacniając łydki, mięśnie wokół kolan, a nawet mięśnie grzbietu. Technologia Nike Free doskonale symuluje bieg boso, wspierając naturalny ruch i elastyczność stopy.

Zwiększona swoboda ruchu stopy w Nike Free stymuluje jej mięśnie i zwiększa elastyczność, a także poprawia zmysł równowagi. Nike Free to zmiana filozofii projektowania obuwia sportowego w kierunku naturalnego ruchu – teraz stopa może poruszać się i zginać swobodnie.

## ARTICULATED LAST – ANATOMICZNE KOPYTO

Według Tobiego Hatfielda, Athlete Innovation Director w Nike, często lekceważymy rolę, jaką spełniają stopy: *"Sportowcy wykonują szereg ćwiczeń na wszystkie inne części ciała, ale dość często zapominają o stopie, od której zaczyna się cały ruch"*.

Kiedy mówimy o produkcji obuwia, natychmiast przychodzi nam na myśl kopyto szewskie. Kopyto szewskie to element, któremu nadaje się kształt ludzkiej stopy, tak by podczas produkcji dopasowywać do niego materiał, z którego wykonuje się buty. Kopyto zazwyczaj mocuje się w jednym miejscu, w określonym rozmiarze i w określonej pozycji. Wyjątkowość kopyta Nike przejawia się w rozcięciu sztywnej bryły tradycyjnego kopyta, tak by uzyskać elastyczny model stopy. Tak samo jak Nike Free odzwierciedla naturalny ruch stopy, "przegubowe" kopyto Nike można skręcać i zginać podobnie do ruchów wykonywanych przez ludzką stopę. Takie podejście do modelu pozwala nam uwzględnić pełną dynamikę ruchu.

## BAREFOOT RUNNING – BIEGANIE BOŚO

Pierwotnie bieganie rozumiano po prostu jako przemieszczanie się z punktu A do B – nikt nie patrzył na stoper, nie było również kibiców czy rywali. Dziś bieganie znaczy o wiele więcej, jest sportem, a nawet stylem życia. Chociaż rozumienie pojęcia zmieniło się zasadniczo, to anatomia stopy pozostała niezmienna.

Ponad dziesięć lat temu zespół specjalistów Nike odwiedził wybitnego trenera lekkoatletów Vina Lananna, by przyjrzeć się prowadzonym przez niego treningom. Ze zdumieniem stwierdzili, że Lananna podczas treningu kazał swoim podopiecznym biegać boso po trawie. Przed ekspertami Nike stało wyzwanie: jak stworzyć but, pozwalający na w pełni naturalny ruch bosej stopy, a jednocześnie chroniący ją podczas biegu?

Kolejne miesiące spędzone w Nike Sport Research Lab poświęcono analizie biomechaniki biegania po trawie bez obuwia, skupiając się na naturalnym ruchu bosej stopy. Analiza ta całkowicie zmieniła podejście do projektowania obuwia sportowego.

Naturalny ruch czyni bieg bardziej wartościowym – dzięki niemu rozwijamy mięśnie stopy, jednocześnie czyniąc ją bardziej odporną na czynniki zewnętrzne. Przez lata projektanci Nike dokładali starań, aby zredukować wagę buta, przy jednoczesnym zagwarantowaniu najefektywniejszych rozwiązań technologicznych. Idea naturalnego ruchu stopy była ich głównym celem.



## **CUSTOMIZATION – STWÓRZ WŁASNY PROJEKT**

Nie ma dwóch takich samych stóp – trudno jest również spotkać dwóch takich samych biegaczy. Platforma NIKEiD umożliwia samodzielne zaprojektowanie unikalnego buta Nike Free poprzez dobór kolorystyki i elementów graficznych zgodnych z własną wizją stylistyczną. Jednak personalizacja nie ogranicza się jedynie do naszego własnego poczucia estetyki. W NIKEiD można wręcz idealnie dopasować but do stopy (Nike Free 3.0.) lub wybrać bardziej amortyzującą podeszwę (Nike Free 5.0.) lub "przenieść" technologię dynamicznych włókien Flywire z buta 5.0 na platformę 3.0, aby bardziej zbliżyć się do odczucia biegania boso. Możliwość własnego zaprojektowania buta, dzięki usłudze NIKEiD inspirowane biegaczy do wyrażenia własnego, indywidualnego stylu.

Mistrzyni biegów sprinterskich Allyson Felix zaprojektowała dwa buty NIKEiD upamiętniające zmagania olimpijskie w Atenach w 2004 roku. Drugie miejsce, które zajęła na Igrzyskach było wyjątkowo spektakularnym wydarzeniem zważywszy na to, że zawodniczka miała dopiero 18 lat. Osiągnięcie to wciąż motywuje ją do ciężkiej pracy.

## **DYNAMIC FLYWIRE – TECHNOLOGIA DYNAMIC FLYWIRE**

Dawniej jakość szła w parze z wysoką ceną. Zapewnienie doskonałego dopasowania oznaczało wyższą wagę buta. Aż do momentu debiutu technologii Nike Flywire, ultralekkiego systemu wsparcia, który gwarantuje pewne i komfortowe trzymanie stopy. Stworzona w 2008 roku i udoskonalona w 2012, umożliwia swobodny i dynamiczny ruch stopy przy jednoczesnym zapewnieniu jej stabilności. Włókna zastosowane w systemie Flywire napinają się i rozluźniają napięcie stosownie do naturalnego ruchu stopy, bardzo pewnie obejmując ją, bez wywierania nadmiernego nacisku. System Dynamic Flywire wprowadzono po raz pierwszy w butach Nike Free 5.0+. Gwarantuje on bardzo naturalny ruch stopy równocześnie zapewniając wysoki poziom wsparcia oraz zupełnie nowy poziom wrażeń biegowych.

## **EVOLUTION – EWOLUCJA**

Idea dążenia do minimalizmu okazała się być przełomem, który zmienił filozofię konstruowania butów biegowych na zawsze. Kiedy Nike Free debiutowały w 2004 roku, kolekcja w niczym nie przypominała ówczesnego obuwia sportowego. Od tego czasu seria Nike Free powiększyła się o modele przeznaczone do uprawiania różnych dyscyplin sportowych.

Sportowcy mogą teraz wybierać poziom naturalnego ruchu odpowiadający indywidualnym potrzebom – 3.0 oznacza czucie najbardziej zbliżone do bosej stopy, natomiast 7.0 to bardzo wysoki poziom amortyzacji. W tegorocznym sezonie kolekcja Nike Free oferuje duży wybór butów biegowych i treningowych łączących technologie naturalnego ruchu podeszwy i dynamicznego dopasowania cholewki, pozwalające stopie na wykorzystanie pełnego zakresu mobilności. Takie połączenie musi przynosić same korzyści.

## **FLEXIBILITY – ELASTYCZNOŚĆ**

Trzeba było zaangażowania sporej grupy wybitnych projektantów, wynalazców, naukowców, trenerów i sportowców, by stworzyć but współpracujący ze stopą jak żaden inny.

Odtworzenie naturalnego ruchu podczas biegania boso stało się przedmiotem szeroko zakrojonych badań prowadzonych przez laboratorium Nike Sport Research Lab. Elastyczność to kluczowa kwestia w uzyskaniu pełni ruchu. Należało zatem "uwolnić stopę" – umożliwiając jej naturalny ruch, począwszy od palców po samą kostkę.

Idea elastyczności buta biegowego czy buta treningowego nie była niczym nowym – drogę przecierały wcześniej modele takie jak Nike Sock Racer, Air Presto czy Air Kukini, posiadające nacięcia na podeszwie pozwalające na elastyczne zginanie buta. Prawdziwy przełom miał jednak



dopiero nastąpić. Elastyczność przestała być jedynie jednym z kryteriów tworzenia projektu – podporządkowano jej całą koncepcję stworzenia buta.

Dążenie do opracowania podeszwy, która idealnie odzwierciedlałaby biomechanikę stopy, a nie jedynie chroniła przed czynnikami zewnętrznymi, doprowadziło do stworzenia Nike Free. Podeszwy, którą można swobodnie zginać, zapewniającej naturalność ruchu oraz gwarantującej idealne czucie podłoża.

Poprzeczne nacięcia na podeszwie wykonane na poziomie śródstopia gwarantują elastyczność w tym obszarze, a specjalny wielokierunkowy układ bieżnika w systemie DiamondFLX charakterystycznego dla butów treningowych poszerza zakres wykonywanych ruchów. Każdy but Nike Free zgina się tak, że stopa pracuje w naturalny sposób, co doskonale wzmacnia zazwyczaj zaniedbywane mięśnie. Dlatego też elastyczność stała się tak ważna.

### **GRIP – PRZYCZEPNOŚĆ**

Przyczepność niekoniecznie wymaga grubych gumowych kolców. Choć posiadanie bezpiecznej podeszwy z elementami podnoszącymi tę cechę może wydawać się bardzo kuszącą propozycją, Nike Free może pełnić podwójną funkcję podeszwy zewnętrznej i środkowej. Wszystko dzięki zastosowaniu materiału o odpowiedniej trwałości. We wszystkich kluczowych strefach przewidziano specjalne, gumowe elementy, które gwarantują przyczepność i trwałość – przy zachowaniu świetnej elastyczności buta. Dodatkowo, dzięki wyeliminowaniu tradycyjnej podeszwy zewnętrznej, but stał się dużo lżejszy.

### **HOT KNIFING**

Czym jest technologia hot knifing? Wyobraźcie sobie gorący nóż wchodzący w masło. Z tą różnicą, że nacięcia na podeszwie Phylite to efekt zastosowania zaawansowanej technologii, która "rzeźbi" materiał z niesłychaną precyzją. Proces hot knifing umożliwia tworzenie bardzo złożonych kształtów nacięć, np. poprzecznych czy skośnych wykonywanych na podeszwie na poziomie łuku stopy. Nacięcia takie stymulują bardzo naturalną motorykę śródstopia w fazie przetaczania stopy podczas biegu – jest to kluczowy element projektu podeszwy Nike Free.

### **INFLUENCE – WPŁYW**

Rob Dolan, Footwear Design Director w Nike Running tak komentuje innowacyjną ideę Nike Free: *"Koncepcja Nike Free wywarła niewyobrażalny wpływ na nasze podejście do projektowania obuwia sportowego, szczególnie butów biegowych, gdzie znaczenie tej technologii widoczne jest we wszystkich kolekcjach."*

Analiza mechanizmów biegania boso na nowo zdefiniowała kanony tworzenia butów sportowych. Przez dłuższy czas rozwiązania spełniające oczekiwania sportowców polegały na "dodawaniu" nowych elementów – nowa koncepcja poszła natomiast w kierunku "odejmowania". Nike Free skupia się na elastyczności i odtworzeniu naturalnego ruchu stopy. Nowy kształt i nacinana podeszwa dosłownie zmieniły zasady gry. Aktualnie naturalny ruch odnaleźć możemy w butach treningowych, tenisowych czy do koszykówki.

### **JUST WHAT YOU NEED – TO, CZEGO POTRZEBUJESZ**

*"Wszystko, czego potrzebujesz, znajduje się w środku".* Bill Bowerman

Wszystko, czego potrzebujesz. Ni mniej, ni więcej. Trener Bowerman zawsze stawiał na pierwszym miejscu potrzeby sportowców, a jako współzałożyciel Nike stosował tę filozofię przy tworzeniu każdego produktu. Był prawdziwym pionierem, kierującym się własnymi zasadami i własnymi metodami tworzenia nowego obuwia. Niewielu z ówczesnych mu projektantów zdawało sobie sprawę, że takie bezpośrednie i nieprzejednane dążenie to właściwa droga.



Skupiony na uzyskaniu maksymalnie wysokich wyników przez swoich podopiecznych, Bowerman żył obsesją pozbywania się każdego grama i przeliczania wpływu "nadwagi" buta na uzyskiwane czasy.

Mniej ograniczeń oznaczało bardziej naturalny, nieskrępowany krok biegowy, a w konsekwencji – zwycięstwo. W swoim dążeniu do redukcji, Bowerman dosłownie "golił" buty z każdego grama w swoim przydomowym warsztacie, tworząc niepowtarzalne modele dla każdego ze swoich podopiecznych, kierując się indywidualnymi potrzebami amortyzacji, elastyczności czy idealnego dopasowania dziesiątki lat zanim kryteria te stały się normą.

Ten legendarny trener był po części naukowcem i wynalazcą – twierdził, że najlepszym rozwiązaniem byłaby bosa stopa z przyczepionymi pod nią kolcami. Na szczęście, w praktyce, nigdy nie poszedł aż tak daleko, ale ta wizja zawsze przyświecała mu podczas prac nad zapewnieniem naturalnej swobody stopy w bucie. Filozofia ta po dziś dzień widoczna jest we wszystkich działaniach Nike. Co powiedziałby Bowerman widząc buta Nike Free? Zapewne byłby pod wrażeniem. Zadałby jednak kolejne trudne pytanie: co można zrobić, żeby był... jeszcze lżejszy? Bowerman wiedział bowiem, lepiej niż ktokolwiek, że innowacje nigdy się nie kończą.

## **KITCHEN – KUCHNIA**

Innovation Kitchen to miejsce w samym sercu siedziby Nike, gromadzące wybitnych wynalazców na nowo definiujących kierunki rozwoju sportu na świecie. Proste, inspirowane codziennym życiem rozwiązania od początku odgrywały ważną rolę w procesie projektowania butów Nike. Pionierem w poszukiwaniu tego rodzaju technologii był współzałożyciel Nike Bill Bowerman, który stworzył koncepcję słynnej podeszwy-wafla natchniony...gofrownicą swojej żony Barbary. To podejście ma swoje odzwierciedlenie również dzisiaj. Nike Free to w równym stopniu efekt zaawansowanych technologii, jak i wielu godzin, które projektanci spędzili z nożem i blokiem pianki styropianowej. Pomysły mogą rodzić się wszędzie, natomiast Innovation Kitchen to miejsce, w którym nadaje się im odpowiednią formę.

Jakie technologie powstały na bazie eksperymentów w Innovation Kitchen i jaki był Bill Bowerman jako mentor? Na to pytanie odpowiada Tobie Hatfield. *[PODPIS POD FILMEM]*

## **LIGHTWEIGHT – LEKKOŚĆ**

Leckość to bardzo ważna cecha obuwia sportowego, podobnie jak wsparcie, swoboda czy efektywność ruchu stopy. Projektanci zawsze dążą do uzyskania odpowiedniej wagi buta mając na uwadze idealny kompromis pomiędzy lekkością, a zachowaniem wysokich parametrów technicznych, tak by stopa "zapomniała", że jest w cokolwiek obuta i pracowała w sposób, w jaki została stworzona. Nike Free opracowano z myślą o uzyskaniu idealnej równowagi pomiędzy formą a funkcjonalnością – zatem skupiamy się na tym, co konieczne, a nie na tym co zbędne.

### **LEKKOŚĆ | NISKI PROFIL**

Ponieważ pianka Phylite charakteryzuje się odpowiednią wytrzymałością, zrezygnowano z podeszwy zewnętrznej – jej funkcję przejęła podeszwa środkowa. W ten sposób but znacznie zyskał na lekkości.

### **LEKKOŚĆ | WENTYLACJA**

Zaawansowana technologicznie struktura siateczka nylonowa zastosowana w cholewce Nike Free 3.0 charakteryzuje się budową strefową – otwartą w miejscach wymagających wentylacji oraz bardziej zwartą tam, gdzie liczy się wsparcie.

### **LEKKOŚĆ | WSPARCIE**

Technologia Nike Flywire zastosowana w Nike Free 5.0+ sprawia, że cholewka obejmuje i pewnie trzyma stopę na poziomie łuku stopy.



## LEKKOŚĆ | KOMFORT

Komfortowe dopasowanie języka w butach Nike Free 4.0 zapewnia lekka nylonowa siateczka o specjalnej konstrukcji, która sprawia, że but przylega do stopy niczym skarpeta.

## LEKKOŚĆ | BRAK SZWÓW

Bezszywowe elementy na cholewce wyeliminowały miejsca niewygodnych przeszyci, podnosząc komfort i swobodę ruchu stopy.

## MIĘŚNIE

Jakże często zapominamy o stopie. Pracujemy całym ciałem – klatką piersiową, ramionami, nogami – stopy wydają się być mniej istotne. Czy aby na pewno? W rzeczywistości stopy wykonują kawał dobrej roboty, która dotąd była nieco tłumiona przez obuwie. Mamy jednak dobre wieści: buty Nike Free stymulują rozwój konkretnych mięśni odpowiedzialnych za ruch stopy i kostki. Weźmy na przykład mięsień *flexor hallucis* czy *flexor digitorum*, które wywołują zginanie stawu śródstopno-paliczkowego. Wybicie stanowi aktywną fazę kroku biegowego, podczas której stopa i kostka generują siły powodujące ruch całego ciała w przód oraz nieco w górę – w tej fazie mięśnie wspomnianego stawu rozciągają się. Jeśli aktywność tych mięśni pobudzamy poprzez bieganie naturalne, stają się one silniejsze. Silne mięśnie śródstopia korzystnie wpływają na równowagę i elastyczność stopy. "Rozleniwione" stopy zawsze będą wolniejsze.

## NATURAL MOTION – NATURALNY RUCH

Naturalny ruch to wrodzona umiejętność – jego wyzwolenie pozwala na wykorzystanie pełnego potencjału drzemiącego w stopach. Poruszając się w sposób naturalny, możemy być pewni, że osiągamy szczyt naszych możliwości. Ta myśl towarzyszyła trenerowi Vini Lanannie. A jak można ją wykorzystać projektując buty?

W laboratorium Nike Sport Research Lab, idea Vini Lananna poddana została testom mającym na celu analizę biomechaniki stopy. Zdobywając coraz więcej wiedzy na temat jej motoryki, badaczom udało się ustalić korzyści płynące z naturalnego ruchu biegowego.

Naturalny ruch podczas biegania w Nike Free wzmacnia mięśnie stopy, podnosi jej elastyczność i wpływa na poprawę poczucia równowagi. Nie chodzi tu o samo bieganie – a raczej o sprawienie, by stopa pracowała tak, jak do tego została stworzona, bez względu na to czy trenujemy na siłowni, skaczemy, ćwiczymy czy gramy. W ten sposób idea Lananna urzeczywistniła się w nowej formie, która obecnie wykorzystywana jest w obuwiu Nike.

## ORIGINAL – ORYGINAŁ

Kluczowym elementem w opracowaniu modelu Nike Free było zaangażowanie trenera Vini Lananna i jego podopiecznych w treningi wykonywane boso. Wiara trenera Lananna w ten rodzaj ćwiczeń oraz motto "mniej buta – więcej siebie" stały się siłą napędową projektowania obuwia.

Główny projektant Nike, Tobie Hatfield wiedział, czego potrzeba biegaczom – pełnej swobody ruchu. Wsparcie i lekkość to cechy, na które stawiano przy tworzeniu butów od momentu założenia firmy Nike. Współzałożyciel Nike i mentor Hatfielda, Bill Bowerman już od końca lat 60-tych kładł nacisk na wsłuchiwanie się w potrzeby sportowców.

Kierując się potrzebą nieskrępowanego ruchu stopy, zdecydowano o wykonaniu nacięć w podeszwie. Cierpliwe, wielogodzinne, ręczne "rzeźbienie" bloków pianki, rewolucyjnie zredukowało sztywność podeszwy. Zaowocowało to kolejnym odkryciem – połączenie niezwykle elastycznej podeszwy Free z cholewką, znacząco podniosło poziom dopasowania. Kontynuując tę wręcz "rzemieślniczą" misję, specjalny układ głębokich i płytszych nacięć wykonano na ponad



11 prototypach, projektowanych we współpracy z Nike Sport Research Lab.

W 2004 r. narodziły się buty Nike Free 5.0, stanowiące model z pogranicza pomiędzy bieganiem naturalnym a standardowym butem biegowym. Z myślą o tym modelu stworzono materiał Nike Phylite – ultralekką mieszankę gumy i Phylonu i jednocześnie wystarczająco wytrzymałą, aby podeszwa środkowa przejęła funkcję podeszwy zewnętrznej. Ręczne wykonanie podeszwy to jedno. Kolejnym krokiem było opracowanie procesu produkcyjnego na szerszą skalę.

Kilkadziesiąt lat po tym, jak gofrownica zainspirowała Billa Bowermana do stworzenia podeszwy wafłowej, nowy projekt wzorował się na foremkach do lodu. Na podeszwie wykonano laserowe, cienkie jak żyłtka nacięcia uzupełniające funkcje pełnione przez większe rowki.

Pierwszy but Nike Free stał się prawdziwym hitem, znacznie wyprzedzającym współczesne mu obuwie sportowe. Po nim przyszły kolejne modele stworzone na podstawie lat badań i wiary w potęgę elastyczności buta. Tak narodził się klasyk.

## **PHILOSOPHY – FILOZOFIA**

Bez względu na to czy mówimy o nowoczesnych tkaninach, lekkich jak piórko piankach czy technologii precyzyjnych nacięć – wszystkie pionierskie rozwiązania wykorzystywane przez Nike łączy jedna filozofia – mają służyć sportowcom. Założenie to przyświecało twórcom Nike od początku istnienia firmy. Jako pierwszy wprowadził je w życie współzałożyciel koncernu, Bill Bowermann, który inspirację do tworzenia innowacyjnego obuwia znajdował.. w sprzęcie kuchennym. Filozofia ta niezmiennie wyznacza kierunek rozwoju firmy, a wyczulenie na opinię sportowca to fundament nawet najbardziej skomplikowanych i zaawansowanych technologicznie projektów.

## **QUESTIONS – PYTANIA**

### *JAK POWINIENEM ROZPOCZĄĆ SWOJĄ PRZYGODĘ Z NIKE FREE?*

Nike Free to filozofia konstruowania butów w sposób umożliwiający stopie poruszanie się tak, jak została do tego stworzona. Kiedy idziesz na siłownię to nie zaczynasz od największych ciężarów – dlatego pomyśl o stopniowym przechodzeniu do coraz bardziej "naturalnych" butów.

### *JAKI MODEL NIKE FREE WYBRAĆ?*

To zależy od sportu, który uprawiasz i od tego, czy już trenowałeś w Nike Free. Numery w skali Nike Free oznaczają jak blisko Twoja stopa znajduje się od ziemi. Każdy z nas ma inne oczekiwania odnośnie poziomu wsparcia i amortyzacji, ale można uznać, że model 5.0+ jest najlepszym rozwiązaniem dla "nowicjuszy" w rodzinie Nike Free. W przypadku treningu ogólnego proponujemy Nike Free Trainer 5.0 lub Nike Free TR Fit Breathe, również model 5.0.

### *CO NOWEGO POJAWI SIĘ W KOLEKCJI NIKE FREE RUNNING W TYM ROKU?*

Podeszwa Nike Free to odzwierciedlenie wielu lat badań i projektowania skupionego na idei naturalnego ruchu stopy – dlatego w każdym z modeli jest ona taka sama. Nowością będą natomiast innowacyjne rozwiązania cholewki, które zagwarantują odpowiedni poziom wsparcia przy zachowaniu lekkości buta.

### *JAKIE KORZYŚCI PŁYNĄ Z TRENINGU W NIKE FREE?*

Buty Nike Free pozwalają stopie poruszać się i zginać w maksymalnie naturalny sposób. Zwiększona swoboda ruchu stopy stymuluje rozwój mięśni, podnosi jej elastyczność oraz pobudza zmysł równowagi.



## **CZY MOGĘ ZAŁOŻYĆ BUTY BIEGOWE NA TRENING LUB BUTY DO TRENINGU, KIEDY IDĘ POBIEGAĆ?**

Wersję biegową Nike Free projektowano pod kątem pełnej elastyczności buta niezbędnej przy bieganiu. Jego jednoczęściowa cholewka przeznaczona jest do przemieszczania się na wprost. Buty do treningu Nike Free stworzono z kolei tak, aby doskonale pracowały przy ruchach bocznych i wielokierunkowych – ich laserowo wykrawane podeszwy oraz specjalny układ nacięć na podeszwie stworzono właśnie z myślą o takich ruchach. Oczywiście wykorzystywanie butów do innego rodzaju aktywności jest możliwe, ale jeśli chcemy w pełni korzystać z ich zalet, powinniśmy dobrać model, który jest zalecany do naszego treningu.

### **RUNNING – BIEGANIE**

Bieganie to wciąż zyskujący na popularności rodzaj aktywności fizycznej. Może ono przyjąć formę Twojej osobistej przestrzeni do medytacji lub być pretekstem do wyjątkowych spotkań z ludźmi, jeśli biegasz w grupie osób dzielących się doświadczeniami i emocjami związanymi z bieganiem.

Kiedy zaczynasz biegać, wszystko wygląda inaczej – inne światła, inne cienie a nawet inne dźwięki. Wokół pojawiają się nowe znaczenia i nowe symbole, widziane tylko dla biegaczy. Znaki drogowe stają się nagle linią mety a świat zmienia swoją dynamikę. W ruchu wszystko się zmienia – odnajdujesz wolność w nowej, wolnej przestrzeni Twojego życia. Teraz dążysz tylko do pokonania własnych słabości. Bez wydawania pieniędzy na karnety fitness. Po prostu biegasz.

### **SPECTRUM – SKALA**

O co chodzi z tymi cyframi? To nic skomplikowanego. Nike Free powstały dzięki serii zaawansowanych badań, ale rozróżnienie pomiędzy 3.0 a 7.0 jest banalnie proste. Skala Nike Free sięga od 0 do 10. Niższe cyfry odpowiadają czuciu zbliżonemu do biegania boso, natomiast wyższe oznaczają większy poziom wsparcia oraz większą różnicę pomiędzy wysokością na poziomie palców i pięty.

Bez względu na to jak niski but wybierzesz, podeszwa zawsze zapewni pewien stopień ochrony oraz przyczepności na różnego rodzaju nawierzchni. Dobrym rozwiązaniem na początek jest model 5.0, czyli coś pomiędzy bieganiem boso a standardowym butem. Jeśli jednak preferujesz bardzo "agresywny" trening, to zapewne bardziej przyda Ci się model 7.0. Nie potrzeba tu żadnych matematycznych zdolności – wystarczy logiczne myślenie i znajomość własnych potrzeb treningowych.

### **TRAINING – TRENING**

To tu zaczyna się intensywność. Każdy sportowiec zdaje sobie doskonale sprawę z tego, że trening to klucz do wykorzystania pełnego potencjału. Jest to również obszar, w którym buty Nike Free przyjęły wyjątkową, uniwersalną formę, przynosząc wymierne korzyści. Wspólnym mianownikiem butów treningowych jest maksymalizacja wielokierunkowego ruchu w zakresie 360 stopni.

W przypadku kobiet, Nike Training umożliwia stopie naturalne poruszanie się podczas wykonywania sześciu podstawowych ruchów: odpychania, przyciągania, przysiadów, wypadów na nogę do przodu, skłonów i skrętów ciała. Technologia Nike Free pozwala stopie na niczym nieskrępowany ruch, nawet podczas najbardziej wymagających sesji treningowych. Seria Nike Free oferuje szereg butów treningowych dla sportswomenek. Na poziomie 3.0, Nike Free Advantage to bardzo trwałe, wytrzymałe buty z cholewką posiadającą specjalną strefową wentylację i wyjątkową kolorystykę. Kobiety, chcące korzystać z rozwiązań stosowanych w modelu 5.0,



powinny wybrać model Nike Free TR Fit Breathe o podwyższonym poziomie wsparcia i amortyzacji przy zachowaniu naturalnej swobody ruchu.

Dla mężczyzn, kolekcja Nike Training łączy w sobie swobodę ruchu, czucie zbliżone do bosej stopy, boczne wsparcie oraz "agresywne" elementy bieżnika gwarantujące przyczepność na różnego rodzaju nawierzchniach. Większość sportów wiąże się z wysoką intensywnością wysiłku, dlatego też utrzymanie naturalnej biomechaniki stopy przy zachowaniu stabilizacji jest bardzo istotne. Nike Free Trainer 5.0 to but o konstrukcji cholewki zainspirowanej chińską zabawką zwaną "finger trap" – cholewka jest elastyczna i giętka a jednocześnie silnie trzyma od spodu stopę dzięki technologii Dynamic-Fit, dając wysoki poziom indywidualnego dopasowania.

Wykorzystanie zalet Nike Free jest możliwe w różnych dyscyplinach sportu, ponieważ buty łączą w sobie zarówno uniwersalność, jak i wysokie parametry techniczne.

## **UPPER – CHOLEWKA**

Stopy lubią, kiedy się je obejmuje. Chociaż podeszwy Nike Free zaprojektowano z myślą o naturalnym ruchu stopy to cholewki butów stanowią z nimi integralną całość, gwarantując poczucie lekkości, dopasowania podobnego do rękawiczki, a jednocześnie zapewniają pełną elastyczność i swobodę ruchu.

Innowacyjne rozwiązania cholewki, takie jak specjalnie opracowana siateczka w Nike Free 3.0, gwarantują odpowiednią wentylację oraz wyższy poziom wsparcia w kluczowych obszarach, a jednocześnie wkładka zapewnia wsparcie i wygodne dopasowanie.

W Nike Free 4.0 duży panel z nylonowej siateczki na poziomie śródstopia poprawia cyrkulację powietrza, natomiast język świetnie obejmuje stopę. Bezszwowa konstrukcja cholewki podnosi poziom komfortu wewnątrz buta.

Technologia Nike Flywire zastosowana w Nike Free 5.0+ wraz z cholewką z siateczki oraz obejmujący stopę język dają dopasowanie podobne do rękawiczki, doskonałe czucie i stabilizację stopy. Ogólnie mówiąc, im mniej – tym więcej.

## **VICTORY – ZWYCIĘSTWO**

*"Złoty medal nie otrzymujesz za pokonanie jednej osoby. Dostajesz je, bo pokonałeś wszystkich."* Michael Johnson

Wszystko można by oddać dla tej euforycznej chwili uwiecznionej na fotofiniszu. Kiedy nie ma kibiców, liczy się pobicie własnego rekordu życiowego i ustanowienie nowego punktu odniesienia. W zwyciężaniu chodzi o rzucanie sobie wyzwań, a następnie osiąganie celów i przekraczanie własnych możliwości. To coś, czego nie można kupić, sprzedać czy wyprodukować. To poczucie pełnego szczęścia. Duch zwycięzcy kieruje wszystkimi naszymi poczynaniami.

## **WHY? – DLACZEGO?**

Dlaczego wybrać Nike Free? Istnieją przecież technologie, które doskonale chronią, pozwalają na lepsze wybicie i mają wyjątkowy wpływ na naszą sprawność. Dlaczego więc z tego rezygnować?

Dlatego, że w Nike Free nie musisz niczego poświęcać – to czysty zysk.

Badania nad Nike Free przeprowadzono na bardzo szeroką skalę: od bieżni Uniwersytetu Stanford, poprzez laboratorium Nike Sport Research Lab po Innovation Kitchen w Beaverton w stanie Oregon oraz globalną sieć ośrodków akademickich. Wszystkie te wysiłki miały na celu





wykroczenie poza dotychczasowe standardy i uzyskanie zupełnie nowego produktu. Wiązało się to z dużą liczbą testów, badań metodą prób i błędów oraz analizą potrzeb sportowców. Wszystko dla jednej stopy.

Czy warto było się tak trudzić? Bieganie w Nike Free stymuluje naturalny ruch stopy, który pozwala na rozwój jej mięśni, podniesienie elastyczności i poprawę poczucia równowagi. Kto by tego nie chciał...

To kombinacja poczucia biegania boso z pełną ochroną – do tego całość podkreślona doskonałą stylistyką, ponieważ każdy chce mieć buty, w których świetnie wygląda.

## **X-FACTOR – CZYNNIK X**

Potrzeb sportowców nie można poznać snując jedynie domysły. Należy wsłuchać się w głosy ludzi, którzy żyją, poświęcają się i istnieją dla sportu. Sportowcy są zawsze najważniejszą inspiracją w trakcie projektowania każdego produktu Nike. Nike ściśle współpracuje z zespołami ekspertów z dziedziny innowacji, nauki i sportu. Zawodowcy tacy jak Allyson Felix, Gabby Douglas czy Dathan Ritzenhein korzystają z rozwiązań Nike Free w ramach swoich programów treningowych. Stanowią one niezbędne narzędzie podczas rozgrzewki, wychładzania organizmu w końcowej fazie treningu, regeneracji czy treningu siłowego. Z zasady każdy z butów posiada swój własny czynnik X. Dlatego też, aby nowy model mógł nabrać wyjątkowych walorów użytkowych, każdy z nich przechodzi najbardziej rygorystyczne testy.

## **YOU – TY**

Inspirację do tworzenia butów Nike Free czerpiemy od najlepszych sportowców. Ich sukcesy i zmagania pobudzają naszą kreatywność, ale produkty, które tworzymy nie są przeznaczone jedynie dla zawodowców, z precyzyjnie opracowanymi planami treningowymi i ściśle wyznaczonymi terminami zawodów. To, co zaczęło się od najlepszych zawodników świata ma być przeznaczone dla każdego z nas. Bez względu na płeć, rodzaj sportu, czy cel, który Ci przyświeca, buty Nike Free niewątpliwie staną się Twoim partnerem biegowym i treningowym. Każdy z nas ma w sobie ducha sportowca, który czeka, by dać się ponieść. Bill Bowerman ujął to w następujący sposób: *“Jeśli masz ciało – jesteś sportowcem”*.

## **ZERO – ZERO**

Wszystko zaczyna się od zera. Zawsze stawiamy czoła wyzwaniu od samego początku – nawet, jeśli biegamy lub trenujemy samotnie. Zero oznacza także naturalny ruch w najczystszej, nieograniczonej niczym formie, ruch dający poczucie wolności. Idea ta przyświecała również konceptowi Nike Free oddającemu ideę biegu boso. Tak, jak każdy bieg zaczyna się od punktu zerowego, skuteczność pracy ciała rozpoczyna się od stopy – początkowego punktu łańcucha kinematycznego, który aktywuje ruch ciała człowieka. Pod wieloma względami koncepcja Nike Free zatoczyła szeroki krąg – z jednej strony powracając do pierwotnej koncepcji Billa Bowerman'a z dalekiej przeszłości, a jednocześnie wyznaczając nowe standardy na długo w przyszłość. Zero stało się zatem początkiem i ukoronowaniem filozofii Nike.