

Позный **метод бега**

НИКОЛАЙ РОМАНОВ
при участии ДЖОНА РОБСОНА

**Экономичный,
результативный,
надежный**



**DR. NICHOLAS ROMANOV
WITH JOHN ROBSON**

POSE METHOD OF RUNNING

Pose Tech Press

Серия «Спорт-драйв»

**НИКОЛАЙ РОМАНОВ
ПРИ УЧАСТИИ ДЖОНА РОБСОНА**

ПОЗНЫЙ МЕТОД БЕГА

**Экономичный, результативный,
надежный**

Перевод с английского

Издательство «Манн, Иванов и Фербер»
Москва, 2013

Информация от издательства

Под редакцией Андрея Пьянзина (д.п.н, проф.) и Светланы Романовой

Перевод с английского: Андрей Пьянзин, Борис Петров, Олег Ефимов

Фото: Светлана Романова

Иллюстрации: Андрей Пьянзин, Сильвия Корбетт

На обложке: Дмитрий Полянский, член сборной команды России по триатлону, участник

Олимпийских игр 2012 года в Лондоне

Фотограф Северин Романов

Романов, Н.

Позный метод бега. Экономичный, результативный, надежный / Николай Романов при участии Джона Робсона ; пер. с англ. [Андрея Пьянзина (д.п.н, проф.), Бориса Петрова, Олега Ефимова]. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

ISBN 978-5-91657-781-5

Эта книга — цельное и доступное изложение теории бега, разработанной известным ученым Николаем Романовым, исследующим возможности человека в легкой атлетике, плавании, велоспорте, гимнастике, конькобежном и лыжном спорте. Действенность метода, акцентирующего внимание на моменте приземления и использующего для продвижения вперед не собственную силу спортсмена, а даровую силу гравитации, отметили многие триатлеты и бегуны (как профессионалы, так и любители).

Это не компиляция распространенных советов по технике бега, а совершенно новый взгляд на него, авторская методика, включающая в себя не только физические упражнения и разъяснения, как принять верную позу бега, но и ментальную подготовку бегуна. Ее по достоинству оценит каждый, кто занимается бегом и связанными с ним дисциплинами.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Pose Tech Corp, 2011

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2013

*Посвящается моей бабушке Марии, моей дорогой святой
Марии, чью любовь и доброту я всегда буду помнить и
лелеять.*

*Моей любимой дочери-первенцу Марианне, которая хотела,
чтобы мы достигли всех звездных вершин, но покинула нас
так неожиданно рано.*

*Моей жене Светлане, чья любовь и вера в меня всегда были
моими проводниками в этом нелегком путешествии под
названием Жизнь и чья постоянная поддержка помогла мне
осуществить мои мечты, самой важной из которых была
эта книга.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Движения живут и развиваются», — сказал выдающий русский психофизиолог XX столетия Николай Бернштейн, автор труда «Физиология движения», некоторые из идей которого предвосхитили основные положения кибернетики. Раскрытие секретов движений, правил управления телом — предмет исследования многих ученых всего мира, мечта всех тренеров.

Но природа, как известно, с осторожностью выбирает тех, кому позволяет проникнуть в свои тайны. Потому что тот, кто обладает информацией, обладает миром или по крайней мере может достичь гораздо большего, чем те, для кого эти знания недоступны.

Что касается секретов бега как феномена двигательной активности, то таким «избранным» является Николай Романов. Он, по всей видимости, первым осознал, что кажущаяся простота бега обманчива, а попытки построить технику бега на основе общих законов спортивной биомеханики и типичных объяснений тренера «Делай как я» зачастую безуспешны.

Бег — циклическое движение, при котором любая ошибка в технике с каждым циклом только приумножается. В итоге человек, занявшийся бегом ради поддержания здоровья, травмирует сухожилия, голени, коленные суставы, позвоночник, мышцы и связки и вместо укрепления двигательного аппарата наносит себе практически непоправимый вред.

Метод Николая Романова строится на строго научных знаниях, касающихся секретов бега, на основных законах биомеханики движений человека. Фундамент теории Романова базируется на рациональном использовании силы тяжести в качестве естественного фактора силового поля бега, а также на психолого-педагогическом алгоритме формирования чувства легкости и непринужденности бега в купе с оправданными энергозатратами.

Универсальность методики обучения и совершенствования техники бега, предложенной доктором Романовым, заключается в том, что она одинаково эффективна как для профессиональных спортсменов, так и

для любителей. Все в итоге получают то, что им нужно, — и спортивные результаты, и здоровье.

Единственный «недостаток» данного метода в глазах бесчестных спортсменов — его полная несовместимость с любыми видами допинга. Определенные сложности у бегунов-любителей могут возникнуть из-за того, что им придется осваивать отличный от привычного стиль бега, с иной техникой, совершенно иными ощущениями, но при этом с очевидной пользой для здоровья.

Заканчивая писать вводное слово к книге Николая Романова, я поймал себя на мысли, что немного завидую ее будущим читателям. Их ожидают счастливые часы, наполненные знакомством с новым миром, которые у меня уже остались в прошлом...

*Профессор Вадим Бальсевич,
член-корреспондент Российской академии образования*

ОТ АВТОРА

Эта книга особенная.

Почему? Обычно люди берут в руки книги, посвященные бегу, по следующим причинам:

- 1) хотят бегать быстрее;
- 2) стремятся избежать травм;
- 3) желают сбросить вес;
- 4) кто-то не имеющий ни малейшего представления о том, чем можно порадовать бегуна, подарил ее им.

Чем именно эта книга отличается от любой другой книги на эту тему? Тем, что она исходит из предположения, что вы ничего не знаете о правильном беге.

Большинство книг, посвященных бегу, базируются на мнении, что бег — это не обучаемый, а тренируемый навык. Они фокусируют внимание читателей на советах по тренировкам: сколько бегать, с какой нагрузкой, чем питаться и т. п. Все это, безусловно, ценная информация, но она не отвечает на вопрос, как следует бежать.

Предположим, вы хотите заняться новым видом физической активности. Например, бегом на лыжах, теннисом, боевыми единоборствами, наконец, хореографией. Прежде чем приступить к тренировкам, вы рассчитываете, что вас научат делать это правильно. Наиболее очевидное решение — записаться на уроки, которые проводит специалист, или пройти хотя бы недельный вводный курс для начинающих.

А какие советы получают начинающие бегуны? Первый — купите пару удобной беговой обуви. Второй — не перенапрягайтесь в начале занятий. Даже если начинающий бегун, осваивая технику бега, почувствует необходимость в профессиональной помощи, к кому он может обратиться? В местные беговые клубы? К персональным тренерам? В отсутствие общепринятых теорий по технике бега шансов получить надежный совет у него практически нет.

Главное положение книги «Позный метод бега» — прежде чем приступать к тренировкам, нужно *научиться* бегать.

Вместо того чтобы загружать вас информацией о частоте сердечных сокращений, темпе, тактике, отдыхе и питании (хотя, без сомнения, все это очень важные компоненты бегового опыта в целом), Позный метод бега говорит о главном: о беговых упражнениях и тренировках, разработанных с таким расчетом, чтобы сделать из вас эффективного бегуна. Как только вы узнаете, как правильно бегать, остальное придет само, очень быстро и естественно.

Задумайтесь: если вы не можете послать теннисный мяч над сеткой, нет смысла играть целый матч. Если вы не можете провести мяч к одной лунке, зачем вам восемнадцать лунок? И если вы не можете бежать в расслабленной манере, эффективно, без травм, то стоит ли вообще выходить на 10-километровую дистанцию или участвовать в соревнованиях по триатлону?

Позный метод бега легче осваивают начинающие бегуны, у которых еще не сложилось предвзятое мнение о технике бега и тренировках. У бегунов со стажем, разочарованных постоянными травмами или неудачными попытками добиться более высоких результатов, это может занять больше времени. Спортсменам, которые привыкли пробегать по 30, 40, а то и 50 миль в неделю и знают наизусть все свои личные рекорды, может просто не хватить терпения, чтобы изменить свою технику бега, закрепленную годами. Если вы относитесь именно к этой категории, расслабьтесь и просто откройтесь возможности узнать, как стать намного лучшим бегуном.

Я искренне верю, что осознание правильной техники бега приведет к более высоким соревновательным результатам, чем любой иной фактор, включая употребление стимуляторов. Грустно осознавать, что успех в беге, велоспорте, плавании, других силовых и циклических видах спорта зачастую оказывается под подозрением из-за использования запрещенных препаратов. Хуже того, употребление допинга из среды элитных спортсменов сегодня просочилось и в спортивные школы. Я твердо убежден: вы улучшите свои показатели, если сконцентрируетесь в первую очередь на правилах грамотного бега, а не на заманчивых препаратах. Результаты вырастут, здоровье не пострадает, и вам будет приятно осознавать, что все достигнутое — стопроцентно ваша заслуга.

Сделает ли Позный метод бега из вас по-настоящему быстрого бегуна, не подверженного травмам? Ответ однозначный: да! Если, конечно, вы овладеете техникой бега, а соответствующий тренировочный режим станет частью вашей жизни.

Поможет ли Позный метод бега сбросить вес? Будем предельно объективны: это не очередная книга о похудении и никогда ею не станет. Но если вы объедините продуманный тренировочный режим с настолько же продуманным стилем жизни, включающим в себя здоровое сбалансированное питание, правильный режим сна, минимальное употребление алкоголя, сладкого, то лишний вес больше не будет для вас проблемой.

В общем, поблагодарите того человека, который дал вам эту книгу, особенно если ваша любовь к бегу хотя бы наполовину равна моей.

ВВЕДЕНИЕ

Несмотря на огромное количество научных статей и книг, посвященных технике бега, однозначного ответа на вопросы о том, как правильно бегать и как обучать спортсменов и любителей беговой технике, по-прежнему нет. Гигантский объем информации представляет собой разрозненный, лишенный объединяющей идеи набор мнений, наблюдений, опыта. В итоге процесс обучения бегу полностью зависит от личных взглядов, предпочтений и компетентности тренеров.

Данная книга — попытка заполнить этот пробел, представить целостный подход к технике бега, который может быть использован тренерами и инструкторами во всем мире. Концепции, лежащие в основе Позного метода бега, базируются на объективных научных принципах, а также на личных наблюдениях, профессиональной интуиции и более чем 30-летнем опыте работы с бегунами всех уровней.

Я исходил из простого предположения о том, что бег, как любые другие движения человека, должен иметь наилучший способ исполнения. Чтобы найти этот способ, я наблюдал за движениями людей и животных во время бега, изучал физические принципы, на которых основывается любое горизонтальное перемещение в нашей природе. Выявив эти принципы, я попытался разработать систему движений, основанную на максимальном использовании сил, действующих в природе. Я считаю, что такие движения, выполняя чисто механическую задачу перемещения в пространстве, должны быть столь же изящными, отточенными, как, к примеру, в фигурном катании, балете или гимнастике.

По моему мнению, поиск «наилучшего способа» бега — это необходимость. Если мне действительно удалось создать систему, позволяющую бегунам избегать травм, улучшать результаты и, главное, получать больше удовольствия от занятий спортом, то я считаю, что помог очень многим.

Таким образом, я представляю эту книгу как систему, необходимую бегунам и их тренерам. Она основана на сочетании научных

рассуждений и здравого смысла. Ее действенность подтверждается не только строго научными данными, но и успешным многократным применением на практике.

Успех в освоении преимуществ Позного метода бега, как и в других видах спорта, кроется не только в понимании его принципов, в стремлении сформировать целостную систему движений — очень важно иметь поддержку со стороны. Конечно, Позный метод можно изучать самостоятельно, но лучше, чтобы кто-то наблюдал за вашими усилиями, будь то партнер по тренировкам или квалифицированный тренер. Это значительно уменьшит время, требуемое для адаптации к новому стилю бега.

Позный метод бега находится в процессе постоянного развития. Как ученый, тренер и автор я всегда рад услышать отзывы от любого заинтересовавшегося им. Я уверен, что, делясь своими знаниями со всеми любителями бега, постоянно развивая эту технику, мы сможем создать постоянно расширяющееся сообщество счастливых и здоровых бегунов по всему миру. Ваши мысли и предложения помогут внести неоценимый вклад в следующее издание этой книги.

ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ПОНЯТИЯ ПОЗНОГО МЕТОДА БЕГА

Амплитуда движения — расстояние, которое проходит конечность во время движения.

Вертикальное действие — подтягивание опорной стопы под таз.

Вес тела — сила, с которой тело действует на неподвижную относительно него горизонтальную опору (или неподвижный относительно него подвес).

Даровые силы — сила тяжести, сила упругой деформации мышц и сухожилий, сила инерции и т. п. — силы, действующие без распада АТФ мышц.

«Колесо» — воспроизведение в беге трех главных механических свойств колеса — постоянное положение *ОЦМ* над точкой опоры, постоянная высота расположения *ОЦМ* без каких-либо вертикальных колебаний и постоянная *смена опор*. Приложение этих свойств колеса к бегу происходит при сохранении *ОЦМ* тела над передней частью опорной стопы, снижении вертикальных колебаний тела при смене опор и сохранении очень быстрой смены опор.

Мышечно-сухожильная эластичность — способность мышцы быстро возвращаться к нормальной длине после растягивания под действием нагрузки и быстрого освобождения от нее.

Общий центр масс (ОЦМ) тела — то же, что центр инерции. Точка тела или системы тел, которая перемещается вместе со всей массой тела или системы тел, в которой сосредоточена масса всей системы и на которую действуют все внешние силы, приложенные к системе.

Передняя часть стопы — область стопы под первым плюсно-фаланговым суставом.

Подтягивание — подъем опорной стопы под таз после окончания фазы опоры для перехода в позу бега и затем в фазу падения.

Поза бега — самое важное положение в беге, из которого производится все движение. См. *S-образная стойка*.

Сила реакции опоры — согласно закону Ньютона, сила действия равна силе противодействия. Сила, с которой стопа взаимодействует с

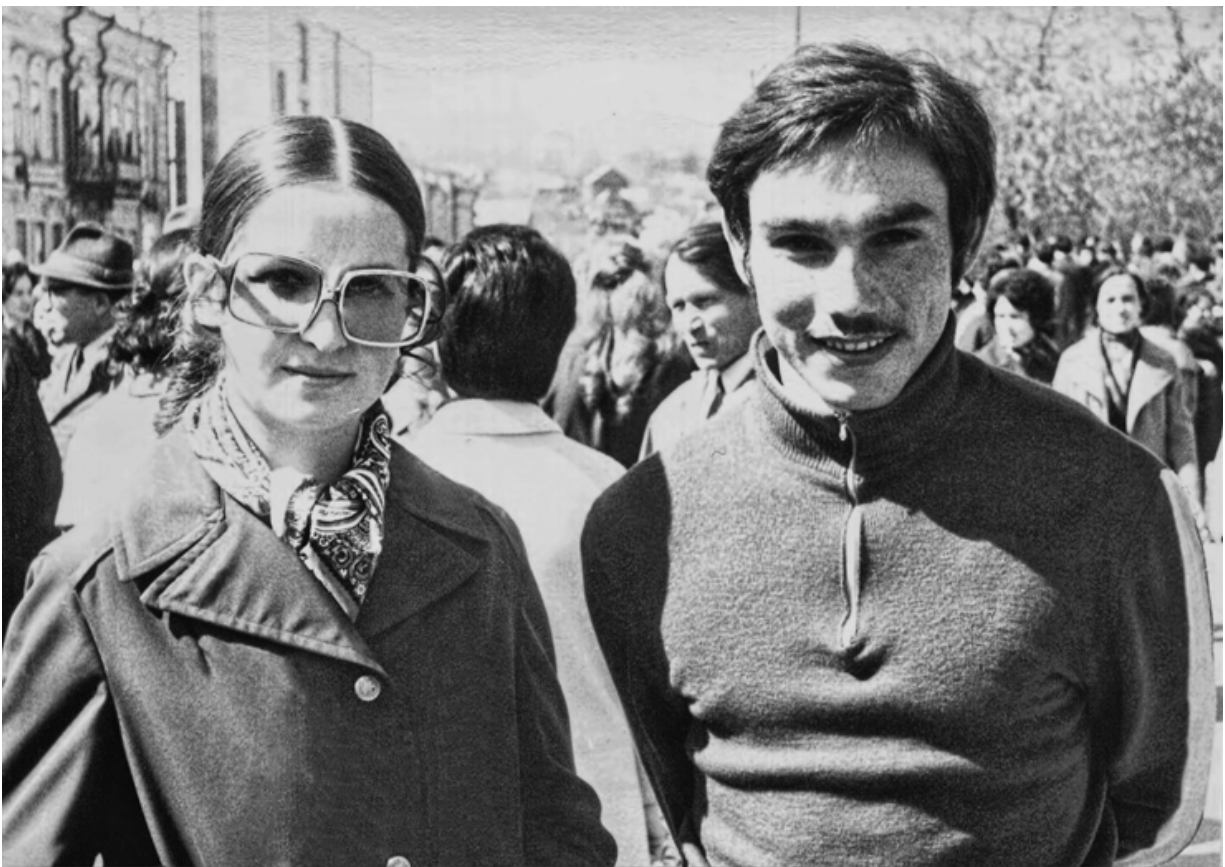
опорой, создает равную ей силу реакции опоры (эта величина может достигать 3–4 весов тела).

Смена опор — перемещение веса тела с одной ноги на другую.

Центр тяжести тела — точка, относительно которой сумма моментов сил тяжести, действующих на все частицы тела, равна нулю. Если поле силы тяжести однородно, то центр тяжести совпадает с *общим центром масс*.

S-образная стойка — сохранение идеального равновесия на одной ноге, при котором *вес тела* находится над передней частью стопы, нога в колене согнута, что делает тело компактным и нагруженным упругой энергией.

ЧАСТЬ I. НАЧАЛО



Светлана и Николай Романовы в 1972 году

1. В ПОИСКАХ СОВЕРШЕННОЙ ТЕХНИКИ БЕГА

Необходимость — мать изобретения.

Том Годвин

Прохладным дождливым октябрьским утром 1977 года я возвращался домой со стадиона Чувашского педагогического института, где проводил очередное занятие по легкой атлетике со студентами факультета физического воспитания. Этот вуз в то время был важной составной частью великой советской спортивной империи: многие его студенты завоевывали олимпийские медали и устанавливали мировые рекорды.

Настроение у меня было мрачное и унылое, под стать пасмурному дню. После двух лет преподавания в институте мне в голову пришла парадоксальная мысль. С одной стороны, пройдя путь от спортсмена до тренера и ученого, я обладал серьезным объемом знаний. С другой стороны, я прекрасно осознавал, что эти знания не позволяют в полной мере обучить студентов такому, на первый взгляд, простому упражнению, как бег. И проблема не в том, что я был слабым тренером. Как раз наоборот, я окончил институт одним из лучших на своем факультете, остался в аспирантуре и сейчас работал над диссертацией. Меня учили прекрасные профессора, я имел доступ к самой передовой специальной литературе, к информации, собранной научной и педагогической практикой того времени. Но методика обучения бегу просто не существовала в современной теории и практике.

По поводу значения техники бега, методов обучения ей высказывались самые противоречивые точки зрения. Одна из наиболее распространенных теорий утверждала, что бег — это второе после дыхания врожденное качество человека, поэтому он не может быть предметом обучения, поскольку стиль бега каждого человека предопределен его физическими особенностями уже с рождения. Другая общепринятая на тот момент теория гласила, что спринтерские, средние и марафонские дистанции требуют различной техники бега, поэтому в каждом случае нужны свои методики обучения.

Почти все тренеры полагали, что бег — простое упражнение, а лучшими бегунами становятся те, в ком сочетаются готовность к тяжелым тренировкам и превосходные генетические данные. И не считали важным обращать внимание на специфику техники бега, в отличие от других легкоатлетических видов спорта, таких как прыжки, барьерный бег, метания, где техника всегда имела первостепенное значение и где требуется сопряжение интеллектуальных и психологических усилий, структурирующих основное движение, создающих образное представление и совершенствующих повторяющиеся движения.

Я был озадачен отсутствием знаний о том, что представляет собой бег с точки зрения биомеханики и психологии. Я не знал, чему учить и как учить студентов, и чувствовал себя беспомощным. И в то же время понимал, что необходимо что-то делать, причем на многие вопросы ответы придется искать самостоятельно. Эти мысли давно зрели в моей голове, но именно в то серое пасмурное утро я прочувствовал необходимость перемен наиболее остро.

Некоторое время я пытался разгадать загадку «чему учить и как учить». Во время своих поисков я изучал боевые единоборства, танцы и балет. Эти наблюдения натолкнули меня на вопрос: почему движения в балете, спортивных танцах, карате настолько совершенны (*рис. 1.1*)? Возможно ли добиться такой отточенности за счет большого количества повторений простых упражнений? И тем хмурым осенним утром меня озарило: все... просто!

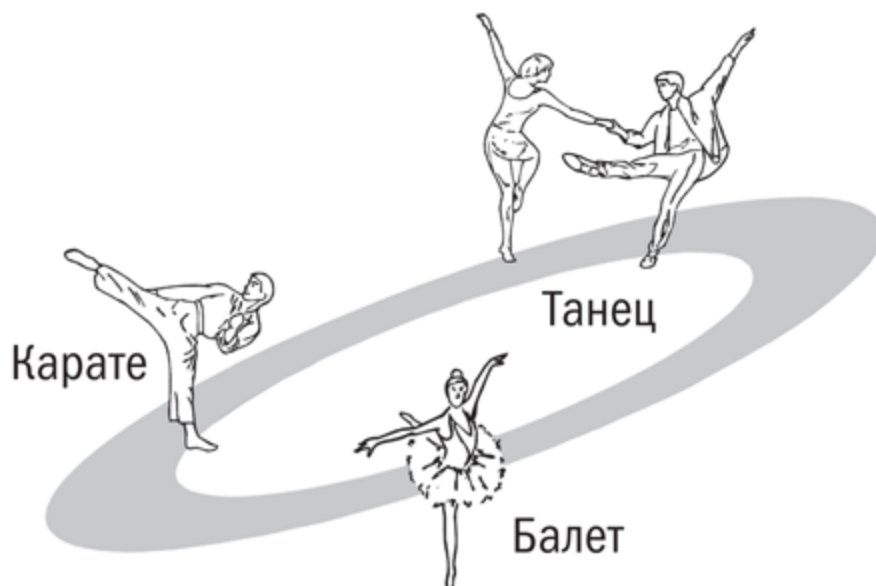


Рис. 1.1

Основа Позного метода — обучение технике через позы

Простота — вот ключ к разгадке! Обучение хореографии, спортивным танцам, единоборствам и т. д. строится на позах, или, если быть точнее, на бесконечном количестве поз. Совершенство движений достигается в процессе совершенствования поз.

И тут все для меня встало на свои места. Нейромоторные модели легче складываются и закрепляются с помощью пространственно-временной фиксации движений тела, то есть через позы.

Теперь передо мной встал другой вопрос. Как выделить ключевые позы из бесконечного количества поз, через которые тело бегуна проходит во времени и пространстве? Каковы должны быть критерии их отбора? Я решил сконцентрироваться на позах, отражающих равновесие, компактность, готовность мышц выполнять работу, необходимую для смены каждой позы. После нескольких лет изучения и наблюдений я был готов приступить к работе всей моей жизни: познанию природы бега, разделению его на составляющие позы и разработке системы обучения, доступной всем и каждому.

С того пасмурного октябрьского дня прошло более 35 лет. Следуя принятому тогда решению, я посвятил свою карьеру осмыслению одного из фундаментальных движений человека и разработке техники, которая позволит каждому бежать дальше, быстрее и со значительно меньшими нагрузками на тело.

За эти годы в моей жизни произошло много событий. Мы с женой Светланой и детьми уехали из России и поселились в Майами. Я занялся совершенствованием своей теории правильной техники бега, стал профессиональным тренером по бегу, поддерживаю отношения с различными национальными спортивными организациями, беговыми клубами. Я работал в национальном тренерском комитете США по триатлону, проводил семинары для ведущих американских триатлетов и тренеров. Во время Олимпийских игр 2000 года в Сиднее и 2004 года в Афинах был консультантом и тренером сборной Великобритании по триатлону. В 1997 году я выпустил свой первый видеокурс, который с тех пор пользуется популярностью у бегунов и тренеров во всем мире. А в 2002 году в США вышло первое издание данной книги.

Я работаю с бегунами самого разного уровня, от мастеров-олимпийцев до 80-летних любителей. Несмотря на то что мне выпала честь наблюдать за резким скачком результатов моих подопечных, триатлетов-олимпийцев, гораздо большее удовлетворение я получаю от занятий со спортсменами средних лет, которые до этого собирались прекратить занятия бегом из-за постоянных травм, а сейчас свободны от них и показывают более высокие результаты, чем ранее, затрачивая меньше усилий, чем двадцать лет назад.

Поскольку мне удалось глубже осмыслить бег, теперь у меня иные, чем прежде, поводы для переживаний. Раньше я расстраивался из-за того, что не знал, как правильно бегать. А сейчас не могу без грусти смотреть на тех, кто хочет бегать правильно, но страдает от элементарной нехватки знаний.

Книга «Позный метод бега» адресована в первую очередь именно им. Я очень надеюсь, что она поможет каждому, кто хочет бегать лучше, кто желает улучшить здоровье, выбрав для этого самый гуманный и простой вид спорта.

2. МОЯ ФИЛОСОФИЯ БЕГА

Если хочешь быть здоровым — бегай, если хочешь быть красивым — бегай, если хочешь быть умным — бегай.

Древнегреческий афоризм

Вы думаете, что обещания здоровья, красоты и полного благополучия — это выдумка рекламистов конца XX века? Люди всегда искали волшебное зелье, которое позволило бы сделать жизнь лучше, и греки не исключение. По-прежнему существует мнение, что для человека нет более простого, доступного и полезного физического упражнения, чем бег. Если сделать его частью сбалансированного образа жизни, он действительно поможет стать здоровым и красивым.

Древние греки первыми осознали истинную ценность бега. Изображения бегунов на античных вазах демонстрируют эмоциональную, эстетическую красоту бега. Неведомые художники, возможно, запечатлели наиболее правильную технику бега для атлетов, готовившихся к Олимпийским играм, или просто отдали дань уважения великим героям тех состязаний (рис. 2.1).



Рис. 2.1
Видение бега в искусстве древних греков

Совершенно очевидно, что эти рисунки — не просто полет художественной фантазии. Детально прописана техника бега на различные дистанции и с различной скоростью. Что интересно, в этих росписях прослеживается основное сходство стилей бега. Независимо от того, спринтерская это дистанция или марафонская, *техника бега на них одинакова.*

Я уверен, что это визуальное сходство объясняется не только особенностями античной живописной школы. Движения атлетов, запечатленные на керамике, убеждают в том, что древние греки интуитивно или с помощью наблюдений определили эффективные элементы техники бега, актуальные и по сей день.

Взгляните на эти рисунки, и вы увидите, что все атлеты бегут на передней части стопы, не приземляясь на пятки. Для босоногих бегунов это наиболее правильная техника в плане эффективности и предотвращения травм. На мой взгляд, стиль бега с приземлением на переднюю часть стопы — чистейший образец правильной природы бега... и греки знали об этом много веков назад.

Будучи проницательными наблюдателями мира, греки понимали и ценили гармонию взаимоотношений человека и природы. Они верили в богов и в то же время высоко оценивали роль человека в этом мире. Это было время, когда чистота мыслей и действий ценилась очень высоко. После того как эпоха расцвета Древней Греции канула в Лету, человечество надолго забыло об этих ценностях, в том числе и о важности правильного бега. Только с возрождением Олимпийских игр в конце XIX столетия мы стали возвращаться к пониманию значимости этого вида физической активности.

Как это часто бывает в жизни, в 1960-е годы затишье сменилось настоящим бумом, последовавшим за успехами австралийских и новозеландских бегунов и выходом книг известного новозеландского тренера Артура Лидьярда^[1]. В начале 1970-х, после победы на Олимпийских играх марафонца Фрэнка Шортера, беговой бум охватил и США^[2].

До тех пор бег для большинства людей был не более чем школьным увлечением. Теперь же к нему стали относиться как к ключевому элементу здорового образа жизни, а в некоторые годы — чуть ли не как к панацее от всех болезней. Подобно предмету первой любви, бег, казалось, не имел недостатков, у него были только достоинства.

Став массовым видом спорта, он проник во все сферы человеческой жизни. Если раньше на человека, бегущего в шортах и кроссовках, смотрели чуть ли не как на сумасшедшего, то теперь

крессовки стали модной повседневной обувью. Компании, их выпускающие, за короткий срок превратились в гигантов. В крупных городах толпы людей выходили на забеги на 5, 10 километров, участвовали в марафонах. Казалось, еще чуть-чуть, и бег превратится в национальную религию.

Со спадом первой волны популярности бега у людей стали появляться вопросы. «Если бег так полезен, — говорили они, — тогда почему бегуны постоянно хромают? И если пробежать 50 километров в неделю полезно, то не сделает ли 100-километровая дистанция вас быстрее?» Для людей, ведущих в основном сидячий образ жизни, вид хромого изможденного бегуна был приятным оправданием собственной обломовщины. «Слава богу, что я не начал бегать, — самодовольно говорил вечно сидящий на диване человек. — Посмотрите, что бег делает с вами».

Но новое понимание бега породило изучение как позитивных, так и негативных его аспектов. Любовь к бегу не умерла. Наоборот, как в великих историях о любви, она переросла в отношения, которые длятся всю жизнь. Развитие бега приобрело новый импульс, основанный на влиянии научного изучения и коммерческих интересов. Появился более сбалансированный взгляд на роль бега для правильного образа жизни. Но некоторые проблемы остались, а часть из них даже обострилась.

С ростом популярности бега росло и количество травм. Одним из центральных вопросов для тренеров, ученых, медиков, любителей бега стал следующий: как сделать бег действительно эффективным способом улучшения здоровья, подготовки организма спортсменов к соревнованиям?

Выявление причин травматизма, разработка способов их предотвращения стали темой многочисленных исследований. Значительная их часть сосредоточилась на разработке более удобной беговой обуви, составлении сбалансированного режима тренировок. Но постепенно стало ясно, что пришло время поиска ответов и на гораздо более важные вопросы. Например, существует ли вообще некая универсальная правильная техника бега?

Для человека непосвященного этот вопрос кажется вполне логичным, но в среде мастеров бега он вызывает жаркие дискуссии.

Вопрос этот обсуждался и изучался с точек зрения и здравого смысла, и тренерского опыта, и научных исследований в сотнях статей, книг и диссертаций. И все равно не сложилось единое мнение относительно того, в чем же заключается правильная техника бега и тем более как ей обучать.

Одни специалисты считают, что бег — это вторая натура человека, поэтому в принципе бегать может каждый. Выразить это отношение можно цитатой: «Посредством многих километров тренировок я отточил движения ног...»^[3] Другими словами, техника формируется сама собой, по мере преодоления значительного расстояния. Вы можете назвать это школой мысли «Опа!». Бегите, сколько нужно, и — опа! — вы побежите правильно. Разве это не прекрасно?

Другие специалисты допускают существование правильной техники бега, но приходят к парадоксальному заключению: «Не существует научно обоснованной идеальной техники, которая подходит всем; невозможно определить индивидуальную предрасположенность к определенной беговой дисциплине. Безапелляционные утверждения о том, что “это правильно” или “это неправильно”, только раскрывают недостаток знаний тренера в оценке техники... Хороший тренер должен знать кинезиологию и уметь трансформировать наблюдения в индивидуальную технику»^[4]. Другими словами, тренер должен изобретать индивидуальный идеальный стиль бега для каждого бегуна.

Я не могу согласиться с этими точками зрения, потому что считаю, что знание законов природы показывает нам верный способ выполнения любой естественной физической активности. Изучение естественных сил, поле которых действует на человека, позволяет выявить принципы идеальной техники бега, подходящие для всех, вне зависимости от телосложения, возраста или пола.

Я начал с того, что человек, живущий в поле действия земного притяжения, эффективнее всего действует в тех биомеханических рамках, которые ему диктует гравитация. Наши движения должны быть органически связаны с окружающей средой. Мы должны использовать гравитацию как источник энергии, в минимальной степени сопротивляться ее действию. Снижение эффективности

движений, травмы — прямое следствие того, что мы выходим за рамки органичного взаимодействия с гравитацией, работаем не вместе с ней, а против нее.

Великая сила притяжения находит свое выражение и в естественных феноменах, и в попытках человека преодолеть ее. Один неправильный шаг в горах может вызвать сход огромной лавины. В то же время мы все знаем, сколько энергии требуется ракете, чтобы оторваться от земли. Представьте, как бы повлияла на ваш бег способность трансформировать неисчерпаемую энергию гравитации в продвижение вперед!

Чтобы достичь оптимальной техники бега, необходимо извлечь максимальную пользу из взаимодействия с силами природы. Известно, что хороший моряк может заставить судно идти даже против ветра. Хороший бегун использует силу тяжести для увеличения скорости, минимизируя при этом собственные энергозатраты.

Тридцать лет научной, тренерской, преподавательской деятельности я посвятил вопросам использования в беге безграничного источника энергии земной гравитации, разработке такой техники бега, которая превращает эту энергию в мягкий, нетравмирующий и, главное, быстрый бег. Я называю эту технику бега и метод обучения ей Позным методом бега. Независимо от того, начинающий ли вы бегун или ветеран с 30-летним стажем, эта книга призвана помочь вам бежать быстрее, эффективнее, сокращая вероятность травм или нанесения вреда организму.

И еще я хочу, чтобы вы стали настоящим бегуном, работающим в гармонии с природой, передвигающимся мягко и быстро, чтобы вы любили каждый свой шаг по этой земле, как любили его древние греки много столетий назад. Когда это случится, бег покажется вам больше чем спортом — он станет частью вашей жизни. Возможно, вы не сразу достигнете античного идеала здоровья, красоты и ума, но будете уже на пути к нему.

3. КОГДА НАЧИНАТЬ ИЗУЧАТЬ ПОЗНЫЙ МЕТОД

Учиться никогда не поздно.

Пословица

Для большинства бегунов, независимо от их опыта или способностей, адаптация к Позному методу означает серьезные изменения в их стиле бега. Поскольку бегуны предпочитают концентрироваться на еженедельном километраже и личных рекордах, в определенные периоды тренировочного сезона им может показаться более соблазнительным отказаться от техники в пользу «продолжительного бега» или «быстрого пробегания 5 километров». Так что переход к Позному методу стоит запланировать на межсезонье, когда расчеты на хорошее выступление минимальны.

Как в плавании и велоспорте, самые простые движения, составляющие основу вашего стиля бега, закрепились после практически миллиона повторений. Старая истина «вы никогда не разучитесь ездить на велосипеде» полностью справедлива и для бега. Единожды сформировав свой индивидуальный стиль, как правило без чьей-либо помощи, вы в процессе многократного повторения (так называемого избыточного обучения) «цементируете» его, превращая в часть самого себя. В итоге индивидуальный стиль бега становится такой же отличительной чертой, как ваша подпись.

Пытаясь изменить этот стиль, вы обнаружите, что при любой попытке бежать быстрее или дальше вы подсознательно будете возвращаться к вашему привычному стилю. Этот эффект возрастает по мере роста утомляемости. Все это мешает принять Позный метод в качестве нового стиля: бегуны опасаются, что потеряют форму, если не будут пробегать по 40 миль в неделю. На время перехода, пока вы концентрируетесь на беговых упражнениях, призванных сделать Позный метод вашей новой «беговой подписью», для поддержания формы займитесь велоспортом или плаванием.

Переходя к Позному методу в момент, когда ваши «беговые амбиции» близки к нулю, вы сможете спокойно, не тревожась за результаты, адаптироваться к новому стилю. Еще один плюс

межсезонья: беговые упражнения укрепят ваше тело, очистят сознание для серьезной работы над бегом.

4. ПЕРЕД НАЧАЛОМ — ПРОСТОЙ ТЕСТ

Настоящие бегуны бегут плавно, прекрасно отточенным шагом, подобно роторному двигателю. Ни капли потраченной впустую энергии, никакой борьбы на улице или топота ног, как у бегунов-любителей. Эти люди плывут, и плывут они очень быстро.

Хантер Томпсон

Независимо от того, кто вы — опытный бегун, желающий улучшить свои результаты, или новичок, — перед началом занятий Позным методом бега проведите один тест. Он не потребует никаких физических усилий и ничего не стоит, кроме, возможно, пары часов свободного времени в воскресное утро.

Найдите беговую трассу в своем районе (например, в парке) и приготовьтесь наблюдать. Вам не понадобятся ни секундомер, ни расписание тренировок местных спортсменов. Все, что нужно, — это ваши глаза и уши. Вы будете проверять широко распространенное утверждение о том, что не существует правильного способа бега.

Как я уже говорил ранее, это утверждение базируется на тезисе, что техника бега сугубо индивидуальна и уникальна у каждого спортсмена. При этом некоторые из адептов убеждены, что попытки изменить «естественный» бег опасны, могут привести к травмам и ухудшению результатов.

Перед началом забега встаньте примерно в 700–800 метрах от стартовой линии, в том месте, где бегуны послабее начинают отставать. Постарайтесь наблюдать одновременно за всей группой лидеров. Следите за экономичностью их движений, спокойным выражением их лиц, обратите внимание, как все они сосредоточены.

Когда группа лидеров приблизится к вам, переключите внимание с того, что видите, на то, что слышите. Шум шагов лидеров настолько мягок, что перекрывается их дыханием.

Продолжайте слушать приближающихся отстающих. Там, где прежде был слышен лишь шорох быстрых шагов лидеров, сейчас вы слышите более отчетливые шлепки. Дыхание бегунов затруднено, и это после первой полумили забега (рис. 4.1).



Рис. 4.1
Неэффективный бег

Теперь встаньте примерно в четверти мили от финишной линии, где бегуны еще не делают резкие ускорения, но их состояние отчетливо отражает накопленную усталость. В начале забега вы наблюдали состязание между быстрыми и медленными бегунами. Сейчас, когда общая масса бегунов растянулась, вы можете уделить больше внимания стилю бега каждого из них.

Можно сразу заметить, что выигрывают спортсмены, чье состояние в течение забега изменилось в наименьшей степени. Несмотря на то что ритм их бега снизился, бег по-прежнему экономичен, лица не выражают никаких эмоций — они все так же сосредоточенны. И хотя лидеры потратили много сил, они обычно выглядят спокойнее остальных, по крайней мере на дистанции.

Когда же остальная группа бегущих приблизится к финишной линии, присмотритесь к стилю бега разных спортсменов. Вы увидите все виды необдуманных движений: «молотящие» руки, спотыкающиеся ноги, корчащиеся тела. Некоторые бегуны явно приземляются на пятки; другие двигаются только на носках. Борьба отчетливо отражается на их лицах.

Какие выводы можно сделать из этого теста? Будет правильно сказать, что бег лучших практически одинаков, в то время как слабые бегут по-разному. Вы также можете сказать, что лучшие бегуны более эффективны и сосредоточенны. Наблюдаемое вами большое разнообразие стилей бега ясно говорит о том, что природа не одарила человека врожденным правильным способом бега. Чтобы его освоить, необходимо приложить усилия.

ЧАСТЬ II. ПРЕИМУЩЕСТВА ПОЗНОГО МЕТОДА



Семинар по технике Позного метода бега, Crystal Palace, Лондон, 2001 год

5. ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ТРАВМ, СВЯЗАННЫХ С БЕГОМ

Третье правило о беговых травмах гласит: каждая беговая травма указывает на то, что спортсмен достиг точки развала.

Тим Ноукс , профессор, руководитель кафедры физиологии спорта Кейптаунского университета

Почему я должен изучать новый способ бега?

Это хороший вопрос, и если вы не убеждены в необходимости изучения Позного метода, то вы, естественно, не собираетесь менять свой стиль бега. Значимость чего-то определяется его практическим применением. Другими словами, как это нововведение улучшит наши способности? Что нового оно нам может дать?

Спросите любого бегуна, что он хотел бы изменить в своем беге, и ответ будет примерно такой: «Я бы хотел бегать быстрее, дальше, с меньшими усилиями и меньшим количеством травм».

Вы не услышите ответ: «Я бы хотел стать более эффективной беговой машиной», но именно это основная цель — стать быстрее и неуязвимее перед травмами. Нет, я не хочу сказать, что Позный метод в одночасье сделает каждого любителя бегать по выходным олимпийским рекордсменом, но он даст знания и механику, чтобы значительно повысить ваши результаты и уменьшить количество травм.

Существует три основных лимитирующих фактора беговой результативности: травмы, техника и личные ограничения. До основного знакомства с техникой Позного метода я хочу поговорить о том, как он был разработан с учетом каждого из этих трех факторов. В этой главе я начну со «страшного пугала» — с травм.

Эта последовательность — основной элемент любого тренировочного режима, в котором травмы — главный враг. Давайте посмотрим, как Позный метод решает проблему травм.

Каждый, кто занимался бегом, знает, что травмы — такая же часть этого вида спорта, как и специальная обувь, носки и шорты. Считается, что такие травмы и болезни, как усталостные переломы, больные колени, подвернутые лодыжки, растяжения ахиллова

сухожилия, боль в пояснице и подошвенной области стопы, — часть всего опыта занятий бегом. Что интересно, ситуация с травмами не изменилась с начала бегового бума в 1970 году по настоящее время, несмотря на огромные усилия по дизайну спортивной обуви и развитию теоретически продвинутых тренировочных режимов.

Такая печальная статистика неожиданно появляется в различных статьях. В далеком 1977 году журнал *Runner's World* опубликовал статью, в которой говорилось, что каждые два бегуна из трех ежегодно страдают от травм, что ведет к нарушениям или снижению тренировочной и соревновательной активности^[5].

Двадцать лет спустя Гарри Гутен в своей книге «Беговые травмы» написал, что «число беговых травм одинаково по сравнению с более ранними исследованиями»^[6]. Принимая во внимание, что только в США в 2001 году насчитывалось приблизительно 33,7 миллиона бегунов, мы сталкиваемся с поразительной ситуацией. Сопоставьте цифры, и вы поймете, что 22 миллиона из них ежегодно прекращают или ограничивают занятия из-за травм. Невероятно!

Несмотря на то что количество и частота травм, полученных во время бега, спустя годы остались прежними, некоторые изменения все же есть. В 70-е годы большая часть травм приходилась на стопы и нижнюю часть ноги^[7]. С приходом 90-х количество подобных травм снизилось, но возросло число травм, связанных с надкостницей большеберцовой кости и коленом^[8].

Если предположить, что уменьшение количества травм стопы и голеностопа объясняется технологическими и дизайнерскими разработками в области спортивной обуви, тогда как объяснить рост числа травм надкостницы и колена?

Гарри Гутен в своей книге говорит о четырех факторах, влияющих на спортивные травмы: изменение режима тренировок, выровненность, искривление и скорость.

Первый фактор, «изменение», характерен для бегунов: к нему относятся увеличение длины дистанции, частоты или интенсивности тренировок более чем на 10% в неделю. Другими словами, желая быстро улучшить свою физическую форму, бегун в итоге получает травму.

Второй фактор, «выровненность», описывает тип анатомической структуры атлета. Спортсмены с прямыми ногами, руками и позвоночником травмируются реже.

Третий фактор, «искривление», среди бегунов встречается не так часто, как среди игроков в гольф, гимнастов и волейболистов.

Четвертый фактор относится к случаям, когда бегун слишком резко переходит от тренировок на длинных дистанциях к тренировкам на коротких.

Дополнительные специфические факторы связаны с дорожным покрытием и обувью. Все эти факторы могут как вместе, так и по отдельности стать причиной травмы или усилить ее. Но я считаю, что все эти факторы разрешимы.

Во всех упомянутых исследованиях фактически не было попытки соотнести технику бега и травмы, связанные с ним. В таких видах спорта, как большой теннис, специалист может заметить ошибку в подаче и сразу сказать, что эта ошибка приведет к проблемам с плечом. В беге, где нет общего согласия по поводу правильной техники, очень сложно установить связь между определенным стилем бега и вероятной травмой.

Кроме того, учитывая, что большинство бегунов-любителей тренируются без помощи тренеров, шансы выявить и исправить наиболее явные ошибки довольно малы. Даже если бегун занимается с тренером, обучение эклектично и полностью зависит от личности тренера, его знаний, опыта и личных предпочтений.

В итоге сложилась странная ситуация. Проведено множество исследований в области бега, беговая обувь существенно улучшилась, среднестатистический бегун знает намного больше о тренировках и соревнованиях, чем раньше, но количество травм, связанных с бегом, остается неизменным. Не говорит ли это об отсутствии чего-то важного в подготовке бегунов?

На уровне здравого смысла ясно, что идеальная модель техники бега не только повлияла бы на результаты бега, но и послужила бы эффективным средством предотвращения травм. Давайте начнем с того, что травма касается не только отдельной части тела — она оказывает влияние на весь организм. Если организм функционирует правильно, все его органы работают в правильном режиме и в унисон

друг с другом, то не должно быть никаких травм. А когда в этом процессе что-то неправильно, организм выходит из рамок нормальной работы и что-то «ломается».

Примером этому может стать простая ситуация с ушибленным пальцем. Утром, случайно ударившись босой ногой о ножку стула, бегун предполагает, что его стодолларовые кроссовки обеспечат достаточную защиту, и спокойно отправляется на вечернюю 5-километровую пробежку.

Неделю спустя боль в пальце утихла, но новая, более коварная боль затаилась в колене. Простейшая травма и настойчивое желание бегуна продолжить тренировки привели к потенциально серьезной травме.

Что произошло? Наш трудолюбивый бегун на подсознательном уровне незначительно изменил свой обычный бег, чтобы снизить ударную нагрузку на ушибленный палец. Через неделю тренировок это небольшое изменение дало избыточную нагрузку на колено другой ноги и привело к повреждению соединительных тканей.

Если посмотреть на это с инженерной точки зрения, человеческое тело поистине чудо природы, способное выполнять большое количество движений как на земле, так и в воде. Чтобы достичь этого плавного движения, самые разные части и системы тела должны работать как отдельно, так и вместе.

Вышеуказанный пример показывает, что если хотя бы одна из частей или систем не совсем в порядке, то весь организм теряет баланс и появляется угроза получения травмы. Беговая «машина» рискует полностью выйти из строя.

Техника любого движения, включая бег, представляет собой сумму всех элементов тренировочного процесса. Что бы мы ни развивали, будь то мышечные группы, сердце, дыхательная система, психика, — весь потенциал и все усилия направлены на выполнение простого повторяющегося движения. Независимо от того, на чем сфокусировано это развитие — на определенном разовом движении (как, например, прыжок) или на повторяющемся (как бег), — оно сводится к совершенствованию искусства движения.

Итак, все дороги ведут в Рим. Если мы собираемся бегать эффективно и без травм, мы должны разработать технику, которая наиболее эффективна для человеческого тела. И если мы позволим

этой технике ухудшиться, это приведет как к более высоким энергозатратам для поддержания желаемого темпа бега, так и к увеличению вероятности получения травмы.

Исходя из решений, сделанных в тот мрачный дождливый день 1977 года, я начал разрабатывать модель совершенной техники бега. Как я уже упоминал в конце предыдущей главы, необходимые элементы включают в себя чувство равновесия тела в пространстве, компактность тела и готовность мышц выполнять работу, нужную для изменения позы. К этому сегодня я добавил условие того, чтобы позы, используемые в новой технике бега, снизили риск получения травм.

Сейчас, наблюдая за процессом бега как за техническим упражнением со своей биомеханической структурой, находящимся в той же категории движений, что и прыжки, метания и танцы, легко опровергнуть общепринятое мнение о беге как о врожденном качестве человека. Становится очевидным, что большинство людей не получили навыков правильного бега при рождении. Бег однозначно приобретенный навык. И, как любой другой навык, он может быть плохо развит или, напротив, доведен до совершенства.

Как тренер и ученый я осознал необходимость создания метода, сочетающего в себе теорию и практику, с помощью которого можно быстро и легко обучать бегунов любого уровня. После глубокого анализа биомеханики движений человека я пришел к выводу, что принципиальная поза в идеальной технике бега — вертикальная S-образная стойка на одной ноге. Бег сам по себе выполняется с использованием смещения точки опоры с одной ноги на другую в позе бега. Таким образом, мой Позный метод бега, как я стал его называть в середине 70-х годов, включает в себя два простых элемента: поза бега и смена опоры в позе бега.

Моя идея заключалась в том, чтобы с наибольшим эффектом использовать то, что дает нам природа. Я хотел, чтобы бегун получил максимальную пользу от даровых сил тяжести, мышечной эластичности и инерции и снизил произвольные мышечные усилия, требующие собственных затрат энергии. Другими словами, лучший стиль бега должен быть самым легким. И если мы бежим легко, используя природную энергию и снижая собственные энергозатраты,

то увеличим скорость и выносливость и в то же время снизим количество травм.

6. УЛУЧШИТЕ СВОИ РЕЗУЛЬТАТЫ

Мир ненавидит перемены, хотя именно они приводят к прогрессу.

Чарльз Ф. Кеттеринг, изобретатель

Действительно ли Позный метод бега сделает меня быстрее?

Думаю, что это поистине вопрос на миллион долларов, ответ на который — «сам по себе нет!»

Удивлены? Не стоит удивляться. Единственное, что может сделать вас быстрее, — это вы сами. Но после изучения Позного метода и адаптации к нему в вашем арсенале появится мощное оружие, которое позволит вам стать более быстрым бегуном на любой дистанции.

Для этого опытные бегуны должны побороть в себе вполне понятную неохоту менять свой стиль бега, который они чувствовали вполне естественным. Даже если вы подвержены частым травмам, в период, когда все хорошо, вы, несомненно, будете думать: «Если не болит, зачем лечить?»

Если вы мыслите так, то ваши результаты недалеко сдвинутся с исходной точки. Если же вы хотите подняться на более высокий уровень, необходимо быть готовым к более существенным изменениям. Возможно, история о спортсмене мирового класса поможет вам сделать выбор.

В 1997 году Тайгер Вудс словно ураган ворвался в мир профессионального гольфа. Молодой и полный энергии, он начал делать свою удивительную карьеру, завоевав на соревнованиях три любительских титула подряд. Повышая свой рейтинг в Профессиональной ассоциации гольфа, он выиграл два из семи профессиональных турниров и затем побил турнирный рекорд на самом престижном турнире Мастерс.

Несмотря на то что спортивная среда и товарищи по команде, ведущие игроки в гольф, признавали лидерство Тайгера в течение последующих двадцати лет, сам он пришел к другому выводу. Имея редкую для своего возраста проницательность, он считал, что ему не хватает твердой основы, необходимой для многолетних выступлений.

Тайгер чувствовал, что его успех был достигнут благодаря скорости и рефлексам — качествам, которые со временем ослабевают.

Вместо того чтобы продолжить свое триумфальное шествие, Тайгер Вудс сократил участие в соревнованиях и вернулся к совершенствованию своих способностей, поставив перед собой цель радикально изменить стиль своей игры. Для его спонсоров это было большим риском, и его отсутствие в большом спорте вызывало сомнения среди шепчущихся по поводу его возвращения, поскольку появлялись новые лидеры.

Но постепенно, в течение полутора лет, составные части нового стиля игры Тайгера начали соединяться в единое целое — именно так, как он этого и хотел. В середине 1999 года, когда в гольф-рейтингах первую строчку занимал Дэвид Дюваль, Тайгер вернулся в гольф, выиграв пять турниров подряд и оставив в тени легендарного Байрона Нильсона. Тайгеру Вудсу потребовались глубокое самопознание и необычайное везение для достижения своей цели, но он показал, что большое желание изменить себя дает грандиозные результаты.

Его последующие выступления, включая так называемый Tiger Slam, где он одержал победу на четырех чемпионатах подряд (открытые чемпионаты США, Великобритании, Профессиональной ассоциации гольфа и Мастерс), лишь доказали правильность произведенных им в 1997–1998 гг. изменений.

7. СВОБОДА БЕЖАТЬ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ

Единственно правильный закон тот, который ведет к свободе.

Ричард Бах

Свобода? Казалось бы, несовместимое с травмами и техникой понятие, когда речь идет о беге, не так ли? Да, каждый из нас свободен в отношении бега в рамках повседневной жизни, но каждый ли может позволить себе бежать так, как хочет? К сожалению, далеко не каждый.

Психологическая свобода для повышения уровня своих физических возможностей есть у всех, но все мы по привычке ограничиваем ее (рис. 7.1). Вы можете подумать: «Мне не пробежать десять километров быстрее чем за сорок минут» или «Я не нуждаюсь в постоянных тренировках». Чтобы чувствовать себя комфортно, вы сознательно ограничили свои возможности. Вы отказались от свободы.



Рис. 7.1
«Ограничения» жизни

Эти ограничения дают вам возможность самоудовлетворения. Решив, что вы не способны пробежать 10 километров быстрее 40 минут, вы очень обрадуетесь, если пробежите их за 40:30, полагая, что

сделали это в меру своих возможностей. И, отказавшись от постоянных тренировок, вы будете довольны тем, что всегда чувствуете себя хорошо и травмы вас не беспокоят. Однако на подсознательном уровне вы знаете, что способны на большее.

Конечно, невозможно быть абсолютно свободным, когда дело касается бега. Жизнь устанавливает свои ограничения. Социальные факторы (семья, работа и общественная среда) действуют наравне с физическими (погода, рельеф местности и гравитация) и определяют потолок ваших достижений.

Принимая во внимание реалии жизни, можно сказать, что психологическая свобода заключается в способности уменьшать воздействие естественных ограничений и подниматься на максимальный уровень своих возможностей. Для этого требуется осознанная работа по развитию образа мышления и психических качеств, необходимых для правильного бега.

Во-первых, нужно разобраться с источником ограничений. Возможно, вы чувствуете себя виноватым потому, что вместо бега могли бы больше заниматься детьми или домашним хозяйством. Вы могли вырасти в семье, которая не придавала значения физическим упражнениям и считала бег бессмысленной тратой времени по сравнению с игрой на музыкальных инструментах и чтением научных книг. Может быть, вы даже чувствуете, что не совсем готовы к занятиям бегом или соревнованиям. Ваши личные ограничения, возможно, только формируются или за долгие годы уже успели закрепиться в сознании.

Точно так же вы можете думать, что ваш вес слишком велик для занятий бегом или что колени не выдержат нагрузки. Вам может быть слишком жарко летом, слишком холодно зимой. А может быть, вам кажется, что в вашем районе нет подходящего места для бега.

Если вы бегаєте, но избегаете интенсивных занятий, это тоже искусственное ограничение, но оно может быть и настоящим. Если техника вашего бега далека от оптимальной, интервальная работа не только принесет «страдания», но и может привести к травме.

Во всех этих случаях ключ к преодолению самоограничений — знание. Знание своих особенностей поможет вам безболезненно и успешно ввести занятия бегом в распорядок семейной жизни. Умение

переключать бег, знания об утолении жажды и правильном отдыхе позволят вам бегать в любых условиях. Хорошее знание соседних улиц и переулков позволит найти подходящий для тренировок маршрут.

И самое важное, знание того, как бегать, даст вам возможность бежать свободно. Когда вы знаете свое тело и знаете, как бегать, у вас исчезает страх перед перетренировкой и травмами. Вы можете стать по-настоящему свободными, бегая длинные дистанции и интенсивные отрезки. Вы можете стать свободными, бегая быстрее, чем когда-либо.

Для того чтобы достичь максимальных результатов, вы должны обрести психологическую свободу для преодоления самоограничений. А начать необходимо с освоения правильной техники бега. Вера в свою технику придаст вам уверенность в преодолении ограничений и раскрытии своих истинных возможностей.

В процессе развития силы, скорости, гибкости, координации и выносливости ваш образ мышления изменится в лучшую сторону. У вас исчезнет страх перед бегом на большие расстояния, изнурительными тренировками и тяжелыми упражнениями, которые дают организму возможность функционировать на более высоком уровне. Вы будете получать удовольствие от познания возможностей своего тела. Да, вам по-прежнему будет больно, но кратковременная боль будет перекрыта огромным удовлетворением от новых личных достижений.

Как это все будет происходить? Как вы преодолеете свои извечные комплексы и станете более умным, сильным, уверенным в себе и очень быстрым бегуном? Конечно, это не произойдет неожиданно. Это будет эволюционный процесс, включающий терпение, изучение, концентрацию и решительность. Вначале вам может показаться, что вы деградируете, поскольку начинаете с режима 30–40 миль в неделю, а заканчиваете кратковременным бегом и продолжительным выполнением беговых упражнений. Но, пройдя все ступени обучения Позного метода бега, вы получите полный набор новых возможностей.

Вы забудете о травмах. То, что когда-то было максимальной скоростью, вскоре станет привычным темпом. Страх перед интенсивным бегом сменится волнующим ожиданием следующей тренировки. Приближающиеся соревнования перестанут быть источником постоянного беспокойства — напротив, они откроют

новую возможность переписать личную книгу рекордов. У вас появится свобода стать успешным.

8. НЕВЕРОЯТНАЯ ЛЕГКОСТЬ БЕГА

Вам наверняка известно много случаев, когда люди переставали бегать или значительно сокращали свой еженедельный километраж только потому, что организм не выдерживал нагрузки. Возможно, и вы, устав от постоянных болей в теле, ломоты в коленях и отбитых пяток, поступали так же.

Вы, конечно, избавитесь от этих неприятностей и получите долгожданное облегчение, если прекратите бегать. Но неужели вы не продолжили бы это занятие, если бы удалось избежать дискомфорта? Конечно, продолжили бы. Главное — не стучать ногами по тротуару, а с легкостью стелиться над ним.

Когда вы бежите наиболее распространенным способом, приземляясь на пятку, перекатываясь на стопе и отталкиваясь с носка, вы прикладываете полный вес тела на стопу/опору максимально длительное время.

Чтобы коснуться пяткой земли, ваша стопа должна быть впереди тела (*рис. 8.1*). Во время переката на стопе вес вашего тела обрушивается на нее через полностью выпрямленную ногу, которая не может смягчить удара. Затем, в момент отталкивания, вы пытаетесь послать вперед свое тело вытянутой до последнего пальца стопой. Неудивительно, что после этого у вас все болит.



Рис. 8.1
Бег с ногой впереди

Проведите простое испытание. Найдите тихий протяженный отрезок тротуара вдали от шума дорог и прислушайтесь к ударам стоп о землю во время бега с разной скоростью. Бам, бам, бам. Это звук веса вашего тела, перемещаемого по дорожке.

В противовес этому, овладев Позным методом, вы испытаете невероятную легкость бега. Ваши колени будут слегка согнуты для полной амортизации приземления. Стопа будет соприкасаться с опорой лишь передней частью и оставаться на ней минимальное время. И, самое важное, касание стопой опоры будет происходить непосредственно под телом, а не перед ним.

Таким образом, вместо того чтобы колотить ногами по тротуару, вы будете, в сущности, парить над ним. Прислушайтесь. Вместо «бам, бам, бам» вы услышите «па-па-па». Сфокусируйте свое внимание на этом звуке. По мере увеличения скорости вы захотите, чтобы этот звук стал как можно тише. Этот короткий, едва слышимый звук — всего лишь момент вашего контакта с опорой. Вы больше не пробиваете тротуар всем весом тела, а удерживаете его как бы над ним. Это и есть невероятная легкость бега.

ЧАСТЬ III. ПОНЯТИЯ ПОЗНОГО МЕТОДА



Семинар по обучению Позному методу бега, Лонг-Айленд, Нью-Йорк, 1998 год

9. ОСВОЕНИЕ ПОЗНОГО МЕТОДА БЕГА

Вы обучаете лучше всего тому, чему больше всего должны научиться.

Ричард Бах

Обучая других, мы учимся сами.

Сенека

Мне как тренеру, привыкшему работать с атлетами персонально, очень печально осознавать, что я не могу встретиться и работать с каждым, кто хотел бы изучать Позный метод бега. Очень непросто вложить тридцатилетний опыт практической работы в текст, фотографии и иллюстрации, которые помогут самостоятельно освоить этот новый подход к бегу. Однако, как только вы согласитесь с основным положением о необходимости технического совершенствования в беге, вы поймете, что многие правила Позного метода подчинены простому здравому смыслу, на который я буду постоянно полагаться.

Для вас, посвятивших себя совершенствованию в беге, задача будет заключаться в поочередном выполнении ролей учителя и ученика. Что-то вроде заменяющего учителя, которого поставили вести не свой предмет и который должен знать на одну или две главы больше вас как ученика. Как показывают цитаты Баха и Сенеки в начале главы, объединив в себе эти роли, вы значительно увеличите свои шансы при освоении Позного метода.

С практической точки зрения это означает полное понимание идей Позного метода, которые будут освещены в этой части. Выступая в роли учителя, скажите себе с полной уверенностью как ученику пройти через упражнения Позного метода, описанные в IV и V частях книги. Не бойтесь обращаться к самому себе во втором лице, например: «Итак, все, что тебе нужно, — это...» Другими словами, учите свое тело делать то, что ваш разум уже представляет себе.

Возможно, самым важным фактором в изучении Позного метода станет ваша готовность рассматривать, принимать элементы Позного метода и обучаться тому, что не соответствует обычным представлениям. В конце концов, если бы Позный метод был обычным, едва ли возникла бы необходимость в этой книге.

Возможно, вам потребуется приложить некоторые усилия для понимания логики и затем перевести это понимание с уровня умственного восприятия на уровень физических ощущений, что приведет к специфическому выполнению движений.

Как упоминалось выше, сначала вы должны признать, что бег — это умение, искусство движения и ему необходимо обучаться, как танцам, плаванию или теннису. Конечно, некоторые люди от природы могут искусно рисовать, петь, танцевать или бегать без какого-либо специального обучения. Это действительно так. Но даже в таких случаях максимальная результативность может быть достигнута только в ходе обучения (или самообучения).

Генетическая предрасположенность, которая одаривает некоторых людей художественным или спортивным талантом, предполагает, что всегда были бегуны, использовавшие технику, воплощенную мною в Позном методе, даже тогда, когда он еще не был сформулирован.

Когда Майкл Джонсон заморозил весь мир, завоевав золотые медали на Олимпийских играх 1996 года в Атланте на дистанциях 200 и 400 метров, телевизионные аналитики и спортивные обозреватели постоянно указывали на его «короткие рубящие шаги» и выпрямленное туловище. Было явно заметно, что техника Джонсона совершенно отличалась от техники всех его соперников, бежавших более длинными шагами и с наклоном вперед. Комментаторы упоминали о различии, но никогда не пытались проанализировать его.

После игр тренер Джонсона Клайд Харт в одной из статей журнала *Runner's World* заявил, что находит стиль Джонсона необычным и, возможно, даже странным^[9]. Однако Харт понимал, что такой стиль бега явно подходит Майклу Джонсону, и никогда не предлагал его изменить.

Хайле Гебреселассие, еще один олимпийский чемпион и мировой рекордсмен на дистанциях 5 и 10 километров, сообщил журналу *Running Times Magazine* о том, как формировалась его техника: «Когда мне было 14 или 15 лет, брат подарил мне пару беговых ботинок. Но я выбросил их, потому что привык бегать босиком и те ботинки были слишком тяжелы»^[10].

Интересно, что эти два бегуна — возможно, величайший спринтер и величайший стайер в истории соответственно — имеют почти идентичную технику. Как и у древних греков, продолжительный бег босиком сформировал стиль Гебреселассие. Попробуйте всего несколько секунд побегать босиком по траве, и вы поймете, что босоногий бегун никогда не приземляется на пятки. Он приземляется на переднюю часть стопы и делает это как можно мягче. Я не знаю, где приобрел свой стиль Джонсон, но он тоже приземляется на переднюю часть стопы. И те короткие рубящие шаги, которые пленили публику на Олимпиаде 2000 года, отражают высокую частоту шагов, которая и привела его к захватывающему результату — 19,32 секунды, — возможно, величайшему бегу в истории.

Если бы вы подошли к Джонсону или Гебреселассие и сказали: «По-моему, вы используете Позный метод бега», уверен, ни один из них не понял бы, о чем вы говорите. Но факт остается фактом: они оба приземляются на переднюю часть стопы, используют компактный шаг, сокращают лишние движения и всегда держат ноги согнутыми. Естественный отбор — и мудрая тренерская поддержка — сделали их моделями для Позного метода.

До этого момента я лишь объяснял идеи, составляющие Позный метод, чтобы развить у вас ощущение истории мышления и возможности, заложенные в этом развитии. Если вы не знаете, для чего вы делаете что-либо, трудно посвятить себя этому делу. Процесс изменения такой закостенелой физической привычки, как бег, не менее умственный, чем физический. Могу сказать без сомнения, что у вас много раз будет возникать желание бросить все и бегать как обычно.

Итак, я бы не хотел, чтобы произошли две вещи. Во-первых, я не хочу, чтобы вы экспериментировали с Позным методом до его полного интеллектуального осмысления. И, во-вторых, не хочу, чтобы вы оставили свои попытки овладеть им раньше, чем испытаете реальные физические ощущения от него. В следующей главе мы поговорим о методах, с помощью которых приобретаем новые знания. А потом и только потом вы будете готовы начать процесс обучения.

10. ДУМАЕМ... ВИДИМ... ЧУВСТВУЕМ

Мы не можем обладать тем, чего не понимаем.

Иоганн Вольфганг Гёте

Люди обучаются разными способами. Одни — через осмысление, другие используют зрительные образы, третьи опираются на чувства (рис. 10.1). На самом деле мы используем элементы каждого способа, но в различной степени; какой-либо один из них всегда доминирует. Главное в процессе самообучения Позному методу то, что независимо от способа получения информации у вас будет надежный и удобный переход от теоретических постулатов к их практическому приложению.



Рис. 10.1

Виды восприятия, используемые нами в обучении движениям

Мы обозначим теоретическую часть словами «что делать», а практическую — «как делать». «Что» и «как» существуют независимо друг от друга, но должны быть объединены в процессе освоения Позного метода. Мы рассмотрим их по отдельности для простоты объяснения, но объединим позже в единый процесс самообучения.

Процесс самообучения бегу будет зависеть от набора специальных упражнений. Важно еще и то, что он будет развиваться из комплекса знаний и идей о движении и арсенала зрительных образов движения на всем протяжении перехода к ощущениям и чувствам, возникающим в результате движения. Мы создадим различные структуры движений, в

особенности беговых. Наша окончательная цель — биомеханическая структура бега, включающая в себя структуры мысли, зрительных представлений и ощущений. Затем мы объединим эти структурные рамки времени и пространства в единое целое — искусство совершенного бега.

Древние греки определяли структуру как закон объединения частей в целое. Для успешного завершения обучения бегу мы должны активизировать все три структуры, вовлеченные в этот процесс. Честно говоря, это будет нелегко.

Сначала необходимо довести ключевые компоненты «что делать» и «как делать» до уровня понятных объяснений, независимо от способа передачи информации: посредством мысли, визуализации или чувства.

«Мыслителям» мы должны продемонстрировать логику объединения областей знания в единое целое. Здесь объяснение звучит примерно так: бег — это горизонтальное перемещение тела во времени и пространстве. Это перемещение достигается при помощи смены поз с одной ноги на другую, снова и снова. Обучение «мыслителя» происходит с учетом особенностей его восприятия и тщательным разъяснением каждого бегового шага. Постепенно мы добавляем научные объяснения действия силы гравитации к собственному опыту обучаемого, чтобы прийти к правильным движениям в беге.

Для «визуальщика» мы используем образы, взятые из природы. Ему можно сказать, чтобы он бежал как гепард, прыгал как кенгуру или использовал силу тяжести подобно парусу, поймавшему ветер.

Наконец, тем, кто обучается *на основе чувств*, мы говорим об ощущениях времени, пространства, равновесия, ускорения, мышечных сокращений и расслаблений и т. д. Все эти ощущения есть в структуре бега. В то время как начинающие бегуны имеют минимальный уровень развития ключевых сенсорных качеств, элитные бегуны часто обладают очень острым восприятием мельчайших движений. Вы обучаетесь с помощью чувств? Вот некоторые из простых тестов на проверку вашего ощущения времени и пространства.

Возьмите секундомер и постарайтесь остановить его стрелку на пяти секундах, не глядя на циферблат. Хорошие бегуны в этом тесте ошибаются не более чем на одну десятую доли секунды. А вы? Вы

сильно удивитесь, увидев, что остановили стрелку где-то между тремя и семью секундами. Ваше чувство времени может оказаться не таким, каким вы его себе представляли.

Вот пара тестов на точность восприятия. Закройте глаза и попросите друга, чтобы он очень мягко приложил к вашему предплечью несколько пальцев. Затем скажите, сколько пальцев вы ощущаете на своей руке. Ваш ответ может удивить вас обоих. Наконец, попытайтесь сохранить равновесие в положении, показанном на *рис. 11.2*. Не так-то легко, правда?

Эти простые эксперименты показывают, что врожденные способности различать ключевые элементы времени, пространства и равновесия у людей неодинаковы. Точно так же разнятся и способности к овладению новыми навыками, требующими сбалансированного движения в пространстве и времени.

Как хороший музыкант с легкостью различает тонкие нюансы звука, а художник — цвета, хороший бегун должен учиться точно чувствовать время, пространство, равновесие и прикосновение, чтобы как можно лучше координировать свои движения.

Для качественного освоения Позного метода мы должны полагаться на идеи мышления, визуального представления и ощущений бега. Мы начнем с того, «что делать» и «как делать», а закончим знанием, видением и чувством.

11. ПОЗА БЕГА

Когда вы понимаете вещь от начала до конца, вы понимаете всё.

Сюнрю Судзуки, мастер дзен

В основе Позного метода бега лежит то, что я называю *позой бега*. Это единственное мгновение в цикле бегового шага — ключевое звено совершенного бега. Без освоения этой позы ваше дальнейшее развитие невозможно.

Анализируя движение любого тела во времени и пространстве, вы ясно увидите, что оно проходит через бесконечное количество положений (или поз). Большинство их — промежуточные движения, которые выступают следствием, а не причиной правильного положения.

Ключ к выделению позы бега — изучение техники лучших бегунов мира и поиск того единственного положения тела, которое предопределило бы биомеханику предшествующих и последующих движений, позволило отбросить лишние и сконцентрироваться только на тех, которые необходимы для совершенного бега (рис. 11.1).



Рис. 11.1

Беговой шаг как последовательность поз (темный цвет показывает позу бега)

Анализ видеозаписей бега лучших бегунов мира подтвердил гипотезу о том, что существует поза, которая может послужить основой для совершенного бега, и что вся техника бега может быть

сформирована с помощью лишь одного положения — позы бега (рис. 11.2).



Рис. 11.2
Поза бега. Вид с четырех сторон

Поза бега выделяется из тысяч положений бегового цикла по трем основным характеристикам: равновесие, потенциальная энергия и упругость.

В позе бега бегун находится в равновесии на опоре. Прямая линия тела проходит от головы через плечи и ягодицы до передней части опорной стопы (рис. 11.3).

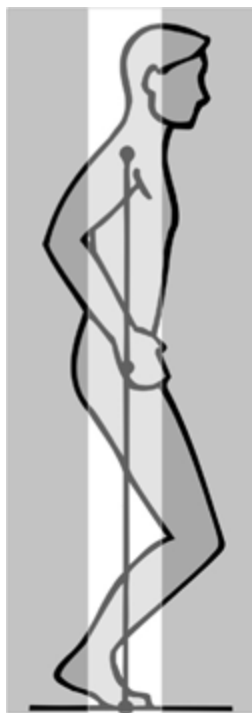
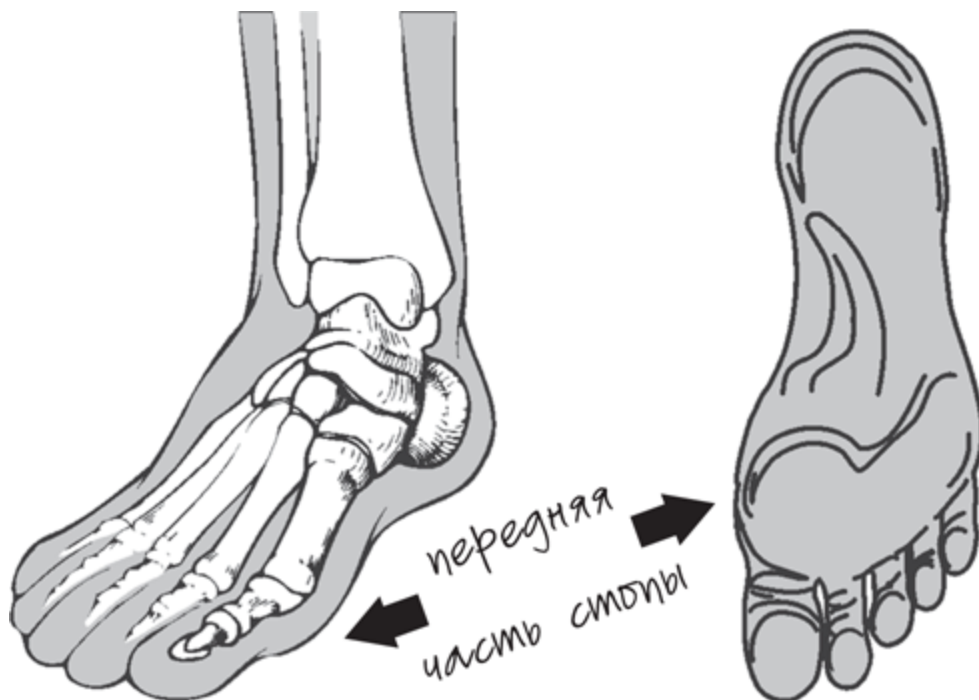


Рис. 11.3

Вертикальное выравнивание тела — голова, плечо, таз, стопа

Пятка опорной стопы расположена чуть выше ее передней части и может слегка касаться земли, однако вес тела всегда расположен на передней части стопы (но не на пальцах) (рис. 11.4).



Поза бега также наиболее компактное и готовое к движению положение тела, которое позволяет ему выполнять максимально эффективные движения при взаимодействии с опорой. Другими словами, в данном положении ваше тело обладает максимальной потенциальной энергией. Подобно мячу на краю стола, тело в позе бега, так сказать, готово упасть.

В момент равновесия в беге атлет не тратит энергию на лишние движения, кроме тех, которые необходимы для коррекции равновесия. Именно поэтому вначале много внимания будет уделено совершенствованию позы бега. Подобно фигуристам, посвящающим очень много времени школе катания перед освоением вращений и прыжков, вы должны освоить позу бега до того, как перейдете к сложностям самого бега.

Наконец, поза бега — это поза упругости. Тело находится в состоянии сжатой пружины, когда все основные группы мышц расслаблены и готовы выстрелить (рис. 11.5). Эластичность мышц оптимальна; тело «загружено» энергией.

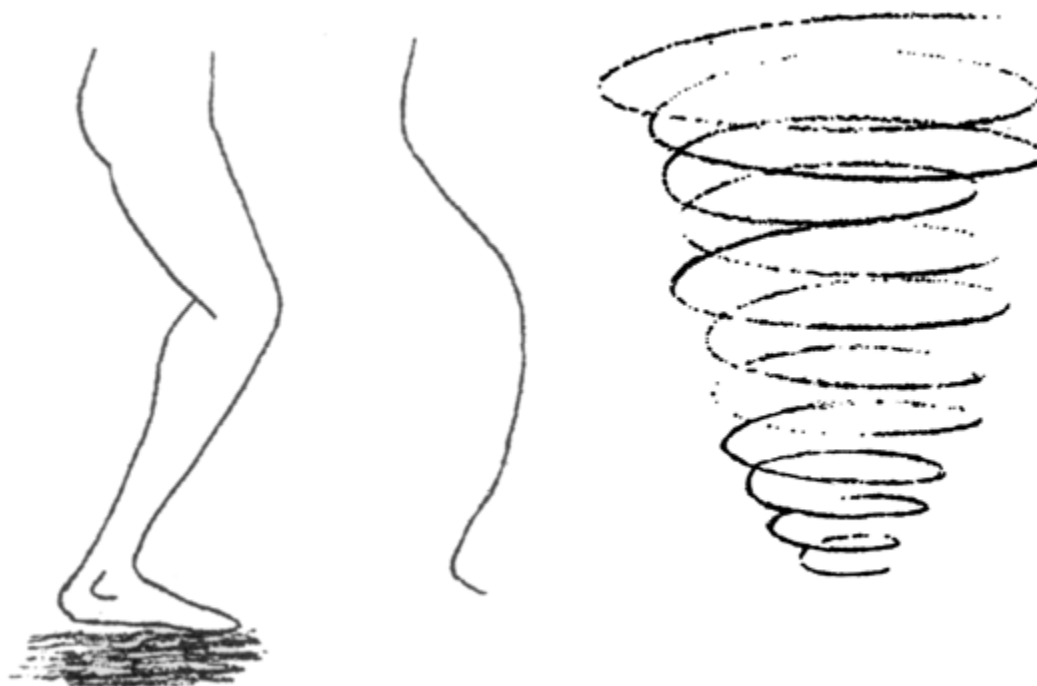


Рис. 11.5

S-образное положение тела (по аналогии с пружиной) аккумулирует энергию мышечной эластичности

В предыдущей главе «Думаем... Видим... Чувствуем» мы обсуждали различные пути, с помощью которых мы, люди, решаем новые задачи. Поэтому в качестве повторения давайте быстро проанализируем позу бега по трем критериям.

Во-первых, наш ум говорит нам о том, что поза бега имеет смысл. Тело находится в равновесии, оно компактно и готово к движению. Энергия не тратится зря, бегун расслаблен и готов направить всю свою энергию на выполнение простой задачи — двигаться вперед.

Во-вторых, для визуализации представьте гепарда, стремительно пересекающего равнину в погоне за добычей (рис. 11.6). Напрягите ваш ум, чтобы остановить это действие в одной точке, где все четыре ноги гепарда находятся непосредственно под телом, когда невероятно сильные мышцы полностью расслаблены и гепард наполнен энергией и готов взорваться в следующем прыжке. Это поза бега гепарда. Поза бега человека так же наполнена энергией и так же готова к взрыву.



Рис. 11.6
Бег гепарда

В-третьих, в плане ощущений — как мы себя чувствуем в позе бега? Сосредоточенно. Сбалансированно. Расслабленно. Если мы не освоили позу бега, мы производим незначительные мышечные включения вправо-влево, вперед-назад для поддержания позы. Это требует затрат энергии. Когда поза доведена до совершенства, мы чувствуем, что могли бы стоять в ней весь день, но все же будьте готовы к движению вперед, быстро и без особых усилий, в мгновение ока.

12. ПОНЯТИЕ СВОБОДНОГО ПАДЕНИЯ

Хороший практический совет: вступите в партнерство с природой — она выполняет больше половины всей работы и не просит за это никакой платы.

Мартин Х. Фишер, американский врач

Наблюдая за великолепным бегом, мы склонны описывать его беговой стиль как расслабленный, свободный и легкий. Другими словами, мы рассматриваем такого человека как способного двигаться с полной свободой. Удивительно, что люди не пытаются подражать великим бегунам (хотя пробуют копировать удар Тайгера Вудса и Барри Бондса или технику бросков Майкла Джордана), расценивая свободу движения как неповторимый дар природы.

Вдобавок к тому, что мы не пытаемся подражать совершенному стилю бега, мы даже не задумываемся об источнике этой свободы движения. Если бы мы наблюдали за фокусником, то наверняка спросили бы: «А как он это делает?» Но когда мы смотрим на бегуна, «проплывающего» мимо и, кажется, не подверженного влиянию земного притяжения, мы почему-то не задаем этого вопроса.

Интересно, что ответ на него находится прямо перед нами — это гравитация (рис. 12.1). Великий бегун не сопротивляется силе тяжести — напротив, он использует ее как доступный источник свободной энергии, чтобы бегать дальше, быстрее и с меньшими усилиями.

Сила притяжения находится с нами 24 часа в сутки. Она действует на каждое наше движение, ее влияние определяет наше физическое развитие еще в утробе матери. И при этом мы почти не уделяем внимания изучению «взаимоотношений» с ней. Между тем бежать без знания о гравитации — все равно что плыть под парусом без знаний о ветре.

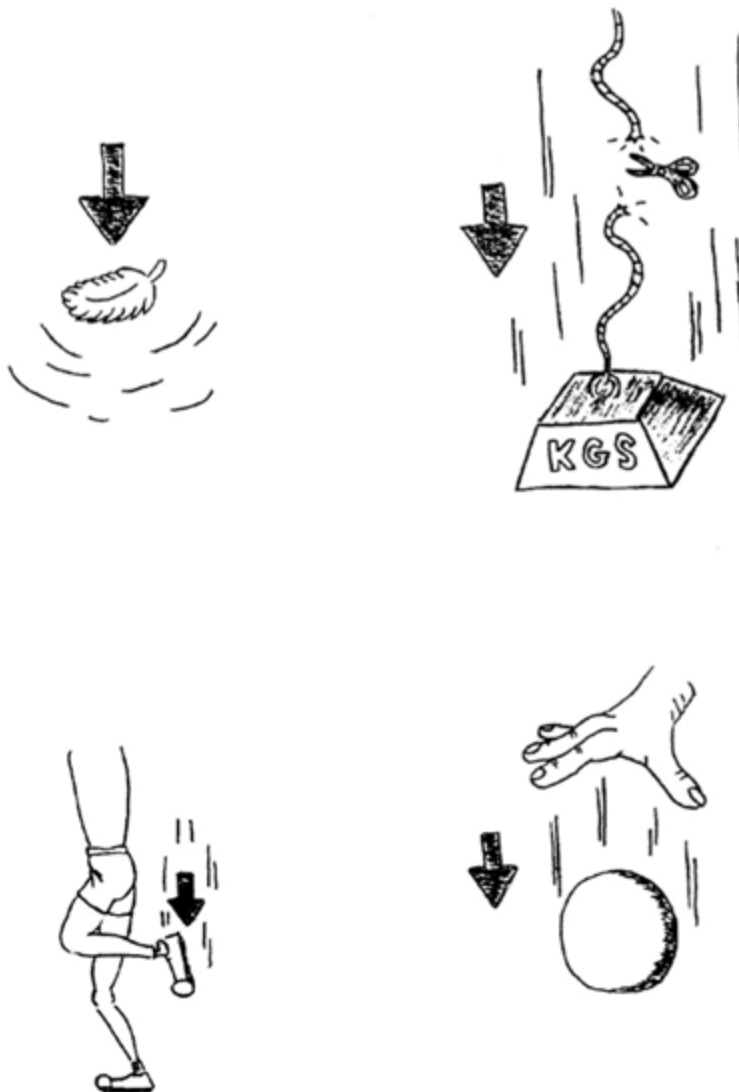


Рис. 12.1

Сила тяжести перемещает все тела по направлению к Земле с постоянным ускорением $9,8 \text{ м/с}^2$

Мы можем «поймать» силу тяжести, чтобы двигать вперед наше тело (рис. 12.2). Помните: яхтсмен не использует собственную силу для продвижения вперед, его задача — укротить силу ветра. В беге именно умение переводить силу тяжести в горизонтальное движение становится определяющим фактором длительности и скорости бега.

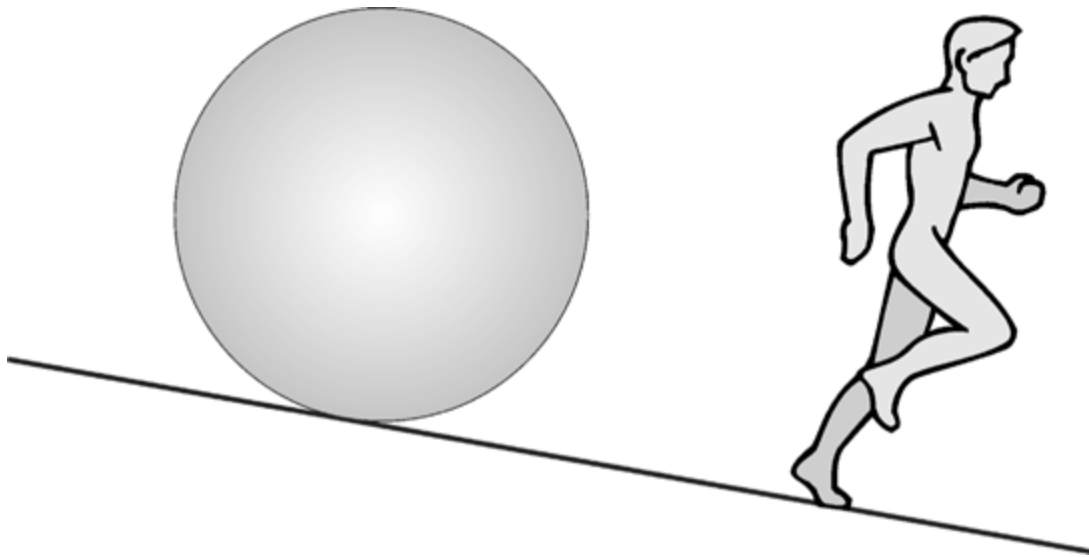


Рис. 12.2

Бег под уклон с помощью гравитационной тяги

Как ни странно, несмотря на нашу забывчивость по отношению к потенциальной ценности гравитации в движении, эта идея не нова. В XV веке не кто иной, как Леонардо да Винчи подробно описал роль земного притяжения в движении. «Движение, — объяснял Леонардо, — создается при нарушении равновесия, то есть равенства веса, и ничто не может двигаться само по себе, не выходя из состояния равновесия, и скорость движения тела настолько велика, насколько оно далеко от равновесия». Далее он добавляет: «Самым быстрым животным в своем классе окажется то, которое падает вперед»^[11]. Другими словами, в состоянии свободного падения животное имеет наибольшую скорость.

Понятие гравитации как постоянной силы не претерпело серьезных изменений со времен Леонардо. Изменить можно способ приложения этого знания. Чтобы улучшить свой бег, мы должны научить наше тело искусству свободного падения. Успешность освоения этого навыка будет очевидной благодаря возрастанию скорости и выносливости.

Теперь задача заключается в развитии логического процесса, точной последовательности движений для умения свободно падать. Как показал Леонардо, тело должно находиться в состоянии полной готовности к падению, то есть в состоянии шаткого равновесия. В таком шатком равновесии достаточно минимального количества энергии для возникновения падения.

Для нас как бегунов это состояние зыбкого равновесия достигается в положении, которое мы называем позой бега. Вес тела располагается на передней части стопы, ноги в коленях слегка согнуты. Сигнал от мозга, разрешающий телу начать падение, выполняется легко и с минимальным физическим усилием: необходимо лишь расслабить все мышцы и позволить телу падать вперед.

Но вы не можете падать, пока обе стопы находятся на опоре. Поэтому второй элемент падения заключается в создании ситуации, при которой опорная нога будет падать вместе с телом. Это происходит, когда вы снимаете ее с опоры и поднимаете. В свою очередь, подъем стопы может быть достигнут с помощью третьего и наиболее тонкого движения, которое заключается в подъеме тела на минимальную высоту и подтягивании стопы *вслед* за телом.

Это последнее движение — подъем тела — не прыжок. Оно всего-навсего результат действия мышечной эластичности для почти незаметного отрыва тела от земли. Как вы могли представить, все три действия происходят одновременно и направлены на перемещение опоры с одной стопы на другую. Наблюдатель может заметить лишь одно движение в этой тонкой последовательности — подъем стопы прямо под таз, но на самом деле стопа следует за падающим вперед телом. Это снятие стопы с опоры обеспечивается тягой мышц задней поверхности бедра.

В сущности, мозг дает телу три одновременные команды, чтобы вызвать процесс свободного падения: 1) разрешить падать, 2) сдвинуть тело с опоры и 3) снять стопу с опоры. Из этих команд первые две происходят прежде всего на подсознательном уровне, в то время как третья, подъем стопы, гораздо более осознанное действие, которое начинает и объединяет полный цикл движений бегового шага.

Проще говоря, в основе бега лежит падение вперед.

13. ЧЕРЕДОВАНИЕ ПОЗ

Все должно быть сделано настолько простым, насколько это возможно, но не проще.

Альберт Эйнштейн

Именно здесь все становится единым, и мы увидим, насколько прост на самом деле Позный метод бега. О чем вы думаете, размышляя о беге? Приходят ли вам на ум такие слова, как изнурительный бег, боль и страдание? Представляете ли вы себе выпрямляющиеся впереди тела ноги, неистово машущие руки, одышку, пот ручьями по всему телу?

А вот новый для вас образ. Бег — это просто смена опоры с одной ноги на другую. В один момент вы в позе бега с опорой на одной ноге, в следующий момент вы в позе бега с опорой на другой ноге. Вам нужно лишь как можно быстрее чередовать позы бега с одной ноги на другую. Бег — это то, что происходит между позами.

Фактически любое движение, которое вы видите вокруг себя, может быть определено как смена опор. Автомобиль катится вперед, когда при вращении колес одна за другой меняются точки опоры. Змея двигается по земле с удивительной скоростью, извиваясь и меняя точки опоры по всей длине своего тела. Даже птицы и рыбы во время движения просто меняют точки опоры в условиях своей среды обитания.

Скорость движения тела полностью определяется тем, насколько быстро (см. *рис. 13.1*) и эффективно (см. *рис. 13.2*) оно меняет свою опору. Интересно, что идеальная смена опоры зависит от готовности тела к падению. Когда тело уравновешено, предельно компактно и полностью готово двигаться, его движение начинается с нарушения равновесия. Тело под действием гравитации начинает падать вперед. От удара о землю его спасает смена опоры. Скорость, с которой происходит эта смена и восстановление равновесия, диктует скорость движения во времени и пространстве. Чем быстрее тело меняет опору, тем быстрее оно движется. И наоборот, чем дольше тело остается на опоре, тем медленнее оно движется.

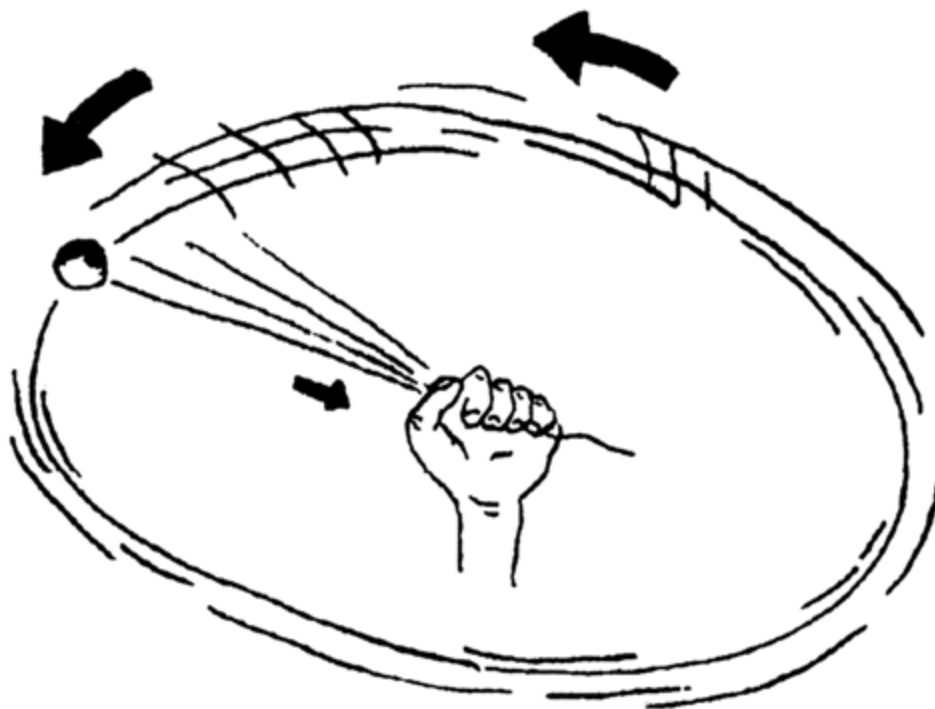


Рис. 13.1

Быстрое вращательное движение — пример молниеносной смены опоры движением кисти



Рис. 13.2

Различные по скорости способы смены опор

Теперь давайте переведем эту теорию в искусство бега человека. Все начинается с основного положения позы бега. Помните: бегун находится в S-образном положении, в состоянии равновесия, компактен и заряжен энергией. Процесс бега начинается, когда бегун просто поднимает опорную стопу под таз (рис. 13.3). Все мышечные усилия при снятии стопы с опоры обеспечиваются мышцами задней поверхности бедра.

Следует думать лишь о простом снятии стопы с опоры. Мы не думаем о разгибании опорной ноги, потому что это движение выполняется автоматически.

В позе бега тело максимально загружено энергией мышечной упругости и ждет команды разогнуть суставы. Но мы не хотим думать о «разгибании» по двум причинам.

Во-первых, необходимо свести к минимуму вертикальные колебания общего центра массы тела. Другими словами, не подпрыгивать. Энергия, необходимая для подъема туловища, рук, плеч и головы, очень велика и совершенно не нужна для продвижения вперед. А любая мысль о разгибании (выпрямлении) опорной ноги может заставить нас подсознательно пытаться поднять тело вверх.

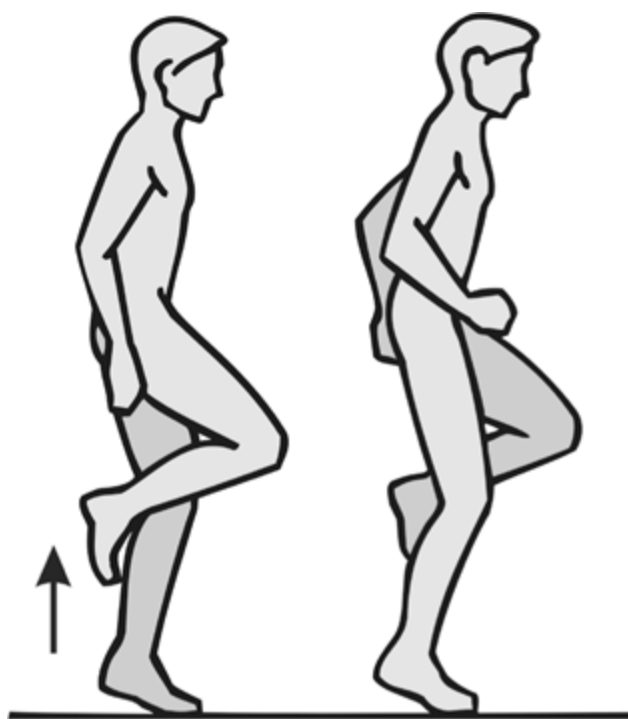


Рис. 13.3

Смена опоры при подъеме стопы от земли

Во-вторых, мы не хотим использовать для продвижения вперед ноги. Забавно, но вы, вероятно, думали, что бег — это движение вперед с помощью отталкивания ногами. И снова это было бы бесполезной тратой энергии.

Все, что нам надо сделать, — поднять стопу под туловище, и ничего больше. Перемещения по вертикали должны быть сведены к минимуму. Стопы двигаются под туловищем только вверх и вниз. Само туловище остается по возможности практически неподвижным.

Давайте вернемся к аналогии с движущимся автомобилем. Кабина автомобиля сохраняет свою высоту при движении по дороге. Если автомобиль не подпрыгнет на кочке, кабина никогда не опускается и не поднимается. Все действия по продвижению вперед производятся ниже.

Теперь представьте себе, что ваше туловище — это кабина автомобиля. Все действие происходит под тазом, который остается неподвижным в процессе движения тела вперед. Чтобы полностью понять это, необходимо особое мышление.

Большинство бегунов измеряют свой прогресс в основном визуально и только изредка с помощью секундомера. Визуально вы выбираете некоторую точку на дистанции и прикидываете, как быстро вы покроете расстояние до нее. Секундомер помогает точно измерить затраченное на это время. В обоих случаях результаты показывают, насколько *быстро*, но не насколько *хорошо* вы бежали. Ваш образ мышления направлен на оценку результатов ваших усилий, а не на процесс.

Для того чтобы переориентировать ваш образ мышления, во время бега сфокусируйте внимание на нижней части туловища. Забудьте о секундомере и о том, что вы видите, — прочувствуйте туловище во всей его неподвижности во время движения вперед. Туловище не делает никакой работы, и все же частота шагов становится все выше. Вы фактически чувствуете ускорение тела. Это то самое чувство, которое вы ищете, — полное разъединение между телом, ускоряющимся благодаря гравитации, и ногами, которые просто меняют опору все быстрее и быстрее.

Все это выглядит сродни дзен-философии, но идея именно в этом. Чтобы максимально увеличить свой беговой потенциал, вы должны свести к минимуму ненужные усилия и затраты энергии. Позный метод бега требует делать только то, что необходимо, чтобы позволить телу двигаться вперед, не падая, и ничего больше. Это очень гармоничное сочетание минимального движения, очень быстро повторяющегося с полной концентрацией.

Мышцы задней поверхности бедра снимают стопу с опоры, тело начинает падать, другая стопа мягко возвращается на землю, и туловище остается выпрямленным, продвигаясь вперед. Чем быстрее вы меняете опору и чередуете позы, тем быстрее вы бежите. Все очень просто.

14. ПОНЯТИЕ КОЛЕСА

Простота — это крайняя степень изощренности.

Леонардо да Винчи

Велосипеды и автомобили катятся по дороге, а как это перемещение происходит у бегунов? Учитывая аналогии, приведенные в двух предыдущих главах, вы вряд ли удивитесь тому, что движение колеса идеально представляет биомеханическую сущность бега. В предыдущей главе мы сравнивали туловище с кабиной автомобиля, но фактически ничего не говорили о колесах под ней. Итак.

Колесо — одно из наиболее совершенных изобретений^[12]. Несмотря на очевидную простоту, колесо — это сложный механизм, три свойства которого имеют существенное значение для бега человека (рис. 14.1). Во-первых, колесо механически эффективно, поскольку обеспечивает горизонтальное движение вперед с минимальными вертикальными колебаниями. Об этом упоминалось в предыдущей главе, где мы обсуждали, что кабина машины остается неподвижной при движении вперед.



Рис. 14.1

Механические свойства колеса, определяющие эффективность его движения

Во-вторых, во время полного оборота колеса расстояние между точкой опоры и телом (его центром тяжести) неизменно так же, как неизменно их взаимное расположение.

Третье ключевое свойство заключается в том, что точка опоры постоянно меняется независимо от скорости вращения колеса. Более того, скорость движения тела прямо пропорциональна скорости смены точек опоры.

Чтобы дать наглядное представление этих механических свойств, давайте упростим нашу аналогию и представим себе человека, который едет на моноцикле (рис. 14.2). В этой аналогии «тело» включает в себя как раму с седлом моноцикла, так и сидящего на нем эквилибриста. В нижней части такого «тела» находится совершенная подвижная окружность, колесо. В любой момент вращения колеса только одна его точка находится в контакте с землей. Это точка опоры, к которой приложен вес всего тела.



Рис. 14.2

Эквилибрист на моноцикле. Движение возникает вследствие наклона в сторону желаемого движения

Отражая первое механическое свойство, когда эквилибрист передвигается на моноцикле, колесо вращается, меняя точки опоры без

каких-либо вертикальных колебаний. Голова эквилибриста остается неподвижной. Почему это важно?

Как говорят на телевидении, «давайте посмотрим запись», например, трансляции Нью-Йоркского марафона 1981 года. Тим Ноукс в своей книге «Предания о беге»^[13] в 1991 году писал по этому поводу следующее. Транслировался бег Альберто Салазара (в то время лучшего марафонца мира), пересекающего мост Куинсборо. Над перилами моста были видны лишь голова и плечи Салазара, и было заметно, что они перемещались абсолютно параллельно верхнему краю перил. Другими словами, его бег не сопровождался вертикальными колебаниями и бесполезным расходом энергии на подъем и снижение тела. «Ход Салазара» был действительно эффективным способом передвижения.

Возвращаясь к моноциклу, обратим внимание на то, что во время вращения колеса не изменяются ни расстояние между точкой опоры и велосипедистом, ни их пространственное взаимодействие. Точка опоры всегда находится прямо под седлом, туловищем и, наконец, головой эквилибриста. Это взаимодействие наиболее эффективно для сохранения горизонтального движения, поскольку сводит к минимуму любые потенциально тормозящие действия.

Далее посмотрим на стопы эквилибриста, поскольку педалирование представляет собой цикл. Где находится стопа в нижней части цикла? Прямо под туловищем эквилибриста в слегка согнутом положении. Мысленно удалите моноцикл из этой картинки, и что вы теперь увидите? Бегуна в позе бега: обе ноги согнуты, опора на передней части стопы, тело расположено вертикально вдоль воображаемой линии, проходящей через точку опоры. Приземление всем весом тела на ногу, согнутую для смягчения удара, существенно уменьшает нагрузку на мышцы, связки и суставы и тем самым уменьшает вероятность получения травм.

Теперь мысленно верните эквилибристу его моноцикл, чтобы рассмотреть заключительное механическое свойство колеса: прямую зависимость между скоростью смены точки опоры и скоростью движения тела вперед. Все очень просто: чем быстрее меняется опора, тем быстрее движется тело. Смысл здесь заключается в том, что чем

быстрее темп бега, то есть чем быстрее бегун меняет опору с одной стопы на другую, тем выше будет его скорость. Частота шагов (а не их длина) — ключ к более быстрому бегу.

Согласен, что биомеханическую эффективность бега нельзя сравнить с эффективностью колеса, поскольку человек имеет всего две ноги для смены опоры. Однако мы можем приблизиться к чувству непрерывной смены опоры. Чем быстрее мы меняем опору, тем проще нам представить ноги в образе колеса. Мы действительно можем катиться по дороге, как описали в начале этой главы.

Доказательство этого заключается в практических исследованиях, подтверждающих более высокий темп бега на любых дистанциях у элитных бегунов в сравнении со средними. В 1997 году в своей книге *Daniel's Running Formula*^[14] уважаемый американский тренер Джек Дэниелс на основе собственных многолетних практических наблюдений отметил, что элитные бегуны имеют тенденцию бежать с частотой шагов не менее 180 в минуту, что он связывает с хорошей техникой.

Если вы посмотрите на эту статистику с другой стороны, то есть сначала отметив, что элитные бегуны передвигаются с высоким темпом, особая важность совершенной формы и эффективности становится очевидной. Невозможно сохранять высокий темп на значительной дистанции при плохой технике движений. Существует расхожая фраза, которую используют спортивные комментаторы, когда видят, как бегун начинает терять форму на последних этапах дистанции: «Похоже, у него слетели колеса». И когда вы смотрите на бегуна, точно знаете, что они имеют в виду. Форма и эффективность пропали, и бегун уже пытается просто финишировать, оставив претензии на победу.

Значение принципа колеса на самом деле очень простое: чтобы двигаться с эффективностью колеса, мы должны свести к минимуму вертикальные колебания тела, приземляться на опору прямо под телом и сохранять высокий темп шагов. Позный метод бега разработан, чтобы достичь всех этих трех целей.

15 МЫШЕЧНАЯ ЭЛАСТИЧНОСТЬ

Вникните в суть вещей, позвольте природе быть вашим учителем.

Уильям Вордсворт

Автомобили, моноциклы... что последует дальше в наших попытках раскрыть истинную природу бега? Фактически мы находим наши следующие модели движения в природе, изучая форму бега животных. S-образная стойка в позе бега была задумана как подражание строению задних лап животных, которые могут бегать не только быстро, но и далеко (рис. 15.1). Посмотрите на фотографии животных во время быстрого бега. В каждом случае задние лапы согнуты во всех суставах. Там нет полного разгибания. Это и есть по-настоящему естественный бег, и он заслуживает дальнейшего изучения и приложения к движениям человека.



Рис. 15.1

Задние ноги животных имеют S-образную форму

Основная ценность S-образной стойки в том, что она способствует проявлению сильной мышечной эластичности. Эластичность — это способность мышц выполнять работу, а именно быстро сокращаться сразу после растяжения. S-образное положение сохраняет все соединительные ткани — мышц, сухожилий и связок — в упругом эластичном состоянии (рис. 15.2). Соединительная ткань, не растянутая до предела, остается податливой и способна работать эффективно. Вот тест, который вы сможете выполнить дома со своей

собакой или кошкой. Сначала попытайтесь вытянуть заднюю лапу до ее полного выпрямления. Это практически невозможно. Природа спроектировала эти лапы так, чтобы они оставались согнутыми, сохраняя все в расслабленном состоянии. Затем нажмите пальцами на мышцы бедра животного. Возможно, вы ожидали почувствовать очень твердую мышцу и услышать рычание животного от боли. Вместо этого вы получите в ответ безразличный взгляд и почувствуете очень пластичную мышечную ткань. Вы можете пытаться продавить мышцы до кости, не вызывая никакого дискомфорта у своего питомца.



Рис. 15.2
Работа эластичности

Забавно, но мы подвержены влиянию средств массовой информации, которые пытаются заставить нас считать твердые как камень мышцы образцом совершенной силы, когда на самом деле все наоборот. Только максимально податливая и эластичная мышца способна выполнять эффективную работу. И наоборот, накачанная твердая мышца, покрытая шрамами, слишком зажата, чтобы работать эффективно. Помимо прочего, это объясняет важность массажа и растяжки как важного компонента полноценного тренировочного

режима. Сохранение мышц пластичными и без травм станет главным критерием в определении вашего уровня успешности в беге.

Если ваша кошка или собака все еще рядом, мы можем обратить внимание на еще одну особенность природного бега — нет пяток. Собаки, кошки и другие животные не стучат пятками о землю, потому что их не имеют: пятка у них трансформировалась в скакательный сустав. Естественный отбор заставил их бежать на передней части стопы.

В той же манере бегун в позе бега располагается на передней части стопы, с согнутой во всех суставах ногой (особенно в коленном) и слегка приподнятой над опорой пяткой (или чуть касаясь ею опоры). Самое важное, вес тела всегда расположен на передней части стопы. Поза бега есть «слепок» с природы, она поддерживает все соединительные ткани в состоянии оптимальной готовности к выполнению эффективной работы.

Во время бега вы должны всегда оставаться в этой позе, когда меняете опору с одной ноги на другую. Так вы эффективнее используете мышечную эластичность и упругость, снижая тем самым затраты энергии. Действительно, исследование, проведенное в 1964 году^[15], показало, что механическая эффективность бега повышается на 50% за счет эластического сохранения и возврата энергии.

Выгода «эластичного» бега в том, что вы сможете поддерживать высокий темп шагов без включения анаэробного режима энергообеспечения с использованием АТФ (аденозинтрифосфата) — топлива для достижения максимальных беговых скоростей в спринте. Эластичный бег позволяет бежать быстрее на более длинные дистанции и оставлять кое-что в запасе^[16].

Вы можете соблазниться очевидной выгодой эластичного бега, выбежав на улицу в темпе 180 или даже более шагов в минуту. Может быть, лучше не торопить события. Первый элемент эластичного бега заключается в освоении Позного метода. Вы должны скоординировать работу мышц в целостную систему до состояния, когда бег воспринимается абсолютно естественным. Это потребует времени и внимания, но результат будет лучше.

Второй элемент эластичного бега заключается в развитии силы мышц для повышения способности ускорять движения и уменьшения времени стояния на опоре. Чем быстрее вы отрываете стопу от опоры, тем быстрее бежите. Хотя бег сам по себе развивает специфическую силу для ускорения беговых движений, необходима и специализированная силовая тренировка, чтобы полностью использовать преимущества вашего обновленного стиля бега. Все специальные упражнения, необходимые для развития мышечной силы, будут раскрыты в части V «Построение тела бегуна... и его сознания».

16. ВАЖНОСТЬ ВЫСОКОЙ ЧАСТОТЫ ШАГОВ

У лучших бегунов высокая частота шагов.

Джек Дэниелс, автор книги [«От 800 метров до марафона»](#)

Почему частота шагов так важна? Почему мы сосредоточиваемся на темпе, а не на длине шагов? Разве мы не преодолеваем большее расстояние длинными шагами и поэтому бежим быстрее? Когда дело доходит до фактического рассмотрения того, что делают ноги во время бега, возникает много важных вопросов. К счастью, обычно ответы на них очень просты, но эта простота кажущаяся.

Частота шагов в беге в действительности не что иное, как скорость, с которой мы меняем опору с одной ноги на другую, что определяет сущность хорошей техники бега. Меняя опору, мы начинаем свободно падать и позволяем силе тяжести ускорять нас вперед. Чем быстрее мы меняем опору, тем меньше вмешиваемся в действие гравитационной тяги и тем быстрее бежим. Это действительно очень просто.

И наоборот, если мы пытаемся увеличить длину шагов, то теряем скорость. Почему? Снова ответ прост. Чтобы удлинить шаг, мы вытягиваем ногу дальше вперед. Встав на опору, стопа остается там, пока все тело не пройдет над ней. Таким образом, длинный шаг замедляет смену опор, что прерывает действие силы тяжести и затрудняет продвижение тела вперед.

Вот небольшой тест в доказательство данного положения. Оденьтесь для бега и тщательно разогрейтесь. Когда вы будете готовы к бегу, найдите прямой отрезок дороги и представьте «финишную черту» на расстоянии 30–35 метров. Разбегитесь как можно сильнее и попытайтесь остановиться сразу после пересечения условной финишной линии.

Что произошло? После того как вы пересекли финишную линию и начали останавливаться, ваш шаг стал длиннее. Подсознательно вы послали сигнал торможения вашему телу, которое ответило удлинением шага. Другими словами, тело знает, что наиболее быстрый способ остановиться заключается в прерывании действия гравитационной тяги. По мере торможения серьезная нагрузка

ложится на четырехглавые мышцы бедра и колени (рис. 16.1). В действительности на остановку затрачивается больше энергии, чем на движение вперед.



Рис. 16.1
Перегрузка колена при торможении

Отсюда можно сделать много выводов. Самое важное — понять, что чем меньше времени стопа находится на опоре, тем меньше мы противодействуем силе тяжести. Чем меньше мы ей противодействуем, тем быстрее бежим и тем меньше нагрузка на суставы, связки и сухожилия, что в свою очередь снижает возможность получения травм.

Независимо от того, быстро или медленно мы бежим, мы постоянно извлекаем выгоду от использования мышечной эластичности, проявляющуюся в снижении напряжения, и бежим, легко касаясь поверхности вместо вколачивания стоп в землю, как это могло бы быть при более длинном шаге. Высокая частота бега — ключевой и единственный параметр, который мы можем сознательно контролировать.

Гравитационное ускорение постоянно, но наша способность максимально использовать его определяется наклоном тела и частотой

шагов. Выражаясь общими терминами, если вы наклоняетесь вперед и не передвигаете стопу, чтобы найти новую опору, вы упадете лицом вниз. Слегка наклонившись, вы сможете медленно передвинуть стопу и предотвратить падение. Вы по-прежнему падаете вперед, не давая себе упасть. Наклонитесь больше, и во избежание падения вам придется передвигать ногами быстрее.

В этом заключается сущность симбиотических отношений между частотой шагов и наклоном тела. Чем быстрее вы меняете опору, тем больше позволяете телу свободно падать. И чем быстрее падаете, тем быстрее бежите. Скорость бега непосредственно связана с частотой шагов.

Не можете поверить? Посмотрите любые соревнования высокого уровня, и даже для неопытного глаза станет очевидным, что различие между элитными бегунами и просто хорошими, равно как и различие между победителями и проигравшими, заключается в частоте шагов (рис. 16.2).



Рис. 16.2

Бег с высокой частотой шагов

Важно понять, что высокая частота шагов не требует огромных мышечных усилий. Напротив, вы должны избегать ненужных усилий и напряжения. Сосредоточьтесь и используйте мышечную эластичность, чтобы лишь снять стопу с опоры, делая ровно такое усилие, которое необходимо для прерывания контакта между стопой и опорой. Сфокусируйтесь на тщательной синхронизации увеличенной частоты шагов с падением тела вперед, и вскоре вы будете бежать быстрее и дальше, чем когда-либо могли себе представить.

17. НЕ ПРОСТО БЕГИТЕ — БЕГИТЕ НЕ ПРИКЛАДЫВАЯ УСИЛИЙ!

Во всем на свете совершенство достигается не тогда, когда уже нечего добавить, а тогда, когда уже нечего убрать.

Антуан де Сент-Экзюпери

До этого момента мы обсудили многое из того, что вы должны сделать, чтобы освоить позу бега и передвигаться максимально эффективно. И, по правде говоря, нужно думать об очень многом. Нужно держать все суставы согнутыми, постоянно падать и приземляться на переднюю часть стопы, отрывать стопу от земли максимально быстро, сохранять тело почти неподвижным, фокусируясь на высокой частоте шагов и т. д.

Многовато приходится запоминать, но вас может успокоить знание того, что есть вещи, которые не следует делать в Позном методе бега, и что для достижения успеха невыполнение неправильных вещей столь же важно, как и выполнение правильных. Но успокоить — не обязательно облегчить.

Понятие «ничего не делайте» было введено мною на сборах, которые я проводил в июне 1996 года в американском лагере по развитию юниорского триатлона в Гейнсвилле, Флорида. Когда я работал с группой молодых триатлетов, Стюарт Ньюби-Фрейзер (брат семикратной чемпионки Ironman Hawaii Полы Ньюби-Фрейзер) наблюдал за нами. По окончании занятия Стюарт подошел ко мне, заинтересовавшись Позным методом и решив познакомиться с ним поближе.

В самом начале нашего урока разочарование Стюарта было очевидным. Что бы он ни делал, я постоянно исправлял его: «не делай это, не делай то». Казалось, независимо от того, что я говорил, первым словом всегда было «не». В конце концов Стюарт, окончательно разозленный, остановился, посмотрел мне прямо в глаза и сказал: «Ник, ты в самом деле просишь меня ничего не делать?»

Отсмеявшись, я только и смог сказать: «Да, Стюарт, ничего не делай». Потом я поблагодарил его за то, что он дал название одному из

наиболее важных принципов Позного метода бега — «ничего не делайте».

Большинство бегунов, триатлетов и других энтузиастов спорта обладают высокой мотивацией — мы отнесем их к типу «А». Такие люди очень активны и всегда верят, что могут сделать еще что-то для повышения своей эффективности. В случае с Позным методом бега существует что-то большее, чем вы можете сделать, — ничего! Что, конечно же, не так легко, как кажется.

Будучи запрограммированным сделать все для достижения наилучшего результата, трудно себе представить, что наилучшего результата можно достигнуть только при устранении избыточной активности. Чтобы бежать наилучшим образом, мы должны свести к нулю все, что не способствует продвижению тела вперед.

В Позном методе бега путь к успеху заключается в том, чтобы позволить событиям случиться самим, а не заставить их произойти. Помните: гравитация — сила, которая мощнее, чем все, что мы можем произвести сами. Поэтому мы должны позволить ей продвигать нас вперед, затрачивая энергию только на такое простое действие, как отрыв стопы от опоры.

Таким образом, чтобы «не делать ничего», нужно включить много «не».

Возможно, наиболее трудное для освоения «не» — это *не ставьте активно ногу на опору сразу после ее подъема (рис. 17.1 а)*. Позвольте гравитации выполнить эту работу. Это означает, что, как только отработали сгибатели ноги (мышцы задней поверхности бедра) для отрыва стопы от земли, вы должны позволить ноге согнуться в колене и пройти вперед, а затем позволить ей мягко упасть. Делая это, вы синхронизируете возвращение стопы на опору с проходом тела через данную точку, следовательно, место приземления стопы окажется именно там, где она должна быть: под туловищем, шеей и головой.

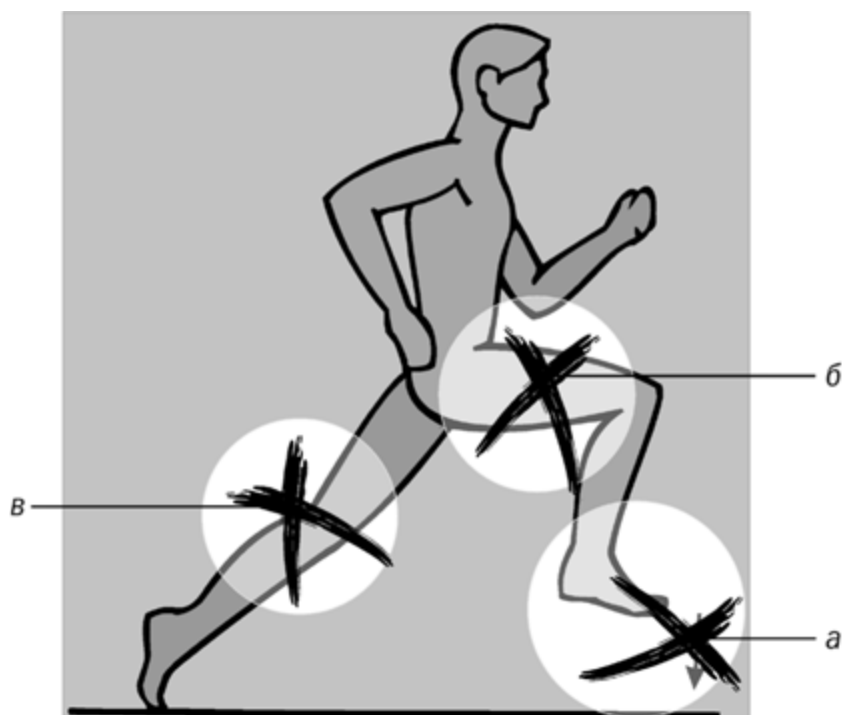


Рис. 17.1

Не делайте:

а — активную постановку стопы;

б — активный вынос вперед-вверх бедра и колена;

в — активное отталкивание с полным разгибанием толчковой ноги

Второе важное «не»: *не разгибайте активно «заднюю» ногу*. Если это делать, может случиться ряд вещей, абсолютно не нужных. Во-первых, будет нарушен ваш естественный ритм и начнется полная десинхронизация беговых движений. Стопа будет приземляться впереди туловища и примет на себя всю массу опускающегося тела, проходящего через эту точку опоры. Это (плюс сила реакции опоры в ответ на активную постановку стопы) существенно увеличит вероятность получения травмы. И, наконец, активно отталкиваясь, вы напрасно расходуете энергию, которая могла быть потрачена на гораздо более важное действие — подъем стопы вверх.

Потребуется большая сосредоточенность, чтобы позволить стопе «свободно падать», но именно в этом ключ к освоению новой техники.

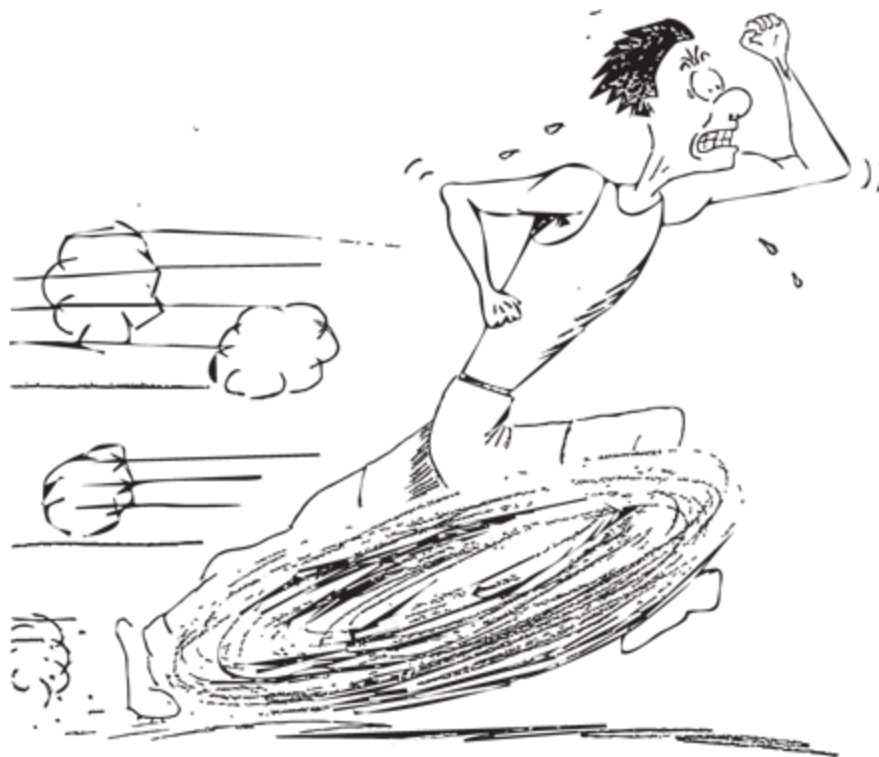
Так же важно *не выносить активно вверх-вперед маховое бедро с коленом* (рис. 17.1 *б*). И снова это огромная трата энергии. Бедрa достаточно тяжелые, и поднимать их 180 раз в минуту — очень трудное упражнение, совсем не нужное для продвижения вперед.

Помните: чтобы освободить ваше тело, достаточно поднять стопу с опоры прямо под таз. Единственная необходимая здесь мышца — это двуглавая мышца бедра. Использование икроножных, четырехглавых мышц и других мышечных групп сжигает энергию и утомляет тело. Кроме того, вынос бедра вперед означает, что в какой-то момент ему придется ждать, пока остальные части тела его не догонят. Это пустая трата времени. Не делайте этого.

Точно так же полное разгибание ноги в коленном суставе вызывает нарушение техники бега. *Не выпрямляйте ногу (рис. 17.1 в)*. Активное выпрямление толчковой ноги ускоряет выхлест голени маховой ноги, что вызывает сильный удар при постановке стопы на опору — нога примет на себя вес тела, умноженный на скорость движения. Этот ужасный удар усиливается тем, что нога уже выпрямлена и не имеет возможности смягчить воздействие этой энергии и массы. Даже подумать об этом больно. У вас когда-нибудь болела надкостница? Нет? Попробуйте выпрямлять ноги во время бега — испытаете это «прекрасное» ощущение и проведете несколько недель прихрамывая.

Выпрямление ноги создает и другую, более серьезную проблему — медленный бег. Подумайте об этом. Вы выпрямили ногу и ускорили ее вперед. И теперь она твердо стоит на земле в ожидании, когда вы ее догоните. Чем дольше она стоит на земле, тем сильнее торможение и тем медленнее вы двигаетесь вперед. Давайте повторим: не выпрямляйте ногу.

Не машите руками (рис. 17.2). Вы не регбист, прокладываящий себе путь локтями, — вы пытаетесь плавно двигаться по дороге. Основная функция рук — не двигать тело, а обеспечивать равновесие, пока сила тяжести тянет вас вперед. В то время как сгибатели бедра делают всю работу, легкие естественные ритмичные движения рук обеспечивают баланс и удобство во время бега, и не более того. Не ищите проблем. Дайте рукам расслабиться, сохраняйте энергию и двигайтесь вперед.



Возможно, понятие «ничего не делайте» не так просто, как кажется, но это в любом случае лучше, чем медленный бег и ненужные травмы. Иногда самая важная часть чего-то правильного состоит в том, чтобы просто не делать неправильно. Это определенно касается бега. Нужна большая концентрация, чтобы делать только необходимое и оставить остальное в покое, но именно это и требуется, чтобы бежать дальше и быстрее.

18. БЕГ В ПРОСТРАНСТВЕННО-ВРЕМЕННОМ КОНТИНУУМЕ

Всему есть свое время и место.

Пословица

Что представляет собой бег в действительности? Может показаться странным задавать подобный вопрос в середине книги по технике бега, поскольку ваш ответ уже отличается от того, каким бы он был при чтении первой страницы. Но давайте попытаемся дать новое определение этому виду деятельности человека, который по-прежнему приводит нас в восторг.

В общих чертах бег — это перемещение бегуна с переносом веса с одной ноги на другую по поверхности с использованием гравитации и энергии мышечных сокращений.

Теперь с помощью бега вы пытаетесь передвигать свое тело в определенном пространстве за минимально возможное время. Время в беге, как и в жизни, — это все. Когда расчет времени точен, оно всегда работает на вас.

В случае бега расчет времени относится не к количеству времени, которое занимает пробегание данной дистанции, а к максимальной синхронизации движений тела при передвижении в пространстве и времени. Мы обсудили много ключевых элементов Позного метода бега, начиная с S-образного положения тела, всегда согнутых суставов, приземления на переднюю часть стопы и важности уменьшения лишнего расхода энергии, и это еще не все. Теперь настал момент обсудить время.

Как мы с вами уже заметили, бег — это не просто перемещение тела, это также повторение набора поз, выделенных для эффективной и быстрой смены опоры с одной стопы на другую. Для достижения самого высокого уровня бега вы должны повторять эти позы как можно более правильно и быстро. Наиболее важно то, что они должны повторяться с точной координацией, где каждая поза синхронизируется с движением тела в пространстве.

Чтобы получить наглядную картинку, представьте, что кинокамера снимает ваш бег. Ваша голова находится вверху кадра, а земля —

внизу. Боковые края кадра обрезаны и вплотную прилегают к сторонам вашего тела.

Кинокамера фиксирует 24 кадра в секунду, и, просматривая пленку кадр за кадром, вы получаете наглядное представление о стиле вашего бега. Поскольку камера никогда не лжет, вам нужно знать, как оценить отснятый материал.

Первое, что необходимо понять, — каждый раз, когда какая-либо часть вашего тела выходит за пределы видеорамки, вы сделали что-то неправильно. Например, если маховая стопа (которая в воздухе) вылезает за заднюю границу кадра, значит она остается на опоре слишком долго, вместо того чтобы сразу подтянуться под таз.

Тело прошло вперед, оставив ее позади (рис. 18.1). Теперь оставшаяся сзади стопа должна догонять его, заставляя другие мышцы помогать ей в продвижении вперед. Это увеличивает расход энергии и приводит к усталости. Как ни странно, теперь вы работаете больше, но бежите медленнее. Медленнее — потому что стопа остается слишком долго на опоре, а больше — потому что была выполнена дополнительная работа. Неправильная синхронизация приводит к плохим результатам.

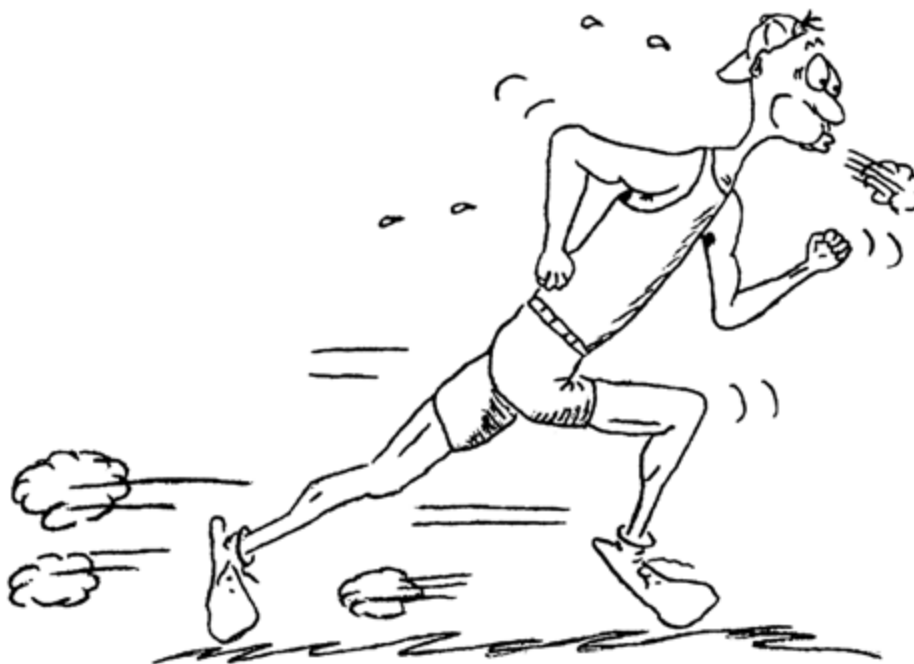


Рис. 18.1

Слишком долгое удержание опорной стопы на земле приводит к плохим результатам



Рис. 18.2

Торможение из-за выноса ноги слишком далеко вперед, за «рамку»

И, наоборот, если маховая стопа выходит за передний край кадра, то она выпрямляется с выхлестом вперед (рис. 18.2). Синхронизация снова нарушается, и в итоге — плохой результат. Во-первых, находясь впереди тела, нога создает эффект торможения. Невозможно поднять стопу, пока тело не пройдет через нее, и поэтому нет продвижения вперед, пока тело догоняет ногу. Во-вторых, хуже того, находясь впереди тела, нога поглощает весь удар его веса, что резко увеличивает риск получения травмы.

ЧАСТЬ IV. ПЕРЕХОДИМ ОТ МЫСЛИ К ДЕЙСТВИЮ



Семинар по обучению Позному методу бега, Центральный парк, Нью-Йорк, 2001 год

19. ИНТЕГРАЦИЯ КОМПОНЕНТОВ ПОЗНОГО МЕТОДА В ВАШ НОВЫЙ СТИЛЬ БЕГА

*Не видела я ни морей, ни болот,
Но все же я знаю,
Как выглядят вереск и ива.*
Эмили Дикинсон

Базируясь на чистой простоте, Позный метод может иногда казаться слишком трудным. «Раньше я просто выходил на улицу и бегал, — можете сказать себе вы, — а теперь я должен заботиться о том, чтобы остаться в рамках, падать вперед, подражать колесу и даже думать о том, чтобы ничего не делать».

Да, много концепций, научных понятий и рассуждений вовлечено в усовершенствование Позного метода бега, но все они говорят об одном и том же. Каждое сформулированное здесь понятие — лишь еще один способ развить правильное представление о Позном методе. Если вы поймете, как что-либо работает, скорее всего, вы решите посвятить себя изучению этого.

Мы подошли к моменту, когда пора перейти от философского принятия Позного метода к практическому освоению его движений. Первый шаг заключается в том, чтобы испытать физические ощущения, которые составляют часть Позного бега.

Представьте на мгновение, что вы находитесь в невесомости. С начала космической эры большинство из нас имеет мысленное представление о том, что такое невесомость, но далеко не многие действительно испытывали это чувство (не принимая во внимание мимолетное мгновение на вершине американских горок или в самолете). Но космонавты, испытывавшие настоящую невесомость в открытом космосе, прошли множество испытаний, чтобы попасть туда.

Точно так же мы можем сейчас поверить, что понимаем, как Позный метод должен ощущаться, но, скорее всего, выйдя на улицу со всеми этими понятиями, переполняющими голову, побежим, как обычно, спрашивая себя: «И это все? Это и есть Позный метод?»

И, конечно же, это будет не Позный метод. Потребуется основательная работа и большое желание, чтобы, подобно чувству невесомости на американских горках, поймать первое верное физическое ощущение и испытать так называемый момент «Ага!», когда вы действительно сможете уловить разницу между тем, как бежите сейчас, и тем, как бегали прежде. Когда вы почувствуете, что значит бежать с помощью гравитации, вам будет все легче и легче овладевать этим стилем.

Конечно, этот процесс не происходит сам по себе. Следующие две части этой книги посвящены переходу от интеллектуального к физическому. Снова и снова вы будете выполнять упражнения, которые помогут вам провести действие силы тяжести через мышечную систему для продвижения тела вперед. И вы почувствуете то важное, что искали, — невесомость. Правильно организовывайте действия — и побежите легче, быстрее, чем прежде.

В процессе выполнения этих упражнений вы должны помнить, что все они построены для закрепления тех самых физических ощущений. Вы постепенно придете к осознанию, что все понятия взаимосвязаны. Вы не можете увеличить наклон тела вперед, чтобы увеличить скорость, не сокращая время стояния на опоре. И если вы не увеличите частоту, ноги отстанут от тела и вы выйдете за рамки, что приведет к полной потере формы движений.

Вот почему начальная стадия изучения Позного метода так сильно зависит от техники и уделяет так мало внимания километражу. На этой стадии очень важно быть совершенно точным в движениях. Каждый раз, когда вы теряете необходимую координацию, вы должны остановиться, отдохнуть, собраться с мыслями и попытаться снова. Ни в коем случае нельзя позволить чувству вины убедить вас пробежать больше километров, чем вы можете, сохраняя правильную форму бега.

Только после появления уверенности в том, что вы освоили физические элементы Позного метода, можно переходить к упражнениям, ориентированным на развитие специальной физической силы, необходимой для поддержания позы бега на более длинных дистанциях. Специальные упражнения улучшат мышечную эластичность, разовьют силу тазовых и бедренных мышц и

натренируют тело для поддержания формы при более быстром и более длительном беге.

И в процессе этой работы вы будете изучать те же самые понятия снова и снова, интегрируя их в систему движений, позволяющих гравитации тянуть тело вперед. Чтобы подчеркнуть связь между специальными упражнениями и Позным методом, вы должны пробегать 15–20 шагов после выполнения каждого упражнения. Чередование физических упражнений и бега позволяет физически ощутить то, что ранее было только понятием.

У вас, конечно, появится соблазн перескочить через эти упражнения и «просто пробежаться» время от времени. Несмотря на то что эта идея выглядит очень привлекательной, ее можно сравнить с желанием прокатиться на машине до того, как вы научитесь управлять, набирать скорость и тормозить. Окажите себе услугу и действительно почувствуйте Позный метод, прежде чем выйти на длинную пробежку. Выполняйте упражнения и позвольте гравитации делать свое дело.

20. ОСВОЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА

Практика и мысль могут сделать многое в искусстве.

Вергилий

Многим из нас трудно сравнивать изучение бега с более тонкими процессами становления профессионального пианиста или балерины. Бег кажется более фундаментальной человеческой активностью, в то время как игра на фортепиано или балет воспринимаются как более сложные и более художественные. Действительно, принято думать, что бег — это то, что мы «делаем», а балет и игра на фортепиано — то, чему мы «учимся».

Тот факт, что мы можем бежать без какого-либо особого обучения, может стать самой большой преградой в изучении правильного бега. В конце концов, все мы выросли, научившись ползать, затем ходить и бегать, и, бесспорно, двигаемся быстрее в беге, чем в ходьбе. В этом смысле кажется, что наш бег вполне успешен. С другой стороны, каждый может стучать по клавишам, но совершенно очевидно, что не каждый может создавать при этом музыку. То же самое можно сказать и о танце, где различие между умелым танцором и обычным человеком совершенно очевидно.

Таким образом, эта кажущаяся естественной и универсальной способность людей бежать оставляет в тени тот факт, что существует талант или навык бежать правильно. В действительности, как и любое другое движение, бег — это навык, который может быть усовершенствован, натренирован и улучшен. Техника бега не уникальна для каждого отдельного человека, и она больше чем просто серия правильно выполненных движений. Как в случае с игрой на фортепиано или балетом, бег — это воплощение всех физических, физиологических, психологических, эмоциональных, умственных и духовных качеств человека.

Греки, мастера мысли, дали нам слово «техника», произошедшее от однокоренного слова «текн», что означает «искусство» или «мастерство». Таким образом, говоря о технике какого-либо физического движения, мы говорим именно об искусстве его исполнения. А движения человека не существуют независимо друг от

друга. Они связаны между собой, а кроме того, с умственной, физической и духовной сущностью конкретной личности.

В процессе жизнедеятельности мы овладеваем бесчисленным количеством физических движений, которые обычно выполняем не задумываясь. Однако на непринужденность, с которой мы выполняем все движения, могут повлиять внешние факторы. Для примера возьмем простое действие — нашу подпись. Большинство из нас наполнило свою подпись определенными художественными изысками, и мы можем раз за разом подписываться автоматически. Но когда мы сталкиваемся с подписанием чего-то особенно важного, к примеру долгосрочного контракта или свидетельства о браке, сильные эмоции могут сделать наш почерк очень беспорядочным.

Точно так же пианист может безупречно сыграть на репетиции, но «застыть» перед аудиторией, баскетболист — забить сто очков подряд, но промахнуться в одном броске, решающем исход чемпионата, конькобежец — показывать великолепные результаты на тренировках, но провалиться на Олимпиаде. Во всех этих и еще во множестве других случаев совершенно ясно, что совершенствование движений, техники — это больше чем простое выполнение физических упражнений.

Техника движения, независимо от вида деятельности, в действительности представляет собой канал, по которому мы направляем все наши усилия. С помощью каждого движения мы выражаем не только наши физические способности, но и умственные, психологические и духовные. Пианист может нажимать на клавиши для извлечения звука из фортепиано, но именно его мастерство владения техникой игры на всех уровнях позволяет выразить понимание данной музыки как композитором, так и пианистом.

Хотя бег и не настолько творческая деятельность, как занятия музыкой, он также способ выражения человеческих эмоций и требует отточенной до предела техники не только на физическом уровне. Как и в танце, в беге есть ритм и красота, которые превосходят простой стук ногами по тротуару и возвышают бег до уровня искусства.

Таким образом, когда мы говорим об овладении техникой бега, наша цель — не просто механическое повторение свободного падения, смены опоры и пребывания в рамках бега, а, что более важно,

совершенствование всех компонентов, связанных с исполнением. Да, в первую очередь мы должны овладеть основными принципами Позного бега и развить наши биомеханические способности силы, скорости и гибкости. Но также необходимо расширить понимание того, как формируются движения, улучшить пространственно-временную мышечную чувствительность и воспитать в себе психологические и духовные качества, которые подготовят нас к бегу на самом высоком уровне.

21. ОЩУЩЕНИЕ БЕГА

Происхождение всех наших знаний — в нашем восприятии.

Леонардо да Винчи

Не будет преувеличением сказать, что в современном обществе большинство людей страдают от сенсорной перегрузки. Потоки сигналов и информации, омывающие нас со всех сторон, стремятся слиться в огромный шторм монотонного шума. Удивительно, что мы можем заниматься повседневными делами, и еще удивительнее, что мы можем даже предпринимать что-то новое. Изучение бега особенно раздражает, поскольку, как мы уже говорили, многие думают, что и так это умеют.

Таким образом, мы должны одновременно «разучиться» и научиться, что потребует предельного внимания к каждому важному элементу информации, выдаваемой телом. Мы должны развить в себе способность распознавать эти сигналы, «читать» их и использовать как обратную связь для построения правильной структуры нашего бегового движения.

Давайте вернемся на мгновение к сравнению изучения бега с изучением игры на фортепиано. Навыки музыканта напрямую зависят от его музыкального слуха, ощущения тона, ритма и т. д., которые должны быть развиты до высочайшего уровня и затем направлены на исполнение. Пианист в некотором роде закрывается от внешнего мира и окружает себя защитной оболочкой, наполненной только музыкой.

Как бегуны мы должны достичь такого же высокого уровня чувствительности к движениям. Как правило, чувства бегунов не структурированы, некоторые из самых важных чувств абсолютно не развиты. Говоря прямо, бегуны имеют склонность заострять свое внимание только на паре вещей, а именно на том, как быстро они двигаются и как сильно они травмируются, а в остальном они сосредоточиваются на чем-то другом.

Необученный бегун редко концентрируется на ощущениях более высокого уровня, связанных с определенными физическими движениями. Однако мы должны распознать эти ощущения и затем развить их. Два самых важных ощущения — это гравитация и

свободное падение, но, чтобы развить их, мы должны «настроиться» на обратную связь от другого, на контакт стоп с опорой, чувство расслабленности, сокращение времени на опоре и общее ощущение легкости.

Возвращаясь к понятию «рамки», мы мысленно создаем шар, который соответствует физической рамке, в пределах которой мы бежим. В этом воображаемом шаре мы сосредоточиваемся только на ощущениях, которые вносят вклад в совершенную технику бега, не допуская никаких влияний извне и усиливая нашу чувствительность к движениям.

С практической точки зрения было бы хорошо начать изучение Позного метода бега или одному, или с наставником, который хорошо знает Позный метод. Бег в общении с приятелем вытянет вас из «шара» и уведет от концентрации внимания на развитии этих ощущений. Вы можете весело пробежаться, но, увлекаясь разговором и равняясь на чужой темп, вы теряете необходимый фокус на развитие нужных качеств.

По мере накопления опыта вы станете более чувствительным к таким важным ощущениям, как мышечная эластичность, свободное увеличение темпа бега и общее чувство свободы движения. Одним из главных показателей в вашем развитии будет то, что вы начнете представлять свою грудь как педаль акселератора: вы поймете, что для увеличения скорости достаточно надавить вперед от солнечного сплетения, увеличив угол наклона и автоматически побежав быстрее. Оттяните грудь назад, и темп замедлится.

Оттачивая чувствительность бега, вы оцените, как понятие «бег» выводит физическое движение на уровень умственного перемещения. Так же как руки превосходного пианиста кажутся (даже самому пианисту) плывущими по клавишам, как самостоятельное живое существо, вы в конечном счете ощутите себя плывущими по дороге или тропинке с чувствами, слившимися воедино так, что вы даже не будете осознавать состояние высшей концентрации. В этот момент вы настоящий бегун в полном смысле этого слова.

22. ОСВОЕНИЕ ПОЗЫ БЕГА

*Учение без мысли — напрасно,
Мысль без учения — опасна.*

Конфуций

Настало время перевести мысль и теорию в действие. Нет, мы не пойдем на 10-километровую пробежку, мы будем стоять перед зеркалом и учиться бегать — не двигаясь вперед.

Как мы обсудили в предыдущей главе, тело обладает максимальным запасом энергии, когда она не тратится впустую. Поэтому 10-километровый бег начинается с изучения того, как почувствовать себя абсолютно свободно и удобно в позе бега.

Снимите обувь и встаньте перед зеркалом в полный рост. Обе ноги должны быть слегка согнуты в S-образном положении (рис. 22.1). Убедитесь, что все суставы согнуты и вы чувствуете легкое напряжение в мышцах.

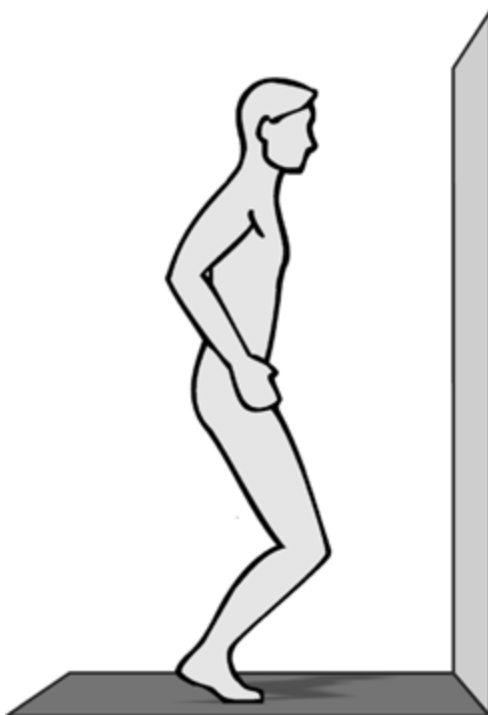


Рис. 22.1

Поза перед зеркалом (положение на двух ногах)

Слегка попрыгайте в таком положении вверх-вниз, не разгибая суставы, пока не найдете подходящий угол сгибания ног. Не теряйте

контакта с опорой, слегка прикладывайте и убирайте вес вашего тела, пока ноги ищут наиболее удобное положение. Прочувствуйте стопы и убедитесь, что вес тела расположен на передней части стоп, а не на носках или пятках (рис. 22.2). Важно заметить, что в течение всего бегового цикла вес будет прикладываться только к передней части стоп и вы должны научиться по-настоящему чувствовать это.



Рис. 22.2

Приложение веса тела к передней части стопы

Теперь подпрыгивайте на месте на обеих ногах в той же S-образной позиции. Не выпрямляйте ноги — просто отрывайте их от опоры. Выполняйте это движение мягко. Попробуйте ощутить целостность движения всего тела. Почувствуйте эластичность мышц, а не разгибательные усилия в суставах.

Как только ноги касаются земли, легко и быстро меняйте направление движения тела — вверх. Это следует делать с минимальным усилием и без остановок. Цель состоит в трансформации энергии падения в упругую деформацию мышц и обратно. Все ваши усилия направлены только на сохранение позы. Представляйте это себе таким образом: в тот самый момент, когда ваш вес прикладывается к стопам, вы немедленно начинаете процесс его

снятия со стоп. Наиболее подходящий наглядный образ — подпрыгивающий мяч (рис. 22.3). Когда мяч ударяется о землю, его внешняя поверхность уплощается в месте контакта. Но это сжатие вызывает равную и противоположную реакцию: мяч мгновенно отскакивает от земли. Точно так же, как только вы почувствовали, что передняя часть стопы коснулась опоры, единственное, что вам нужно сделать, — это оторвать ее от земли.

Зрительно представляйте себе подпрыгивающий мяч либо физически ощущайте горячие угли. Представьте, что каждый раз, когда стопа опускается на землю, она касается раскаленных докрасна углей. Ваша реакция будет быстрой и целенаправленной.

Теперь вы готовы принять «позу бега». Давайте соединим все в одно целое. Встаньте на переднюю часть стопы. Пятка опорной стопы едва оторвана от земли и даже может слегка касаться ее.

Ваше тело приняло S-образную стойку, мышцы ног и туловища слегка напряжены. Маховая нога немного приподнята и согнута чуть больше, чем опорная.

Сохраняйте равновесие в этой позе с минимально возможным напряжением мышц. Если сначала вам будет трудно, используйте дополнительную опору на стену, стул или партнера. Как только вы почувствуете себя удобно в позе бега, сделайте несколько легких пружинистых подпрыгиваний. Вы должны почувствовать эластичность мышц, а не их усилия. Тело должно восприниматься как целостная пружинистая система.

Теперь поменяйте ноги. Не удивляйтесь, если вам гораздо труднее сохранять позу бега на другой ноге. Большинство людей начинают удерживать баланс с удобной ноги и находят более трудным сохранять равновесие на другой. Эта асимметрия абсолютно нормальна и будет сглажена в процессе обучения.

Итак, начали. Вы в позе бега. Как вы себя чувствуете? Если вы все еще шатаетесь вперед-назад и пытаетесь сохранить позу, то расслабьтесь. Прекратите тратить энергию попусту. Коснитесь опоры и примите компактное положение. Затем попробуйте сделать то же самое с закрытыми глазами. Вы должны быть хорошо уравновешены и чувствовать себя свободно. Возможно, вы еще не способны пробежать легко 10 километров, но уже готовы научиться этому.

23. ОСВОЕНИЕ СВОБОДНОГО ПАДЕНИЯ

Движение создается нарушением равновесия.

Леонардо да Винчи

Теперь, когда вы освоили позу бега и способны стоять в ней в удобном равновесии, полные потенциальной энергии, пришло время нарушить это равновесие ради продвижения вперед. Хотя совершенное владение Позным методом бега включает в себя много элементов, первая проблема — преодолеть наш основной страх упасть и превратить то, чего мы обычно боимся, в преимущество, которое позволит нам бежать быстрее.

Защищать тело от падения — наше естественное желание. То, что мы называем равновесием, — это наша способность оставаться на ногах и избегать падения независимо от того, что мы делаем. Чтобы научиться бежать лучше, мы должны научиться и падать, и избегать падения.

Несмотря на то что это может показаться необычной концепцией, помните слова Леонардо да Винчи о том, что движение создается нарушением равновесия и животные, которые свободно падают, движутся быстрее всех.

Итак, настало время учиться падать — и развивать чувство тяги, которую создает падение. Когда мы стоим в покое, мы используем равновесие и опору, чтобы компенсировать силу тяжести. Возможность освободить силу гравитации всегда есть. Все, что мы должны сделать, — это направить тело в необходимом направлении, убрать нашу точку опоры от земли и посмотреть, что произойдет.

Короткая демонстрация может показать вам, какой силой обладает гравитация. Примите удобную стойку ноги врозь, колени слегка согнуты, вес тела на передней части стоп, пятки слегка касаются земли. Затем начните наклоняться влево и поднимите левую ногу, начиная падение влево (рис. 23.1). Вместо того чтобы останавливать падение, выставив левую ногу дальше, выполните скрестный шаг правой ногой, чтобы продолжить «падение» влево. Продолжайте делать быстрые скрестные шаги, двигаясь влево. Ваша цель — позволить силе тяжести двигать вас в боковом направлении,

одновременно избегая фактического падения при помощи смены опоры с одной ноги на другую.

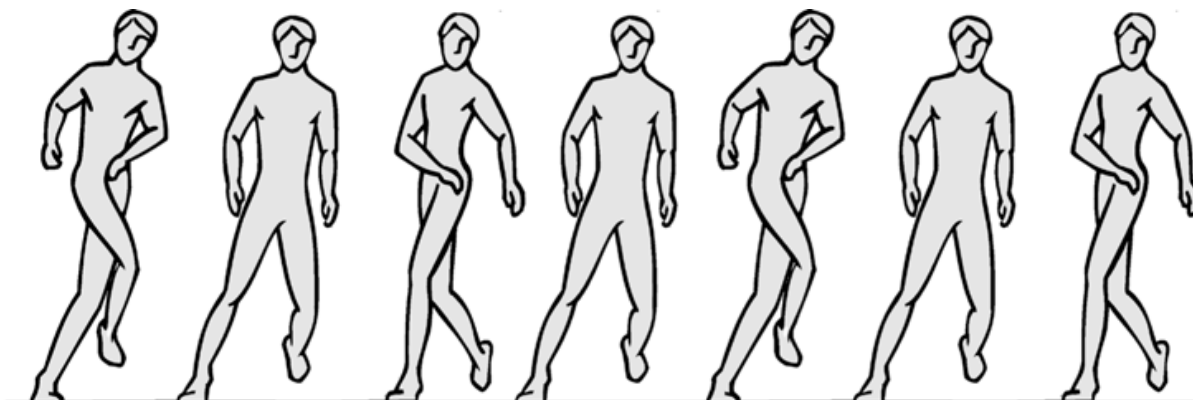


Рис. 23.1

Двигайтесь короткими скрестными шагами, наклоняя тело в сторону

Когда у вас станет хорошо получаться, вы осознаете, что можете двигаться довольно быстро, не делая того, что обычно связываете с бегом. Во-первых, двигаясь боком, вы ограничили площадь поверхности стопы, которая касается земли. Вы просто не можете приземляться на пятку и продолжать движение в сторону. При движении боком стопа расположена перпендикулярно направлению падения, а не параллельно ему, как это обычно бывает. Это уменьшает время стояния на опоре. Исключая возможность приземления на пятку и перекачивания стопы с пятки на носок, вы встаете на стопу и уходите с нее гораздо быстрее, в результате получая более высокий темп.

Продолжая делать скрестные шаги, вы также заметите, что просто не можете выпрямить ноги и должны удерживать вес тела на передней части стоп. В действительности единственная вещь, которая и оберегает вас от падения, и ускоряет движение тела, — это скорость смены опор с одной ноги на другую.

Итак, теперь вы двигаетесь быстрее, не приземляясь на пятку, не толкаясь ногой активно и без излишних мышечных усилий. Гравитация делает всю работу, а вы лишь позволяете ей действовать, свободно падая и меняя опору. Осознание того, что вы можете двигаться быстрее, позволяя силе тяжести делать работу, вместо того чтобы вводить в игру собственные мышечные усилия, — ключ к

формированию правильной психологической структуры в освоении Позного метода бега. Вы будете бежать быстрее, если дадите силе тяжести двигать ваше тело, а не самому делать это.

Существует еще несколько небольших упражнений с партнером. Все они очень просты, но ясно иллюстрируют отношения между гравитацией и продвижением вперед.

Для начала встаньте в позу бега и попросите партнера, чтобы тот вытянул руку и приложил ладонь к области вашей грудины. Слегка наклонитесь вперед на его ладонь, пока вытянутая рука партнера не примет на себя ваш вес. Когда ваш партнер неожиданно убирает руку, вы автоматически начинаете двигаться вперед, не делая никакого мышечного усилия. Сила тяжести сделала всю работу, а вы довольно хорошо ускоряетесь в желаемом направлении.

Итак, теперь, когда вы двигаетесь вперед, что именно должны делать ваши ноги? Если бы вы делали это без какого-либо предварительного объяснения, вы уделили бы внимание приземлению маховой ноги на опору (рис. 23.2), игнорируя при этом опорную ногу. Почему? Потому что избегать опасности — наш инстинкт. Мы настроены так, чтобы предотвращать любой вред по отношению к себе, и страх перед падением вырос в наши души. Мы чувствуем начало падения и автоматически предпринимаем предотвращающее действие — в данном случае спеша поставить вторую ногу на землю, в то время как первая еще там стоит.

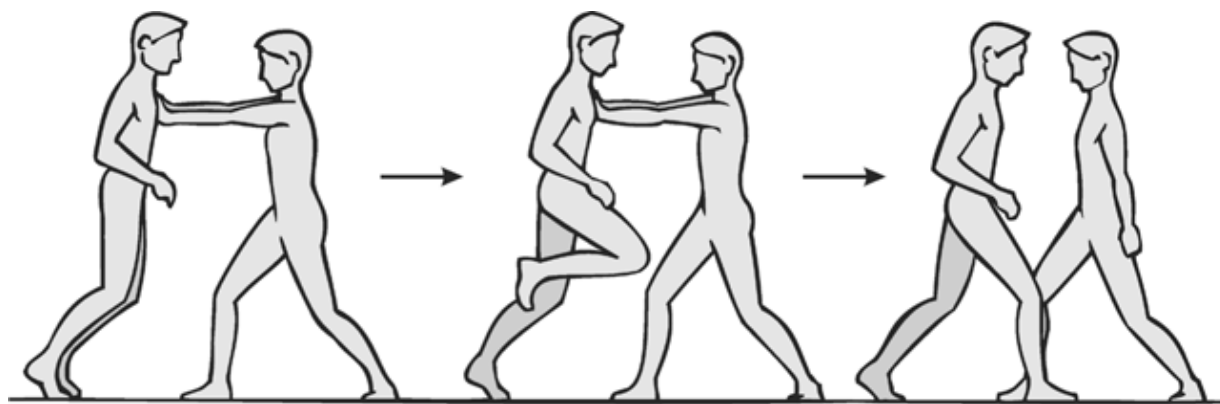


Рис. 23.2

Когда вы падаете вперед, вы инстинктивно выставляете ногу для предотвращения падения

Конечно, это предотвращает падение, но не продолжает наше движение. В действительности агрессивное опускание маховой ноги на опору тормозит, а не ускоряет движение тела в беге. Таким образом, чтобы научиться свободному падению и использовать Позный метод бега, вам необходимо преодолеть рефлекс и позволить телу падать.

Так как мы с вами уже заключили, что существует прямая взаимосвязь между степенью свободы бега (то есть скорости, экономичности и эффективности) и степенью свободы свободного падения, теперь мы должны сознательно переключить наши усилия с активного приземления на активный отрыв опорной ноги от земли. Гравитация сделает так, чтобы маховая нога вернулась на землю, наша же работа — поднять опорную стопу от земли как можно быстрее и эффективнее.

Давайте повторим то упражнение, где партнер удерживает вас ладонью, а потом отпускает (рис. 23.3). На сей раз сосредоточьтесь не на том, как опустить маховую ногу, а на том, как поднять опорную. Это позволяет силе тяжести тянуть вас вперед, в то время как маховая нога мягко приземляется, опять же с помощью силы тяжести и без какого-либо вмешательства мышц. Теперь вы бежите!

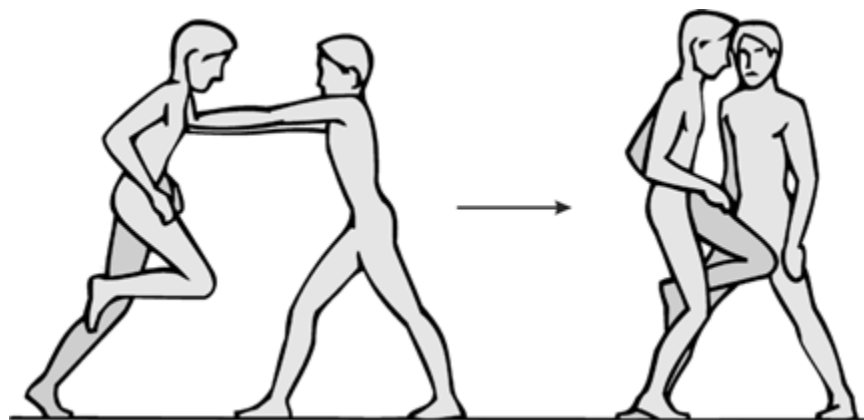


Рис. 23.3

Чтобы высвободить силу тяжести, падайте вперед и тяните опорную стопу от земли вместо того, чтобы ставить маховую ногу на землю

В тот же самый момент вы начнете ускоряться по дорожке легко и свободно. Теперь вместо того, чтобы «стучать» по тротуару, вы объединили меньшее мышечное усилие и очень мягкое приземление, в результате получив расслабленный стиль бега.

После этого упражнения, пока вы все еще пытаетесь прочувствовать свободу движения под действием гравитации, попросите партнера встать сбоку и прикоснуться кончиками пальцев к вашей спине (рис. 23.4). Его задача заключается не в том, чтобы помочь вам или подтолкнуть вас сзади, а просто прикоснуться к спине. Пробежите так 10–15 шагов, затем задайте себе несколько вопросов. Что вы почувствовали? Легко ли вам было бежать? Почему?



Рис. 23.4

Бег с рукой партнера на спине

Несмотря на то что партнер не приложил физических усилий, он помог вам прочувствовать вашу позу. Подсознательно, пытаясь отдалиться от руки партнера, вы автоматически поставили тело в более наклонное положение с падением вперед. Другими словами, вы позволили гравитации выполнить работу по ускорению тела. Все, что требовалось от вас, — успевать менять опору.

Если у вас все еще есть проблема в понимании этого, попросите партнера встать впереди вас так, чтобы его рука почти касалась вашей груди (рис. 23.5). «Преследуйте» его руку своей грудью, наклоняясь вперед и приближаясь к ней как можно ближе. Это должно закрепить чувство постоянного падения вперед при смене опор с одной стопы на другую. Вы не удлиняете шаги, чтобы поддерживать скорость; вы просто падаете вперед.



Рис. 23.5

Бег с рукой партнера перед грудью

Визуальная картинка необходимости свободного падения — эквилибрист на моноцикле. Чтобы начать двигаться, эквилибрист просто наклоняется вперед и затем быстро крутит педали для сохранения вертикального положения. Если он падает быстрее, чем крутит педали, то в результате оказывается на земле. Чтобы он продолжал двигаться, скорость вращения педалей должна соответствовать скорости падения.

Те же принципы работают в Позном методе бега. Чем больше ваш наклон вперед, тем быстрее вы должны менять опору, тем самым оставаясь в вертикальном положении. Большой наклон плюс более быстрая смена опор равняются более быстрому бегу... без больших мышечных усилий.

Несмотря на то что эти упражнения и образы могли показаться чрезмерно упрощенными, они действительно ключ к психологическому восприятию того, что значит падать свободно и что представляет собой основной принцип Позного метода бега.

24. РАЗВИТИЕ ОЩУЩЕНИЙ СВОБОДНОГО ПАДЕНИЯ

Практика — лучший учитель.

Публилий Сир

На данный момент у вас должны сложиться первые представления о Позном методе бега. Простые упражнения с партнером предназначены для начального прорыва, демонстрирующего различия между громким топотом по тротуару и плавным скольжением по дороге под действием гравитации.

Но это не означает, что вы уже готовы накручивать километры. Едва ощутив вкус нового стиля бега, весьма легко вернуться к старому, думая, что вы все изменили. Как гласит старинное английское высказывание, «недостаток знания — опасная вещь».

Следующим шагом станет закрепление ощущений бега с использованием гравитации, а не против нее. Ключ к этому кроется в активных мышечных усилиях, необходимых для подъема опорной стопы от земли. Звучит просто, но вы очень удивитесь, узнав, сколько усилий вы обычно прикладываете, вынося вперед бедро или даже опуская ногу на землю.

Хотя это и совершенно очевидно, что нога в конце концов опустится на землю (куда же ей деться?), большинство из нас невольно толкает ее вниз с удивительно большой силой. Это не только пустая трата энергии, но и опасность травмы, поскольку комбинированное воздействие гравитации и силы мышц приводит к ударной перегрузке ног.

Поэтому очень важно, чтобы мы совершенствовали искусство бега с аккуратностью и вниманием. Совершенный отрыв стопы от земли может быть сделан, только если она была поставлена на землю правильно. Если вы приземляетесь на носок, то затем «отталкиваетесь» (рис. 24.1). Если вы приземляетесь на пятку, то перекатываетесь через стопу (рис. 24.2 а и б). Чтобы оттолкнуться передней частью стопы, вы должны приземляться именно на нее — правильно — каждый раз.



Рис. 24.1

Приземление на носок растягивает лодыжку и заставляет вас отталкиваться

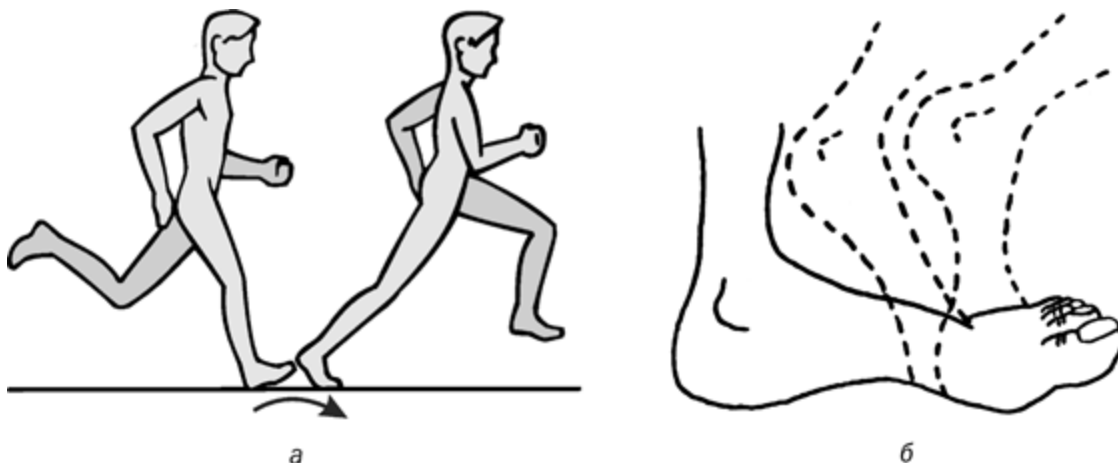


Рис. 24.2

Приземление на пятку заставляет перекачиваться через стопу и увеличивает время опоры:

а — удлинение шага при перекате;

б — перекач стопы на опоре

Таким образом, следующие упражнения представляют собой действительно «маленькие ступени», созданные для закрепления ощущения свободного падения. Вы должны не только уделить время совершенствованию в этих упражнениях перед началом серьезных беговых тренировок, но и возвращаться к ним время от времени в течение всей беговой практики. Не позволяйте видимой простоте этих упражнений одурачить вас: отработка такого простого движения, как опускание ноги на землю без усилий, может раздражать. Но убедитесь, что освоили его, прежде чем перейдете к следующему упражнению.

«ПОНИ»

Встаньте в позу бега: обе ноги слегка согнуты в коленях, пятка маховой ноги чуть приподнята (рис. 24.3). Одновременно поднимайте пятку опорной ноги, позволяя весу тела перемещаться на другую ногу, которая расслаблена и свободно падает. Звучит просто, не так ли? Да, действительно, но вы должны сосредоточиться на следующих ощущениях для правильного выполнения:

1. Начинайте каждое движение с подъема опорной ноги, а не с опускания другой.
2. Поднимайте опорную пятку вертикально, не двигая ее ни вперед, ни назад.
3. Перемещайте вес тела без мышечного напряжения.
4. Позвольте маховой ноге падать вниз.

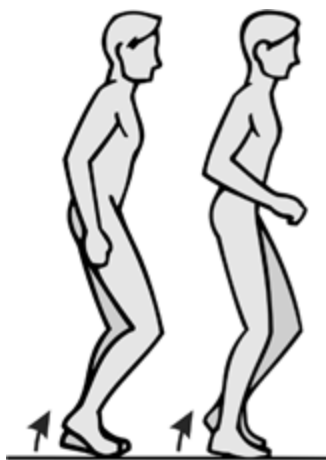


Рис. 24.3
«Пони»

Очень много обдумывания для упражнения, которое выполняется без продвижения вперед. Сначала выполняйте «Пони» с одной сменой опор, концентрируясь на сохранении расслабленного состояния. Затем уменьшайте паузу между сменой опор до тех пор, пока не сможете без усилий менять опору с одной стопы на другую с минимальным мышечным напряжением.

СМЕНА ОПОР С ПРОДВИЖЕНИЕМ ВПЕРЕД

Это упражнение похоже на «Пони» с продвижением вперед. Как всегда, упражнение начинается с принятия позы бега (рис. 24.4). Слегка наклонитесь вперед, одновременно поднимайте опорную стопу вверх и дайте маховой ноге опуститься на землю под центр тяжести тела, проекция которого из-за наклона тела вперед расположена чуть впереди опорной ноги. Сделайте паузу и удостоверьтесь, что перемещение веса прошло без усилия и что вы позволили стопе упасть на опору. Вы должны быть уверены, что не прилагали усилий по ее опусканию.

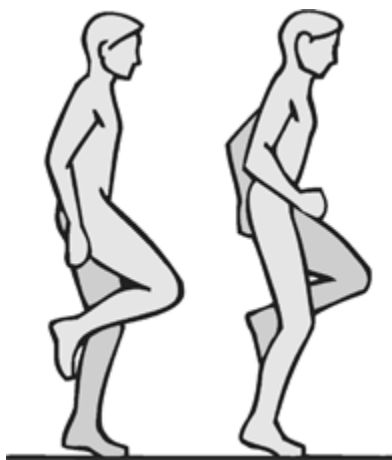


Рис. 24.4

Смена опор с продвижением вперед

Как и с «Пони», в дальнейшем вы можете уменьшать паузы между перемещениями веса тела. Вы не бежите — вы просто постепенно продвигаетесь вперед, сохраняя позу бега и расслабленный наклон тела, легко отрывая опорную стопу от земли и прикладывая минимальное мышечное усилие. Почувствовав уверенность, вы можете начать делать легкие подскоки на опорной ноге, чтобы почувствовать активное снятие стопы с опоры.

ОТСКОК СТОПЫ

Это упражнение подчеркивает вертикальное движение ног (рис. 24.5). Многие думают, что бег начинается с подъема коленей с последующим движением вперед. В действительности это последнее, что вам надо сделать. Подъем коленей вызывает напряжение в разгибателях и полностью выводит вас из «позы бега». Вместо этого надо поднять

вертикально лодыжку, так чтобы пятка, таз, плечо и голова образовали прямую линию. Это не позволяет стопе выходить вперед, но дает возможность ноге быстро сгибаться с минимальным мышечным усилием. (Улавливаете тенденцию? Все делается, чтобы свести к нулю избыточные мышечные усилия.)

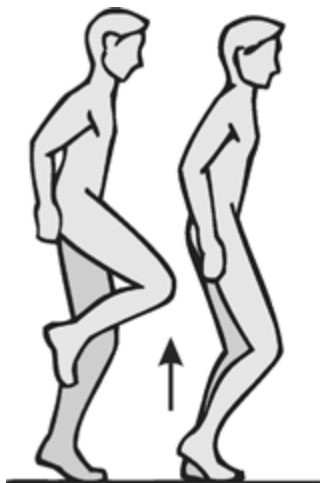


Рис. 24.5
ОТСКОК СТОПЫ

Начните, как обычно, с «позы бега», слегка приподняв лодыжку маховой ноги. Дайте ей опуститься на землю с помощью простого расслабления всех мышц, стоя при этом на месте и удерживая вес тела на опорной ноге. Позвольте стопе упруго упасть и отскочить от опоры, мгновенно включая сгибатель бедра, чтобы оторвать стопу, как только она коснется опоры. Когда вы прочувствуете это, увеличьте амплитуду движения, поднимая лодыжку при каждом повторении все выше и выше. Сохраняя четырехглавые мышцы полностью расслабленными, вы должны быть всегда способны подтянуть пятку к тазу с минимальным усилием. Увеличивая диапазон движения, не поддавайтесь искушению увеличить темп, с силой опуская ногу вниз. Если вы недостаточно сосредоточены, то вскоре начнете стучать стопой о землю.

Концентрируйтесь на следующем:

1. Быстрой активности сгибателей бедра. Если вы работаете в паре с партнером, пусть он мягко шлепает по задней поверхности бедра каждый раз, когда ваша стопа приземляется. Это напомнит вам

включить сгибатели бедра и вызовет без задержки мышечное сокращение.

2. Сохраняйте все мышцы в расслабленном состоянии после включения сгибателей бедра. Если это вам удастся, то нога замедлит свое движение вверх, затем ускорится, двигаясь вниз. И замедление, и ускорение будут происходить *благодаря действию гравитации, а не мышечному усилию*. Помните: не продолжайте подъем ноги. Просто задайте импульс сгибателями бедра и позвольте гравитации делать свое дело.

ПОДСКОКИ

В этом упражнении движения становятся немного динамичнее и требовательнее (рис. 24.6). Вы можете подумать, что подскоки — детская игра, но в действительности это очень сложное плиометрическое^[17] упражнение, которое развивает взрывную силу, упругость, мышечное расслабление и нейромышечную координацию и способствует быстрому вертикальному отрыву стопы от земли сразу после соприкосновения с ней.



Рис. 24.6
Подскоки

Пожалуйста, обратите внимание, что подскоки могут привести к травме, если делать их неправильно. Не старайтесь прыгать на месте; ваша цель — оставаться в позе бега во время отрыва опорной ноги от

земли и затем позволить ноге вернуться на землю полностью расслабленной под действием силы тяжести.

Сначала вы должны делать подскоки босиком на мягкой поверхности (трава, песок, маты) или синтетическом покрытии (беговая дорожка). Встаньте в позу бега со слегка приподнятой лодыжкой маховой ноги, поднимите вертикально вверх опорную стопу, быстро включая сгибатели бедра. Дайте ей вернуться на землю полностью расслабленной.

Акцентируйте внимание на следующем:

1. Как и в упражнении «Отскок стопы», все мышцы должны быть полностью расслаблены после импульса сгибателей бедра. Проверьте, есть ли напряженность и упругость четырехглавых и икроножных мышц, чтобы убедиться в должном расслаблении.
2. Не отталкивайтесь с помощью икроножных мышц — просто быстро поднимайте лодыжку при каждом подскоке. Убедитесь, что между подскоками стопа расслаблена.
3. Если вам трудно поддерживать равновесие, вы можете начать с опущенной носком на землю маховой ноги.

Начинайте выполнять подскоки на месте по несколько раз на каждой ноге. Поднимайте пятку маховой ноги, пока она не коснется ягодиц при полном расслаблении четырехглавой мышцы. Помните, что эта избыточная амплитуда движения нацелена на создание нового двигательного образца. Во время бега не следует поднимать пятку столь высоко.

Как только выполнение подскоков на месте стало комфортным, вы можете добавить продвижение вперед (рис. 24.7). Помните, что подскоки с продвижением вперед не результат отталкивания носком стопы или активная работа икроножных мышц. Для начала движения достаточно наклониться вперед и продолжать приземляться на стопу прямо под тело.

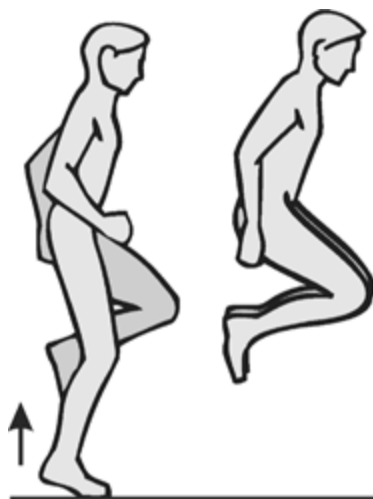


Рис. 24.7

Подскоки с продвижением вперед

Подскоки с продвижением вперед объединяют два элемента свободного падения в одном упражнении. Во-первых, вы испытываете свободное падение стопы, когда она возвращается на опору в расслабленном состоянии после окончания работы сгибателя бедра. Во-вторых, вы чувствуете, как при наклоне вес тела продвигается вперед под действием гравитации. Это действительно очень сложные ощущения, которые потребуют большого внимания, чтобы избежать ненужной работы. Наклоняясь вперед, вы захотите оттолкнуться стопой и быстро вернуть ее на землю, чтобы предотвратить падение. Убедитесь, что вам комфортно выполнять предыдущие упражнения, прежде чем пытаться выполнять подскоки, и не продолжайте, если вы не расслаблены при выполнении этого упражнения.

ПОДЪЕМ СТОПЫ В ВЫПАДЕ ВПЕРЕД НА МЕСТЕ

Возможно, вы уже делали выпады в тренажерном зале, но в наших упражнениях выпады выполняются немного по-другому и вы должны выполнять их правильно, чтобы помочь развитию сгибателей бедра и продолжить процесс совершенствования ощущений свободного падения. В выпаде вес тела расположен на передней ноге, задняя используется только для равновесия и стабильности (рис. 24.8). Цель снова в том, чтобы тянуть вверх переднюю стопу с опоры, используя только сгибатель бедра с минимальным включением других мышц и мышечных групп. Положение при выпаде хорошо изолирует сгибатель

бедра и заставляет вас работать только с ним, без участия других мышц.

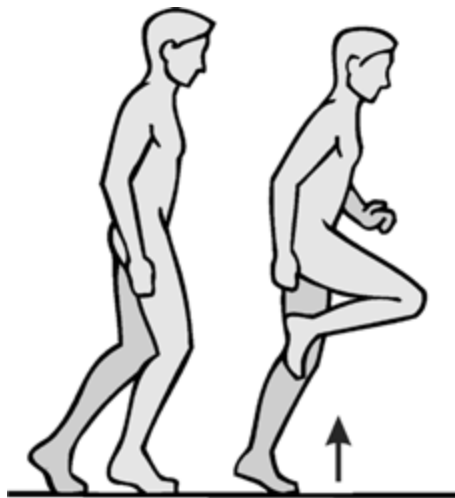


Рис. 24.8

Подъем стопы в выпаде вперед на месте

Начните с выполнения упражнения на месте, пока не почувствуете устойчивость и работу только сгибателей бедра. Затем добавьте продвижение вперед, вызванное не отталкиванием, а наклоном тела (рис. 24.9). Далее немного выпрямитесь и приблизьтесь к бегу одной ногой, по-прежнему используя только сгибатели бедра для подъема стопы и наклон вперед для продвижения, оставляя другую ногу позади для сохранения равновесия. Эта прогрессия — ключ к созданию простой биомеханической структуры Позного метода: работает сгибатель бедра, а гравитация тянет вас вперед.

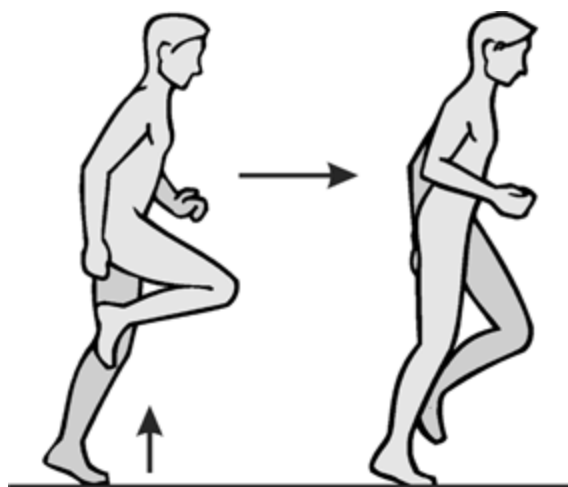


Рис. 24.9

ПРЫЖКИ

Как и в случае с подскоками, вы можете подумать, что прыжки — это еще одна детская забава. В этом и есть прелесть детства: множество вещей, которые вы делали тогда ради забавы, в действительности были очень хорошими упражнениями. Встаньте в упругое положение на обе ноги и начните с легких прыжков, в которых одна нога быстро подтягивается прямо под таз (рис. 24.10). Как в обычных прыжках, приземляйтесь на обе ноги. Начните с прыжков на месте, переходя к прыжкам с продвижением вперед, затем поменяйте ногу и, наконец, меняйте темп: умеренный, быстрый, умеренный, быстрый и т. д.

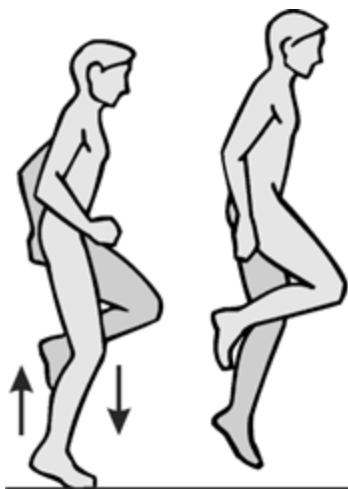


Рис. 24.10
Прыжки

25. ВЫХОД НА ПРОБЕЖКУ

Путешествие в тысячу ли начинается с одного шага.

Лао-цзы

Ну и ну! Вы уже добрались до половины книги по бегу, а вам только предстоит сделать то, что вы любите больше всего: просто выйти на пробежку. Если вы были хоть чуть-чуть прилежны при прохождении всех предварительных ступеней освоения Позного метода, вас должно переполнять страстное желание надеть свою любимую беговую форму, завязать шнурки и устремиться на улицу, на «старую добрую» пробежку.

До этого момента вы читали аргументы в пользу Позного метода, размышляли над его понятиями, делали упражнения, чтобы испытать ощущения Позного метода... я бы не стал вас винить, если бы вы никогда снова не захотели услышать это название.

Но по-прежнему хочется открыть дверь и побежать с новой техникой, которую вы опробовали в упражнениях. Скорее всего, вы побаиваетесь «просто выйти на пробежку» с техникой Позного метода — так проявляется ваша неуверенность (мы еще обсудим это далее в книге).

До того как вы впервые услышали о Позном методе, ваши мысли до и во время бега, несомненно, были о том, по какому маршруту вы побежите, насколько далеко и быстро, не говоря уже о многих посторонних мыслях, которые, кажется, вползают в ваше сознание в течение довольно бездеятельных часов, проводимых на дорогах или тропинках. Но догадываюсь, что вы практически никогда не думали о том, как будете бежать. Акт самого бега был чем-то рефлекторным, а не предметом мучительных размышлений.

Но теперь вы должны думать о том, как вы в действительности собираетесь бежать. Вы можете даже сказать себе: «Буду бегать моим естественным стилем, пока изучаю Позный метод». Или вы будете преданы бегу Позным стилем, но проявлять неуверенность в том, как далеко и быстро следует бежать, надо ли преодолевать холмы и, что хуже всего, бежите ли вы в действительности Позным методом.

Расслабьтесь. Да, здесь есть о чем подумать, но переход от теории к практике всегда большое препятствие. Вы преодолеете его и никогда не вернетесь к старому.

Прямо сейчас вы думаете о скорости, расстоянии, холмистой или не холмистой местности и несметном количестве других вещей. О чем вы на самом деле должны думать — о смене опоры с одной стопы на другую. Да, как говорится, даже самое длинное путешествие начинается с одного шага. В нашем случае путешествие — это бег в вашей жизни, и первый шаг должен быть сделан как можно лучше. Сделайте его правильно, и все последующие будут такими же хорошими.

И это действительно сущность и цель всего обучения в Позном методе: совершенствуйте свои шаги. Не имеет значения, как далеко или быстро вы собираетесь бежать. До тех пор пока вы делаете совершенные шаги, вы будете бежать хорошо. Конечно же, первый шаг самый трудный. Один из самых цитируемых бейсболистов Америки Йоги Берра однажды сказал: «Как можно одновременно думать и бить?»

Если вы сталкиваетесь с перспективой размышления во время бега, значит пришло время возвращаться к основам. Вы вышли на улицу в беговой форме, готовые сделать тот совершенный первый шаг. Сначала «пробегитесь» по контрольному списку. Вы расслаблены и находитесь в равновесии? Стоите в позе бега, колени слегка согнуты? Легко ли дышится? Хорошо, теперь постоит минутку и мысленно отрепетируйте то, что собираетесь делать.

Во-первых, вы собираетесь снять одну из стоп с опоры, начать падение вперед, чуть-чуть приподнять туловище и... что?.. бегите! Точно так же как в упражнениях, вы поднимете опорную стопу от земли прямо под таз и начнете двигаться под действием гравитации. В следующий момент вы продолжите падение, как можно быстрее отрывая следующую стопу от земли. И затем будете повторять это снова и снова.

Да, это очень просто. Но просто не значит легко, поскольку то, что вы должны сделать, происходит не за продолжительное время, обозначаемое термином «длительный бег», а за момент одного шага, сравнимый разве что с морганием век. Длительный бег — это не более

чем коллекция превосходных шагов, каждый из которых происходит в самых сжатых временных рамках.

Насколько сжатых? Для заметки, лучшие бегуны мира стоят на опоре примерно 0,1 секунды, у более медленных бегунов это время может быть в два раза больше. Момент, который вы проводите в позе бега, укладывается в период между одной и двумя десятыми секунды. Поэтому здесь все должно быть идеальным. Каждый раз, когда одна из ваших ног касается земли, вы по-прежнему должны быть расслабленным, гибким, со слегка согнутыми коленями, стопой на линии, проходящей через голову, таз и стопы.

Итак, теперь вы сделали этот первый шаг и бежите, постоянно обрабатывая информацию, задавая себе вопросы: «Я чувствую правильно? Я падаю вперед? Я тяну стопу сгибателями бедра? Я в позе бега и в своей рамке?»

Думать о вещах абстрактно — это одно, совсем другое — думать о них во время самого действия. Если вы слишком много волнуетесь о том, как бежите, вы можете стать жертвой напасти под названием «аналитический ступор». Чтобы упростить процесс мышления во время бега, оставаться спокойным и сосредоточенным, сконцентрируйте мысли на ключевых моментах Позного метода бега.

Основные элементы, которые должны быть под контролем, — это поза, падение и подтягивание. Вы поддерживаете позу бега, падаете вперед и подтягиваете стопу с опоры под таз сгибателями бедра. В процессе бега вы можете вновь и вновь мысленно «пробежать» через этот контрольный список, пока он не станет вашей беговой мантрой:

1. *Проверьте позу.* Я расслаблен и уравновешен? Я мягко приземляюсь на переднюю часть стопы, при этом стопа находится прямо под телом? Колени все еще согнуты?
2. *Проверьте падение.* В моих мышцах есть напряжение? Какая-либо часть тела тормозит меня? Я наклоняюсь всем телом?
3. *Проверьте подтягивание стопы.* Я тяну стопу... а не бедро? Я начинаю тянуть стопу в тот момент, когда она касается земли? Я тяну ее строго вверх?

Поскольку вы уже бежите, эта мантра может быть сокращена в алгоритм. Поза-падение-подтягивание. Поза-падение-подтягивание.

Пробегайте через эту формулу, и вы заметите, что сосредоточены на акте бега, а не на его результатах. Вместо того чтобы думать, насколько далеко или быстро вы бежите или как сильно вы можете устать, вы настроили себя на основные моменты бега.

Как только войдете в ритм, вы даже сможете контролировать темп бега, ускоряя повторение мантры. Двигайтесь от «поза-падение-подтягивание» к «поза-падение-подтягивание», и вы почувствуете увеличение не только скорости, но и наклона тела вперед и скорости отрыва стоп от земли. Вы также услышите изменения в звуке стоп, опускающихся на землю. Все становится легче, быстрее, сосредоточеннее и — да — приятнее. Пробуйте различные варианты ритма-мантры, пока не найдете наиболее подходящий. Отсчитывайте шаги, 1–2–3–4, 1–2–3–4, или просто повторяйте «оп-оп-оп-оп» при каждом приземлении. Когда вы найдете свой шаг и ритм, это станет интеллектуальной игрой-наблюдением: как долго вы можете сохранять форму бега, ускоряясь все быстрее и быстрее.

С технической точки зрения бежать быстро с помощью Позного метода легче, чем бежать медленно. Раньше вы бежали подобно громыхающему грузовику, теперь же обладаете технологией гоночного автомобиля, встроенного в ваше тело, и всем известно, что гоночные автомобили любят ездить быстро. На малых скоростях вы *долго остаетесь на опоре, стоите слишком прямо, приземляетесь слишком тяжело*, но, как только вы ускоряетесь, все встает на свои места. Все цилиндры вашей беговой машины начинают работать на полную мощность.

Да, возможно, это небольшое преувеличение — думать, что вы будете стремительно ускоряться, подобно отлично отрегулированному «Феррари», во время вашего первого настоящего бега Позным методом, но главное — не бояться использовать новый стиль. Если вы вышли на улицу полные трепета, испуганные своей тенью, и пытаетесь бежать медленно, лишь бы сделать все правильно, вы, наверное, ничего не будете делать правильно.

Воспользуйтесь вашей новой техникой бега. Опробуйте ее. Прочувствуйте ее. Бежать приятно, и чем лучше вы бежите, тем это приятнее. Первые несколько раз не обращайте никакого внимания на

то, как далеко или быстро вы бежите, и не бойтесь остановиться, если почувствуете, что делаете что-либо неправильно.

Вполне хорошая идея — часто останавливаться для анализа возникающих чувств и убеждаться в их совместимости со знаниями о том, что вы должны делать в Позном методе. Думайте о беге, решайте, какие коррективы необходимо внести, и начинайте снова. Таким образом вы всегда остаетесь свежим, когда бегаєте, и не позволите неправильной технике стать частью вашего стиля.

Настройтесь на свое тело во время бега. Стремитесь к легкости, быстроте, гибкости. Слушайте звук ваших стоп и сознательно уменьшайте его громкость. Чувствуйте быстрое сокращение сгибателей бедра в момент касания стопой земли. Управляйте дыханием, сохраняйте выражение лица бесстрастным, не делайте ненужных движений. Сохраняйте энергию. И прежде всего наслаждайтесь бегом.

Вы совершили переход от мысли к действию. Теперь вы бежите Позным методом. Настало время для развития способностей вашего тела и ума, чтобы сделать вас лучшим бегуном.

ЧАСТЬ V. ПОСТРОЕНИЕ ТЕЛА БЕГУНА... И ЕГО СОЗНАНИЯ



Семинар по обучению Позному методу бега, Лонг-Айленд, Нью-Йорк, 1998 год

26. РАЗВИТИЕ СИЛЫ ДЛЯ БЕГА

Цепь настолько прочна, насколько прочно ее слабое звено.

Пословица

На пике бегового бума в Америке в 1970-х годах фактически никто из бегунов-самоучек не уделял внимания развитию силы применительно к бегу. Можно сказать, что все было как раз наоборот. Для новичков бег был попыткой выйти за пределы тренажерных залов и почувствовать свободу на открытом воздухе. Для многих бег был хорошей привычкой, возможностью духовно ободрить тело и избежать обыденных ограничений повседневной жизни.

Развитие силы рассматривалось тогда отдельно от бега. Тяжелоатлеты и бодибилдеры воспринимались как обросшие мышцами жители тренажерных залов, где уже шла бойкая торговля анаболическими стероидами и другими препаратами, увеличивающими силу. Эти два мира существовали отдельно друг от друга.

Чтобы бежать лучше, по тогдашним представлениям, все, что вы должны были делать, — это бегать больше... и больше... и больше. Школа ДМД (бег на длинную медленную дистанцию) получила признание после замечательного успеха бегунов-стайеров, таких как Фрэнк Шортер, Билл Роджерс и Альберто Салазар. Хорошие бегуны были тощими, если не сказать изнуренными; тяжелоатлеты же — огромными и малоподвижными.

Большинство бегунов той эры были самоучками, а тренеры относились к бегу с позиции «дольше значит лучше» и просто не рассматривали развитие силы как существенный элемент тренировочного режима. Вместо того чтобы думать об общем развитии организма человека, тренеры были сосредоточены на сердечно-сосудистой и дыхательной системах как ключевых для улучшения результатов. Большие тренировочные нагрузки, по их мнению, улучшали состояние этих систем и результаты в марафонском беге.

Однако, как уже сказано выше, финалом этого тренировочного сценария было не улучшение результатов, а постепенное ухудшение

положения Америки в легкоатлетическом мире и поколение потерянных из-за травм бегунов. В ретроспективе это всегда было формулой бедствия: комбинация большого километража со слабой техникой и отсутствием силовой тренировки в результате приводит к травматизму.

К концу 70-х для более просвещенных тренеров становилось ясным, что долгий медленный бег сам по себе не представляет собой основу достижения успеха. Поскольку количество травм росло как в профессиональном, так и в любительском спорте и Америка уступала свои позиции временного доминирования в марафонском беге, стала очевидной необходимость в новом подходе.

Но факт, что некоторые тренеры начали заново переосмысливать роль силовых тренировок, не возымел быстрого эффекта. Так как большинство бегунов-любителей были самоучками, многие из них бросили бег, придя к выводу, что в качестве занятия всей жизни он был губительным для тела. Многие нашли более привлекательные альтернативы в велосипедном спорте и плавании и перешли к триатлону — фактически чтобы меньше бегать, но по-прежнему оставаться в форме.

Итак, когда массы бегунов-любителей искали новые выходы для своего тренировочного энтузиазма, серьезные тренеры испытывали новые программы, чтобы заново сбалансировать тело в суровых условиях бега. Большая часть этого экспериментирования происходила в изоляции, и не было никакого общего согласия в том, как лучше всего укрепить тело для бега.

Светлая мысль, подчеркивающая потребность в развитии силы как важного условия, прозвучала в 1978 году в книге «Руководство для бегуна», в которой авторы Боб Гловер и Джек Шеферд четко называли «слабые ноги» и «слабые антигравитационные мышцы» двумя из десяти принципиальных причин, вызывающих травмы в беге. Отмечая, что «тренеры теперь рекомендуют силовые программы как для бегунов, так и для бегуний», оба автора были явными сторонниками силовой тренировки^[18].

Однако, несмотря на то что их озарение тогда не проникло в мышление основной массы бегунов, оно прошло полный цикл от

отрицания до принятия. Усилия ведущих ученых и тренеров были признаны, и ценность силовой тренировки для достижения результатов в беге на выносливость была бесспорно доказана.

Но если Позный метод бега так прост и опирается на гравитацию и быстрый отрыв стопы от земли, вы можете задаться вопросом, почему силовая тренировка настолько важна. Как развитие силы может повлиять на улучшение беговых результатов?

Простите за клише, но оно действительно верно: цепь прочна настолько, насколько прочно ее слабейшее звено. Человеческое тело — это не набор независимо функционирующих групп мышц, а их интегрированная система. Когда ваша цель — продвинуть тело вперед в пространстве и времени, каждая жилка вашего существа играет свою роль и должна быть готова внести вклад в максимально успешное функционирование целостной системы. Каждый сбой в одной из частей организма приведет к снижению работоспособности и в конечном счете к сбою всей системы.

В Позном методе бега движения очень простые и повторяющиеся, но есть существенное требование к силе — не только для выполнения этих движений, но также для невыполнения избыточных движений, отбирающих энергию и снижающих результативность.

Для большей наглядности представьте себе паровоз. Передача энергии от двигателя к колесам происходит с помощью простой механической системы, которая постоянно толкает стержень, приводя в движение ведущие колеса. Другими словами, простые повторяющиеся движения используются для того, чтобы везти гигантское количество стали, груза и пассажиров на расстояние в тысячи километров. Движения простые, и их амплитуда постоянна и никогда не изменяется, в то время как требования к силе все так же велики. Для того чтобы объединенная система продолжала функционировать, каждый ее элемент должен быть готов выдать максимальную мощность.

В Позном методе бега главное движение — отрыв стопы от земли — очень простое, но тело все же должно быть дисциплинировано так, чтобы не было дикого махания руками, слишком длинных шагов и чрезмерных вертикальных колебаний. Чтобы продолжать оставаться в рамках бега без отклонений километр за километром, потребуется не

только умственная концентрация, но и тело, готовое выполнить то, что от него требует разум.

В то время как существенная потребность в силе проявляется в сохранении дисциплины для поддержания позы бега, сила вносит вклад в еще один очень важный компонент успеха — быстроту движений.

Первая ваша мысль может быть о том, что быстрота нужна скорее футболистам или баскетболистам и, конечно, спринтерам в беге на 100 метров. Но зачем она в беге на длинные дистанции? В действительности ее роль крайне важна. Два главных элемента скорости, которую вы способны поддерживать во время бега, — это: 1) время, необходимое для снятия стопы с опоры, и 2) частота беговых шагов. Оба этих элемента требуют как мышечной эластичности, так и силы, чтобы сохранять скорость необходимое время. Здравый смысл говорит вам, что чем вы сильнее, тем дольше будете способны сохранять быстрый ритм каждого повторяющегося движения, особенно того, которое удерживает вес всего тела.

Кроме того, когда вы совмещаете требования оставаться в позе бега, выполняя повторяющиеся движения быстро и имея достаточно выносливости, чтобы делать это долго, вырисовывается более объемная картина. То, что на первый взгляд кажется наукой механических движений, на самом деле более изящно и больше походит на искусство.

Так же как повторяющиеся движения, составляющие балет, фигурное катание или прыжки в воду, воспринимаются как художественное действие, совершенство, которое опытный бегун приносит в свой спорт, превосходит простую функциональность и переходит в нечто поистине прекрасное. И это не случай «бега ногами», а, наоборот, полная работа целостной системы — человеческого тела, осваивающего специфическую технику и безупречно ее выполняющего.

На этом уровне, где движение становится искусством, мы покидаем царство простых цифр и дистанций и фокусируем внимание на образе идеально функционирующего тела, которое плывет в пространстве и времени.

Здесь может помочь мысленный образ. Представьте замедленное воспроизведение бега гепарда (рис. 26.1), бегущего в режиме погони. Абсолютное совершенство и красота его движений очевидны даже для самых нетренированных глаз. Он мчится с предельной скоростью и максимально сосредоточен. Когда вы наблюдаете за ним, вы поражены не только его мастерством, но и мягкостью движений. Вы знаете о его силе, но видите только плавные движения расслабленных и пластичных мышц во время бега.

Попробуйте стать гепардом. Представьте себя бегущим по той же местности. Вы двигаетесь мягко, почти на брющем полете над землей, или срываетесь и в конечном счете сдаетесь, неспособные продолжать погоню?

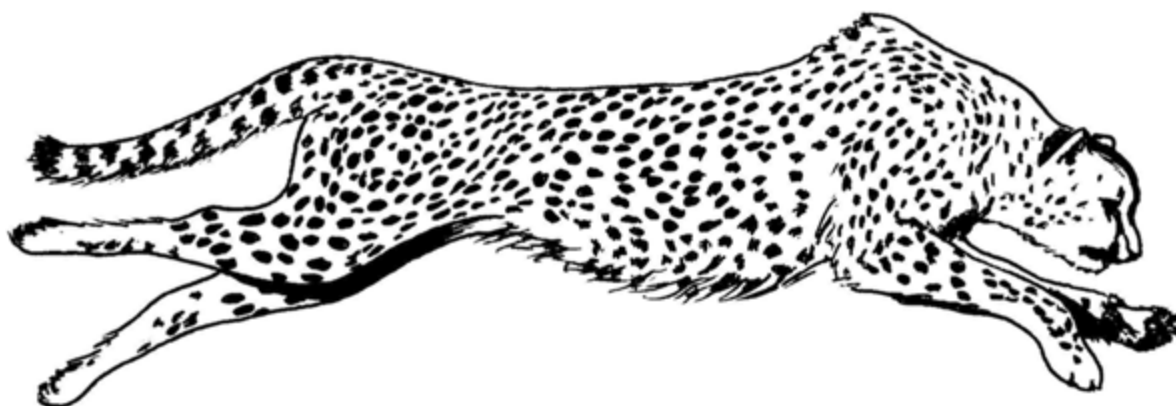


Рис. 26.1
Бег гепарда

Ценность силовых тренировок в беге состоит в приобретении способности плавно двигаться, как лучшие бегуны-самородки. Как только вы освоите основные элементы Позного метода, вы станете настоящим бегуном. Вы должны развивать быстроту, силу и видение бега, не становясь рабом секундомера или окружения, в котором вы бегаєте.

С практической точки зрения это требует специфической подготовки, которая соберет разрозненные мышечные группы тела в единую систему, готовую к бегу. Плохо подготовленное тело без достаточного уровня силового развития сразу покажет все признаки слабой техники бега: удлиненный шаг, неуклюжее движение, общая медлительность и очевидное свидетельство психологического и

эмоционального дискомфорта. И, наоборот, правильно подготовленный бегун будет двигаться быстрым компактным шагом и иметь бесстрастное сосредоточенное выражение лица.

Следующие типы упражнений удовлетворяют требованиям для базового развития силы бегунов:

- развитие мышечной эластичности (глава 27);
- развитие силы мышц тазового пояса (глава 28);
- развитие силы сгибателей бедра (глава 29).

Для тех, кто слабо знаком с развитием силы, процесс занятий по совершенно новому тренировочному режиму может показаться пугающим. Глава 30 объясняет процесс успешного внедрения этой важной силовой тренировки.

Умение бегать по различному ландшафту исходит не из вашей способности создавать соответствующие мысленные образы. Вы должны подготовиться к реальным жизненным требованиям, характерным для бега в различных условиях. Специальные упражнения и техники для всех возможных ситуаций будут детализированы в следующих главах:

- «бег по песку» (глава 31);
- «бег в гору и под уклон» (глава 32);
- «бег по тропе» (глава 33);
- «бег босиком» (глава 34).

Этот список не исключает любых других упражнений, которые вы, возможно, захотите включить в ваш режим, но он необходим для оптимизации вашего бегового потенциала. Помните: не бывает плохих упражнений — бывают плохо выполняемые, которые не внесут вклад в ваше общее развитие.

27. РАЗВИТИЕ МЫШЕЧНОЙ ЭЛАСТИЧНОСТИ

Несмотря на то что развитие мышечной эластичности — одно из важнейших условий улучшения бега в целом, прогресс в нем трудно описать количественными параметрами. Работая по программе, вы можете заметить, что легче достигаете более быстрого темпа бега, а это в конечном счете означает более высокую механическую эффективность.

Различные прыжковые упражнения, развивающие эластичность мышц, не занимают много времени, но вы должны быть внимательны, выполнять их правильно и не допускать перетренировки. Эти кажущиеся легкими упражнения могут привести к травмам и болям. Осторожно начните с корректного выполнения прыжков, постепенно увеличивая число повторений и подходов.

Наиболее важный аспект этих прыжковых упражнений в том, что ваша цель состоит не в отталкивании, а в снятии стопы с опоры с помощью сгибателей бедра. Возможно, ваши визуальные представления о прыжках ограничивались прыжками баскетболистов перед началом игры. Вы помните: они приседают, согнув колени, и затем взмывают в небо, когда рефери подкидывает мяч в воздух, отталкиваясь изо всех сил. Забудьте этот образ.

В наших упражнениях цель — сконцентрировать взрыв в сгибателях бедра, резко отрывая стопы от земли. Всего лишь одно импульсивное сокращение сгибателей, после чего немедленное расслабление. При этом необходимо постоянно держать ноги согнутыми. Колени никогда не должны быть выпрямленными.

Первые группы прыжков — это прыжки в фиксированном положении, выполняемые на месте (рис. 27.1–27.14). Они должны быть освоены до того, как вы начнете делать прыжки в движении.

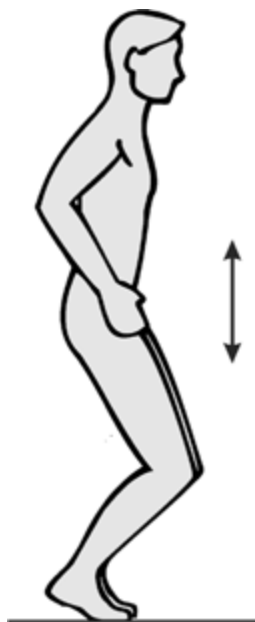


Рис. 27.1
Подскоки вверх-вниз в S-образной стойке на двух ногах (позе упругости)

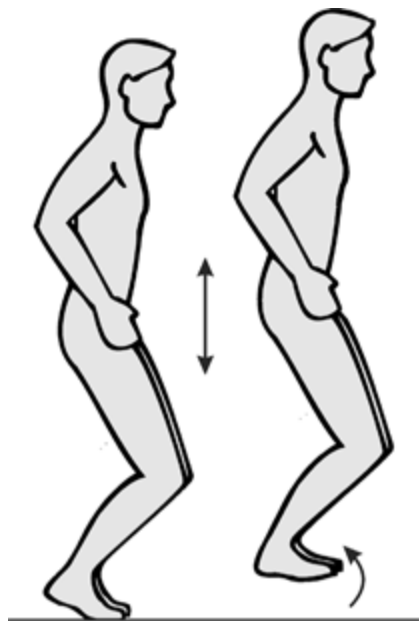


Рис. 27.2
Прыжки на двух ногах в S-образной стойке с подъемом стоп кверху

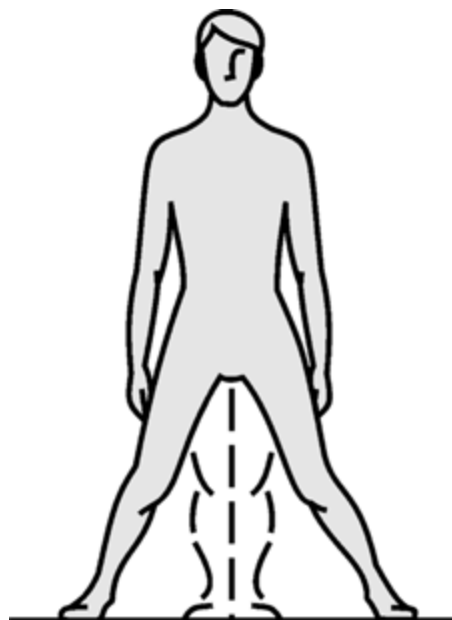


Рис. 27.3
Прыжки ноги вместе — ноги врозь

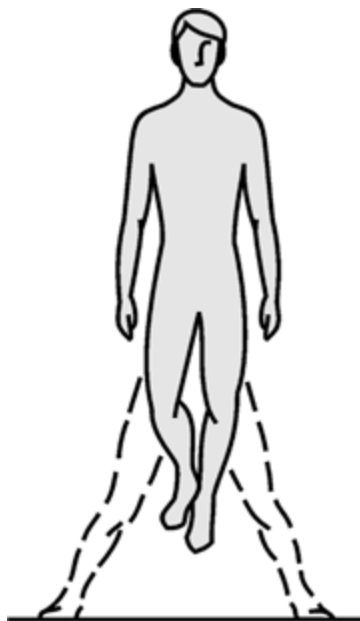


Рис. 27.4
Прыжки вверх с подбивом

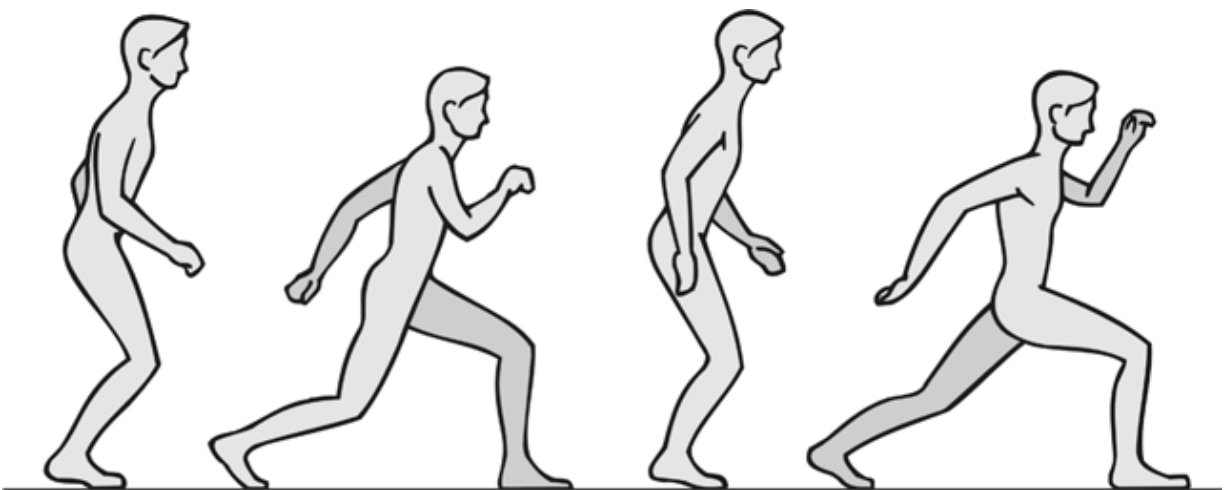


Рис. 27.5
Прыжки в выпад правой (левой)

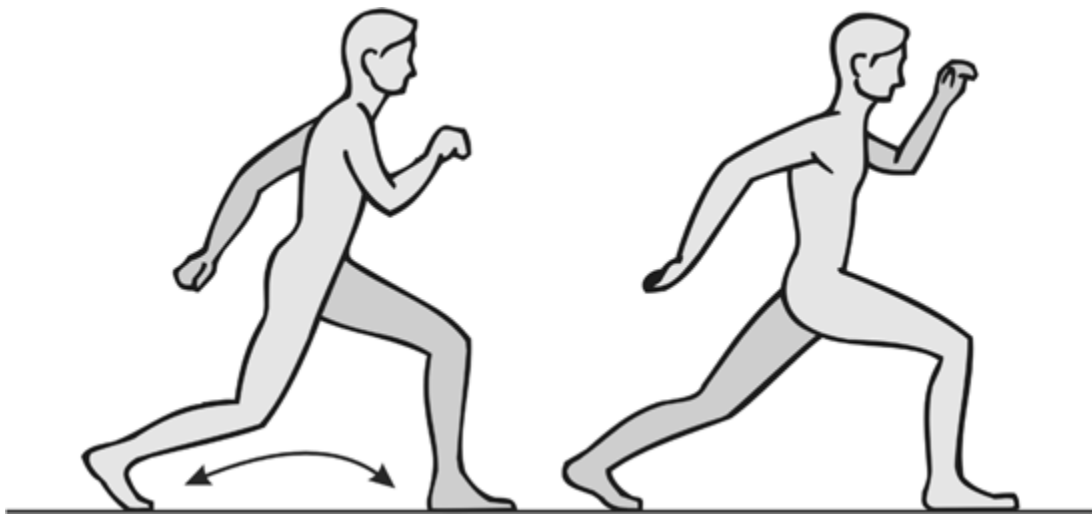


Рис. 27.6
Смена выпада правой (левой) прыжком

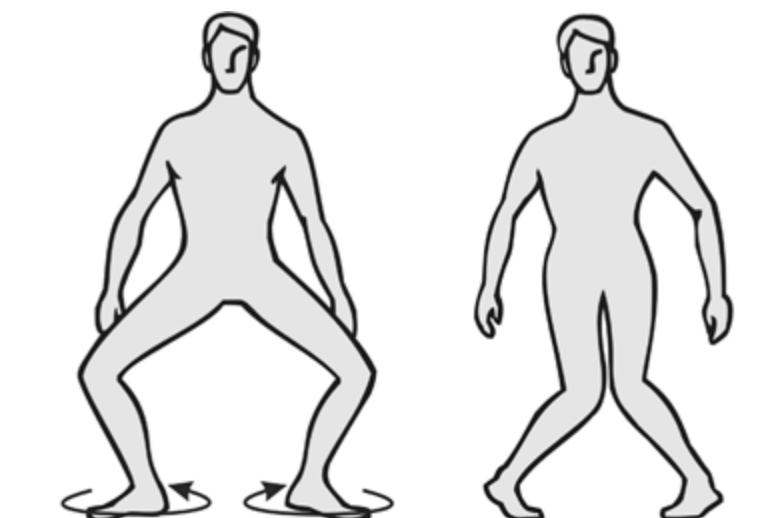


Рис. 27.7
Прыжки на двух ногах с поворотом стоп внутрь и наружу

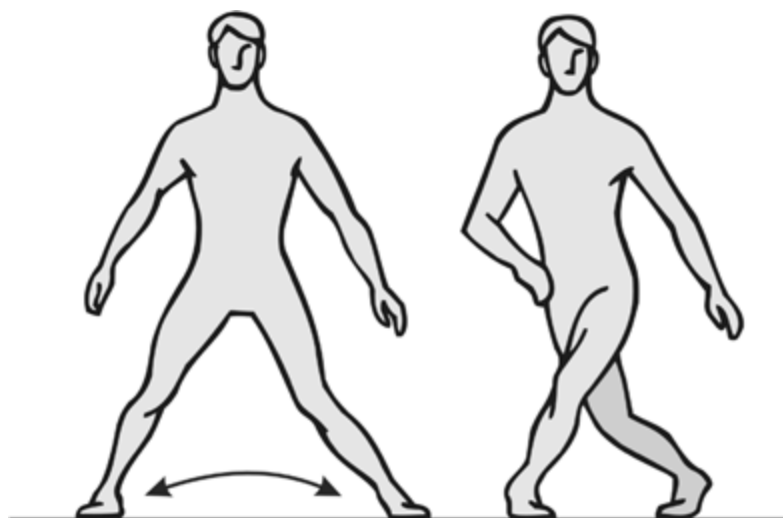


Рис. 27.8
Прыжки в перекрестную стойку правой (левой)



Рис. 27.9
Прыжки с поворотом таза вправо (влево)

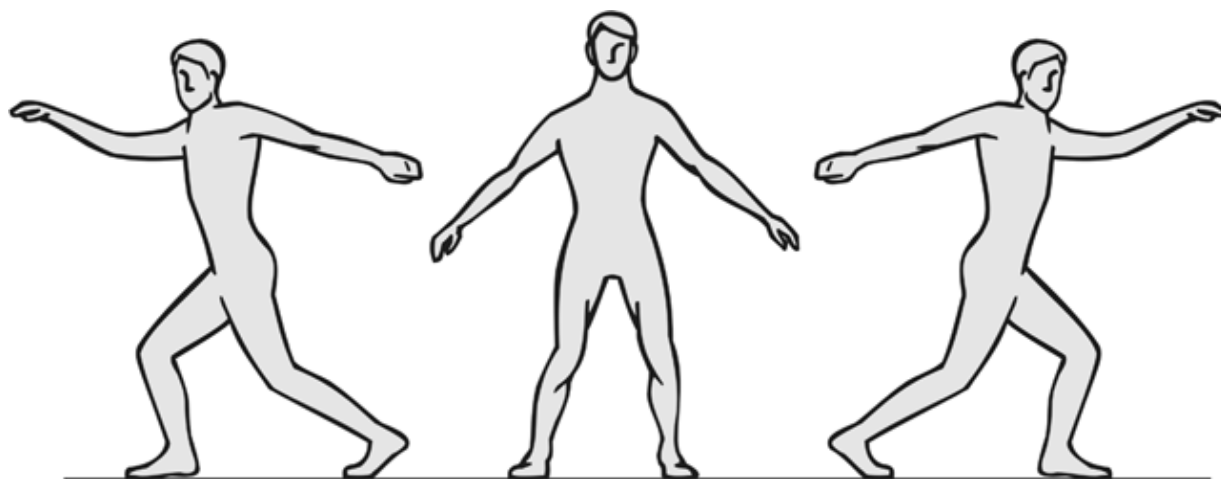


Рис. 27.10
Прыжки с поворотами таза в выпад правой (левой)

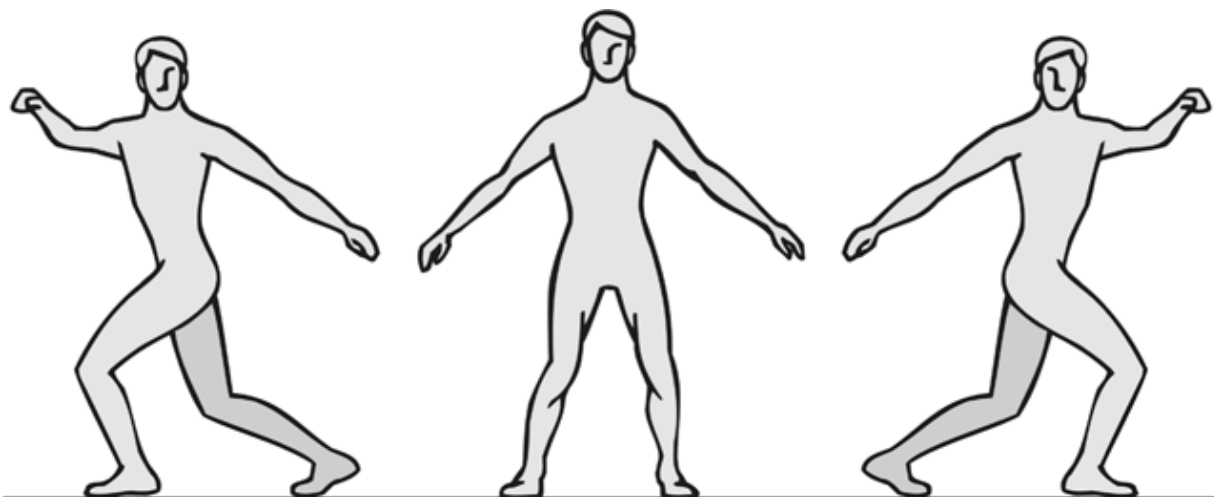


Рис. 27.11

Прыжки с поворотами таза скрестно в выпад правой (левой)

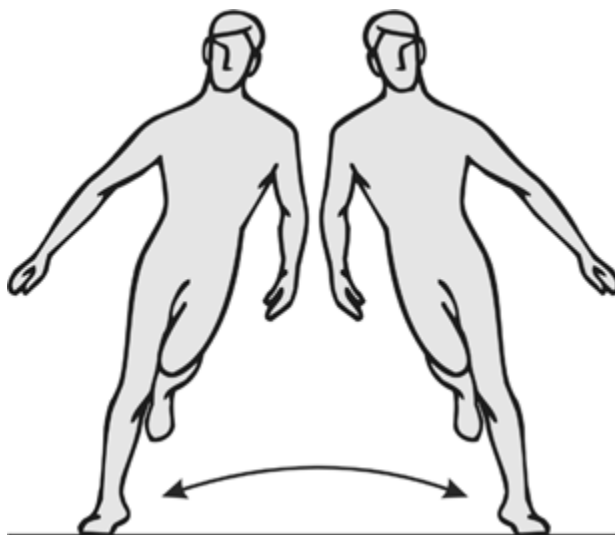


Рис. 27.12

Прыжки с переносом веса тела с одной ноги на другую («коньковый шаг») с подтягиванием стопы под таз

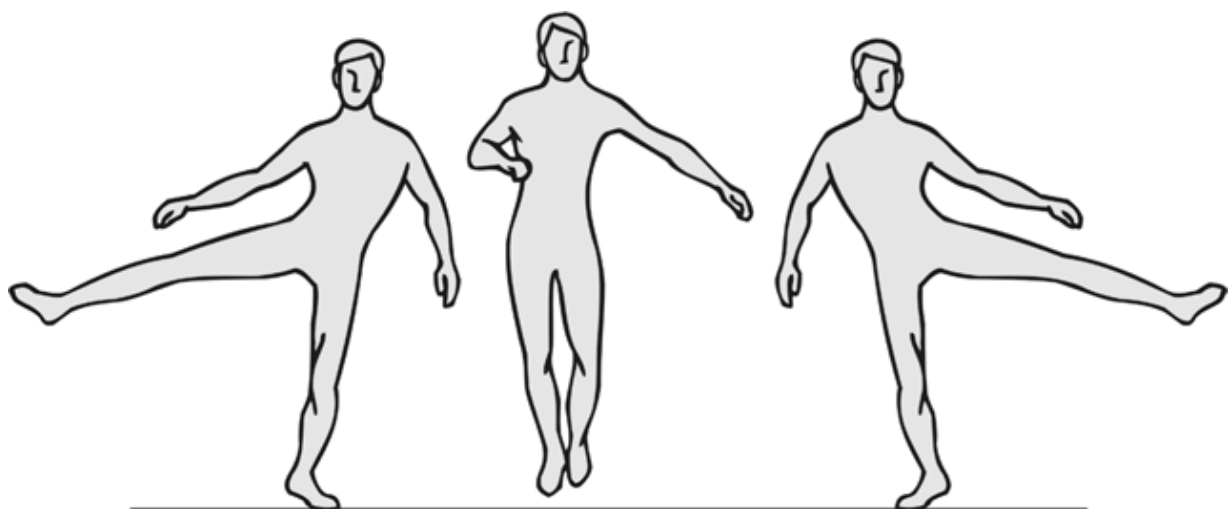


Рис. 27.13

Прыжки со сменой ног и махом другой в сторону («боковой маятник»)

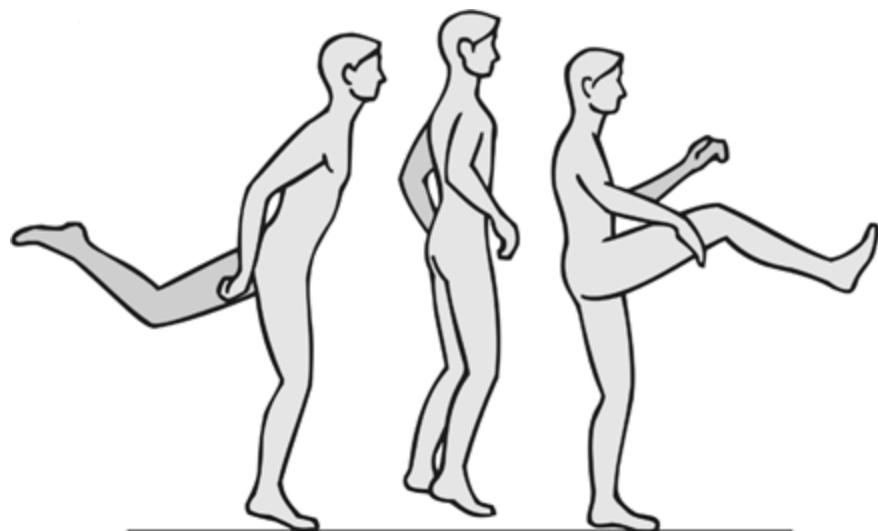


Рис. 27.14

Прыжки со сменой ног и махом другой вперед или назад («продольный маятник»)

При выполнении прыжков в движении (рис. 27.15–27.29) вы будете продвигаться вперед, назад или в стороны, прыгая на одной или двух ногах. Вы должны противостоять желанию произвести направленное движение с помощью толчка ногами. Для выбора направления используйте наклон тела — так же как делаете это в беге Позным методом. Не толкайтесь, просто наклоняйтесь.

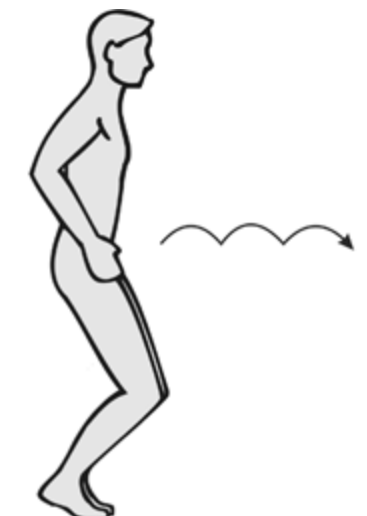


Рис. 27.15
 Легкие подскоки на двух ногах с продвижением вперед

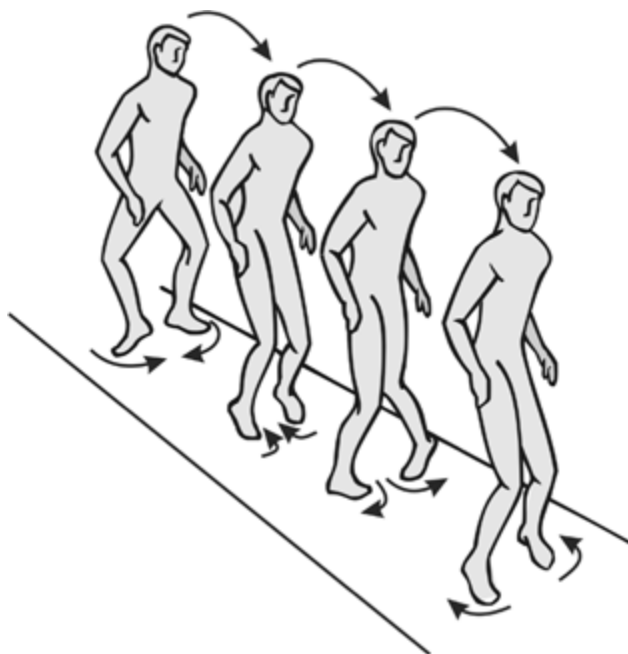


Рис. 27.16
 Прыжки с продвижением вперед с поворотом стоп внутрь и наружу

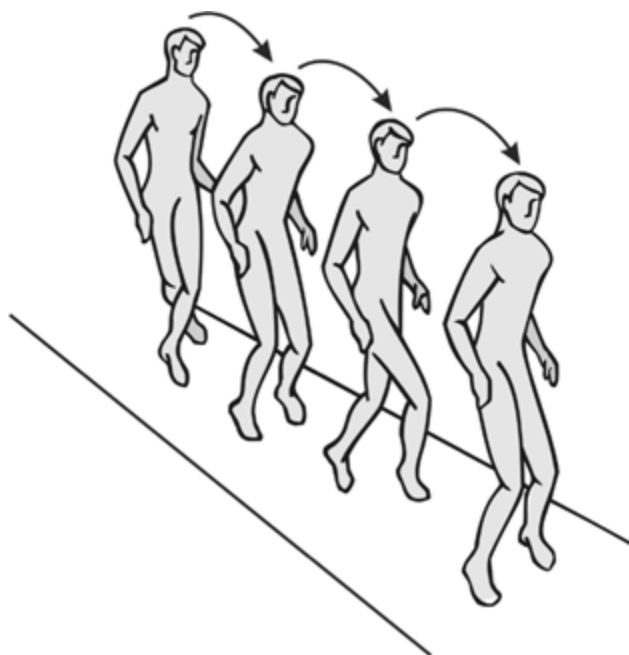


Рис. 27.17
Скрестные прыжки с продвижением вперед

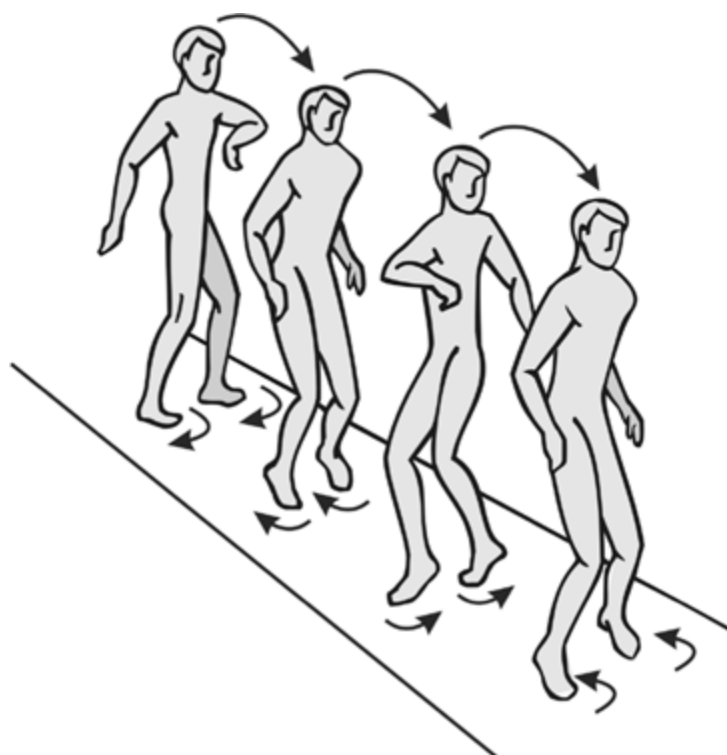


Рис. 27.18
Прыжки с продвижением вперед с поворотом стоп влево и вправо



Рис. 27.19

Прыжки с продвижением вперед на внешней части стоп

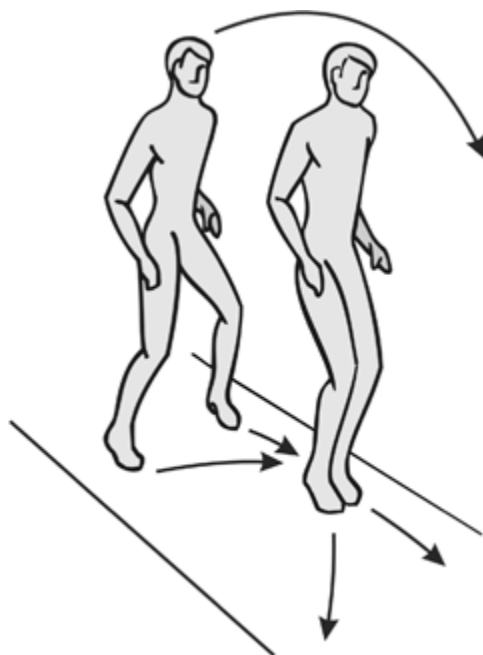


Рис. 27.20

Прыжки с продвижением вперед с подбивом

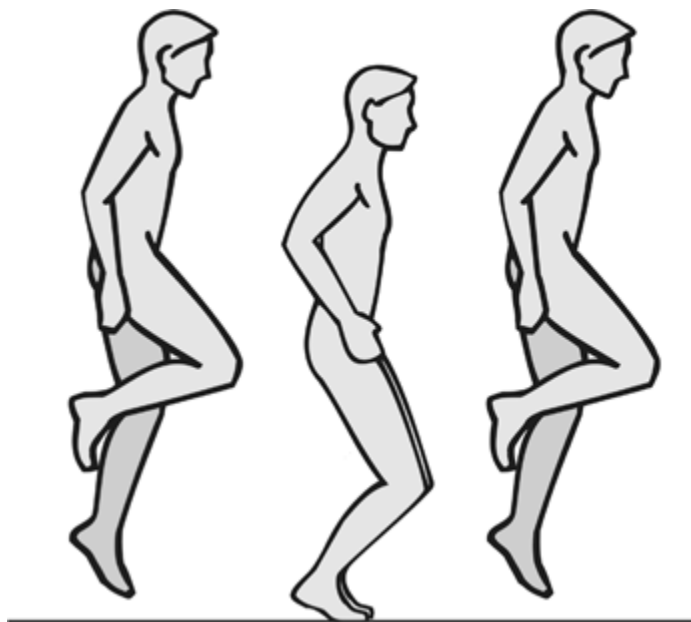


Рис. 27.21

Подскоки на двух ногах с подтягиванием одной стопы под таз

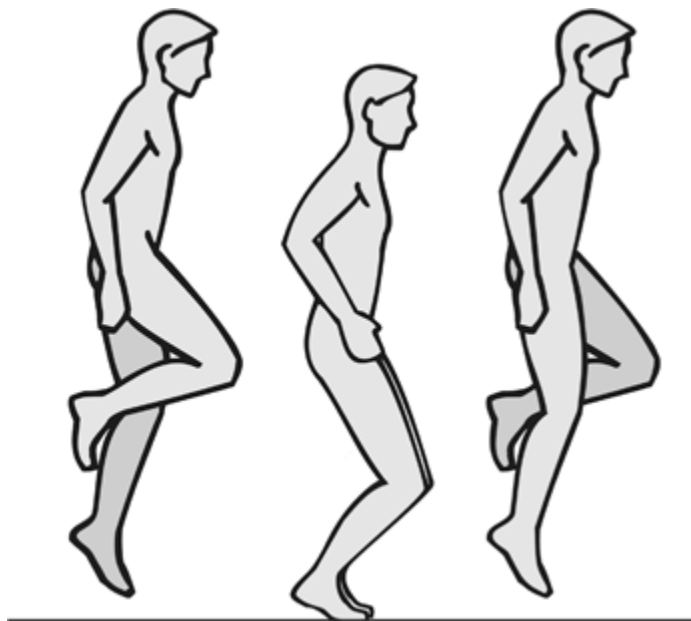


Рис. 27.22

Подскоки на двух ногах с попеременным подтягиванием стоп под таз

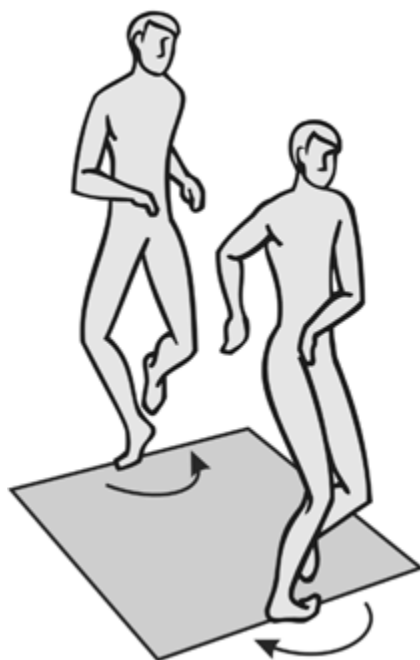


Рис. 27.23

Подскоки на одной ноге с продвижением вперед с поворотом стопы внутрь и наружу

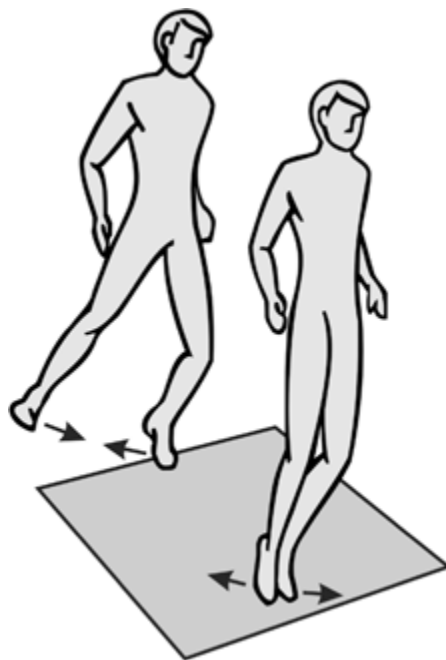


Рис. 27.24

Подскоки на одной ноге с продвижением вперед с подбивом



Рис. 27.25

Подскоки на одной ноге с продвижением вперед

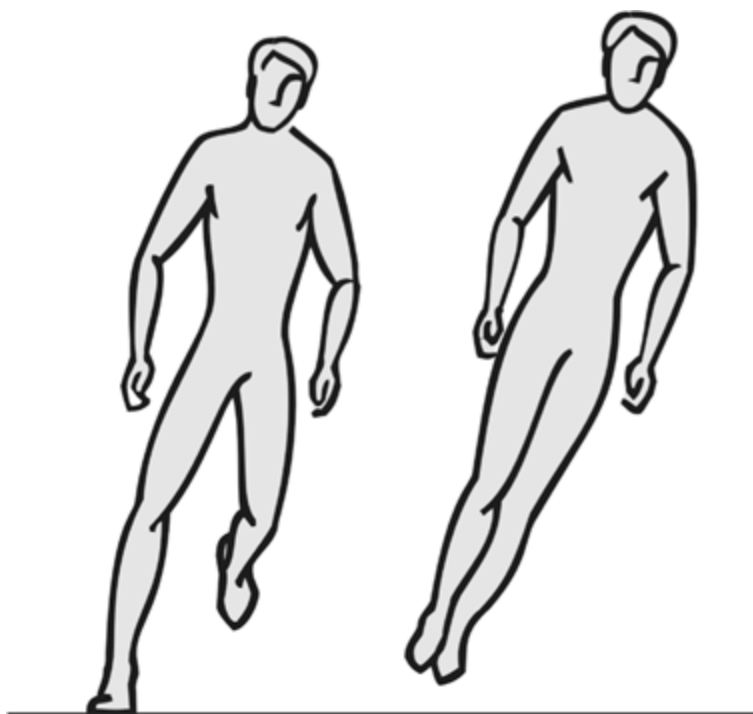


Рис. 27.26

Подскоки в сторону на одной ноге, другая спереди

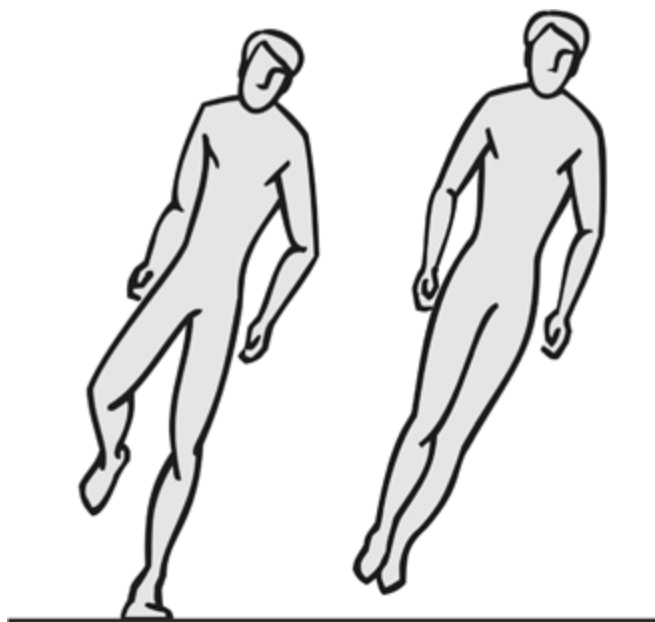


Рис. 27.27

Подскоки в сторону на одной ноге, другая спереди

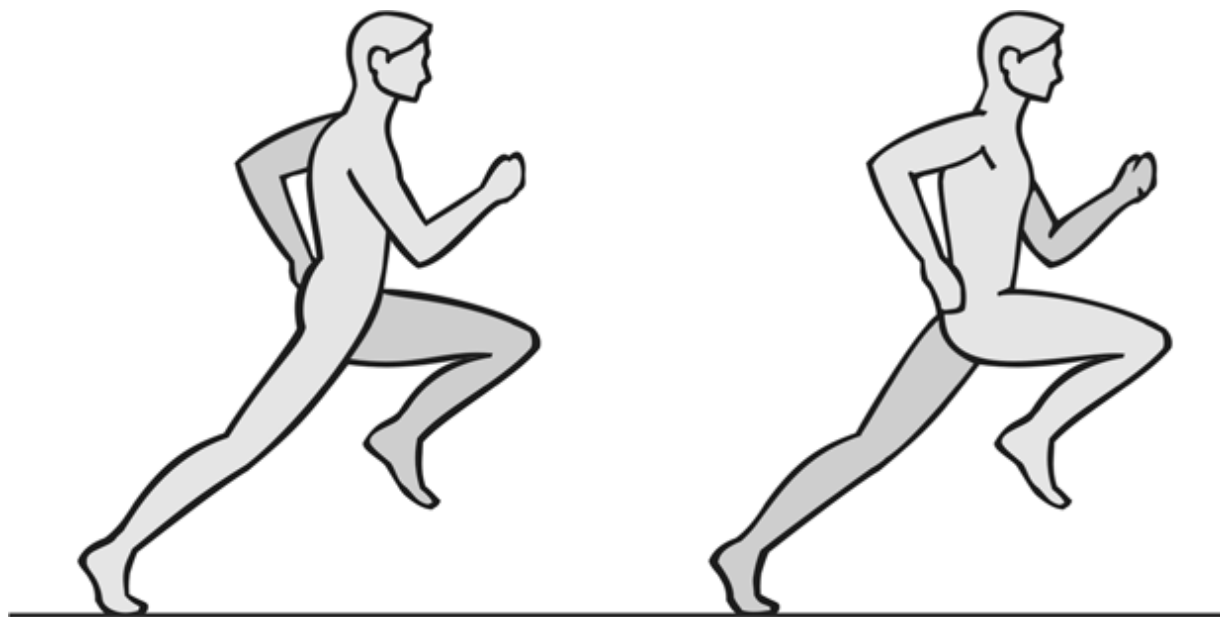


Рис. 27.28

Прыжки вперед с ноги на ногу с подтягиванием стопы под таз

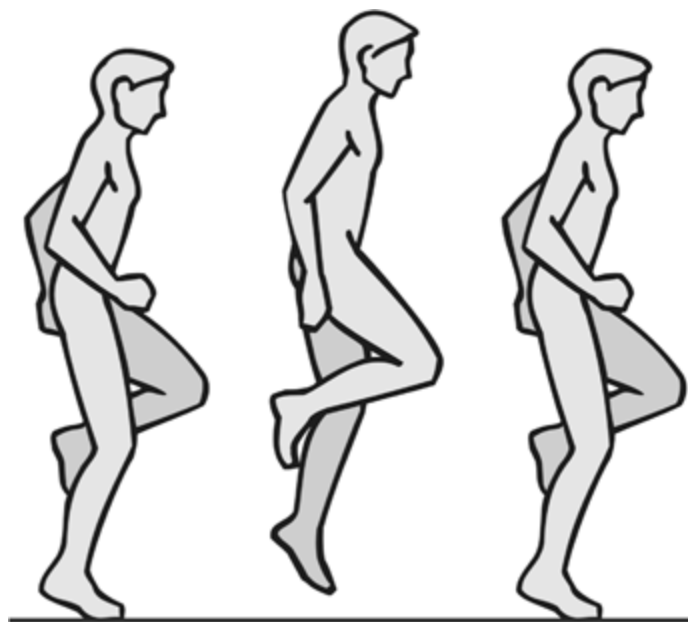


Рис. 27.29

Скачки на одной ноге с продвижением вперед и с подтягиванием стопы под таз

При выполнении прыжков с отягощениями (гриф, гантели, атлетический пояс) (рис. 27.30–27.40) все движения тела должны выполняться синхронно. Если в прыжках на месте и с продвижением внимание уделялось в первую очередь развитию силы с помощью мышечной эластичности, в прыжках с отягощениями и сопротивлением резинового жгута добавляется компонент координации движения и усиливается понятие движения единого тела. При выполнении прыжков убедитесь, что все двигается слаженно, что вы машина, работающая в совершенной гармонии.

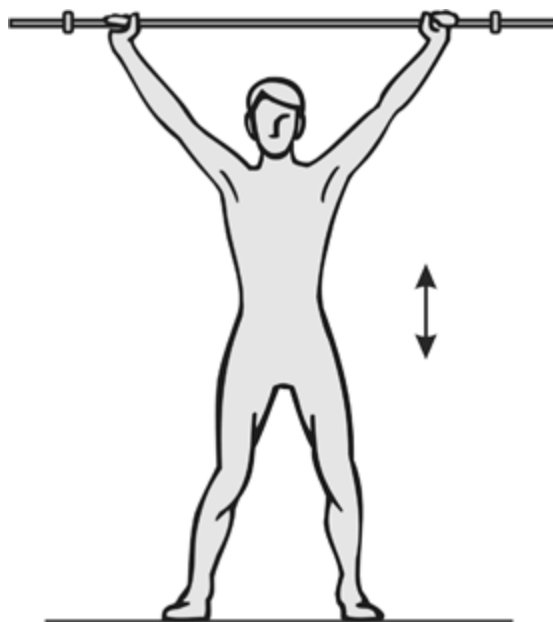


Рис. 27.30
Подскоки на двух ногах с грифом над головой

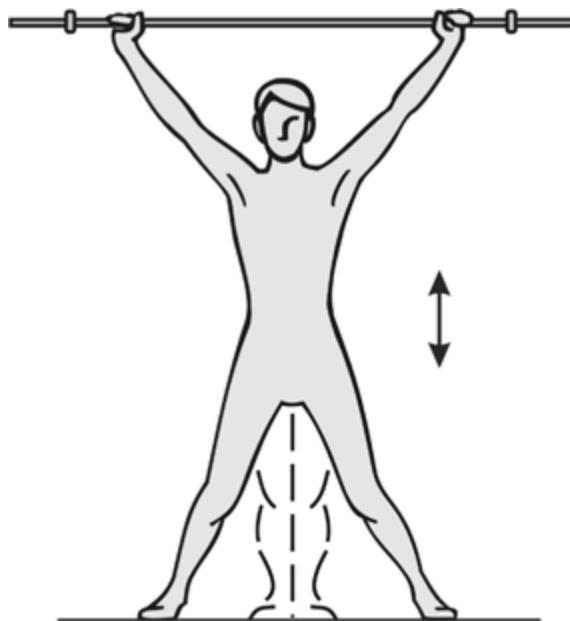


Рис. 27.31
То же, что рис. 27.30,
ноги вместе — ноги врозь



Рис. 27.32

Прыжки на двух ногах с грифом над головой с подбивом

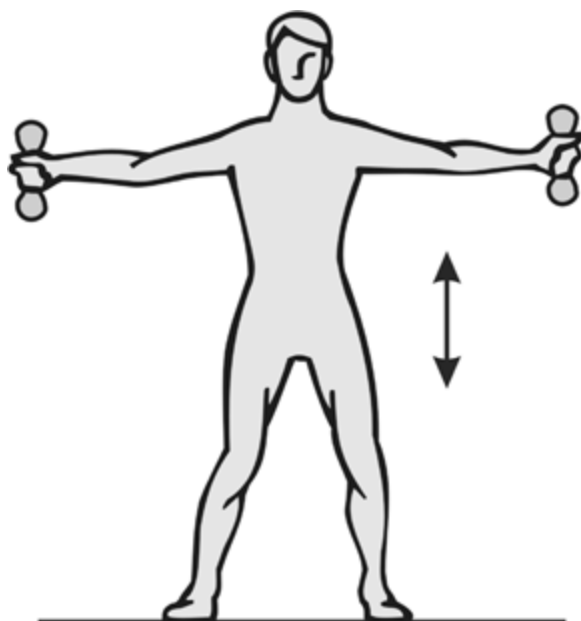


Рис. 27.33

Подскоки на двух ногах с гантелями в руках, отведенных в стороны

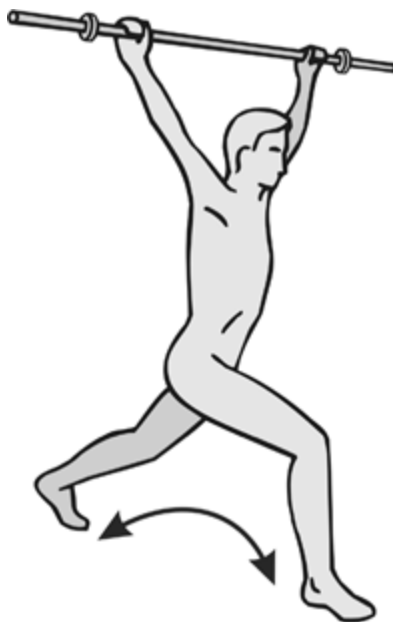


Рис. 27.34
Горизонтальная разножка с грифом над головой



Рис. 27.35
Вертикальная разножка перед тумбой с грифом над головой

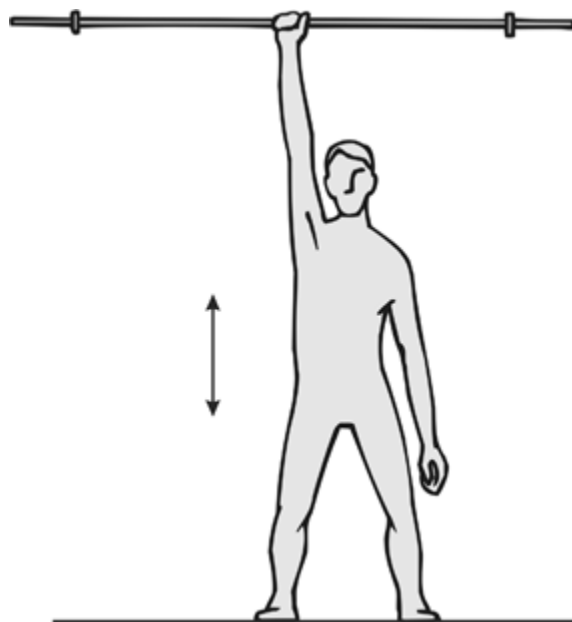


Рис. 27.36

Прыжки на двух ногах с грифом в одной руке над головой

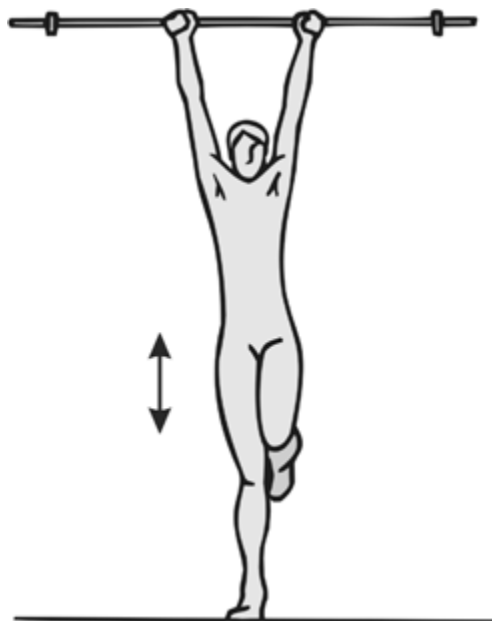


Рис. 27.37

Прыжки на одной ноге с грифом в двух руках над головой

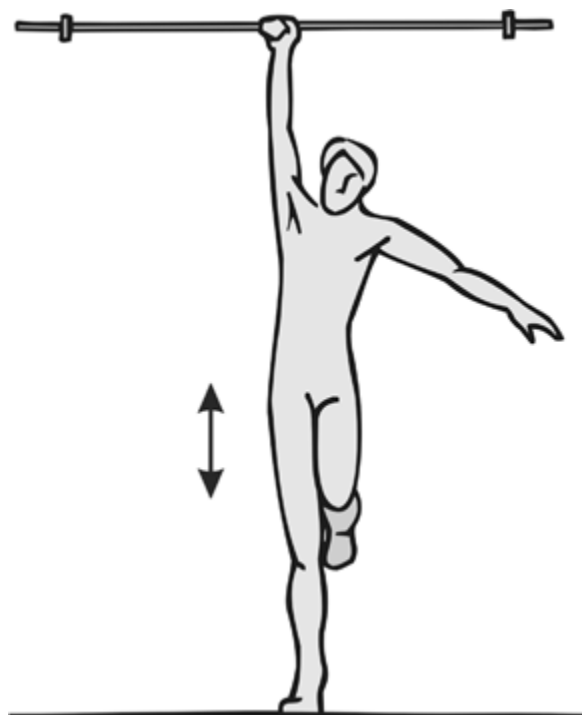


Рис. 27.38
Прыжки на одной ноге с грифом в одноименной руке над головой

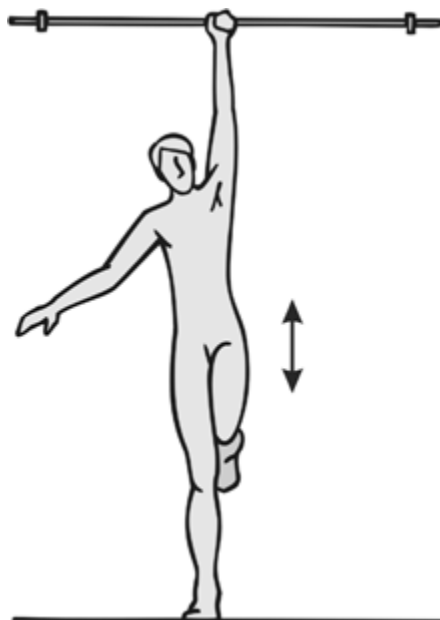


Рис. 27.39
Прыжки на одной ноге с грифом в разноименной руке над головой

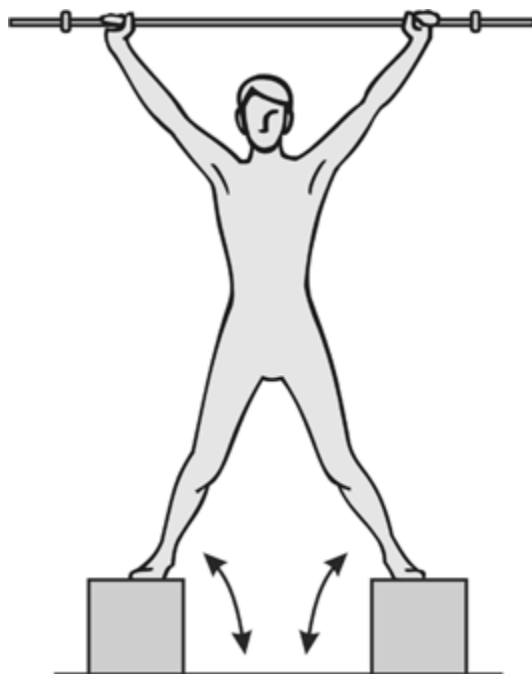


Рис. 27.40

Спрыгивания-запрыгивания между тумбами на двух ногах с грифом над головой

При выполнении прыжков с сопротивлением резинового жгута, опять же, будьте осторожны в точности выполнения движений. Если отягощения оказывают пассивное сопротивление, то резиновый жгут может удивить силой своего активного сопротивления, направленной против вашего движения. Привыкнув к этому ощущению, вы постепенно сосредоточитесь на полной интеграции движений. Само сопротивление жгута подчеркивает все их недостатки. По мере улучшения ваших движений упражнения будут казаться все более легкими и естественными.

Обратите внимание на то, что все прыжки должны выполняться на передней части стоп (на носках), так же как и в беге Позным методом. Эти прыжки готовят ваш двигательный аппарат к реальным ситуациям приземления на опорную поверхность, независимо от ее формы и жесткости.



Рис. 27.41
Прыжки на двух ногах со скакалкой

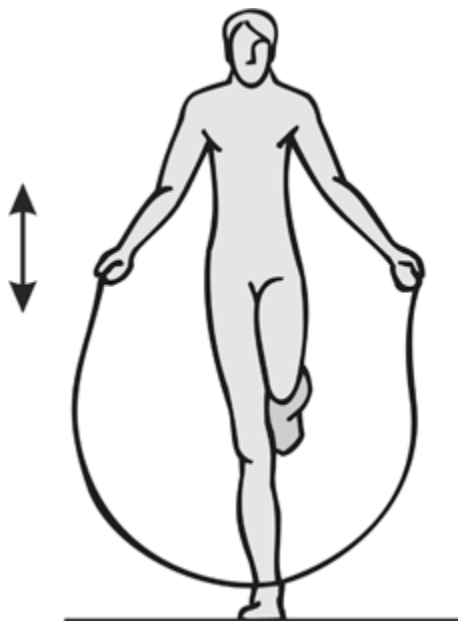


Рис. 27.42
Прыжки на одной ноге со скакалкой

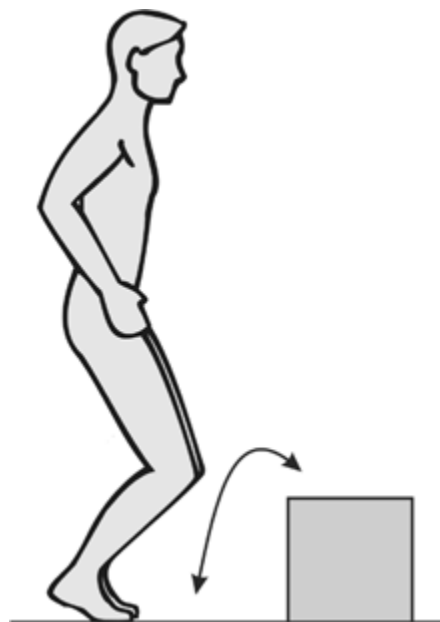


Рис. 27.43

Спрыгивания-запрыгивания на двух ногах на тумбу спереди

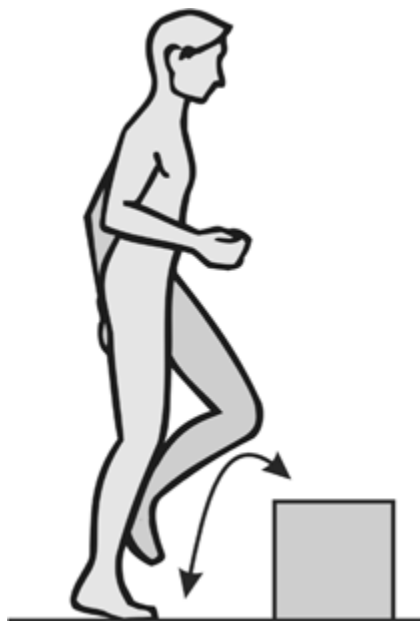


Рис. 27.44

Спрыгивания-запрыгивания на одной ноге на тумбу спереди

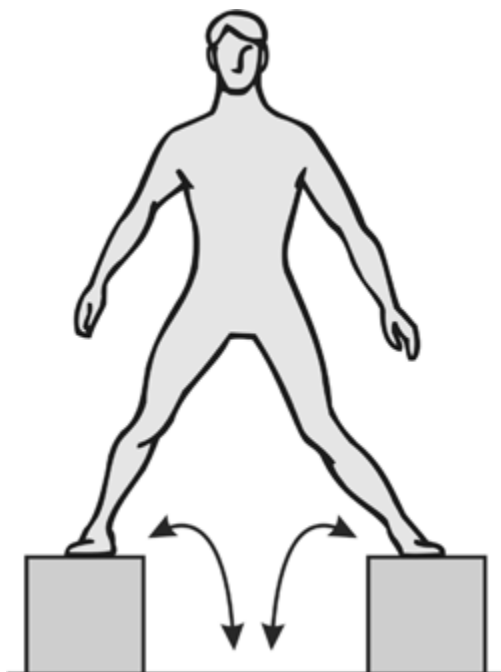


Рис. 27.45

Спрыгивания-запрыгивания на двух ногах между тумбами

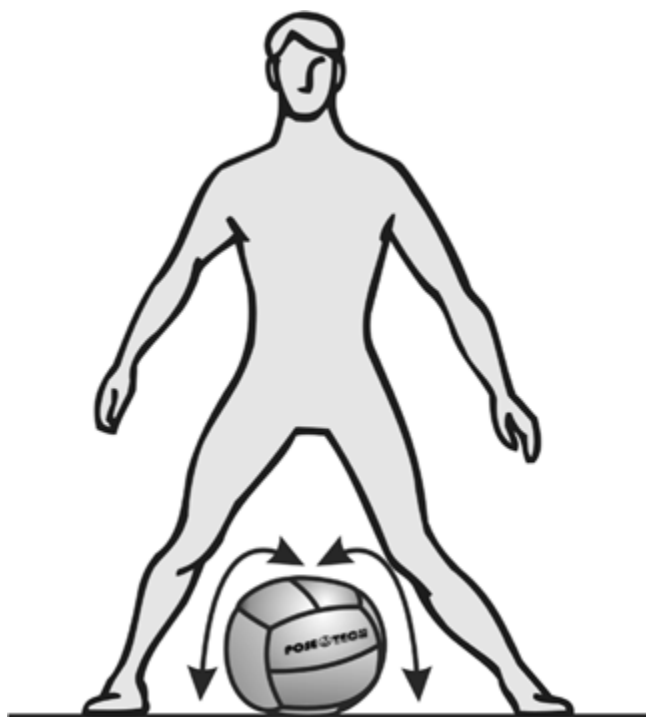


Рис. 27.46

Спрыгивания-запрыгивания на двух ногах на набивной мяч, расположенный между ногами

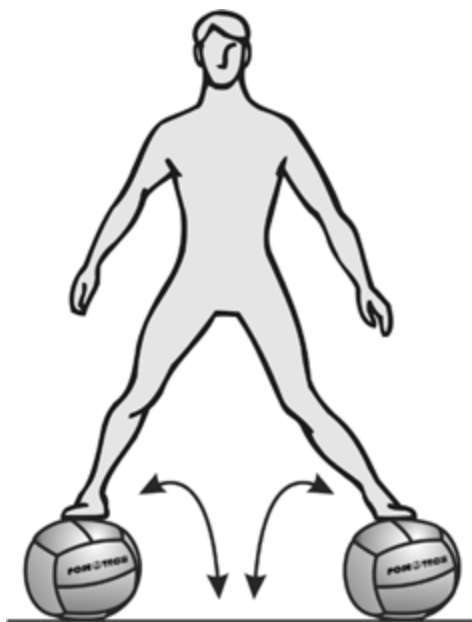


Рис. 27.47

Спрыгивания-запрыгивания на двух ногах между набивными мячами

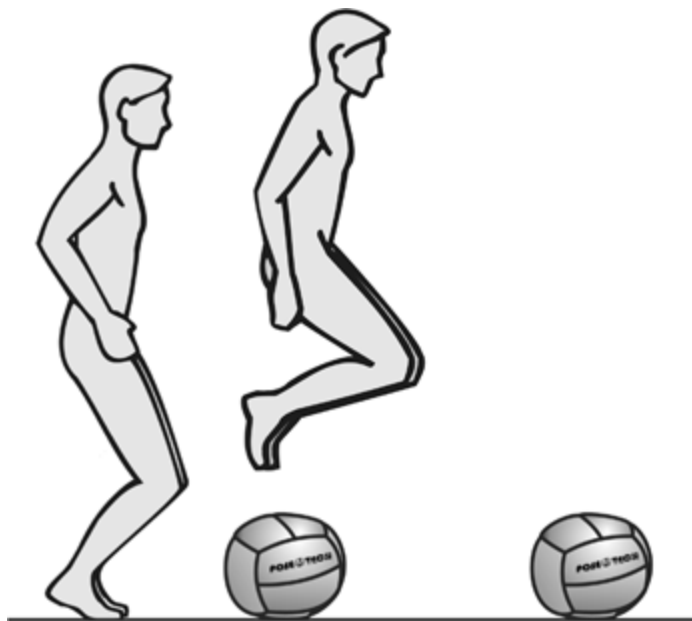


Рис. 27.48

Прыжки на двух ногах через набивные мячи с продвижением вперед

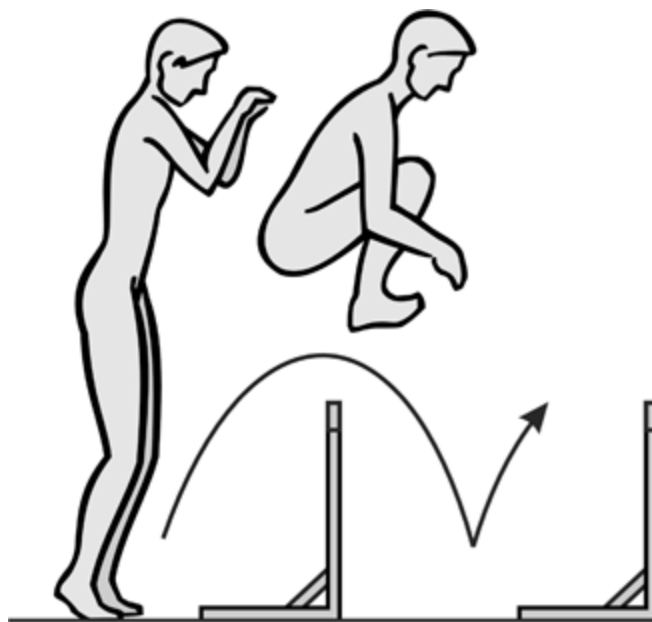


Рис. 27.49
Прыжки на двух ногах через барьеры

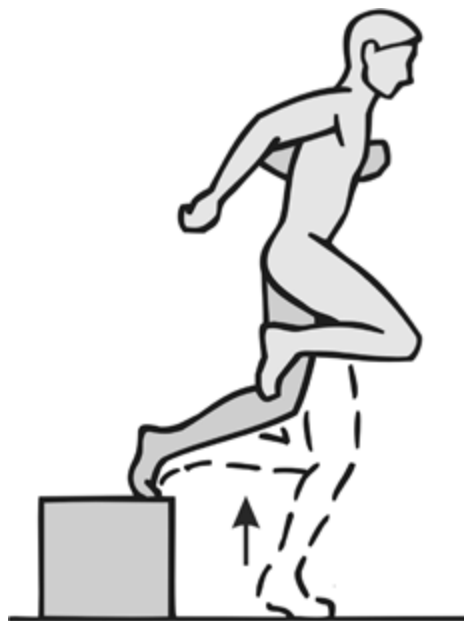


Рис. 27.50
Подскоки на одной ноге, другая сзади на тумбе

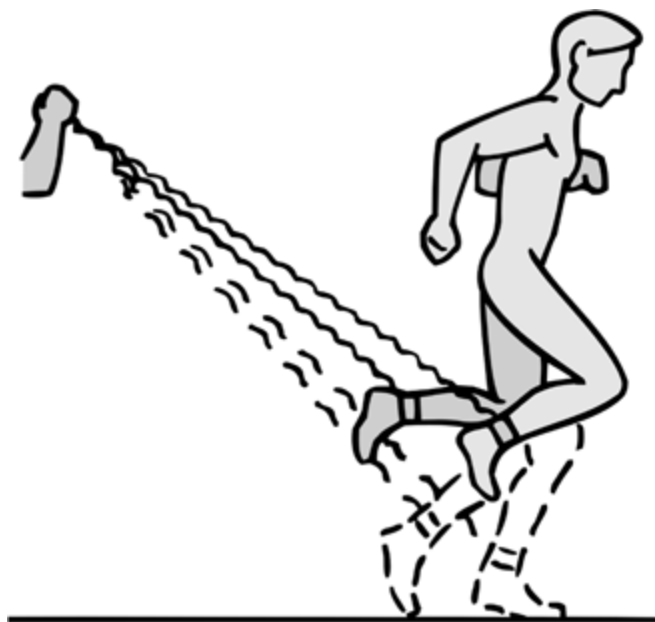


Рис. 27.51

Подскоки на одной ноге с тягой резиновых жгутов, зафиксированных на лодыжках, назад

28. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОВОГО ПОЯСА

Жизнь ничего не дала смертным без большого труда.

Гораций

Важность этих упражнений обусловлена тем, что анатомическое и биомеханическое положение таза оказывает влияние на движение всего тела. Будучи мостом между верхней и нижней частью тела, тазовый пояс играет ключевую роль в объединении и координации всех движений. Устойчивость и сила мышц тазового пояса обеспечивают проход механической энергии в теле во время опоры и полета. Более того, сильные мышцы тазового пояса снижают нагрузку на нижние конечности во время опоры и смягчают ударное воздействие на поясницу.

Упражнения для мышц тазового пояса в положениях стоя (рис. 28.1–28.6) и на колене (рис. 28.7–28.9) улучшают равновесие при беге и увеличивают силу этих мышц.

СТОЯ НА ОДНОЙ НОГЕ

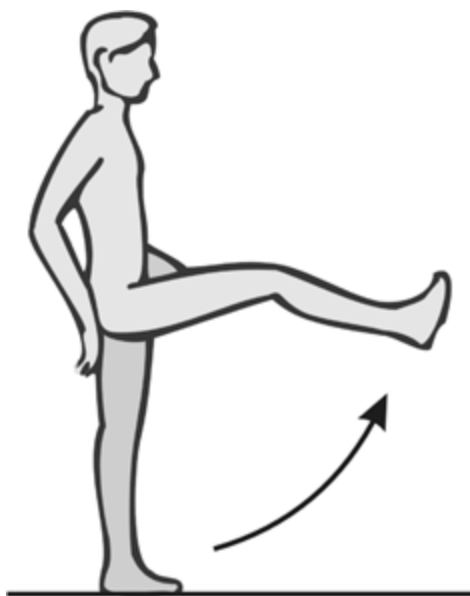


Рис. 28.1
Махи вперед

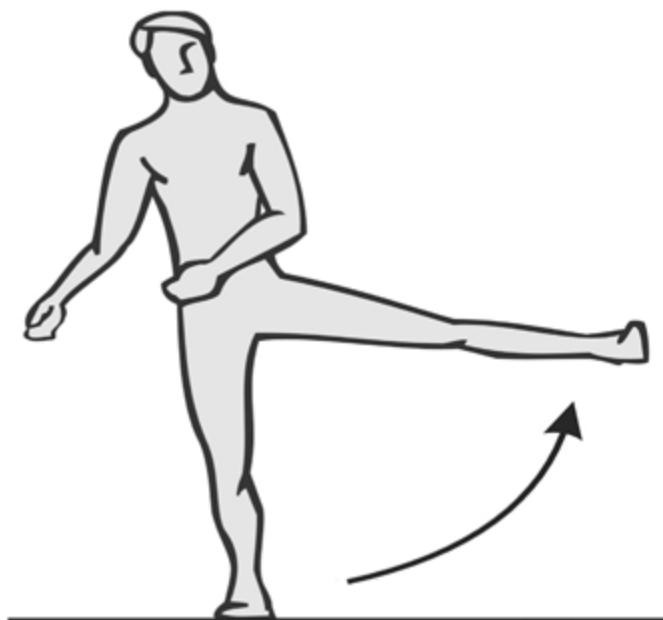


Рис. 28.2
Махи в сторону

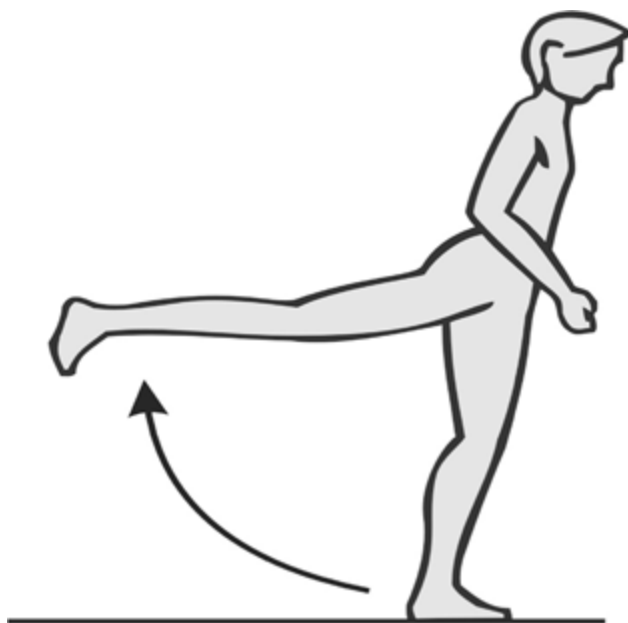


Рис. 28.3
Махи назад

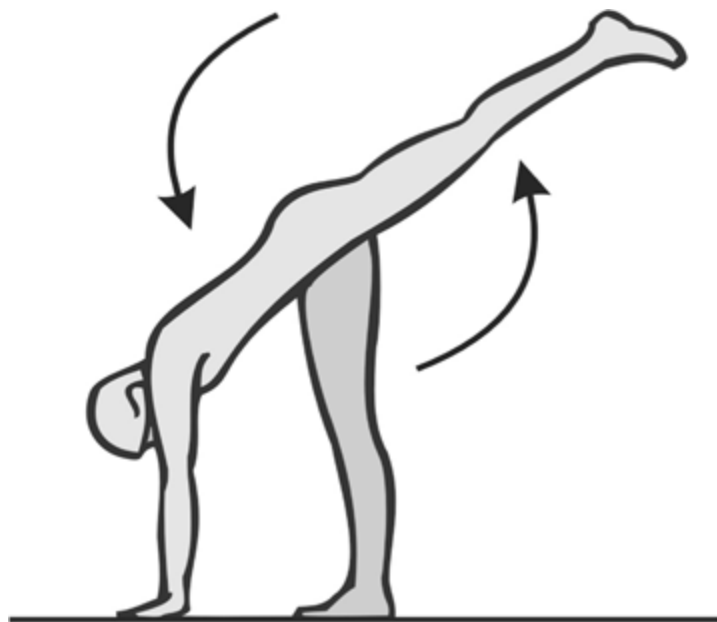


Рис. 28.4
«Качели». Наклон в упор стоя на одной ноге, другая сзади

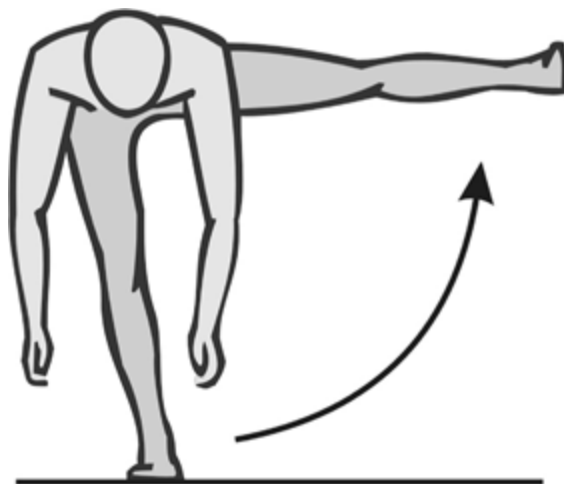


Рис. 28.5
В наклоне стоя на одной ноге махи другой в сторону

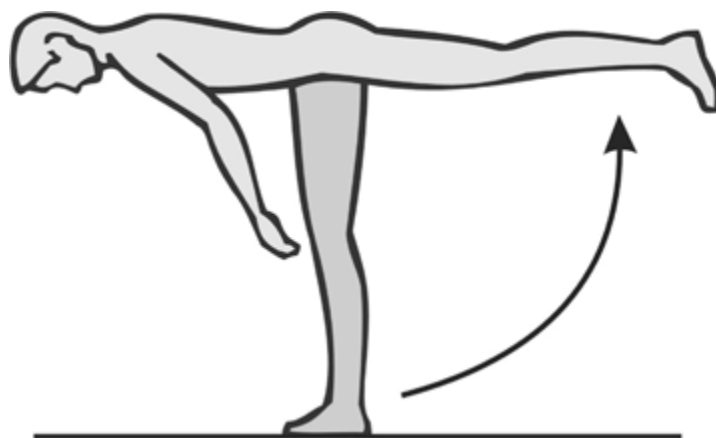


Рис. 28.6

То же, что рис. 28.5, махи назад

СТОЯ НА КОЛЕНЕ

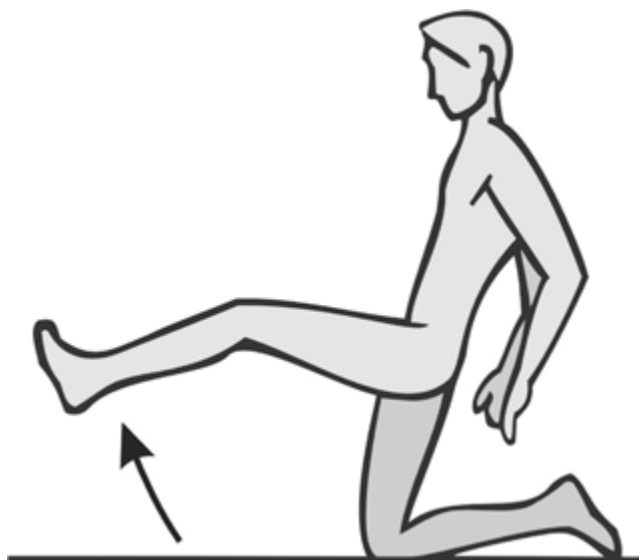


Рис. 28.7

Махи вперед

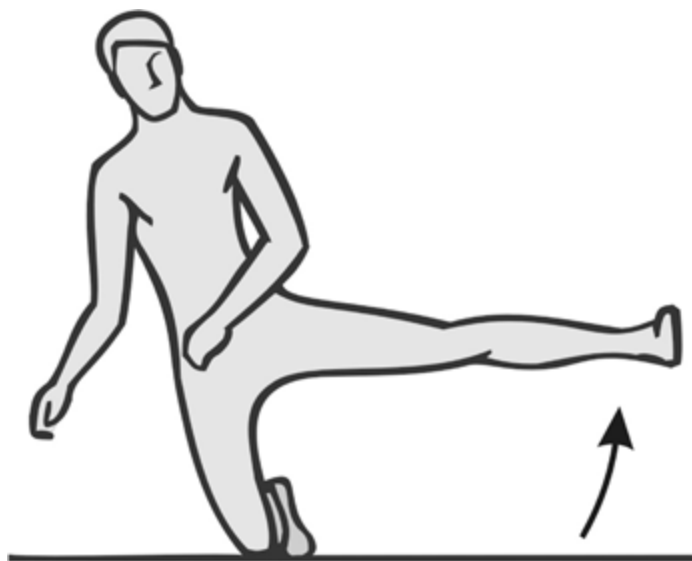


Рис. 28.8
Махи в сторону

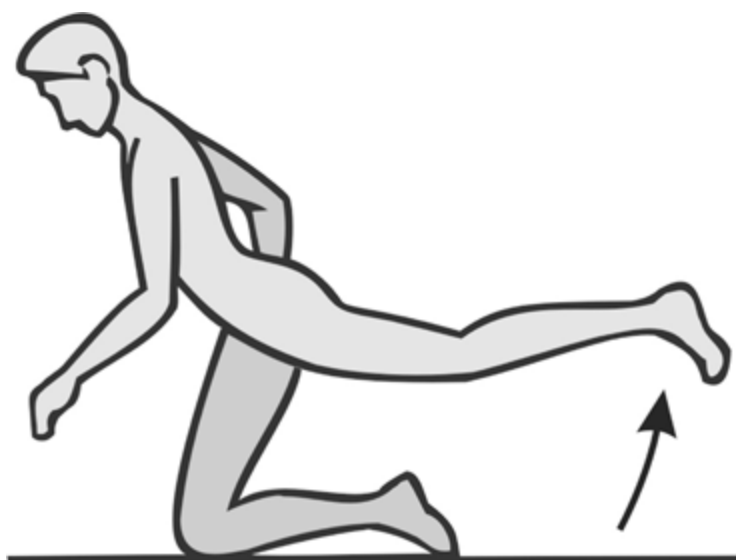


Рис. 28.9
Махи назад

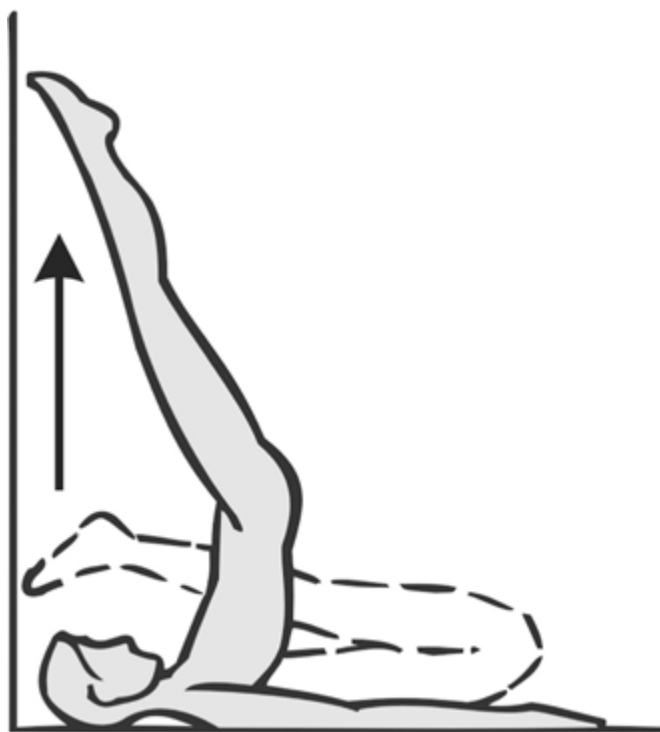


Рис. 28.10

Подъем разгибом в стойку на плечах вдоль стены из положения лежа на спине согнувшись

Упражнения, выполняемые в положении лежа (рис. 28.10–28.35), изолируют движение таза от остальных частей тела, поэтому вы можете сосредоточить энергию на динамическом движении в этой части тела. Упражнения выполняются в различных положениях: лицом вверх, лицом вниз, в упоре лежа, а также с упором руками или ногами на низкие предметы, например тумбы или гимнастические мячи.

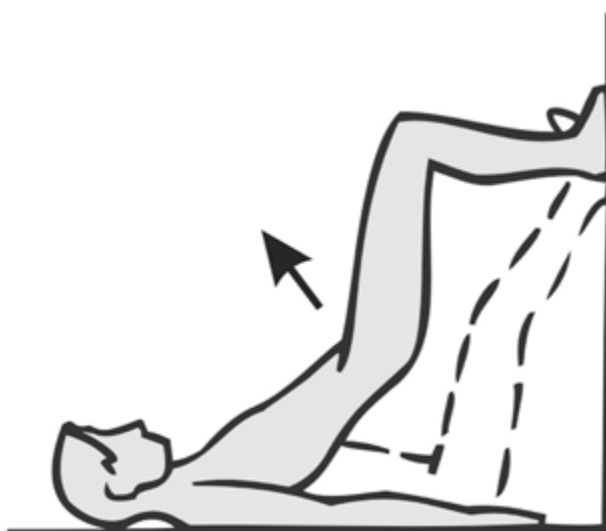


Рис. 28.11

Лежа на спине, стопы опираются о стену. Подъем таза в положение прогнувшись



Рис. 28.12

То же, что рис. 28.11, с опорой одной стопой о стену

ЛЕЖА НА СПИНЕ



Рис. 28.13

Лежа на спине, ноги согнуты. Подъем таза в положение прогнувшись

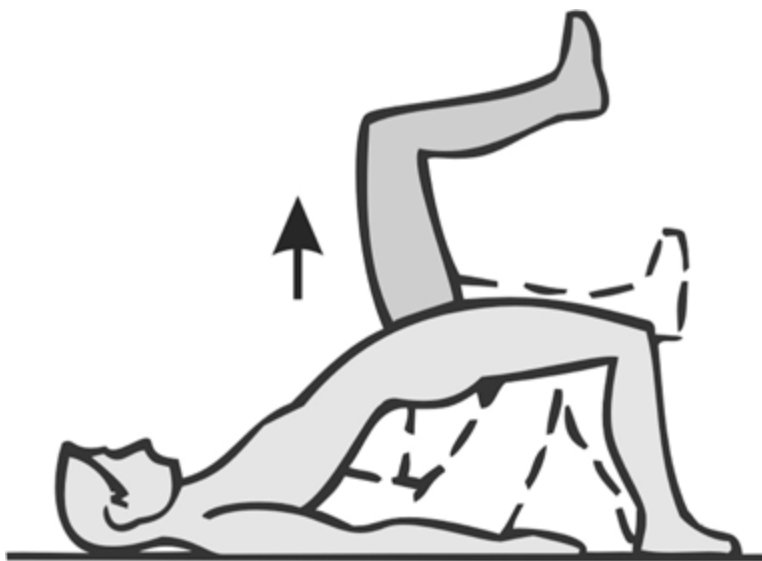


Рис. 28.14
То же, что рис. 28.13, с опорой одной ногой

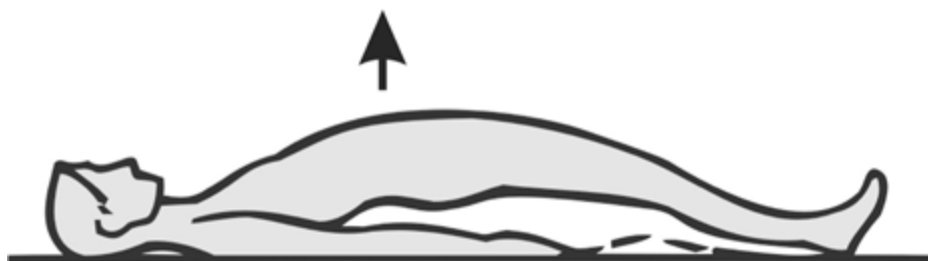


Рис. 28.15
Лежа на спине. Подъем таза с отрывом его от пола

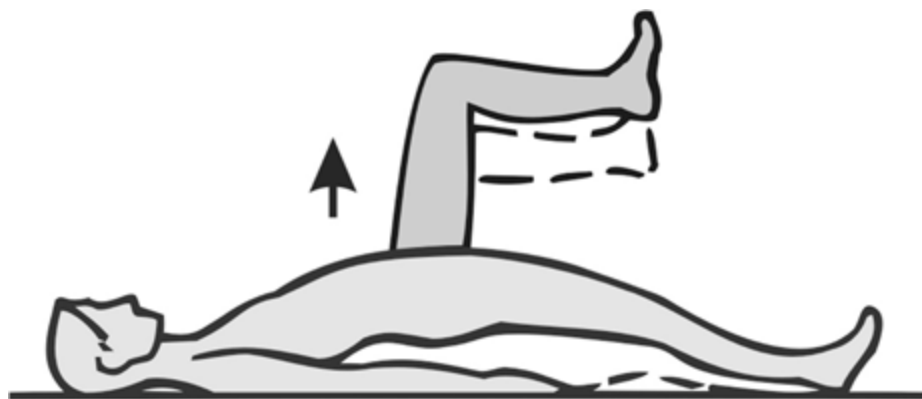


Рис. 28.16
То же, что рис. 28.15, с опорой одной ногой, другая согнута вперед

НА ЖИВОТЕ

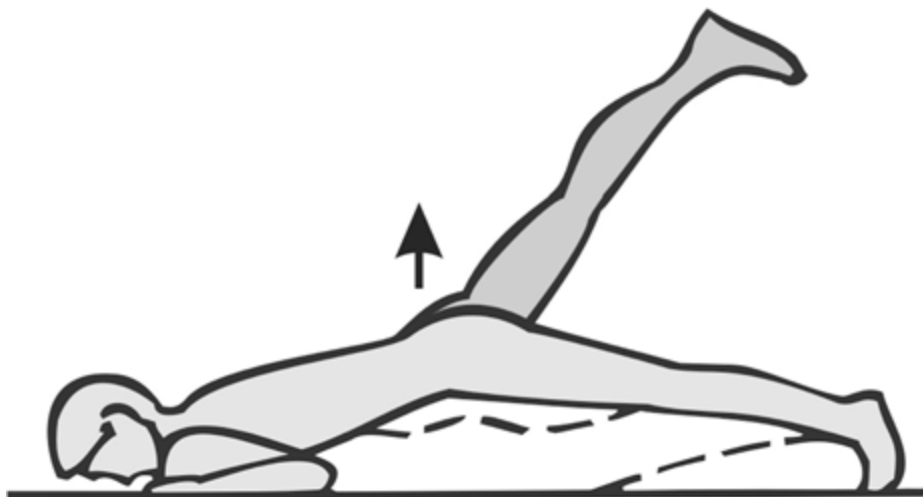


Рис. 28.17

Лежа на животе, кисти у плеч. Подъем таза с отведением правой (левой) ноги назад

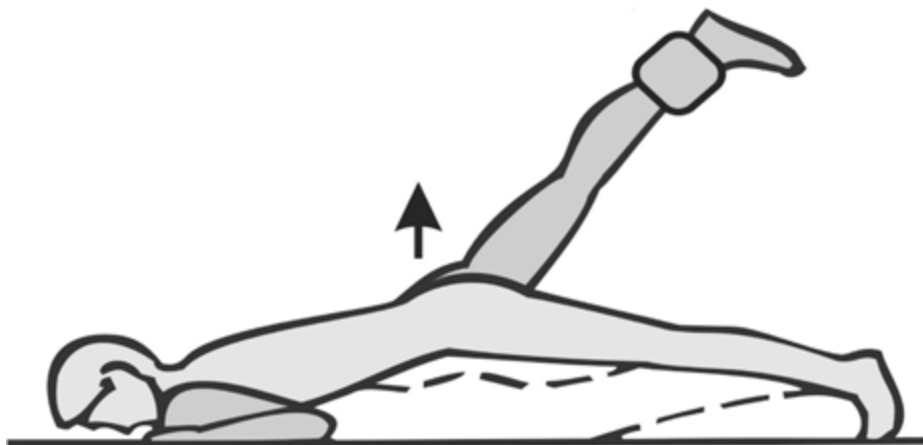


Рис. 28.18

То же, что рис. 28.17, с отягощением на лодыжке

В УПОРЕ ЛЕЖА

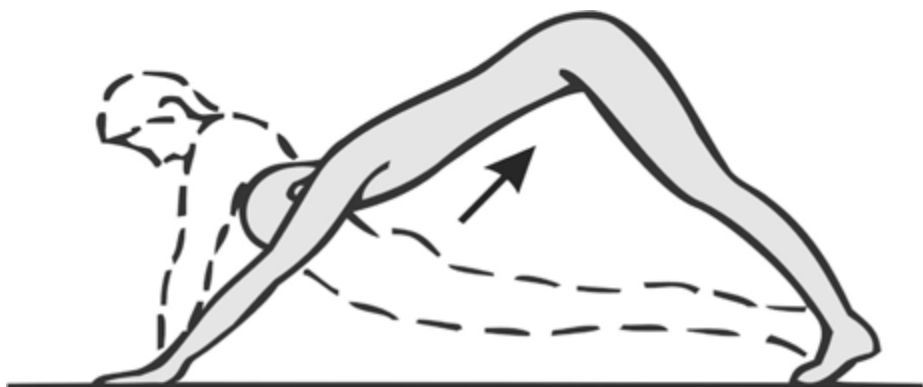


Рис. 28.19

Подъем таза из упора лежа прогнувшись

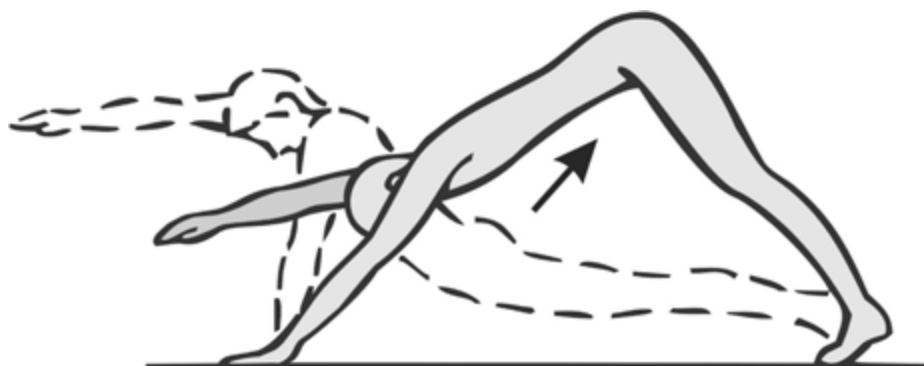


Рис. 28.20

Подъем таза из упора лежа прогнувшись на одной руке

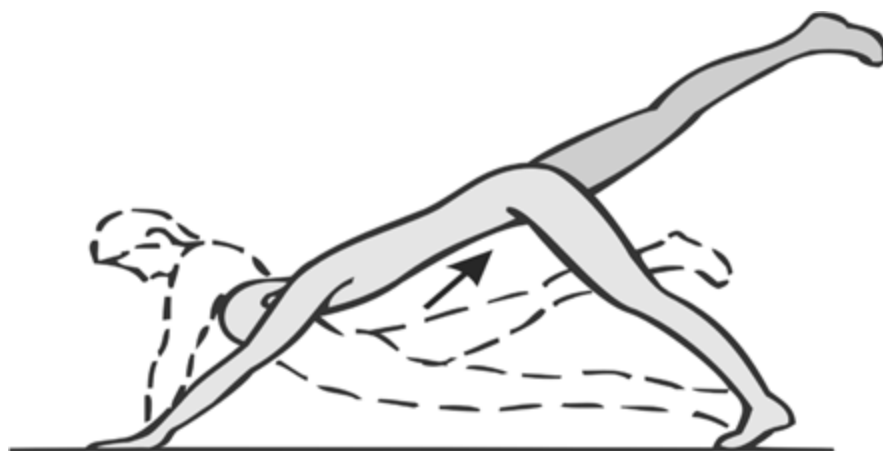


Рис. 28.21

Подъем таза из упора лежа прогнувшись на одной ноге с отведением другой назад

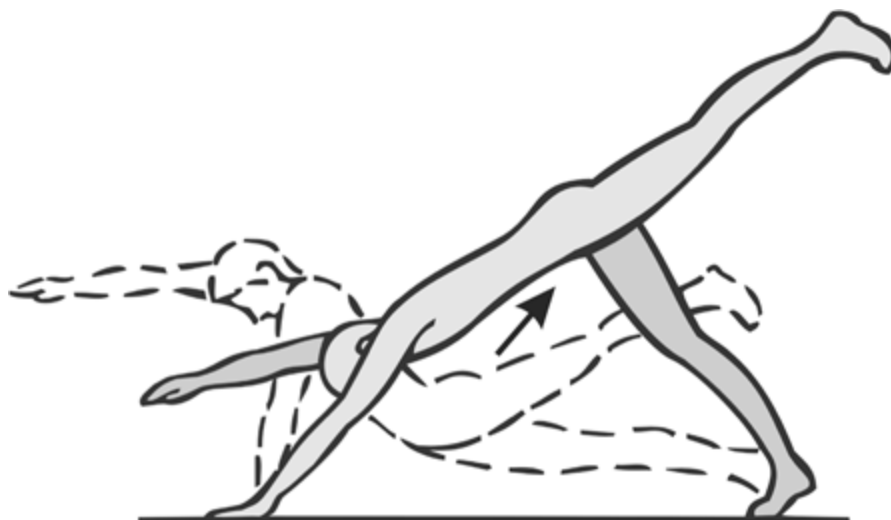


Рис. 28.22

Подъем таза из упора лежа прогнувшись на разноименных ноге и руке с отведением другой назад

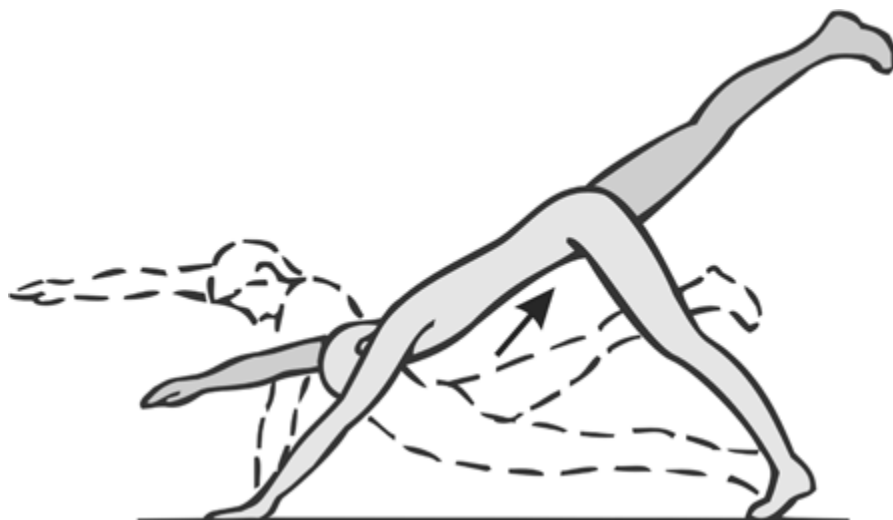


Рис. 28.23

Подъем таза из упора лежа прогнувшись на одноименных ноге и руке с отведением другой ноги назад

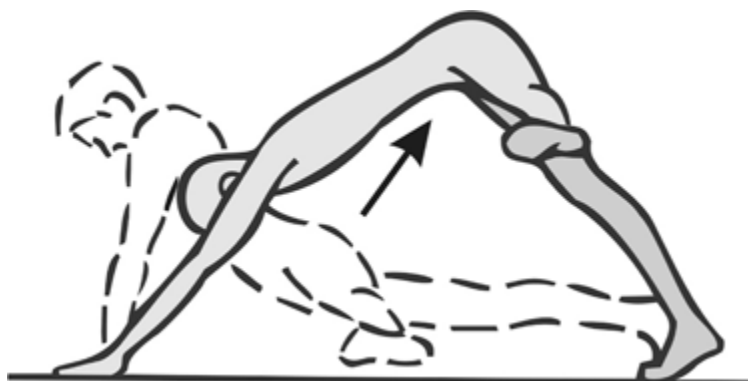


Рис. 28.24

Подъем таза из упора лежа прогнувшись с отведенной в сторону ногой

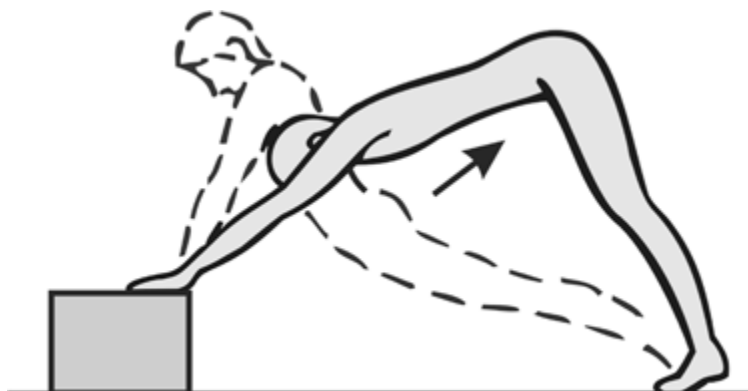


Рис. 28.25

Выполняйте все вышеперечисленные упражнения (рис. 28.19–28.24) с упором руками о тумбу

В УПОРЕ ЛЕЖА СЗАДИ



Рис. 28.26

Подъем таза из упора лежа сзади



Рис. 28.27

Подъем таза из упора лежа сзади на одной руке

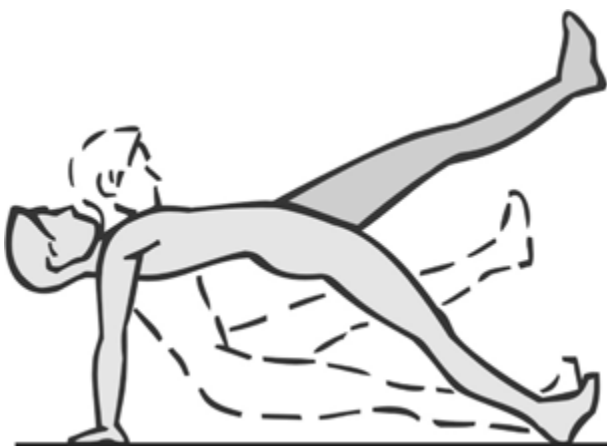


Рис. 28.28

Подъем таза из упора лежа сзади на одной ноге, другая впереди

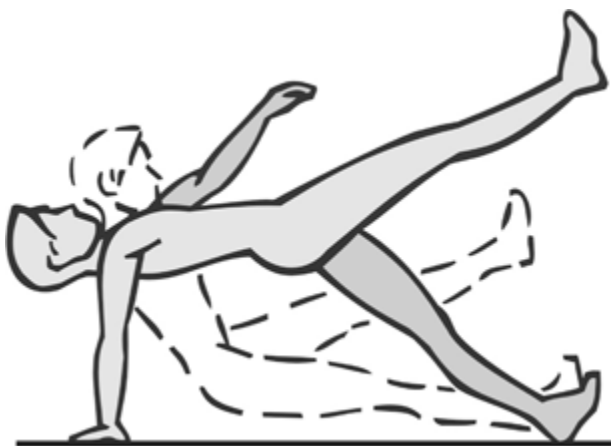


Рис. 28.29

Подъем таза из упора лежа сзади на разноименных ноге и руке, другая нога впереди

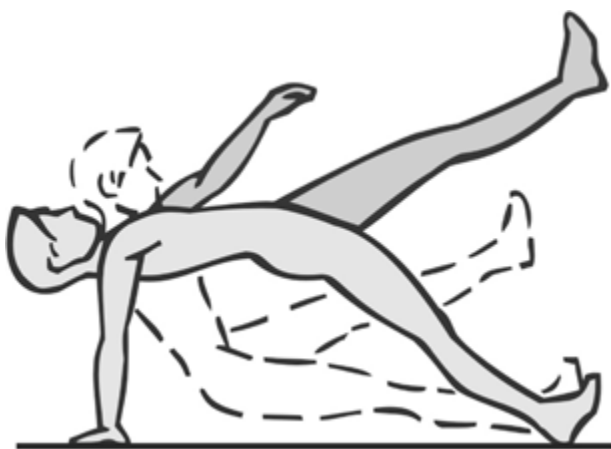


Рис. 28.30

Подъем таза из упора лежа сзади на одноименных ноге и руке, другая нога впереди



Рис. 28.31

Подъем таза из упора лежа сзади с отведенной в сторону ногой

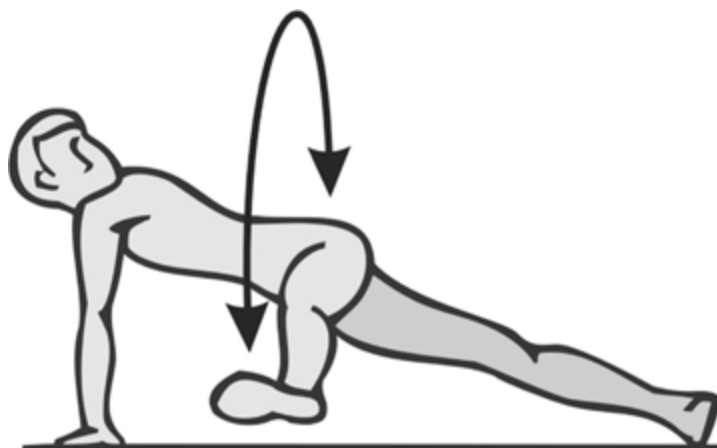


Рис. 28.32

Перемахи ногой влево-вправо с поворотом таза в упоре лежа сзади на одной ноге

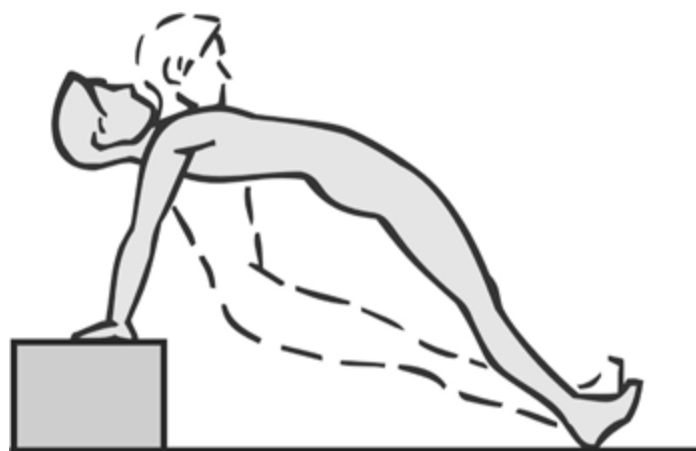


Рис. 28.33

Выполняйте все вышеперечисленные упражнения (рис. 28.26–28.32) с упором руками о тумбу



Рис. 28.34

Выполняйте все вышеперечисленные упражнения (рис. 28.26–28.32) с упором ногами о тумбу

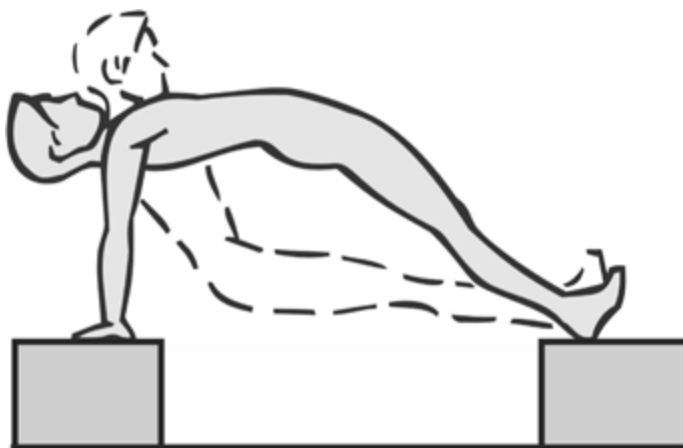


Рис. 28.35

Выполняйте все вышеперечисленные упражнения с упором руками и ногами о тумбы

Все вместе эти упражнения великолепно улучшают ваше осознание роли тазового пояса в общем движении тела. Поскольку в упражнениях придается особое значение связи между частями тела, вы развиваете гораздо большее понимание связи тазового пояса с движением тела в целом.

Построенные на этом понимании упражнения в упоре боком (рис. 28.36–28.40) заново представляют равновесие как исключительно важный элемент в процессе развития силы и опять же усиливают интеграцию работы частей тела.

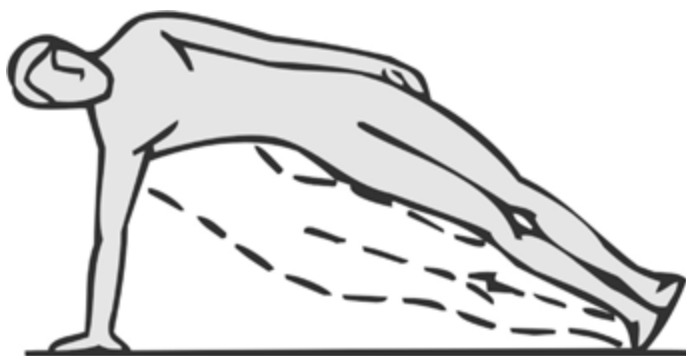


Рис. 28.36

Подъем таза в упоре боком

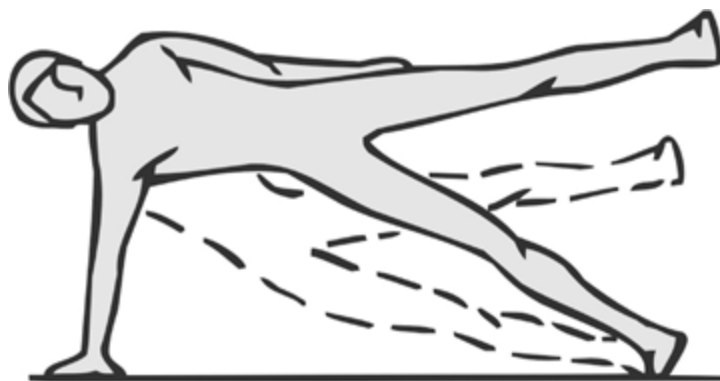


Рис. 28.37

Подъем таза в упоре боком с отведенной в сторону «верхней» ногой

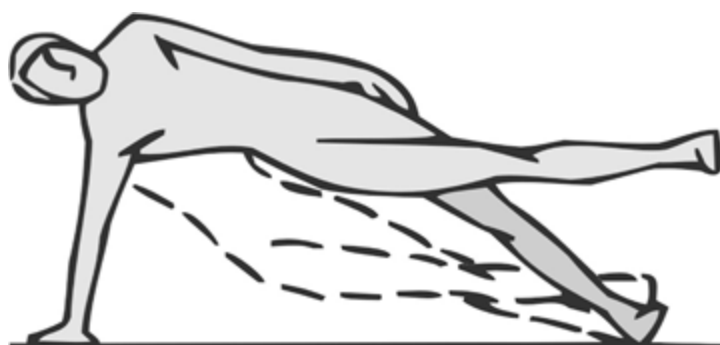


Рис. 28.38

Подъем таза в упоре боком с отведенной скрестно «нижней» ногой

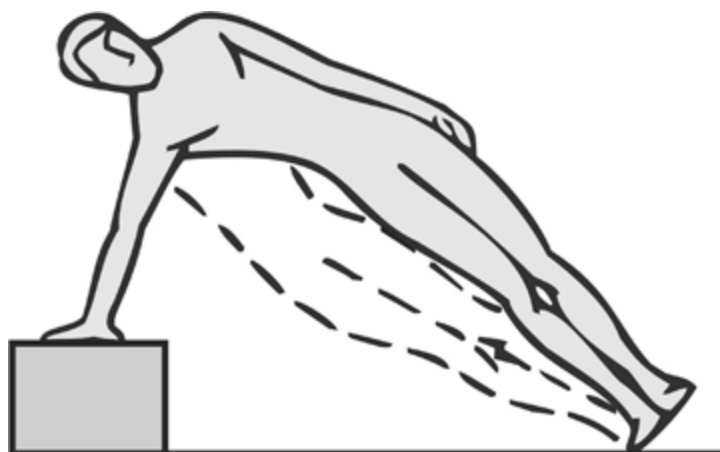


Рис. 28.39

Выполняйте вышеперечисленные упражнения (рис. 28.36–28.38) с упором рукой о тумбу

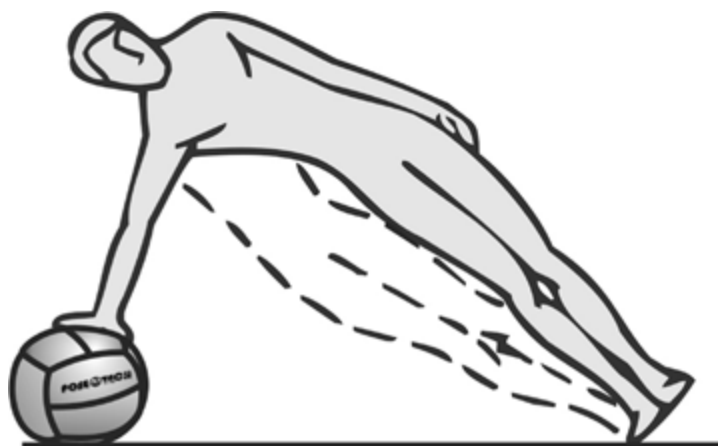


Рис. 28.40

Выполняйте вышеперечисленные упражнения (рис. 28.36–28.38) с упором рукой о набивной мяч

Упражнения, выполняемые с партнером (рис. 28.41–28.57), вносят элемент неустойчивости, заставляя таз делать микроподстройки для поддержания устойчивого движения. Партнер просто не может быть абсолютно устойчивым, когда поддерживает вас в этих упражнениях. Следовательно, мышцы тазового пояса должны развиваться, чтобы приспосабливаться к условиям неустойчивости, подобно тому, что они делают во время настоящего бега. В отличие от бездушных отягощений и жгутов партнер может создать эффективную опору, реагируя на ваши усилия и направляя ваше движение необходимым сопротивлением в нужный момент с нужной скоростью и в верном направлении.

**В УПОРЕ ЛЕЖА СЗАДИ, НОГИ (НОГА) В РУКАХ
ПАРТНЕРА**

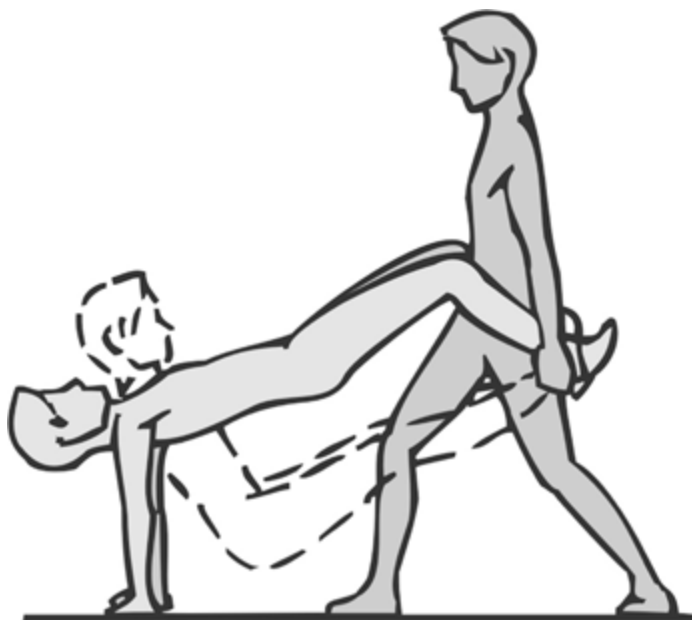


Рис. 28.41

Подъем таза в упоре лежа сзади, ноги в руках партнера



Рис. 28.42

Подъем таза в упоре лежа сзади на одной руке, с разноименной ногой в руках партнера



Рис. 28.43

Подъем таза в упоре лежа сзади на одной руке, с одноименной ногой в руках партнера

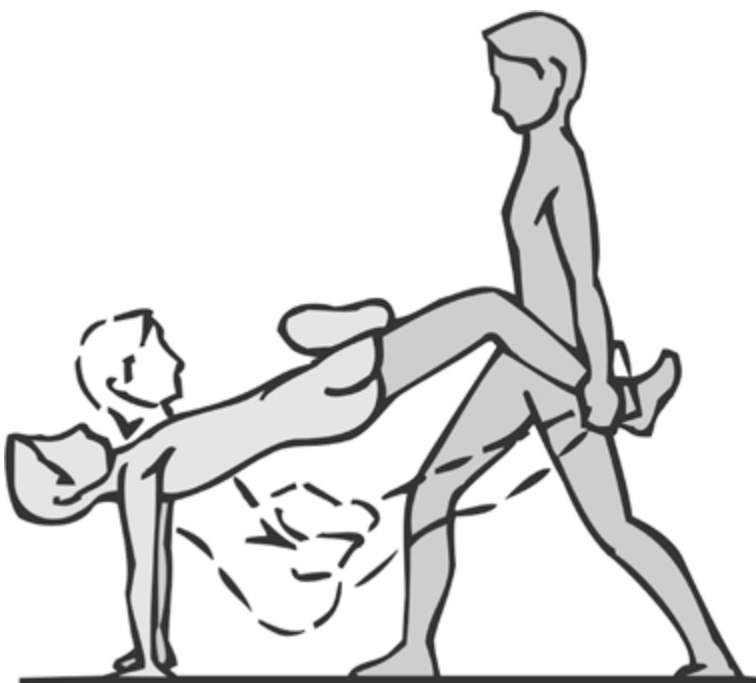


Рис. 28.44

Подъем таза в упоре лежа сзади, одна нога в руках партнера, другая отведена в сторону

В УПОРЕ ЛЕЖА, НОГИ (НОГА) В РУКАХ ПАРТНЕРА

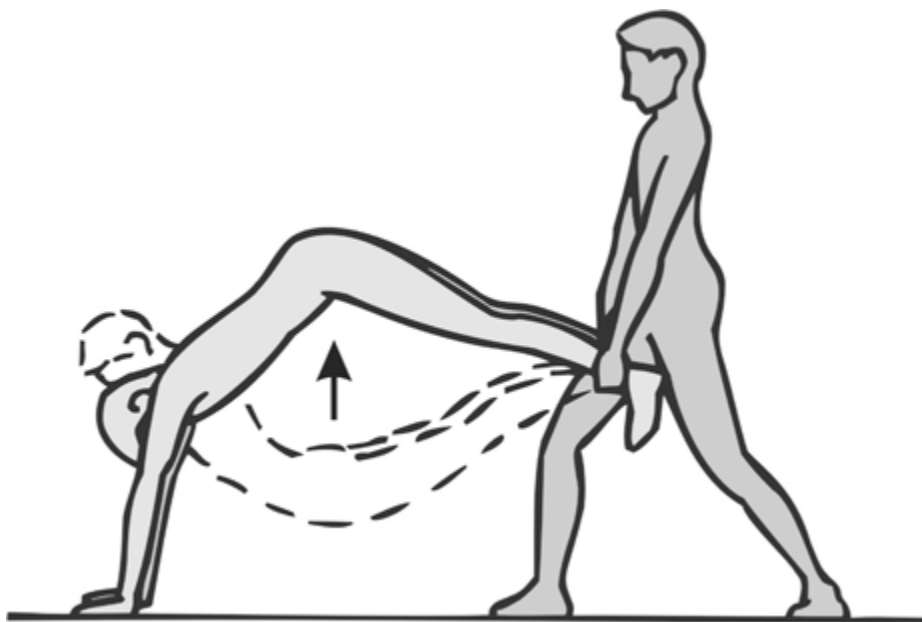


Рис. 28.45

Подъем таза из упора лежа прогнувшись ноги в руках партнера

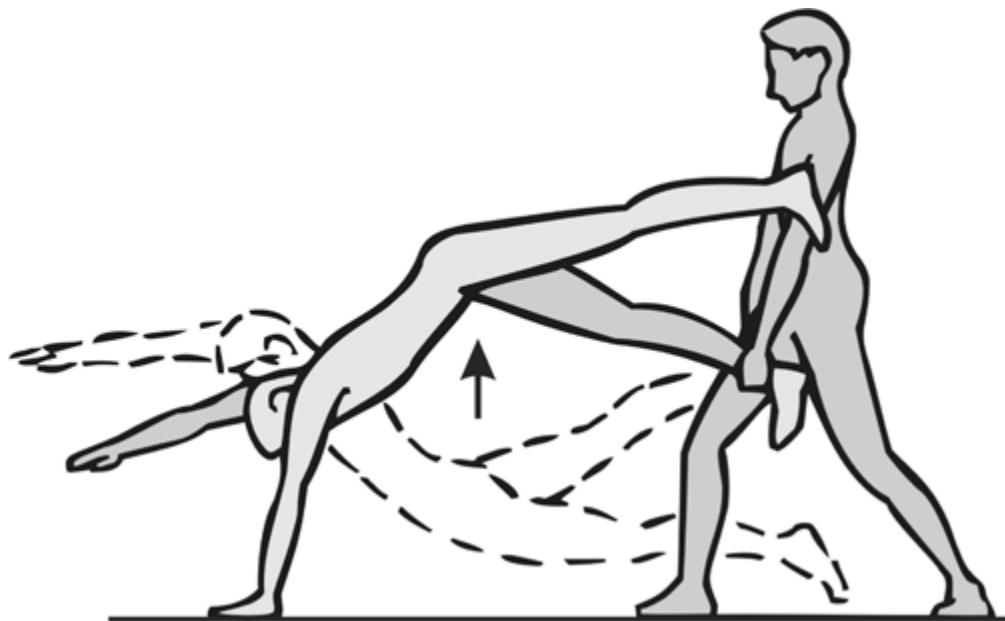


Рис. 28.46

Подъем таза из упора лежа прогнувшись на одной руке, с разноименной ногой в руках партнера

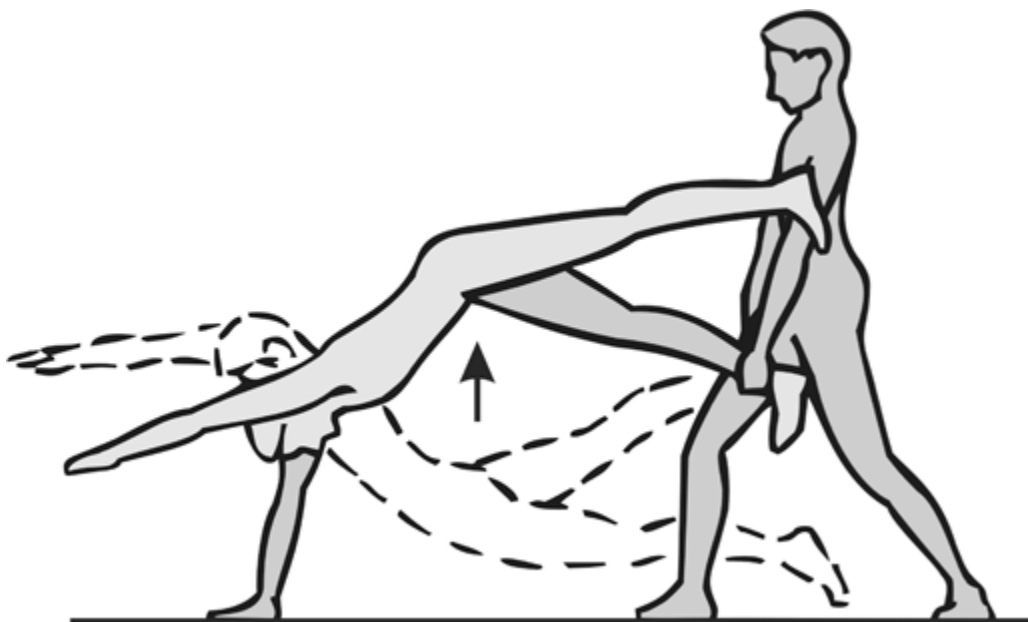


Рис. 28.47

Подъем таза из упора лежа прогнувшись на одной руке, с одноименной ногой в руках партнера

В УПОРАХ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ ПАРТНЕРА В ОБЛАСТИ ТАЗА

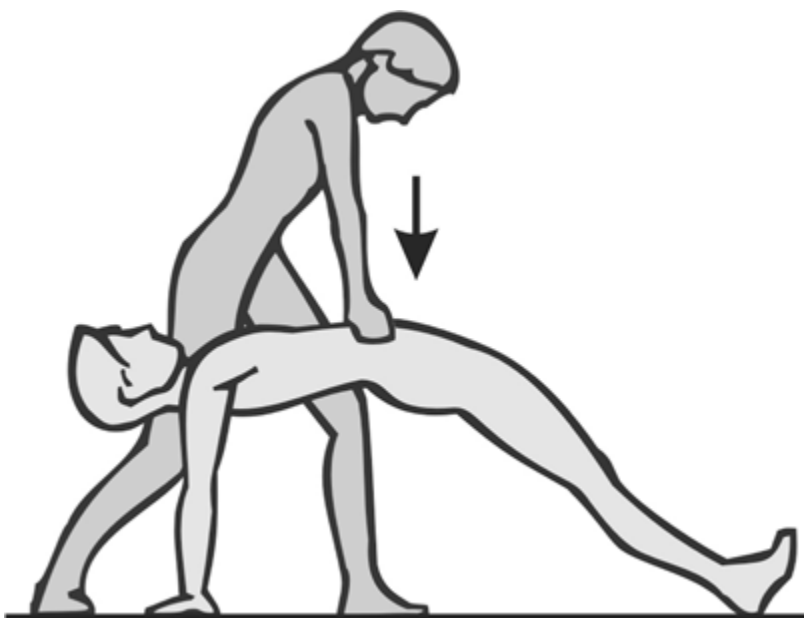


Рис. 28.48

Подъем таза в упоре лежа сзади с сопротивлением партнера

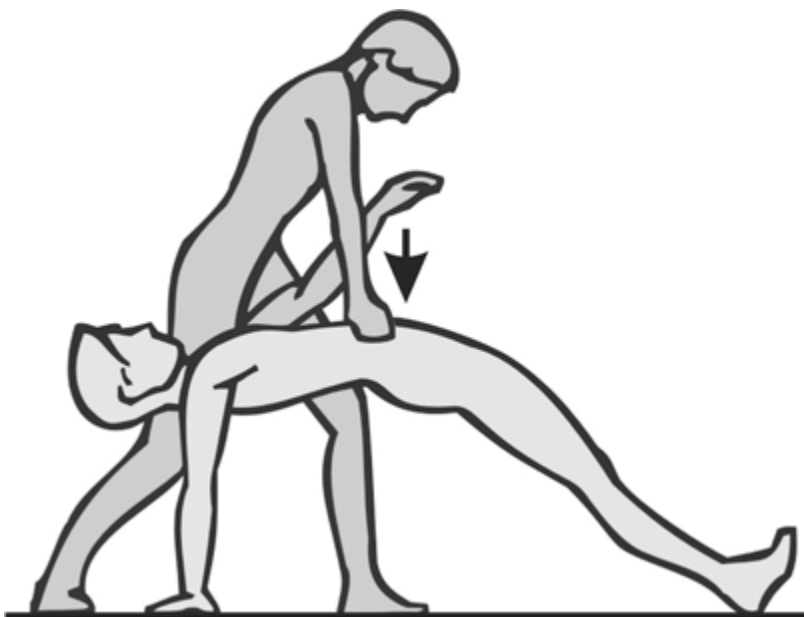


Рис. 28.49

Подъем таза в упоре лежа сзади одной рукой с сопротивлением партнера

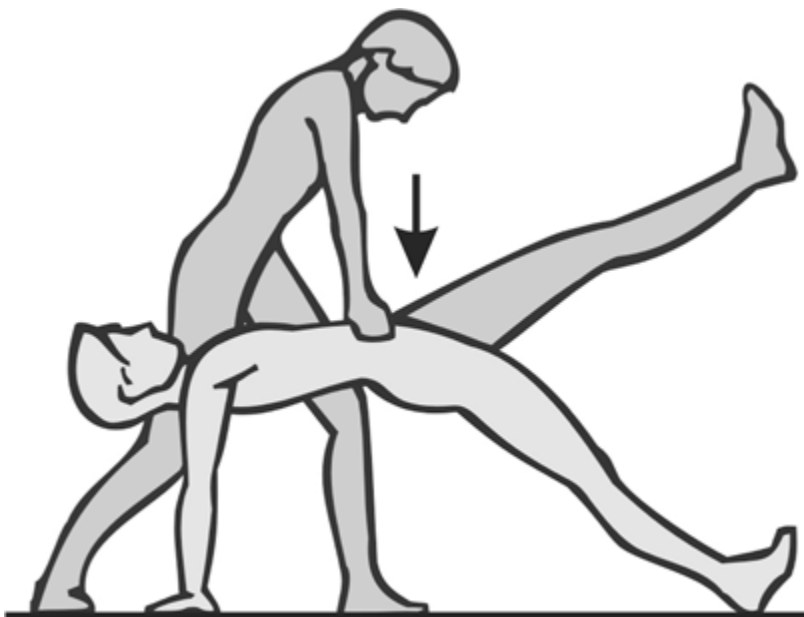


Рис. 28.50

То же, что рис. 28.48, с ногой впереди

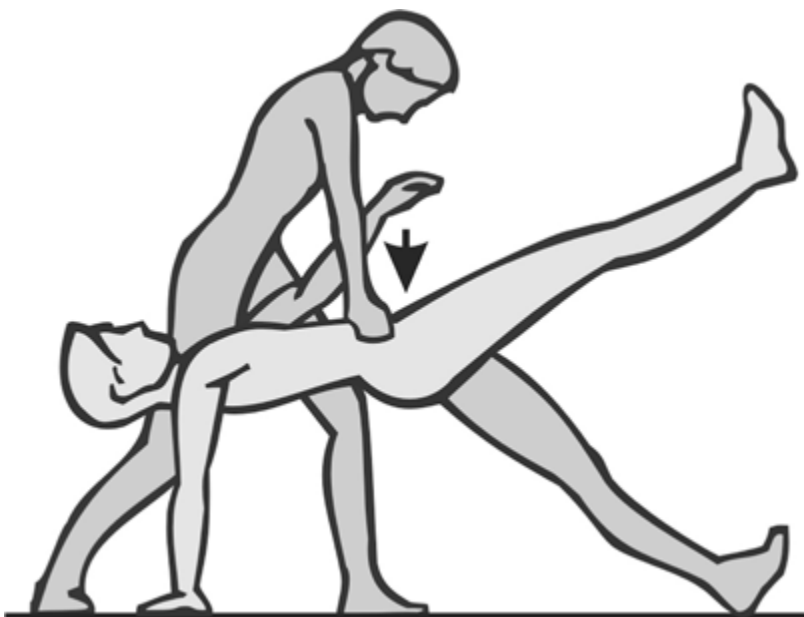


Рис. 28.51

То же, что рис. 28.49, с опорой на разноименных ноге и руке

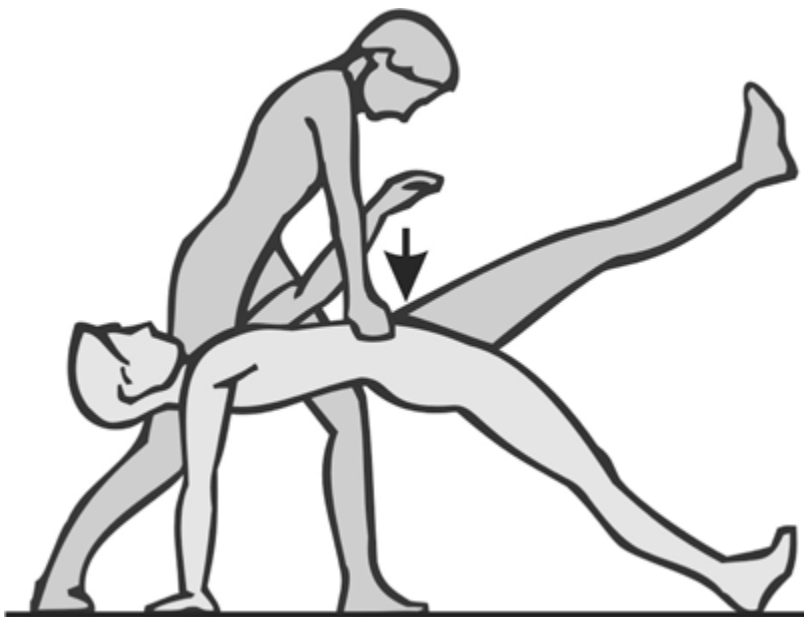


Рис. 28.52

То же, что рис. 28.49, с опорой на одноименных ноге и руке



Рис. 28.53

То же, что рис. 28.48, с ногой скрестно в сторону

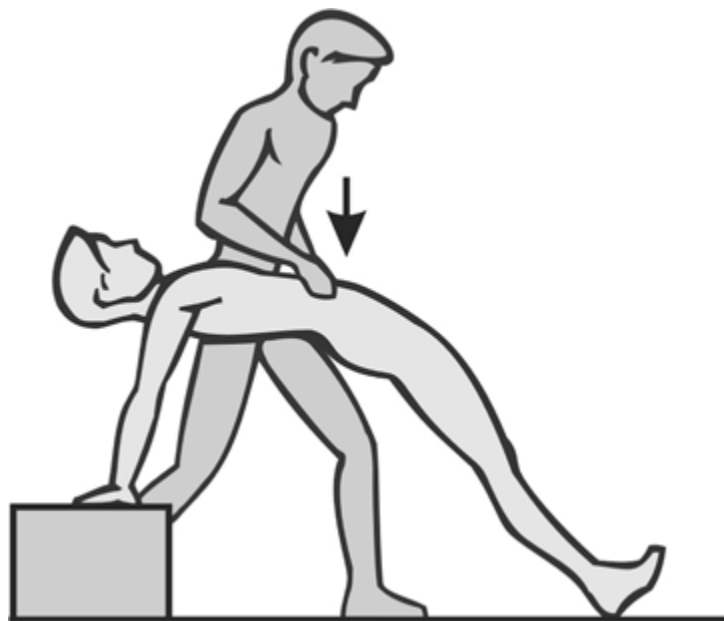


Рис. 28.54

Выполняйте вышеперечисленные упражнения (28.41–28.53) с упором о тумбу руками или ногами

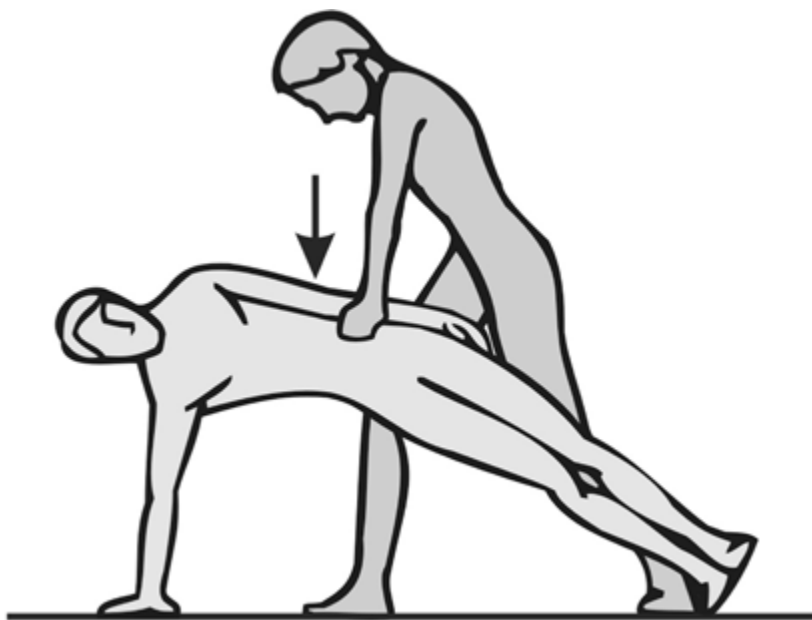


Рис. 28.55
 Подъем таза в упоре боком с сопротивлением партнера

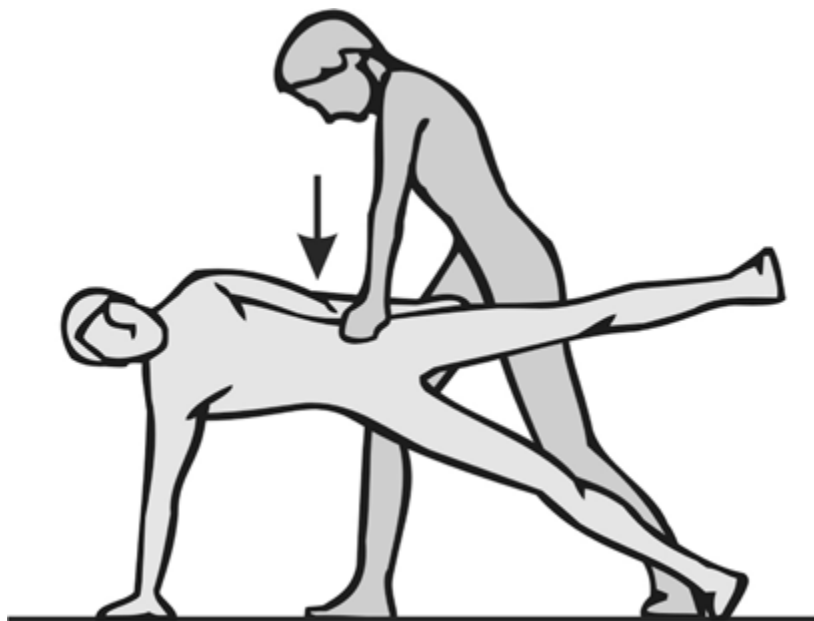


Рис. 28.56
 Подъем таза в упоре боком, «верхняя» нога отведена в сторону

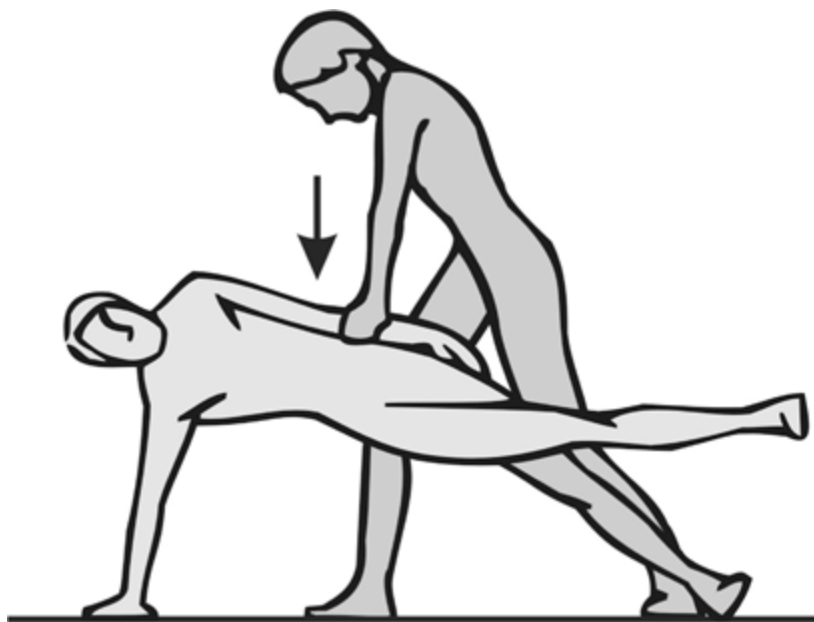


Рис. 28.57

То же, что рис. 28.56, «нижняя» нога отведена скрестно



29. УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

Одни из самых больших мышц тела — сгибатели колена и разгибатели бедра — рабочие лошадки бегуна. Ответственные за отрыв тела от опоры и позволяющие ему свободно падать, во время бега они работают больше любых других мышц и должны быть грамотно подготовлены не только для того, чтобы хорошо двигаться, но и для того, чтобы избежать травм. Наилучшие упражнения для задней поверхности бедра те, которые больше всего соответствуют кинематическим и динамическим характеристикам техники бега.

Упражнения для мышц задней поверхности бедра, выполняемые на тренажерах (рис. 29.1–29.3), наиболее просты, так как не требуют удержания равновесия и объединения движений ноги с остальными частями тела. В то же время они вполне безопасны, потому что легко регулировать сопротивление при помощи простого выбора рабочего веса отягощения. Однако по этим же причинам они наименее ценны, так как в совершенном беге важнее всего равновесие и интеграция движений. Эти упражнения рекомендуется выполнять в начале обучения Позному методу, и они должны быть освоены до перехода на следующий уровень.

НА ТРЕНАЖЕРАХ

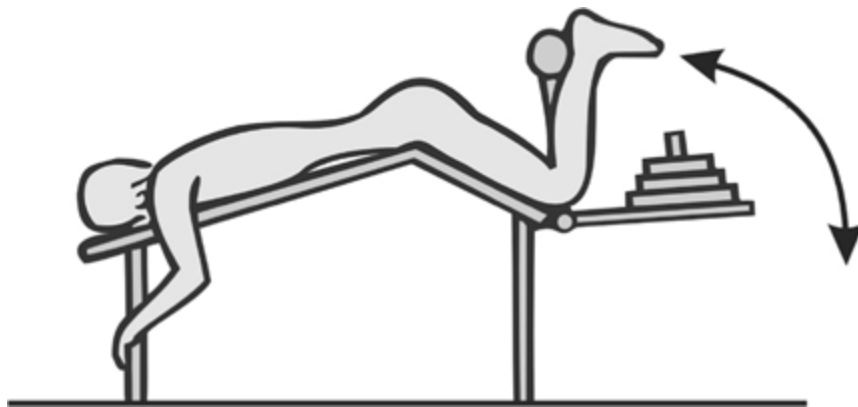


Рис. 29.1
Сгибание ног лежа на скамье



Рис. 29.2
Сгибание ног сидя



Рис. 29.3
Сгибание маховой ноги, стоя на опорной

Когда вы работаете со свободными отягощениями (рис. 29.4–29.6), вы отвечаете за скорость, равновесие и направление движения. Это заставляет вас еще раз делать микроисправления и, таким образом, фокусирует развитие силы в совершенном движении. Развитие специфической силы становится еще более очевидным, когда сопротивление создается эспандером (рис. 29.7–29.19), тяга которого выводит вас из идеального равновесия. Работая против такого сопротивления, вы повышаете проприоцептивное^[19] восприятие и способность оставаться в идеальном равновесии при сильном сопротивлении.

СО СВОБОДНЫМИ ОТЯГОЩЕНИЯМИ



Рис. 29.4

Подтягивание стопы с отягощением, стоя на тумбе

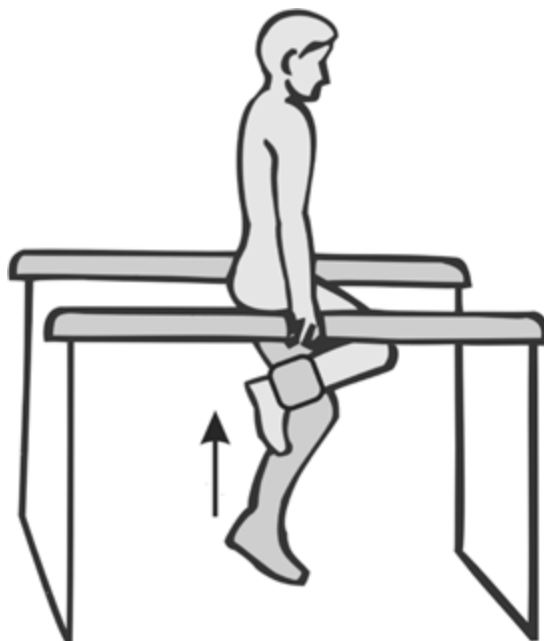


Рис. 29.5

Подтягивание стопы с отягощением в упоре на параллельных брусьях (барьерах)

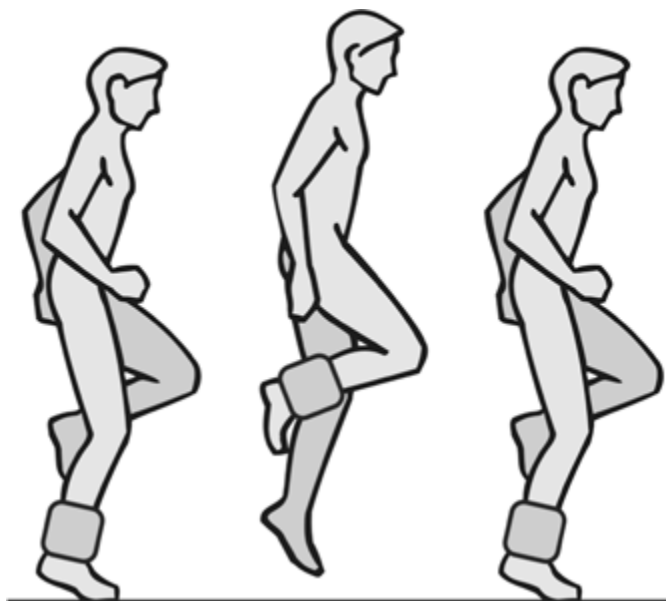


Рис. 29.6

В позе бега подскоки на одной ноге на месте или с продвижением вперед с отягощением на лодыжке опорной стопы

ЛЕЖА И В УПОРАХ С СОПРОТИВЛЕНИЕМ ЭСПАНДЕРА НА ЛОДЫЖКЕ



Рис. 29.7

Лежа на животе, сгибание ноги с сопротивлением эспандера, закрепленного сзади

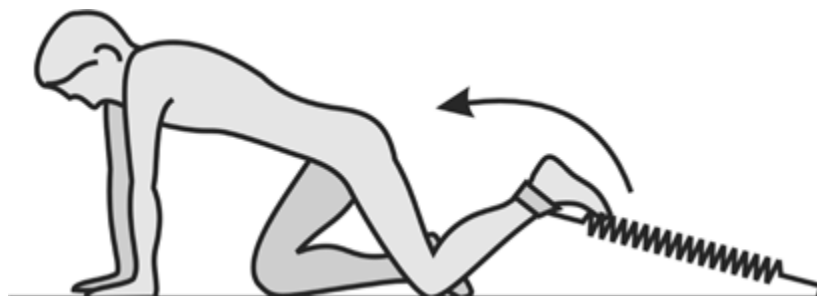


Рис. 29.8

В упоре на коленях, сгибание ноги с сопротивлением эспандера, закрепленного сзади

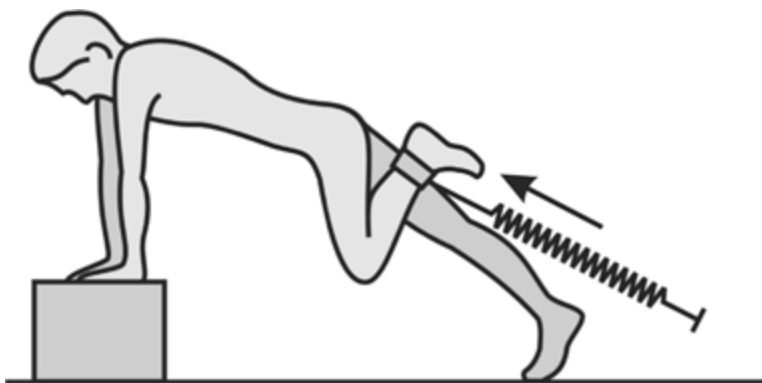


Рис. 29.9

В упоре лежа, руки на тумбе, подтягивание стопы под таз с сопротивлением эспандера, закрепленного сзади



Рис. 29.10

В упоре сидя сзади на локтях, подтягивание стопы под таз с сопротивлением эспандера, закрепленного спереди

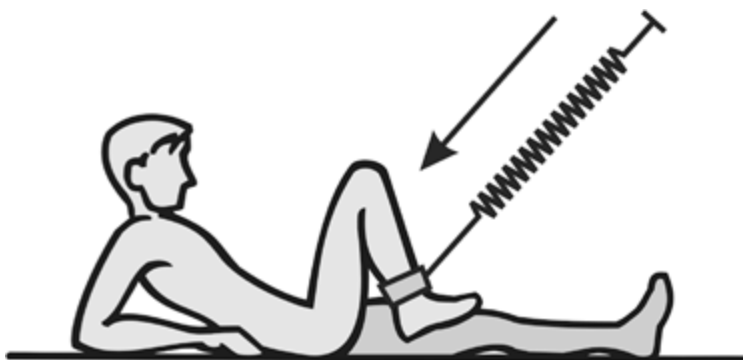


Рис. 29.11

В упоре сидя сзади на локтях, подтягивание стопы под таз с сопротивлением эспандера, закрепленного сверху

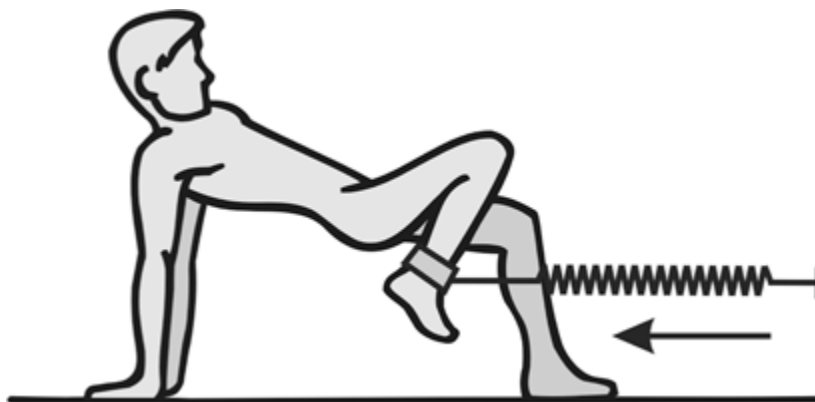


Рис. 29.12

В упоре сзади, подтягивание стопы под таз с сопротивлением эспандера, закрепленного спереди

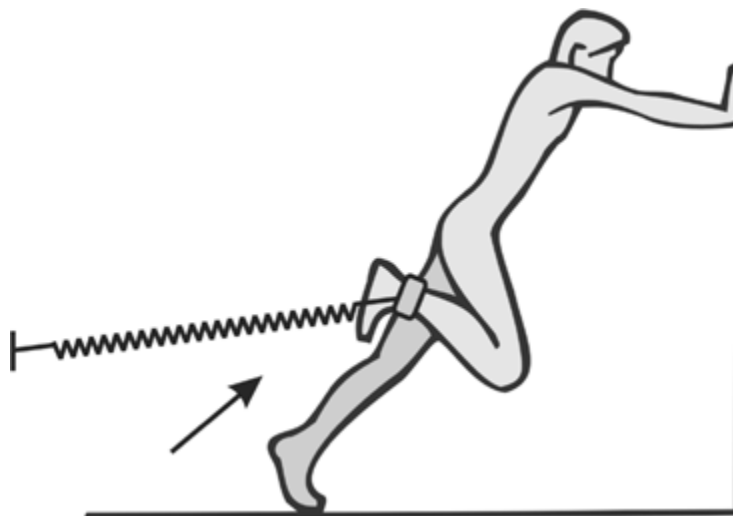


Рис. 29.13

В упоре о стену стоя наклонно, подтягивание стопы под таз с сопротивлением эспандера, закрепленного сзади

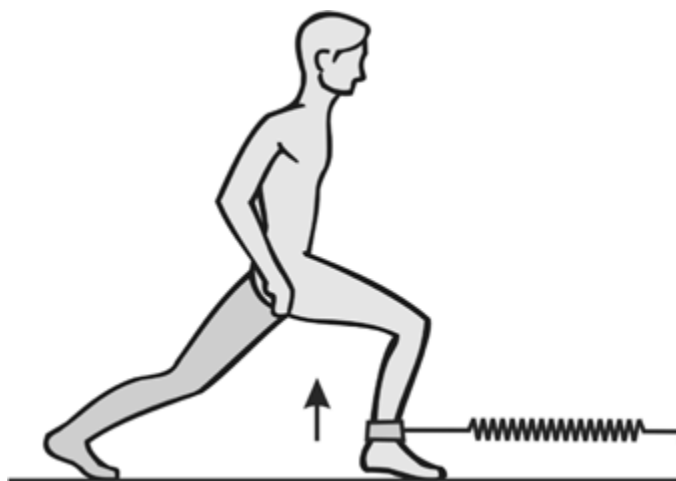


Рис. 29.14

В выпаде вперед, подтягивание стопы под таз с сопротивлением эспандера, закрепленного спереди

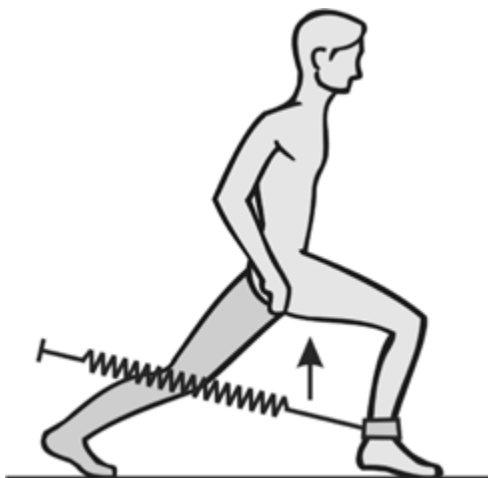


Рис. 29.15

То же, что рис. 29.14, с эспандером, закрепленным сзади

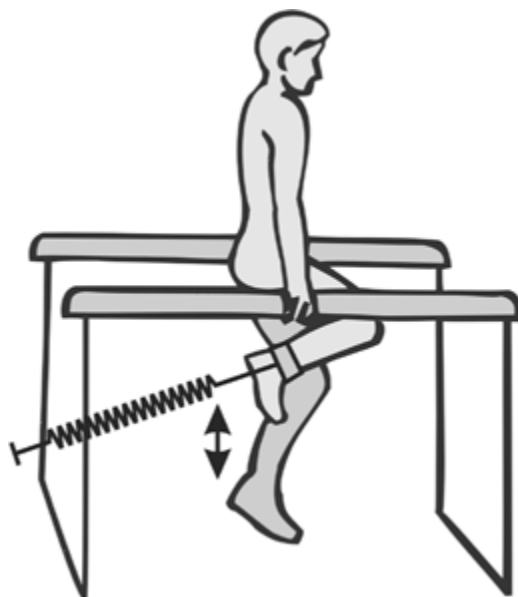


Рис. 29.16

В упоре на параллельных брусьях (барьерах), подтягивание стопы под таз с сопротивлением эспандера, закрепленного сзади

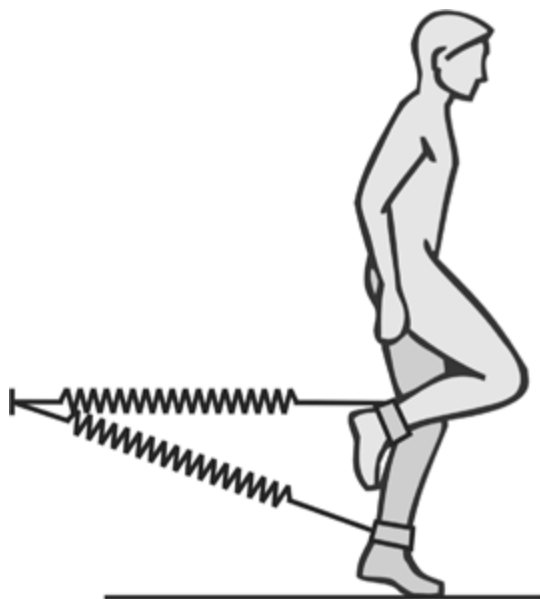


Рис. 29.17

В позе бега, смена опор с сопротивлением эспандеров на обеих лодыжках, закрепленных сзади

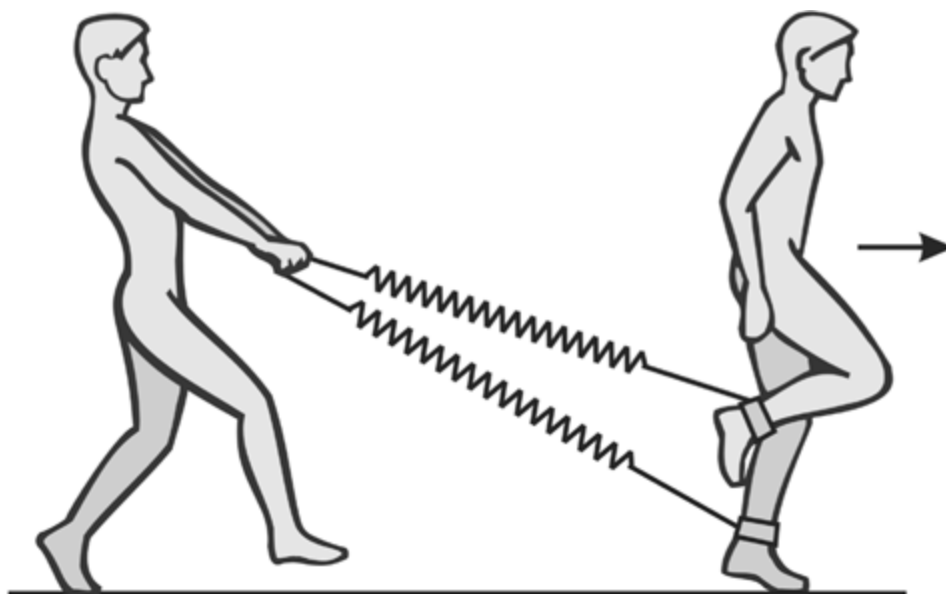


Рис. 29.18

Смена опор с продвижением вперед с сопротивлением эспандеров на обеих лодыжках, закрепленных в руках партнера сзади

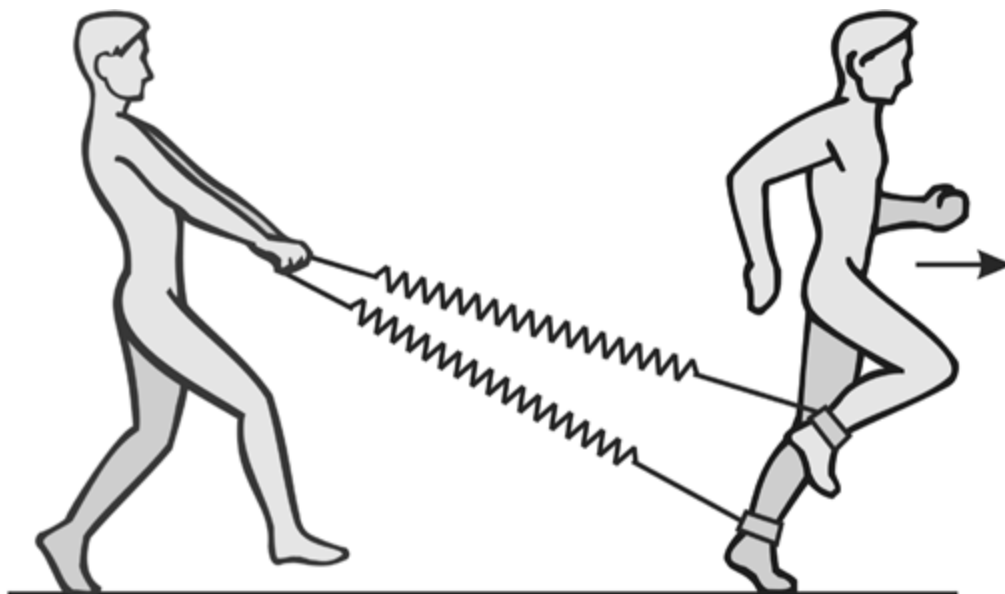


Рис. 29.19
То же, что рис. 29.18. Бег



Как и в упражнениях для мышц тазового пояса, упражнения для задней поверхности бедра с сопротивлением партнера (рис. 29.20 и 29.21) позволяют ему не только регулировать сопротивление, но и вести вас к совершенному движению. Это «умное» сопротивление может быть финальной особенностью в процессе шлифовки движений и построения силы.

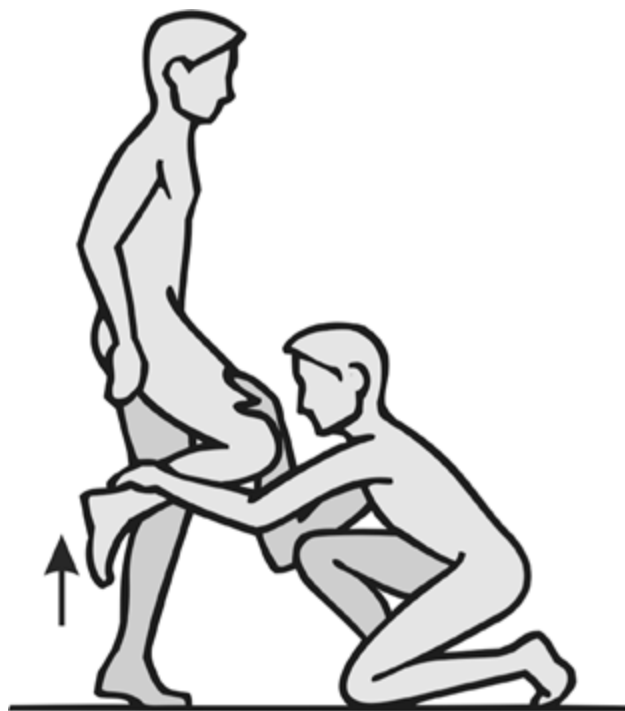


Рис. 29.20

В позе бега, подтягивание стопы под таз с сопротивлением партнера

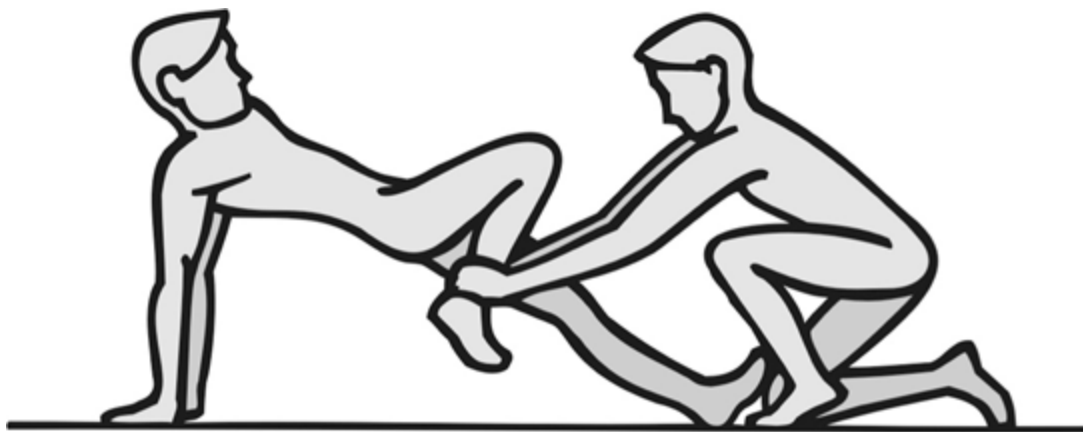


Рис. 29.21

В упоре лежа сзади, подтягивание стопы под таз с сопротивлением партнера

30. ИНТЕГРАЦИЯ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ВАШУ ТРЕНИРОВОЧНУЮ ПРОГРАММУ

Сила без мудрости рушится под тяжестью собственного веса.

Гораций

Поскольку специальная силовая тренировка — существенный компонент сбалансированного подхода к бегу, вы должны быть осторожны в правильном использовании тренировок такого рода. Существуют три основные категории силовой тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Вы можете использовать любое из приведенных упражнений для любой из этих трех категорий — различие будет заключаться в интенсивности и числе повторов.

Стадия развития содержит огромный объем работы с большим количеством серий, высокой интенсивностью и сложностью. В стадии поддержания сокращается число серий и/или повторов; в стадии восстановления число серий и/или повторов возрастает, но снижаются интенсивность и сложность.

Стадия развития силы фактически относится к двум различным обстоятельствам. Если вы впервые занялись развитием силы, то процесс выполнения новых упражнений и приспособления к новым нагрузкам должен проводиться осторожно. Следует включить в свой тренировочный план несколько месяцев адаптации перед достижением больших объемов, интенсивности и сложности.

Проходя стадии поддержания и восстановления и затем возвращаясь к развитию, удобнее наращивать интенсивность. Однако если вы откладываете силовую работу на какое-то значительное время, считайте себя опять на нулевом уровне и возвращайтесь к ней неторопливо.

На этапе развития силы вы должны выделить время для двух или трех специальных силовых тренировок в неделю. Переходя на поддержание, вы можете включить силовые занятия в общую тренировочную работу. Наконец, когда вы выдерживаете большой километраж или интенсивность, следует включать силовую работу в заключительную часть бегового занятия, чтобы вернуть мышечные

функции к норме и снизить напряженность и боль, вызванные тяжелой беговой тренировкой.

В стадии развития каждая из двух-трех тренировок в неделю должна быть сосредоточена на определенной части тела: одна тренировка — на ноги, одна — на верхний пояс и одна — на поясницу и пресс. Тренировка для ног должна планироваться так, чтобы следующий день был днем восстановления и ваши ноги получили эффект от силовой тренировки перед новой беговой работой.

Помните: ключевое слово здесь — «развитие». Слишком часто бегуны думают о дне отдыха как о потраченном впустую. Не попадайте в эту ловушку. День отдыха — это день, который позволяет закрепить тренировочному эффекту в организме после тренировки или ряда тренировок. Если вы не даете организму время на восстановление, то не получите оптимального эффекта от проделанной работы и в конечном счете сломаетесь. Отдых и восстановление так же важны, как и сами тренировки.

В период развития количество повторений в подходе может доходить до десяти с одновременным увеличением интенсивности. В зависимости от упражнения число подходов может меняться от одного до пяти. Пять подходов выполняются в некоторых прыжковых упражнениях.

Во время этих подходов слушайте организм. В стадии развития вы должны тренироваться до момента, когда почувствуете существенную напряженность в тренируемых группах мышц, но не работайте до отказа. Через некоторое время вы начнете узнавать свои границы, даже если будете чувствовать увеличение своих возможностей.

Переходя к *стадии поддержания*, лучше всего посвятить недельную серию тренировок каждой части тела, как вы делали на стадии развития, но сейчас эти занятия могут быть включены в беговые тренировки. Например, вы можете наметить пункт поворота в 10-километровом беге, где будет удобно выполнять прыжковые упражнения. Остановитесь в этом месте, восстановитесь несколько минут и затем выполните прыжки.

На стадии поддержания интенсивность упражнений должна быть ниже, чем на стадии развития. Количество повторений может быть около десяти, но не делайте больше трех подходов в каждом

упражнении. Возможно, вы также захотите ограничить число различных упражнений в течение занятия и менять их от занятия к занятию.

Точно так же вы можете планировать пробежку по парку для тренировки плечевого пояса или найти место для работы на поясницу и брюшной пресс. Включая силовые занятия в бег, вы не только освобождаете некоторое время в личном расписании дня, но и вносите определенную направленность в свои занятия. Вместо того чтобы просто наматывать километраж, запланированный на день, вы начинаете тренировку с гораздо большим интересом. Пробежав первую половину в прекрасном темпе, выполните несколько быстрых упражнений и заодно сфокусируйтесь на объединении всего в целостный бег с более быстрым темпом на обратном пути. Ощущение цели повысит эффективность объединенных занятий.

Наконец вы достигаете сезона соревнований, когда силовые занятия направлены на *восстановление* мышечных групп. Во время соревновательного сезона вы будете бегать меньше километров в неделю, но одно или два занятия будут иметь очень высокий уровень интенсивности. Здесь вы включаете силовые занятия в конец беговой тренировки и используете их для заминки и восстановления нормального функционирования мышц.

Если вы просто остановитесь после очень интенсивного бега и направитесь в душ, ваши мышцы все еще будут «дрожать», нервные окончания — «гореть», да и перетрудившийся метаболизм не захочет сразу прекратиться. Чтобы облегчить переход от интенсивной работы к нормальной жизни, необходимо комбинировать легкую ходьбу с упражнениями, без труда выполняемыми сейчас в относительно больших объемах.

Если на стадии развития, выполняя упражнения, вы приближались к отказу мышц, то сейчас чувствуете прямо противоположное. Прислушайтесь к своему телу, почувствуйте восстановление, которое происходит в мышцах и соединительной ткани. Значительно лучше восстанавливаться, пока вы еще в беговой одежде, чем быстро продвигаться от бега через душ к кушетке.

Не забывайте делать восстановительные упражнения и после соревнований. Как бы ни манили вас стол с фруктами и заработанное

великим трудом пиво, которое предлагается на многих соревнованиях, в первую очередь найдите время позаботиться о своем теле.

По большому счету стадия развития должна рассматриваться как «предсезонная» подготовка, стадия поддержания — как «начало сезона» и восстановление — как «пик сезона», но редко удастся все спланировать так аккуратно. Руководствуйтесь собственным мнением о том, когда использовать каждую стадию, и вносите необходимые изменения в свой график, особенно если травмы или жизненные обстоятельства выбивают вас из нормального тренировочного режима.

Если два соревнования, в которых вы намерены участвовать, находятся в начале и конце лета, имеет смысл достичь пика для первого и затем вернуться к стадии развития силы за 4–6 недель до того, как начнете готовиться ко второму.

В конечном счете, если вы действительно серьезно относитесь к улучшению своих результатов, не думайте о силовой работе как о чем-то дополнительном, «роскоши», к которой не лежит сердце или на которую не хватает времени. Силовая работа — это необходимость, неотъемлемая часть беговой тренировки, которая так же важна, как накручивание километров на беговой трассе.

31. БЕГ ПО ПЕСКУ

Для миллионов бегунов, живущих далеко от моря, нет более романтического образа, чем бег на пляже. Есть что-то первобытное и умиротворяющее в беге по границе земли и воды и приятном охлаждении при купании после этого. Но в зависимости от консистенции и жесткости песка на пляжах вашей мечты бег по песку может оказаться одним из самых трудных занятий, которым вы когда-либо занимались (рис. 31.1). Плотный песок, позволяющий автомобилям спокойно ехать по нему, как на пляже Дайтона-бич во Флориде, встречается нечасто. Вероятнее вы окажетесь на более рыхлом песке.



Рис. 31.1
Бег по песку

Несмотря на то что бег по песку может быть невероятно сложным, он очень полезен. Такой бег способствует укреплению мышц и связок, развивает мышечный баланс в ногах, стабилизирует суставы и развивает аэробную способность. Но важнее всего то, что он оттачивает навыки взаимодействия с землей.

Многие из плюсов бега по песку происходят от того, что песок относительно нестабильная поверхность: стопы могут тонуть в нем,

скользить в любом направлении, снять их с опоры намного труднее. Эти условия вынуждают искать лучший способ взаимодействия с опорой и приблизиться к оптимальной технике бега.

К тому же на песке практически невозможен удлиненный шаг. Если вы привыкли отталкиваться стопой при отрыве или приземляться на пятку с перекатом на стопу, бег по песку позволит вам прочувствовать правильную технику. Пытаясь бежать старым стилем, вы будете увязать. Но если вы бежите, легко касаясь земли и короткими шагами Позного метода, вы не будете утопать в песке и станете двигаться гораздо быстрее.

Усвоение техники пойдет еще успешнее, если вы бегаєте босиком. Меньшая площадь поверхности стопы в сравнении с беговой обувью усилит ваше внимание к достижению правильной техники и позволит избежать утопания в песке. Далее, устранение толстых мертвых слоев обуви и носков значительно усилит обратную связь, получаемую от стоп. Усиление кинестетического понимания того, что происходит под вами, облегчит исправление ошибок и улучшит вашу технику.

Бег по песку может быть очень трудным. В первых попытках не стоит рассматривать это как бег в обычном понимании и оценивать в рамках времени или расстояния — лучше принимайте его как специальное беговое упражнение, помогающее овладеть техникой и развить силу. Будьте готовы ощутить болезненность в икроножных и четырехглавых мышцах: эта боль — признак развития силы. Также будьте готовы к серьезному раздражению и пыхтению. Это может быть просто обескураживающим — выйти на пробежку по песку, только чтобы остановиться через несколько минут (если не секунд), поняв, насколько это трудно. Но, как и в случае с болью в мышцах, это раздражение и пыхтение говорят вам, что проводится серьезная работа и что это позитивно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Вначале вы, вероятно, сделаете несколько коротких пробежек по песку вперемежку с изнуряющими прогулками. Лучше всего бегать, пока не почувствуете, что больше невозможно поддерживать правильную технику и лучше перейти на ходьбу. Когда ваша общая техника улучшится и сила возрастет, вы сможете смешивать длинные пробежки с более быстрыми, короткими интервалами или даже

спринтом. В зависимости от того, сколь близко от вас подходящие места для бега по песку, вы можете бегать два раза в неделю или припасать это «на сладкое» несколько раз в год. Помните, что постоянное использование песка ухудшает упругость и удлиняет время опоры.

Есть один нюанс в беге на песке, о котором следует упомянуть. Среди его главных плюсов — сбалансированность в развитии силы мышц и укрепление соединительной ткани. Многие пляжи имеют крутые склоны, ведущие к воде. Бег только в одном направлении на этих пляжах в конечном счете приводит ваше тело к подсознательной корректировке движений под этот уклон, что, в свою очередь, может привести к травмам. Можно уравновесить эту асимметрию, бегая в обоих направлениях или по верхней кромке пляжа, где склон наименее крут.

32. БЕГ В ГОРУ И ПОД УКЛОН

В США даже у тех, кто никогда не бегал, слова Heartbreak Hill («Холм, разбивающий сердца») вызывают в воображении нестираемый образ неукротимого духа людей, преодолевающих вызов природы^[20]. Холмы такая же часть бегового опыта, как беговая обувь, одежда и чувство эйфории, которое иногда называют «зенитом бегуна» — жаждой действия.

Многие бегуны планируют маршруты, избегая ужасных склонов; гораздо меньше тех, кто признает холмы как возможность улучшения и развития. За немногими исключениями в последний класс входят лучшие бегуны. Хороший холм — это измеримый, повторяемый и упрямый вызов, объективная проверка способностей спортсмена.

И для бегуна, который стремится освоить Позный метод бега, холмы также представляют большие знаки вопроса. «Как бежать Позным методом по склону?» — наиболее часто задаваемый вопрос. То, что кажется простым на ровной земле, начинает беспокоить при движении под уклон.

Бег в гору, кажется, бросает вызов логике Позного метода, который основывается на использовании гравитации для создания движения вперед (рис. 32.1). «Если я бегу в гору, то есть против действия гравитации, — можете спросить вы, — как же ее использовать»? Уместный вопрос, а для ответа мы направляемся в лес и обращаем внимание на искусство дровосека.



Рис. 32.1
Бег в гору

Если вам когда-либо приходилось рубить деревья на склоне, вы сталкивались с подобной проблемой. Как срубить дерево так, чтобы оно упало макушкой к вершине холма? Логика, казалось бы, говорит, что оно должно упасть макушкой вниз. На самом же деле свалить дерево в любом направлении совсем несложно. Первое, что вы делаете, — глубокую зарубку у основания дерева на той стороне, в которую дерево будет падать. Теперь вы обходите дерево с другой стороны и начинаете рубить или пилить немного выше или ниже метки.

Когда линия разреза достигает метки, дерево всем своим весом наклонится на угол, созданный меткой, и — треск! — упадет именно туда, куда вы хотите.

Тот же самый принцип заложен в беге в гору. Когда вы бежите Позным методом, ваше тело всегда имеет небольшой наклон вперед. Отрывая стопу от опоры, вы фактически создаете «зарубку» между направлением силы тяжести и направлением, в котором хотите двигаться. Движущая сила бега плюс наклон позволяют гравитации продолжать работать на вас — вы в буквальном смысле свободно падаете, забегая в гору.

Нельзя сказать, что бег в гору будет легкой задачей. Вы по-прежнему подчинены законам физики, перемещая массу тела в

направлении, противоположном направлению действия силы тяжести, но по крайней мере используете ее помощь для этого.

Ценность бега в гору в освоении Позного метода и развитии силовых качеств теперь становится очевидной. Чтобы продолжать движение в гору, приходится поддерживать или даже увеличивать частоту шагов, что, в свою очередь, делает короче шаг. Это означает, что сгибатели бедра будут проделывать огромное количество быстрой, взрывной работы. Чем быстрее они отрывают стопу от опоры, тем меньше груз веса тела, который они несут.

Такая работа задействует мышечную эластичность и в то же время создает большее сенсорное восприятие отрыва стопы от опоры. Не менее важно то, что, когда вы поймете, как бежать в гору, это станет серьезным оружием в вашем арсенале. Холмы больше не барьеры — они предоставляют новые возможности в использовании вашей техники и дают преимущество по сравнению с соперниками.

А как насчет бега вниз по склону (*рис. 32.2*)? Недаром многие ветераны Бостонского марафона говорят, что по-настоящему разбивает не подъем на «Холм, разбивающий сердца», а спуск с него.

Вероятно, самое опасное в беге под уклон то, что он кажется легким. После тяжелого подъема естественная реакция — расслабление и наслаждение спуском. Конечно, при этом шаг удлиняется и удары ног о землю становятся все тяжелее (*рис. 32.3*). Это оказывает сильное ударное воздействие на позвоночник и сотрясает каждый сустав, посылая сигналы бедствия мышцам и соединительной ткани.



Рис. 32.2
Бег под уклон

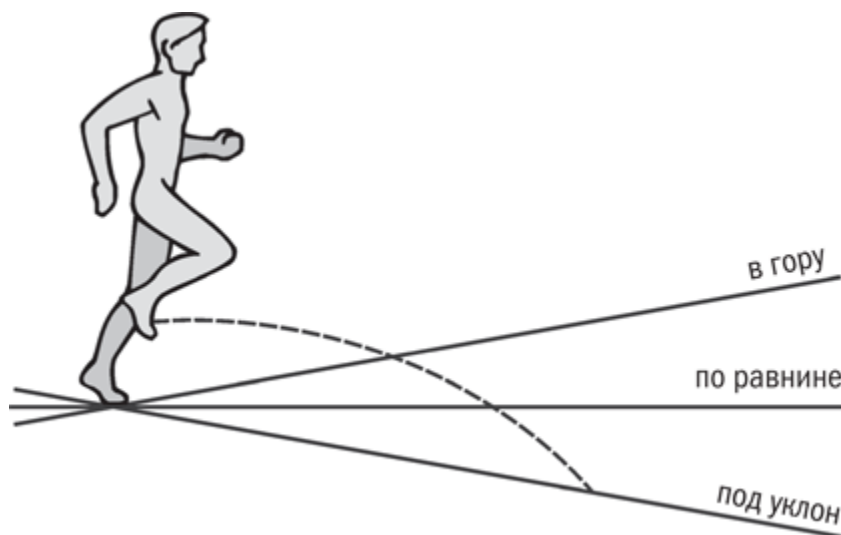


Рис. 32.3
Различие в длине шага во время бега в гору, под уклон, по горизонтали зависит от степени наклона поверхности. В беге под уклон шаг наиболее длинный, в гору — наиболее короткий

Нужно как-то уменьшить скорость спуска, и четырехглавые мышцы принимают вызов. Вы начинаете резко тормозить, что может быстро перерасти в разрушение техники бега и опорно-двигательной системы, и то, что вначале казалось передышкой, становится

наказанием. Неудивительно, что последние шесть миль Бостонского марафона так изматывают.

Принимая вызов бега под уклон, необходимо следить за тем, что вы делаете, сопротивляясь соблазну «мысленного отдыха». Сохраняйте короткий и близкий к поверхности шаг. Любое чрезмерное вертикальное колебание только увеличивает нарушение действия гравитации на ваше тело, поэтому во что бы то ни стало не подпрыгивайте. Не выставляйте ноги перед собой, продолжайте приземляться прямо под телом. И не позволяйте телу выходить из-под контроля и падать слишком быстро. Оставайтесь в вертикальном положении и доведите наклон вперед до минимума. Таким образом вы убережете свои ноги от ударов и будете спускаться в контролируемом режиме, а не как пущенный под откос поезд.

С точки зрения ощущений самая большая ценность бега под уклон в вашей тренировочной программе заключается в том, что он позволяет стопам самим упасть на опору, а не заставляет делать это вас. На ровной поверхности трудно ощутить, толкаете ли вы стопы вниз или позволяете им падать, а бег под уклон действительно помогает сосредоточиться на расслаблении, необходимом для падения стопы. Почувствовав, как гравитация ставит вашу стопу именно в необходимую точку, вы сможете перенести это чувство на бег по ровной поверхности и сохраните много энергии.

Как и с другими видами силовой работы, то, насколько значительно бег в гору и под уклон войдет в вашу тренировочную программу, будет во многом определяться местом вашего проживания. Люди, которые живут на равнине, часто используют мосты, переходы или лестницы, чтобы добиться эффекта бега по холмам, в то время как обитатели гор ищут хотя бы небольшой плоский пятачок земли на смену постоянным подъемам и спускам.

Независимо от обстоятельств, никакая тренировочная неделя не может быть закончена без по меньшей мере одного занятия на склоне. Начните с небольших усилий, где вы будете сосредоточены полностью на своей форме, пока не станете уверены, что бежите техникой Позного метода вверх и вниз по склонам. Осваивая эту технику, вы можете добавить в свой репертуар как более короткие, так и более длинные склоны, пока не станете поистине «горным козлом» и не

сможете выйти на действительно сложную 10-километровую беговую трассу и показать там свои новоприобретенные навыки.

33. БЕГ ПО ТРОПЕ

Бег по тропе, возможно, самая естественная форма бега. На тропе вы потомок Фидиппида, охотник, вы наедине с природой (*рис. 33.1*). Вдали от тротуаров, автомобилей и выхлопных газов, окруженные ароматами и пейзажами, вы тонко чувствуете место, где бежите, и ощущаете какую-то целесообразность вашего бега, а не просто механически передвигаетесь. Бег по тропе дает ощущение приключения. Большая удача иметь красивые тропы вблизи своего дома.

Кроме пользы для души, бег по тропе также исключительно полезен для тела. Если бег по дороге предполагает однородную и устойчивую поверхность, тропы, как правило, очень неровные, с изгибами и поворотами, камнями и корнями, частыми подъемами и спусками. Другими словами, бег по тропе полон непредсказуемых условий и поэтому выдвигает дополнительные требования для успешного преодоления дистанции. Освоение бега по тропе включает в себя частые короткие шаги и остро развитое восприятие. Чтобы непрерывно приспосабливаться к изменяющимся условиям и направлениям тропы, вы должны быть необычайно легки на ногах и несколько расслаблены.



Рис. 33.1
Бег по тропе

Следовательно, время опоры должно быть очень коротким, приземление — осторожным, стопа всегда должна быть готова быстро оторваться от земли — если условия на неровной тропе этого потребуют. Это означает, что приземление должно происходить на переднюю часть стопы и мышечная эластичность должна быть высокоразвита, чтобы обеспечить готовность к быстрым действиям, которые могут уберечь вас от повреждения лодыжки.

Этот вид бега в постоянно изменяющихся условиях способствует развитию очень гибкой и реактивной системы движений тела и тренирует нейромышечную систему быть готовой к любым неожиданностям.

Есть и более тонкие физические преимущества в беге по тропе. На дороге вы лучше контролируете точность каждого шага, и в результате мышцы и соединительная ткань развиваются несколько однобоко. Вы станете сильным, двигаясь прямо вперед, но будете не способны смягчить удар при неожиданной оплошности в беге, вызванной выбоиной, веткой на дороге или камнями.

Напротив, сама неровность тропы ведет к более всеобъемлющему развитию мышц, связок, сухожилий и суставов, обучая ваше тело, ноги и стопы приземляться на землю под любым углом, в любом положении, с любой высоты и в любой последовательности, что в итоге поможет вам избегать травм. Это также очень хорошая психологическая тренировка, которая учит быстрым реакциям на любые изменения в условиях бега, избегая нерешительности или отвлеченности.

Как и в беге по песку и по холмам, частота тренировок на тропях определяется местом вашего жительства. Если хорошие тропы легкодоступны, можно сделать бег по тропе основным в вашей программе с относительно нечастыми прогулками по щебеночным покрытиям или асфальту. При большом расстоянии до любимой тропы вы можете делать длинную пробежку там по выходным, что даст долгожданный психологический перерыв от ежедневной рутины и укрепит ваше тело.

Итак, никакую беговую программу нельзя считать законченной без периодического бега по тропе, и чем регулярнее вы будете там бегать, тем лучше.

34. БЕГ БОСИКОМ

Современная беговая обувь в целом гораздо лучше кроссовок на тонкой подошве, которые носили в 60-е и 70-е, но есть некоторые проблемы. Почитайте рекламу спортивной обуви: повсюду слова о комфорте, устойчивости и — неизменно — амортизаторе под пяткой. Но, по сути, это искусственные средства маскировки результатов слабой техники.

Хуже того, кроссовки с утолщенной подошвой под пятками могут фактически провоцировать плохую технику. К настоящему времени вы должны понимать, что правильная техника бега включает в себя приземление на переднюю часть стопы, а не на пятку. Конечно, приземление на пятку болезненно, потому что люди не созданы для такого бега. Но поместите большую толстую подошву на пяточную часть беговой обуви, и пятке будет не только не больно во время приземления, но и сложно не приземляться на нее, потому что стопа переносит на себе слишком большую массу, мешающую приземлиться по-другому.

Снимите обувь (рис. 34.1), и быстро поймете, что приземление на пятки — не очень умный способ бега на большие расстояния. Попробуйте сделать короткую пробежку, и вскоре автоматически перейдете к Позному методу — коротким шагам и приземлению на переднюю часть стопы.

Что интересно, присмотревшись к бегу фантастически успешных африканских бегунов, которые доминировали на мировой арене марафонского бега в течение большей части последних четырех десятилетий, вы увидите приличную форму бега Позным методом. Это не результат интуитивного мышления или удачной тренерской работы. В большинстве случаев это следствие того, что дети целого континента не имели обуви. Их правильная техника обусловлена тем, что они всегда бегали босиком.

Как и большинство людей западного мира, которые носят обувь практически с рождения, вы, вероятно, имеете нежные стопы, так что вряд ли выйдете на марафонскую дистанцию босиком, подобно эфиопскому бегуну Абебе Бикила, выигравшему в 1960 году

марафонский забег на Олимпийских играх в Риме. Однако в осторожных тренировках босиком есть много плюсов^[21].



Рис. 34.1
Бег босиком

С физической точки зрения бег босиком поможет в развитии локальной силы в области лодыжек и стоп. Устойчивость должна опираться не на искусственные средства обуви с толстой подошвой, а на сильные мышцы, суставы и соединительную ткань. Развитие этой силы (а не ее покупка) резко снизит риск получения тендинита ахиллова сухожилия, воспаления подошвенной фасции или других обычных для бегунов травм.

Бесспорно то, что правильное выравнивание всего тела исходит из правильного положения стопы на опоре. Приземлите стопу слишком далеко впереди тела и на пятку, и все тело потеряет устойчивость. Бег

босиком, который в значительной степени вынуждает вас приземляться на переднюю часть стопы, очень помогает установить правильное положение тела от стоп до головы.

Теперь все начинает складываться в общую картину. Вы приземляетесь на переднюю часть стопы, ваше тело идеально скоординировано, и вы развиваете силу и равновесие в стопе и вокруг нее. Что следует дальше? Конечно же, мышечная эластичность и уменьшение времени опоры. Когда вы бегаєте босиком, вам даже не нужно вызывать в воображении образ бега по раскаленным углям, чтобы удостовериться, что отрываете стопы так же быстро, как и приземляетесь на них. Вы касаетесь ногой земли быстро, легко и в тот же момент снова поднимаете ее. Короче говоря, бегайте босиком, и вы овладеете Позным методом в мгновение ока.

Как и в других специальных силовых упражнениях Позного метода, вам следует начать бег босиком в небольших дозах. Вы даже можете начать с ходьбы, чтобы кожа на подошвах немного огрубела.

Лучше всего бегать босиком по песку или по дорожке из хорошего синтетического материала. В любом случае вы получите превосходную отдачу, которая подскажет, где приземляется ваша стопа. Песок будет более эффективным для развития силы, в то время как беговая дорожка поможет вам быть более точным в движениях.

Начните с дистанции не более 25 метров, затем, привыкнув, переходите к более длинным. Помните, что основные цели в этом упражнении — развитие силы и контроля, а не выносливости, поэтому не волнуйтесь, если занятия босиком не дадут того расстояния, которое кажется вам подходящим для вашей тренировочной программы. Вначале вы можете бегать босиком в дни отдыха.

Позже, значительно позже вы сможете бегать босиком и по тропе. Это звучит пугающе, но хорошо подготовленная стопа вполне способна пробежать километр за километром по хорошей тропе в идеальной гармонии с природой. В действительности соавтор этой книги однажды закончил последние десять километров 15-километрового бегового этапа по триатлону босиком — в штате Джорджия, по асфальту, под палящими лучами летнего солнца. Единственными травмами, которые он получил, были мозоли, натертые обувью, которую ему пришлось снять с самого начала.

35. РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

Если вы планируете участвовать в вело- или автогонках, вы, несомненно, захотите управлять хорошо смазанной машиной: чтобы все работало идеально, обеспечивая достижение оптимальных результатов и исключая отказы и поломки. Однако, начиная бегать, многие не думают о том, что их тело тоже должно быть «хорошо смазанной машиной». Те, кто молод, безосновательно уверены в незыблемости своего здоровья, а те, кто «в возрасте», не хотят что-то улучшать в себе.

Как бы то ни было, без «смазки» наших беговых машин мы не только бежим медленнее, чем могли бы, но и увеличиваем риск получения беговых травм, которые ведут к снижению результатов и во многих случаях становятся причиной ухода из спорта. Не секрет, что стройные колонны пловцов, велосипедистов и гребцов составлены из бывших бегунов, уверовавших, что их тела больше не в состоянии переносить беговые нагрузки. Печально, что они бросили свой любимый вид спорта, хотя на самом деле могли продолжить заниматься им в течение всей жизни, если бы освоили надлежащую технику и поддерживали свою гибкость.

Существует два принципиальных фактора, препятствующих тому, чтобы бегуны уделяли необходимое время и силы развитию гибкости. Первый — это непонимание связи между гибкостью и беговыми результатами. Бегуны чрезвычайно прагматичны и не склонны тратить усилия на то, что, на их взгляд, не улучшит спортивный результат.

Второй фактор — время. Со скоростью современной жизни не так-то просто посвятить энное количество часов бегу. Большинство бегунов решают это уравнение просто: время, затраченное на растяжку, потеряно для бега и ведет к медленному, а не быстрому бегу. Кроме того, многие просто любят бегать, а не растягиваться. Если они расходуют время на что-то не связанное с бегом, то нетрудно догадаться, что оно потрачено впустую.

Но время, потраченное на «смазку тела», отнюдь не потрачено впустую, и оно гораздо меньше, чем время, которое спортивный автомобиль попусту простаивает в гараже. Подготовка тела к бегу

очень важна не только для улучшения результатов, но и для гарантированно счастливого и безопасного бега на всю жизнь.

Прежде чем переходить к деталям, приведем несколько примеров. Житель Флориды Келли Слейтер — шестикратный чемпион мира по серфингу. В свои 29 лет он уже был в «отставке» в течение двух или трех лет, но вернулся на чемпионат в 2002 году за седьмым мировым титулом. Чтобы подтвердить свое звание, он провел большую часть года в самолете, принимая участие в соревнованиях в Австралии, Южной Африке, Европе, Южной Америке, Соединенных Штатах, Южной Океании и, наконец, на Гавайях. Одно путешествие — большая нагрузка на организм, не говоря уже об ударах, получаемых от самых больших волн на планете.

Все же Слейтер уделяет так много внимания уходу за телом, что журнал Outside Magazine отметил, что он «мечта учителя йоги: он может лежа на животе прогнуться и поставить ноги перед лицом»^[22]. Сначала вы можете отринуть эту специфическую способность как «ошибку природы», причуду того, кто освоил мастерство равновесия. Но не забудьте, что мы теперь определили бег как спорт равновесия, спорт, который требует полного контроля для достижения успеха. Возможно, вы и не станете таким гуттаперчевым, как Келли Слейтер, но быть гибким — важный компонент спортивного успеха.

Но почему гибкость настолько важна для достижения высоких спортивных результатов? Гибкость человека включает в себе три компонента: подвижность суставов, эластичность связок и сухожилий и расслабленность в мышцах (рис. 35.1).



Рис. 35.1
Три составляющие гибкости

Начнем с суставов, или со старческого стенания «О, мои бедные кости!», которое на самом деле относится к суставам. Когда вы просыпаетесь утром, чувствуя себя так, будто по вашему телу проехал грузовик, а идея коснуться пальцев ног кажется столь же сомнительной, как возможность стать президентом, то дело здесь в суставах, которые не функционируют должным образом. И это неудивительно, так как большинство из нас воспринимает скрип в суставах как признак старения, а не результат запущенности. Но, к счастью, это только запущенность, и значит, мы можем сделать многое для восстановления их полной мобильности.

А почему бы и нет? Если нам не нравится ездить на скрипучем дребезжащем велосипеде или автомобиле, почему мы должны хотеть бежать, чувствуя себя мешком, полным скрипящих и болезненных суставов?

Работа суставов осуществляется в тесной координации со связками, хрящами и сухожилиями. Соединительная ткань служит буфером между ними, обеспечивая безотказную работу всего организма. Если главное требование к состоянию суставов — подвижность, то для соединительной ткани главное — эластичность. Без этого соединительная ткань утрачивает роль буфера и механическая нагрузка смещается на суставы, кости и мышцы, что приводит к снижению результатов и увеличению риска получения травмы.

Так как работа суставов и соединительной ткани тесно взаимосвязана, имеет смысл обратить внимание на их общие нужды. Ключевая идея проста: в теле человека нет неважных частей. Хотя мы выделили сгибатели бедра как «рабочую лошадку» бега, при максимальной нагрузке включается в работу каждая жилка. От самого маленького сустава до самой крупной мышцы — все требует внимания.

Стоит иметь в виду, что лучшие бегуны, показывая свои лучшие результаты, выглядят легкими и безмятежными. Совершенно ясно, что невозможно достичь подобного со скрипящими суставами и жесткой соединительной тканью. Конечно, не все от природы обладают хорошей гибкостью, но практически каждый в состоянии значительно ее улучшить.

Упражнения для развития подвижности суставов нужно начинать с пальцев рук (рис. 35.2–35.10), переходя к запястьям, локтям, плечам, позвоночнику, тазобедренным суставам, коленям, лодыжкам и, наконец, к пальцам ног. Эти упражнения основные и не занимают много времени. По существу, вы развиваете подвижность суставов во всех направлениях. Скрутите пальцы, согните и разогните их, вытяните, подвигайте ими. Не спешите при выполнении упражнения, старайтесь почувствовать, как каждый сустав становится более гибким, позвольте теплу вашей руки перетечь в суставы.



Рис. 35.2

Разгибание пальцев и кисти свободной рукой

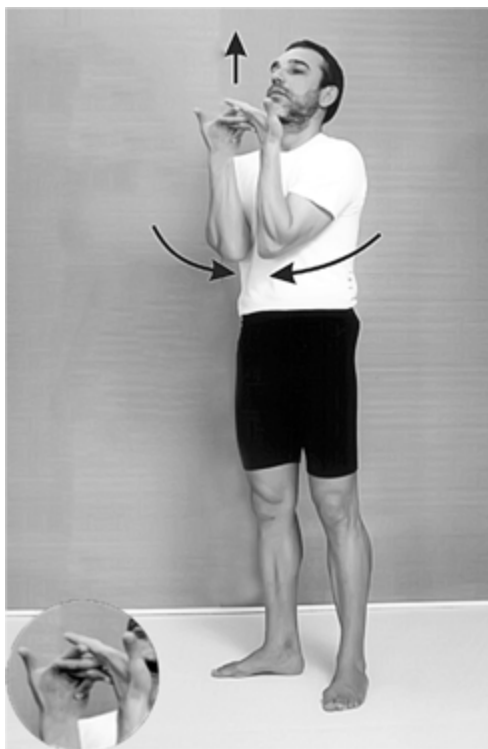


Рис. 35.3

Кисти сцеплены перед собой ладонями вверх. Сведение локтей

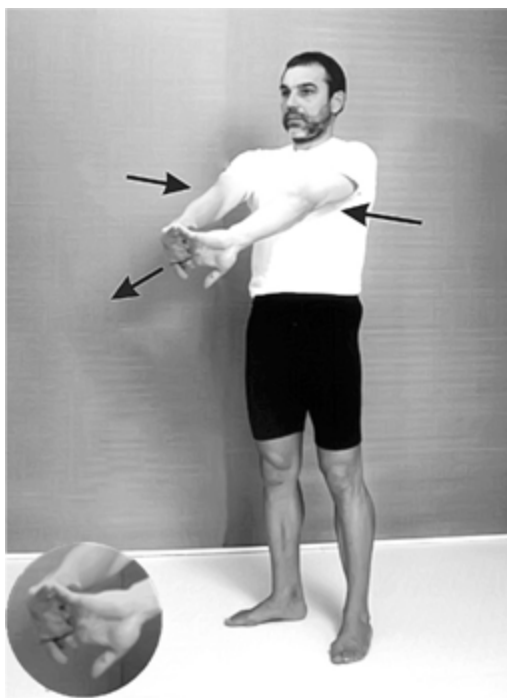


Рис. 35.4

Кисти сцеплены перед собой ладонями вперед. Разгибания рук



Рис. 35.5

Руки согнуты перед грудью, локти в стороны, пальцы прижаты друг к другу, ладони разведены. Растягивания пальцев

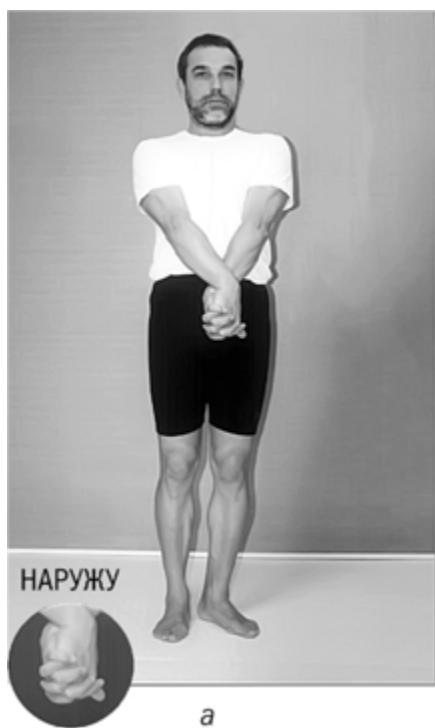


Рис. 35.6

Руки скрещены, кисти в замок. Вывороты рук

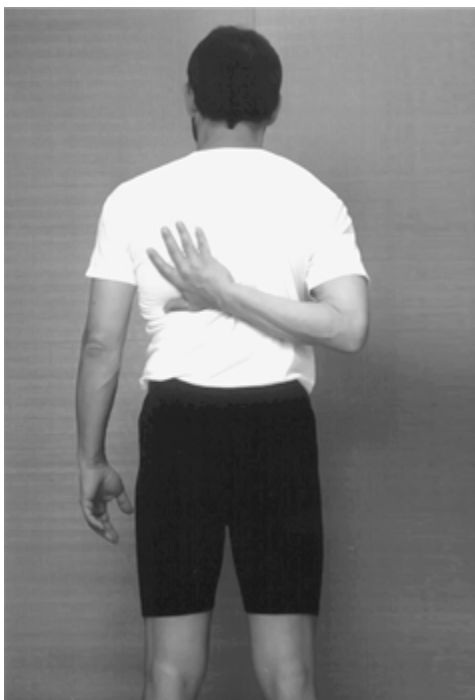


Рис. 35.7

Рука согнута за спиной. Касание разноименной лопатки

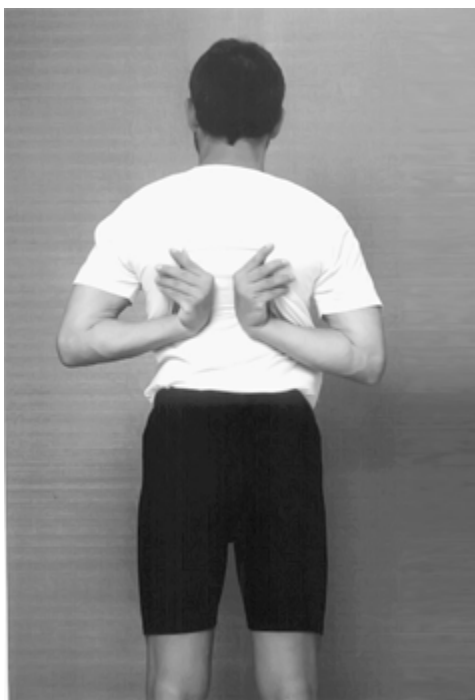


Рис. 35.8

Руки согнуты за спиной. Касание одноименных лопаток



Рис. 35.9
Руки в замок за спиной

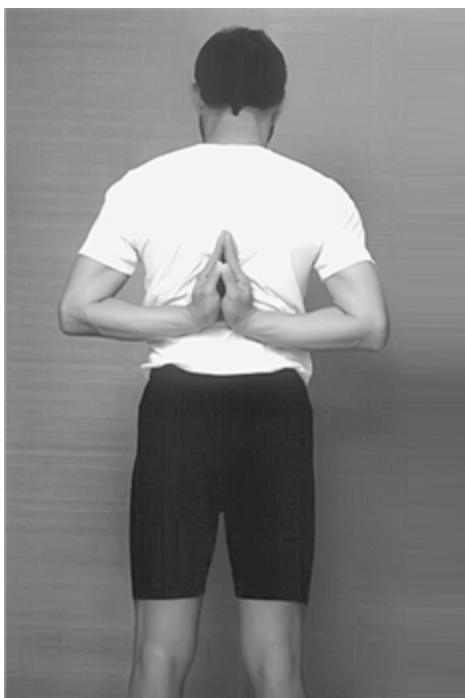


Рис. 35.10
Ладони прижаты друг к другу за спиной, пальцы кверху

Продолжайте двигаться по телу, прорабатывая, растягивая и разогревая каждый сустав и окружающую соединительную ткань. Вы

заметьте, что чувствуете себя при этом на удивление хорошо. По всей вероятности, вы скоро зададитесь вопросом, как вы бегали раньше без этих простых упражнений.

Процесс работы над суставами и соединительной тканью бывает как локальный, так и комплексный. С одной стороны, вы должны работать над определенными суставами, с другой — фокусировать внимание на упражнениях, которые включают в работу крупные системы суставов и соединительной ткани, чтобы удостовериться в их хорошем совместном функционировании (рис. 35.11–35.25). Изучайте иллюстрированные примеры в поисках эффективных упражнений.

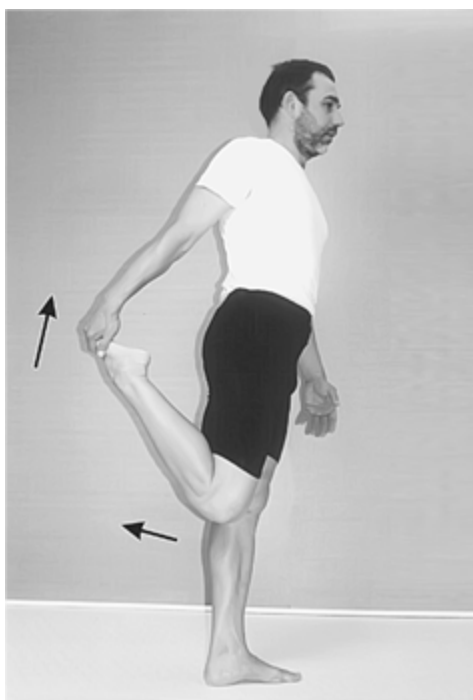


Рис. 35.11

Стойка на одной ноге. Подтягивание другой стопы к тазу сзади одноименной рукой

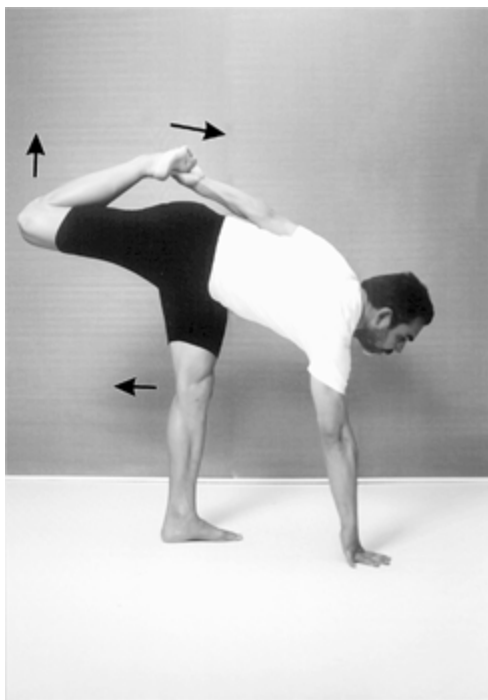


Рис. 35.12

Упор стоя на одной ноге. Подтягивание другой стопы к тазу сзади разноименной рукой



Рис. 35.13

Выпад левой (правой). Пружинистые движения тазом вверх-вниз

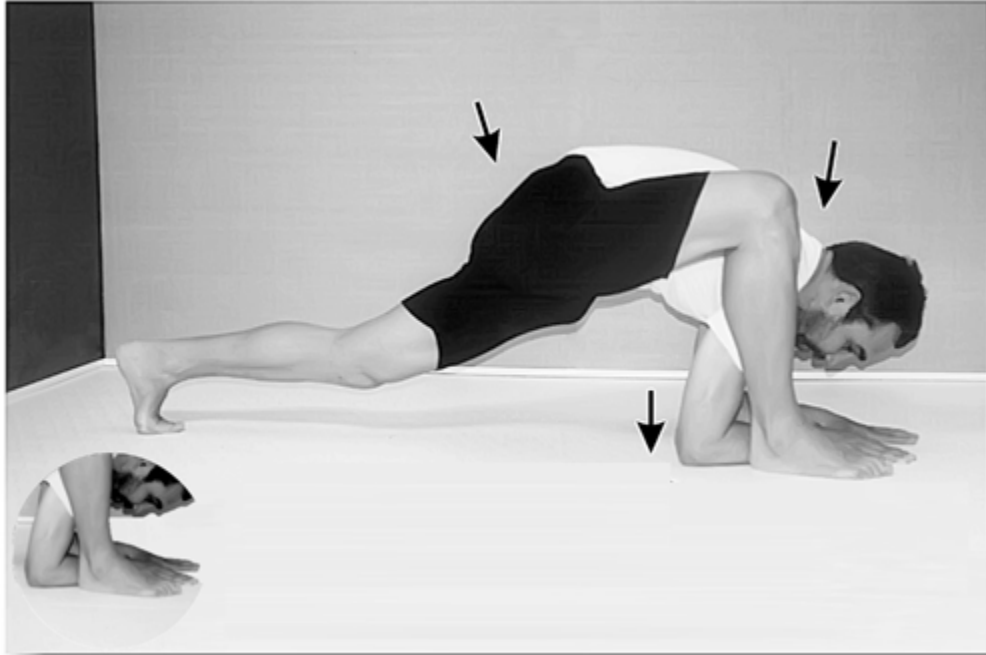


Рис. 35.14
Упор локтями в глубоком выпаде правой (левой)

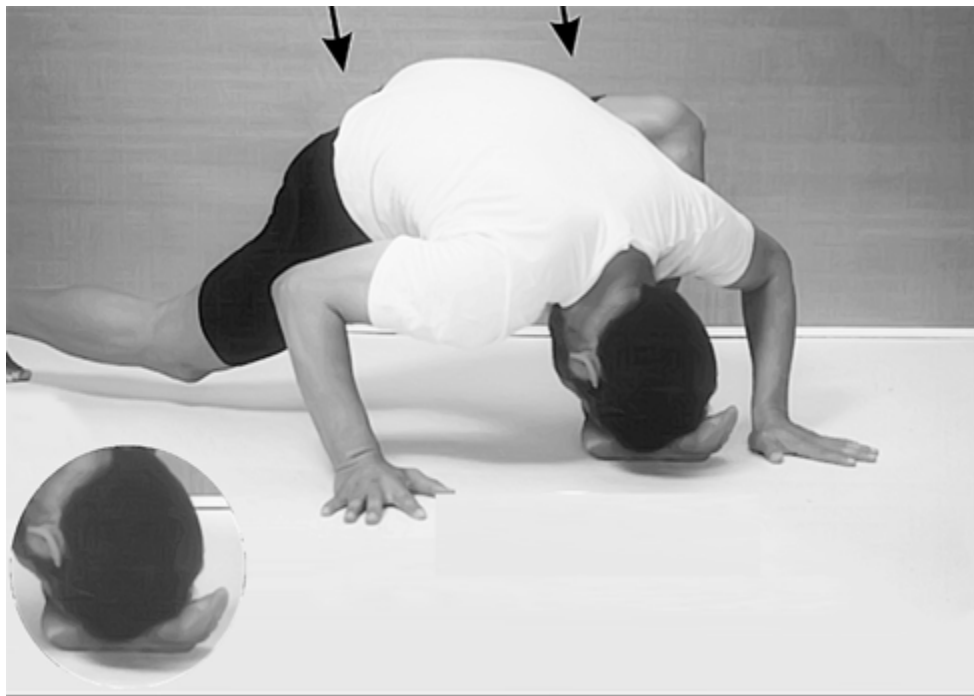


Рис. 35.15
Глубокий выпад левой (правой). Касание головой впереди стоящей ноги



Рис. 35.16

Глубокий выпад вправо (влево). Перемещение веса тела с одной ноги на другую

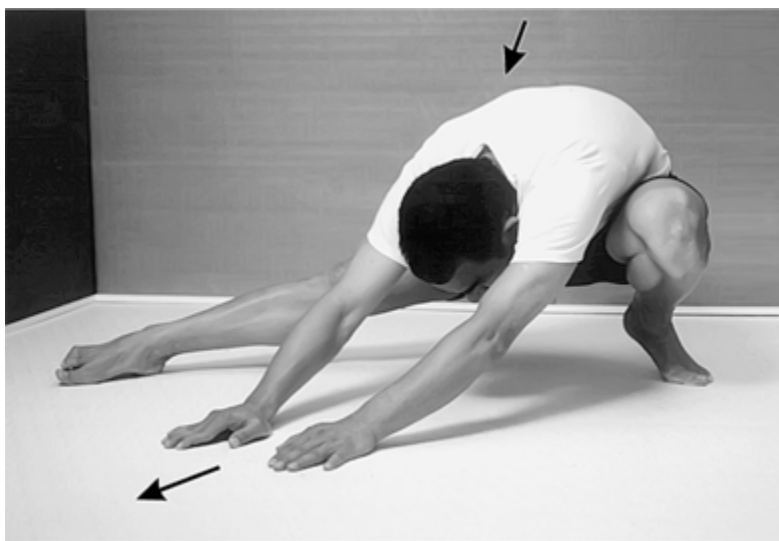


Рис. 35.17

Глубокий выпад влево (вправо). Наклон, руки вперед



Рис. 35.18

Глубокий выпад влево (вправо). Наклон вправо (влево), касаясь головой колена и рукой пальцев разноименной стопы



Рис. 35.19

Сед со скрещенными ногами. Наклон



Рис. 35.20

То же, что рис. 35.19, руки на бедрах. Касание головой пола



Рис. 35.21

Сед ноги согнуты в стороны, стопы вместе. Наклон, касаясь головой стоп



Рис. 35.22

Барьерный сед. Наклон головой к полу, кисти к одноименным стопам



Рис. 35.23

Сед на левом (правом) бедре, другая скрестно. Наклон, касаясь головой впереди стоящей стопы, одноименная рука вперед

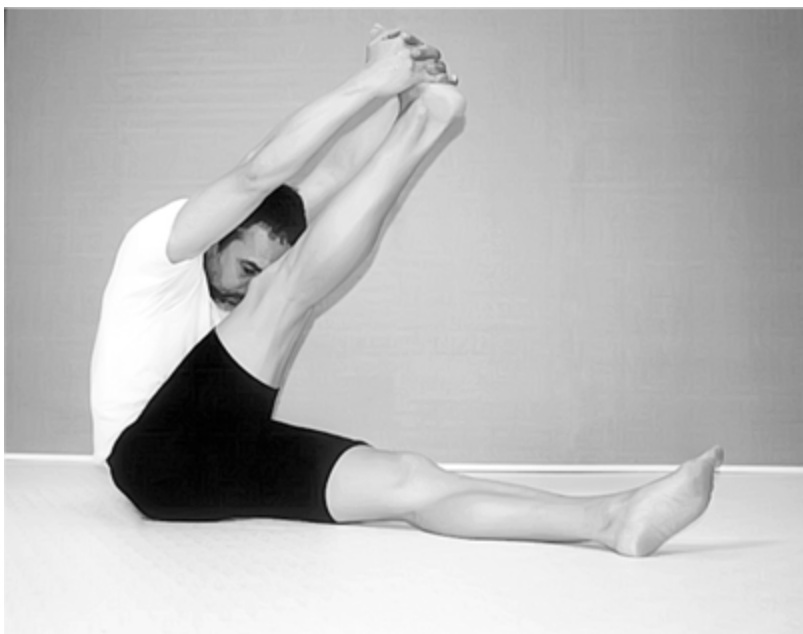


Рис. 35.24

Сед. Подъем одной ноги вверх кистями за стопу, касаясь головой колена



Рис. 35.25

Сед. Подъем обеих ног вверх, обхватив руками под коленями, касаясь головой коленей и удерживая равновесие

Может показаться противоречивым то, что способность мышц выполнять работу зависит от их способности расслабляться, но давайте снова вернемся к образу легкого и спокойного бега. Расслабление мышц приводит к легкому бегу. Постоянное напряжение мышц делает движение угловатым и ухудшает результат. Вспомните кадры замедленной видеосъемки выступления олимпийских спринтеров. Мышцы спринтеров кажутся скорее «жидкими», чем твердыми, раскачиваясь подобно желе, несмотря на огромные усилия, развиваемые бегунами. И наоборот, спринтеры, которые не были расслаблены, после финиша корчатся на беговой дорожке от мучительной боли в поврежденных сгибателях бедра.

Но как расслабить мышцы, пытаясь выполнить наитруднейшую работу? Ответ на этот вопрос откроет путь к высоким результатам. Мышцы выполняют работу, растягиваясь и сокращаясь. Если мышца не расслаблена при максимальном растяжении, она имеет склонность к разрыву или надрыву. В то мгновение, когда растяжение превышает расслабление, случаются печальные вещи.

Так что растягивания — не лишнее дополнение, а действительно ключевой компонент тренировок, который позволит систематично подготавливать ваши мышцы к расслаблению при полном растяжении. Есть множество стратегий в достижении гибкости и мышечного расслабления.

Перед тем как броситься заниматься йогой или подвешивать на себя отягощения, вам будет интересно узнать, что первый элемент мышечной гибкости исключительно психологический, основанный на психомышечных техниках расслабления. Впервые разработанные немецким психотерапевтом Иоганном Генрихом Шульцем в 1920-е годы и широко используемые в психотерапии, эти техники призывают вас к концентрации на ощущениях тяжести, теплоты и расслабления в отдельных мышцах и группах мышц. Эти образы оказывают реальный эффект в развитии более высокой степени растяжимости мышц^[23].

Перейдем в область физическую. Следующий набор упражнений включает в себя статическую растяжку (рис. 35.26–35.37). Независимо от того, как вы это назовете, простым стрейчингом или йогой, идея заключается в полном растягивании и удержании этого положения

некоторое время. Это прогрессивное упражнение: в течение одного занятия каждый раз при выполнении очередного повторения вы должны достигать немного большего растягивания, и спустя какое-то время амплитуда растягивания должна существенно увеличиться.

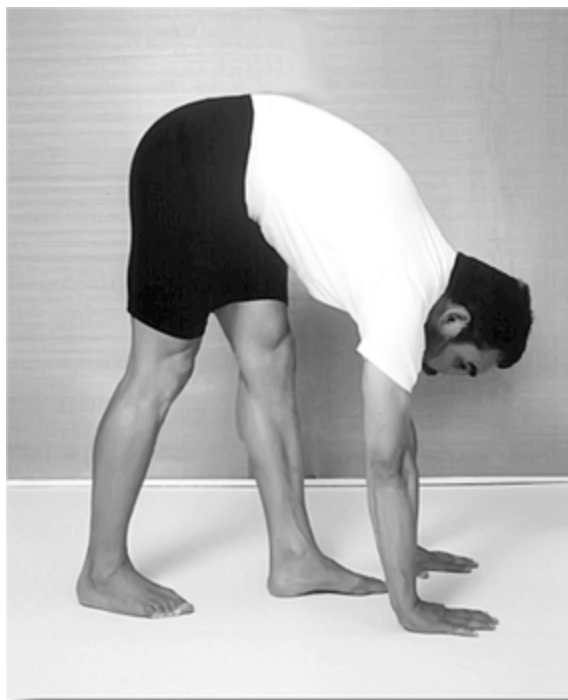


Рис. 35.26

Упор ладонями стоя ноги врозь с правой (левой) ногой впереди



Рис. 35.27

То же, что рис. 35.26, пятка передней стопы касается носка задней



Рис. 35.28

Упор ладонями стоя ноги врозь с правой (левой) ногой впереди, передняя нога на пятке



Рис. 35.29
Упор стоя на пятках



Рис. 35.30
Барьерный сед. Наклон головой к полу, кисти к одноименным стопам



Рис. 35.31
Упор стоя, ноги скрестно на внешней стороне стопы



Рис. 35.32
Упор стоя, ноги врозь с правой (левой) ногой впереди, передняя нога на внешней стороне стопы



Рис. 35.33
Упор стоя, ноги на внешней стороне стопы



Рис. 35.34
Наклон, касаясь головой коленей, руки сцеплены за спиной и отведены назад



Рис. 35.35

Упор стоя, пятки вместе, носки врозь



Рис. 35.36

Упор стоя, стопы друг перед другом, носки в стороны



Рис. 35.37

Широкая стойка, ноги врозь, руки на лодыжках. Наклон с касанием головой пола

Простое касание пальцев стопы (или поза «руки к стопам») — великолепный пример. Если вы не практиковали это упражнение регулярно, во время первой попытки может показаться на удивление трудным дотянуться даже до лодыжек. И еще труднее удерживать руки на лодыжках пару секунд. На третьей или четвертой попытке во время первого занятия вам удастся подобраться ближе к пальцам ног и оставаться в таком положении в течение десяти и более секунд. После нескольких недель регулярных растягиваний вы сможете касаться пола всей ладонью и удерживать это положение в течение более чем 30 секунд.

Это классическое мышечное растягивание. Поскольку ваши мышцы (и соединительная ткань) привыкают к максимальному растягиванию, вы понимаете, что способны достичь полного расслабления в том положении, которое несколько недель назад даже не могли принять. Вполне очевидно, что достижение мышечного расслабления при увеличении растягивания во всех мышечных группах приведет к улучшению результатов... и в довольно короткий срок.

Несмотря на то что самостоятельные упражнения на растягивание несложны и весьма эффективны, иногда необходима небольшая

помощь в достижении полного растягивания. Точно так же как ваше подсознание нуждается в тренировке, чтобы позволить вам бежать быстрее, оно должно быть настроено и на то, что определенные мышцы могут растягиваться больше, чем вы думаете. Партнер, который не чувствует вашу боль, может помочь растягиваться дальше установленных вами пределов.

Есть две разновидности подобных упражнений. В первой партнер увеличивает амплитуду (или диапазон) движения, просто подталкивая вас дальше по направлению сгибания. Во второй разновидности партнер ждет, пока вы не начнете возвращаться из положения полного растягивания, и затем препятствует вашей попытке вернуться в прежнее положение. Эффект здесь заключается в том, чтобы научить ваши мышцы расслабляться, когда они находятся в активной стадии разгибания. После многих таких повторов ваши мышцы станут более послушными в переходе от работы (сокращения) к расслаблению (растягиванию). В свою очередь это увеличит диапазон движения и степень общего мышечного расслабления.

Свободные отягощения также эффективны в развитии гибкости (рис. 35.38–35.41) с дополнительной выгодой одновременного развития силы. Как и в случае, когда партнер увеличивает диапазон вашего движения, влияние отягощений заставляет мышцы растягиваться дальше (то есть расслабляться сильнее), чем они могут под действием ваших собственных усилий.



Рис. 35.38
 Наклон с грифом в одной руке, касаясь грифом пола

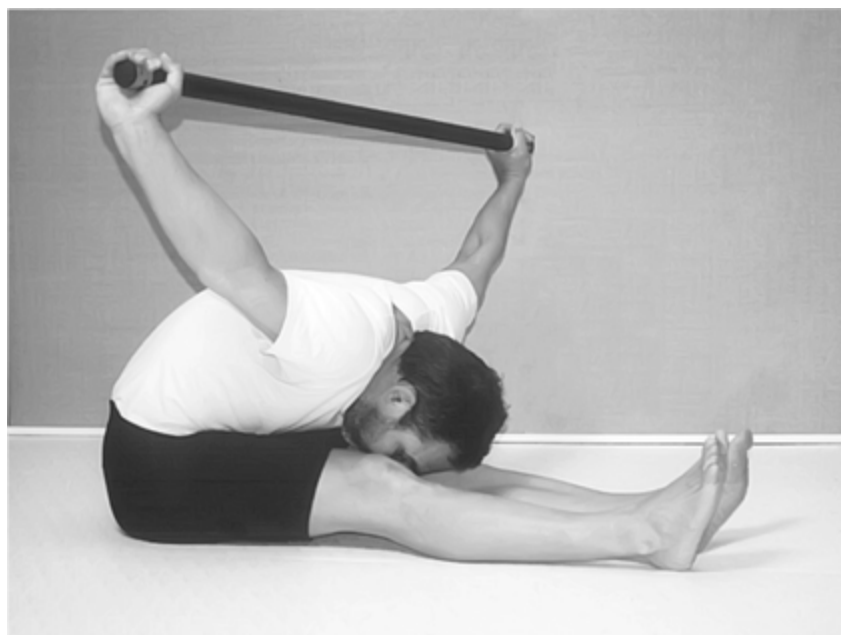


Рис. 35.39
 Сед, гриф над головой. Наклон, касаясь головой коленей



Рис. 35.40

Сед, ноги врозь с грифом в руках. Наклон к правой (левой) ноге с выведением грифа за стопу



Рис. 35.41

Сед, ноги врозь, гриф в сомкнутом хвате. Наклон с выведением грифа за стопы

Маховые упражнения — еще один способ увеличить гибкость. Выполняя махи ногами с увеличением диапазона движения и скорости, мы выходим за пределы обычного растягивания мышц и развиваем более высокий уровень гибкости.

36. ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА ПЕРЕД БЕГОМ

Позвольте заявить о моей твердой вере в то, что единственное, чего мы должны бояться, — это сам страх.

Франклин Делано Рузвельт

До этого момента на пути освоения Позного метода вы прошли через несколько стадий. Во-первых, вы приняли простую предпосылку, что бег в действительности технический вид спорта, ему можно учиться и его можно улучшать. Затем вы проработали понятия, которые формируют основу Позного метода. Далее вы старательно трудились, проходя физический процесс принятия нового стиля. В части V вы посвятили основное время укреплению тела, чтобы использовать новый стиль наилучшим образом.

В некотором смысле вы закончили обучение. Теперь вы обладаете знаниями и умениями, чтобы бегать гораздо лучше, чем когда-либо, со значительно меньшей вероятностью получения травм. Все оставшиеся технические ошибки будут рассмотрены в заключительной части «Совершенствование вашей беговой техники». Итак, вы свободны бежать. Если ваша цель — быть счастливым и здоровым любителем бега, переходите к следующей части, решите оставшиеся технические вопросы и наслаждайтесь любимым бегом всю жизнь.

Однако если в вас силен дух состязания, если личные рекорды и соревнования по-прежнему тянут вас к стартовой линии беговых или триатлонных гонок, тогда вы только начали. Вы все еще на старте пути становления лучшего бегуна. Вы знаете механику бега — пришло время становиться бегуном.

Вам осталось привести тело и ум в состояние, позволяющее двигаться настолько быстро и легко, насколько позволит ваш новый стиль бега. В этом безобидном на вид предложении заключены три основных фактора достижения максимальных результатов: техника, выносливость и психология.

Возможно, вам при первом знакомстве показалась сложной методика физического совершенствования техники Позного метода, а силовая тренировка для развития скорости и выносливости продолжает пугать; но самым жестоким будет сражение с собственным

сознанием. В этой заключительной главе пятой части (возможно, самой важной главе всей книги) мы затрагиваем симбиотические отношения между техникой, выносливостью и психологией, поскольку они касаются достижения максимальных результатов.

Связь между техникой, скоростью и выносливостью практически прямая. Совершенная техника снижает расходы энергии, делает работу мышц более согласованной и координированной, улучшает мышечное расслабление, уменьшает воздействие на суставы, связки и сухожилия. И, с другой стороны, плохая техника имеет противоположный эффект: лишние движения, мышечное напряжение, ударное воздействие на суставы и соединительную ткань. Все это ведет к потерям энергии и увеличению вероятности получения травмы.

По мере овладения совершенной техникой бега мы далее уменьшаем расход энергии, минимизируя подскоки в беговых шагах и развивая мышечную эластичность. Сохраняя пространственные рамки и не растрачивая попусту энергию, мы создаем превосходные условия для самого быстрого и долгого бега. Но для достижения высоких результатов по-прежнему существуют ограничения. Не удивляйтесь, но эти ограничения в наших головах.

Так же как понятие рамки бега в Позном методе описывает пространственно-временную структуру, в пределах которой происходят все физические аспекты бега, существует соответствующая структура сознания, которая жизненно важна для успеха вашего бега. Когда действия тела отделены от действий сознания, достижение максимального результата невозможно. Без сигнала мозга вы не сделаете ни шага. И несмотря на то что можно бегать на более или менее удовлетворительном уровне, тренируя тело и игнорируя сознание, вы заметите, что можете достичь максимального уровня результатов только с помощью тренировки сознания в тесной взаимосвязи с телом.

Следуя старому афоризму *Mens sana in corpore sano*, мы должны понимать, что не только «В здоровом теле здоровый дух», но и то, что без здорового духа вы вряд ли будете иметь действительно здоровое тело.

В контексте причастности сознания к бегу мы можем говорить о трех уровнях: умственном, психологическом и духовном. Только когда

все они задействованы, вы сможете выступать так, как могли лишь мечтать. Два примера проиллюстрируют, что случается, когда все объединяется для достижения максимального результата.

Во-первых, давайте вспомним часто упоминающуюся греческую легенду о Фидиппиде. В древние времена, задолго до появления сотовых телефонов, пейджеров, радио и т. д., армия нанимала тренированных бегунов для передачи важной информации из одной точки в другую. Случилось так (согласно большинству версий), что Фидиппид получил задание пробежать по холмистому и трудному маршруту примерно 225 километров из Марафона в Спарту и запросить помощи для греческих войск в сражении с персами. Фидиппид преодолел это расстояние удивительно быстро, за два дня, и узнал о том, что спартанцы не могут помочь до завершения девятидневного религиозного праздника. С этой вестью он повернул в обратную сторону и пробежал еще 140 миль назад в Марафон с плохими новостями.

Понимая, что помощь Спарты прибудет слишком поздно, греческий военачальник начал неожиданное наступление на персов и, несмотря на их четырехкратное превосходство в численности, привел своих воинов к великой победе. С вестью о победе греческий военачальник послал Фидиппида в Афины.

Греческий успех был настолько велик, а новость об этом настолько ошеломительна, что, несмотря на усталость, посланец добежал до Афин, сумев произнести лишь одно слово: «Радуйтесь!» — и в следующий момент упал замертво. Фидиппид буквально загнал себя до смерти.

Но вы, скорее всего, не хотите умереть, показав свой лучший результат. Не волнуйтесь. Второй пример более универсален.

Если вы имеете значительный опыт выступлений на соревнованиях по бегу, с вами это уже, наверное, случалось. Обычно на дистанции 5 или 10 километров вы в какой-то момент начинаете чувствовать себя хуже и снижаете скорость бега (а потом делитесь с друзьями своими ощущениями: «После четвертого километра был просто кошмар»). Но одно из состязаний становится особенным: вы устанавливаете свой новый личный рекорд. И вы неизменно говорите себе: «Это было легко. По-моему, я могу бежать намного быстрее, чем сейчас».

Задумайтесь об этом. Когда вы «вкалываете», чувствуя себя все хуже и хуже, вы бежите отнюдь не быстро, несмотря на все усилия. Но когда вам кажется, что вы не прилагаете никаких усилий, вы на самом деле бежите максимально быстро. Вот это состояние полной синхронности и легкости во время быстрейшего бега и есть ваша окончательная цель. Но достижение этой цели не единожды, а постоянно будет результатом долгого процесса подготовки, вовлекающего в себя физическую, умственную и, наконец, духовную тренировку. Освоение механики Позного метода — это только начальный этап длинного пути.

При изучении первых глав этой книги вам была представлена система бега, основанная на обучении некоторым физическим навыкам, которые сами по себе очень просты. Однако их развитие, по всей вероятности, было довольно трудным. Первый шаг был явно ментальным, своего рода скачком от старого стиля к принятию Позного метода.

Затем последовали первые попытки овладеть новой техникой. На этих стадиях физические усилия были минимальными, но умственная отдача требовалась постоянно. При каждой попытке вы спрашивали себя: «Правильно ли я сделал в этот раз? Сделал ли я то, что требуется?» Все ваши чувства были предельно обострены, когда вы пытались понять, правильно ли приземляется стопа, опускаете ли вы ее активно или позволяете ей падать самой, были ли вы расслаблены, напряжены, подпрыгивали ли или толкали себя вперед. Простые движения, да, но так много информации мозгу для обработки.

Освоение элементов Позного метода сложно скорее на умственном уровне, чем на физическом. Во время занятий по этому методу вы истощаетесь не физически, а умственно. Возможно, вы будете бороться с закоренелыми привычками, думая, что вместо своих обычных шести миль вы пробегаете меньше одной, когда выполняете беговые упражнения Позного метода. Желание «просто пробежаться» будет постоянно преследовать вас.

В этот момент вы осознаете, что Позный метод — нечто гораздо большее, чем набор механических движений ног, рук и тела. Это многоуровневое явление. Ваше совершенное овладение

механическими аспектами Позного метода будет отражать уровень глубины вашего понимания и силы воли.

Если ваш разум открыт и активен, решителен и сосредоточен, вы найдете относительно легким освоение Позного метода. Однако если вы подвергаете сомнению его принципы и позволяете своему сознанию блуждать, вы никогда не овладеете основными навыками. Развитие их — упражнение в основном в области умственного контроля.

Следующая стадия вашего развития наступает с момента, когда вы начинаете применять новую технику для того, чтобы просто бежать. На этой стадии вы еще не готовы поставить механику бега на автопилот. Вам по-прежнему нужно постоянно концентрироваться на ней, но теперь вы еще должны поддерживать совершенную форму бега на все более длинных дистанциях. И снова вы можете подумать, что это чисто физическая сторона дела, которая решается с помощью усиленной тренировки, но это не так. Практически всегда бегуны устают мысленно, психологически или духовно гораздо раньше, чем достигают физического истощения.

Почему это случается? Почему бегуны сдаются задолго до того, как действительно устают? Ответ на эти вопросы лежит в названии данной главы — «Преодоление страха перед бегом».

Давайте вернемся к примеру, где вы говорите себе: «После четвертого километра был просто кошмар». Почему? Ответом может стать другой вопрос: «Как я тренировался?» *Бегуны обычно бегут слабее, потому что боятся бежать лучше.* Они сами создают себе препятствия, и их неутешительные результаты в действительности не что иное, как самопрограммируемые пророчества. Почему вы чувствуете себя ужасно после четырех километров бега? Потому что не можете бежать по-другому. Это плохая новость. Хорошая новость заключается в том, что точно так же, как вы переучили себя и увеличили свой физический потенциал с помощью механики Позного метода, вы можете переучить свое сознание преодолевать им же созданные препятствия.

Многим нравятся ежедневные пробежки, предоставляющие возможность «убежать» от повседневной жизни, использовать умственную энергию для решения проблем, не связанных с бегом.

Конечно, это очень освежает, но не позволяет стать сильным бегуном. Позволить проблемам повседневной жизни находиться в мозгу во время бега эквивалентно 25-килограммовому рюкзаку за спиной и нескольким бревнам в руках. Вы просто не можете бежать быстрее, если растрчиваете физическую или умственную энергию. Если вы действительно стремитесь улучшить свой бег, отложите размышления о жизни на другое время, чтобы со свежим и сосредоточенным духом вплотную подойти к бегу.

Еще одна задача бегуна — учиться диагностировать собственные ошибки во время бега и исправлять их. Неправильный диагноз может привести к неправильному «исправлению» и впоследствии — к снижению результатов. Часто бегуны на длинные дистанции ошибочно полагают, что усталость заставила их укоротить шаг, и увеличивают мышечные усилия с целью его удлинения. Немедленный результат — увеличение частоты пульса, усиление мышечного напряжения, нарушение беговых движений и последующее снижение результата.

Правильное решение заключается в том, чтобы повысить частоту беговых шагов, используя мышечную эластичность и соблюдение пространственных рамок. Это требует не увеличения физических усилий, а повышения умственной концентрации, чтобы позволить телу двигаться наиболее эффективным способом, то есть используя тягу гравитации. Помните: скорость равна произведению длины шагов на частоту (каденс). Исследования показали, что даже элитные бегуны на длинной дистанции уменьшают длину шага на целых 20%. Однако скорость может поддерживаться за счет повышения частоты шагов. Для этого необходим постоянный сознательный контроль, чтобы не только увеличивать темп, но и бороться с активными попытками увеличивать длину шага.

Предыдущие примеры, описывающие роль умственной дисциплины в процессе бега, включают в себя сознательные решения и самоконтроль. В глубине души, тем не менее, сознание ведет тонкую борьбу с подсознанием за право контроля над телом. Будучи человеческими существами, мы по-прежнему остаемся частью животного мира и в нас глубоко сидят механизмы выживания. Заложенные в организме инстинкты позволяют избежать опасности и защищают его от внешних угроз.

Одна из этих угроз может проявиться в очень длинном или очень тяжелом забеге. Во время физической, психической и умственной усталости, связанной с большой потерей энергии, организм на подсознательном уровне получает сигнал опасности. То, что было задумано как важное осознанное усилие, может быть воспринято телом как угроза его жизни. Вашей первой реакцией не будет открытый страх, скорее это проявится в физических ощущениях одеревенелости мышц, жжения, затрудненном дыхании, спазмах межреберных мышц, повышенной частоте сердцебиения и т. д.

Фактически в этот момент ваше сознание все командует «полный вперед», но подсознание, намеренное сохранить жизнь, начинает давать телу совершенно противоположный набор инструкций. В то время как сознание может даже «не слышать» или не принимать во внимание эти инструкции, подсознание зачастую перехватывает контроль над организмом и начинает процесс замедления — сокращая частоту шага, увеличивая время опоры, мышечное напряжение, отклоняя тело назад, приземляя стопу впереди тела, полностью уничтожая форму бега — короче говоря, включая всевозможные тормоза. И вдобавок к этому подсознание наполняет тело общим дискомфортом. Послание подсознания телу очень кратко: «Замедлись — а не то...»

Вот в чем загвоздка с инстинктом выживания и возможностью улучшения: в действительности данная ситуация не представляет собой угрозу для жизни, она просто была интерпретирована таким образом. И каждый раз, когда тело достигает этого состояния и подсознание блокирует все, остается некий отпечаток ситуации. Через некоторое время сознание приводит целый набор оправданий для объяснения неизбежного замедления темпа бега.

В то время как подсознание первоначально ограничивает работу, сознание слишком часто определяет эту ограниченность как неизбежное явление. Именно поэтому вы всегда чувствуете себя ужасно на 4-километровой отметке, так как каждый раз, достигая ее, уже имеете готовый перечень оправданий, гарантирующих сохранение ваших результатов на том же уровне многие годы.

«Я не элитный бегун, я бегаю только ради удовольствия», «Мне не нужно работать над скоростью», «Сегодня слишком влажно», «Этот

маршрут слишком холмистый», и всегда надежное «Я не хочу доходить до максимума так рано» — это примеры безграничного творческого потенциала сознания в оправдании собственных неудач. Как было упомянуто ранее, вы тренируетесь в принятии собственных ограничений. Неудачи в совершенствовании редко лежат в физической сфере. Причина почти всегда находится в сфере сознания.

Однако существует возможность взаимодействия между сознанием и подсознанием. На каждом уровне организма, от клеточного и молекулярного до полностью интегрированной системы под названием «человек», функционирует непрерывная система контроля и уравнивания между сознанием и подсознанием, каждое из которых имеет свои цели, потребности, инстинкты и механизмы их удовлетворения. И поскольку они стремятся достичь своих целей с помощью одного и того же организма, отношения между сознанием и подсознанием не всегда дружественные. Когда одно из них устанавливает свои права, другое должно отступить.

В беге, к примеру, сознание может призвать к трудной скоростной работе. Подсознание, с его исторической обязанностью самосохранения, борется с этим, нарушая координацию, напрягая мышцы, завышая частоту сердцебиения и сжигая огромное количество энергии. Если подсознание берет верх, это заканчивается полным торможением.

Скрытая победа подсознания может привести сознание к принятию более низких результатов работы. Поскольку количество физических симптомов становится все больше, сознание уже имеет заготовленные отговорки: «Я не готов к скоростной работе», «Я перетренирован», «Я уже достаточно сделал» и т. д.

Этот тонкий баланс между сознанием и подсознанием — еще одна причина (помимо фактической физической готовности), по которой в скоростную работу нужно входить аккуратно, в течение некоторого времени. Цели, поставленные сознанием, должны быть приемлемыми для подсознания. Чтобы через некоторое время улучшить результаты в беге, и сознание, и подсознание должны поверить в то, что эти цели достижимы. Если вы пробегаете 400 метров за 75 секунд, вы не можете просто решить пробежать их за 60 секунд. Подсознание запаникует и с визгом в тормозах ликвидирует это желание. Однако в

течение 12–16 недель раз за разом вы сможете постепенно уменьшить время пробегания отрезка с 75 до 60 секунд, если, конечно, действительно в это верите.

Конечно, бывают случаи, когда инстинкт самосохранения на уровне подсознания фактически берет верх над сознанием, вызывая проявления удивительной силы или выносливости. Кто сомневается, что мы можем бежать быстрее или прыгать выше, спасаясь от свирепой собаки? Когда возникает потребность, подсознание будет требовать совершенной формы бега и высочайшей скорости, по крайней мере пока опасность не минует.

Несмотря на то что такие случаи, к счастью, редки, они действительно доказывают, что наши физические способности гораздо выше, чем сознание готово принять. Это заложено в нас и помогает показывать великолепные результаты. Все, что мы должны сделать, — это научиться сознательно реализовывать имеющиеся ресурсы.

Следующий элемент нашего обсуждения отношений между техникой бега, выносливостью и психологией — это значение времени. Человеческое тело, будучи отдельной от сознания сущностью, связано рамками настоящего времени. Но сознание может свободно перемещаться в прошлое, иметь дело с проблемами настоящего или обдумывать будущие события. Выходя за границы тела, сознание может разьединиться с ним и его действиями, что может сыграть злую шутку с эффективностью вашего бега.

Может показаться удобным поставить тело на автопилот и с легкостью бежать, пока сознание «в отпуске», но такое случается редко. Наиболее распространенный «полет» сознания во время длинного забега — это «полет» в будущее. Тело может находиться на десятом километре, но сознание начинает просчитывать, что может произойти на сорок втором. Вместо того чтобы контролировать работу тела в настоящий момент, сознание начинает создавать целую систему предположений о том, насколько готово тело к пробеганию всей марафонской дистанции в хорошей форме. Так сознание создает страх перед будущим, в то время как физиологические и биомеханические процессы тела, оставленные сознанием на десятом километре, начинают нарушаться.

Когда сознание возвращается из будущего в настоящее, оно находит физический процесс в беспорядке, получая «подтверждение» собственного пророчества. Сначала сознание было озабочено тем, чтобы тело было способно достичь финишной линии в хорошей форме, а теперь, вернувшись к настоящему, видит, что дела уже разваливаются задолго до финиша.

В этот момент обычно уже слишком поздно спасти хороший результат. Тело посылает мозгу только сигналы бедствия: шаг нарушен, мышцы болят и т. д. Сознание, в котором уже появился страх перед будущим, теперь подтверждает все опасения, и все потому, что оно оставило настоящее и самостоятельно отправилось исследовать будущее.

Совершенно ясно, что тренировка сознания столь же необходима для достижения успеха в беге, как и тренировка тела. Когда подобная тренировка полностью интегрирована в ваши занятия бегом, вы можете достичь апогея и бегать уже с проявлением духовного уровня.

Как мы уже обсуждали ранее, достижение максимального результата редко оказывается тяжелым. Это происходит потому, что максимальный результат достигается с помощью сосредоточенной тренировки как тела, так и сознания. Достигая этого состояния, вы чувствуете естественность во всем.

Вам, должно быть, доводилось смотреть матч, когда все игроки на поле и зрители в зале понимали, что один из игроков сегодня «в ударе» и все его броски получаются, независимо от места на площадке. Когда вы «в ударе», независимо от вида спорта, вы находитесь в состоянии максимальной уверенности в полной гармонии тела и сознания. Каждое ваше движение в буквальном смысле совершенно и отражает превосходную технику и максимальную концентрацию.

Независимо от того, как вы это называете — «дзен» или «в ударе», — нет сомнения, что в этот момент человек несколько не колеблется и не раздумывает. Атлет принял некий вызов и теперь «поймал» момент. С подготовленным телом, ясным и сосредоточенным умом максимальный результат — это итог. Он не случаен. И такое не происходит каждый день.

Великолепное исполнение — это следствие совершенной техники, тщательной и непрерывной подготовки и полного умственного

контроля. С настоящего момента и дальше в процессе изучения Позного метода бега вы должны постоянно работать над объединением этих факторов в целое, чтобы оставить страх позади и достигать максимальных результатов именно тогда, когда вы больше всего этого захотите.

По своей сути страх — это отражение личной неуверенности. То, чего мы не знаем или о чем знаем недостаточно, создает эмоциональную пустоту в наших действиях. Когда мы пытаемся бежать, будучи неуверенными, эта пустота быстро заполняется страхом: страхом перед слишком изнурительным бегом, страхом от недостаточных усилий, страхом перед травмами, страхом перед успехом и страхом перед неудачей.

К счастью, преодолеть страх перед бегом несложно. Заполните пустоту неуверенности знанием. Учитесь правильно бежать, учитесь распознавать ошибки и исправлять их во время тренировок и соревнований. Как и освоение физических аспектов техники бега, преодоление страха перед бегом — это процесс обучения. Чудесных результатов за один день не будет.

Двигаясь по ступеням обучения, чтобы сделать Позный метод своим естественным способом бега, вы одновременно закладываете основу для преодоления страха перед бегом. Усовершенствовав свой стиль, вы обрели новую уверенность, которая окажет глубокое воздействие на ваши спортивные результаты.

Как только вы по-настоящему поймете, как надо бежать, и отточите свой стиль использования постоянной гравитационной тяги, бег будет казаться вам уже не тяжелым физическим упражнением, а очень приятным и стимулирующим занятием. Вы поймете, что нет необходимости каждый раз регулярно пробегать много километров, как вы делали раньше, и тем не менее вы будете бежать дальше и быстрее, чем когда-либо прежде.

И вы будете смотреть на соперников другими глазами, мгновенно замечая, что лишь немногие бегают правильно. Понимание того, что вы знаете что-то, чего не знают ваши соперники, — мощный фактор мотивации, который создает вам ауру непобедимости. Знание плюс уверенность — это беспроигрышная комбинация. Когда вы это

чувствуете, вы не можете устоять на месте... вы бежите так, как никогда раньше не бегали.

Объединяя механику совершенной техники бега с глубоким осознанием своих физиологических и психологических способностей, вы поднимаетесь на совершенно новый уровень результатов в своем беге. В некотором смысле это даже не будет похожем на тот вид спорта, который вы так любили или ненавидели в течение многих лет. Вы обретете способность бежать свободно — свободным от травм, свободным от сомнений, свободным от страха.

ЧАСТЬ VI. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ТЕХНИКИ



Семинар по обучению Позному методу бега, Лонг-Айленд, Нью-Йорк, 1998 год

37. ВЫЯВЛЕНИЕ И КОРРЕКЦИЯ ОШИБОК

*Путь к мудрости прост (говорю без улыбки) —
Он мной до конца досконально прослежен:
Сначала — ошибки. И после — ошибки.
И снова — ошибки, ошибки, ошибки...
Но — реже, и реже, и реже...*

Питер Хейн

Было бы здорово, если бы вы, прочтя первые три части этой книги, сразу освоили Позный метод бега и устремились к олимпийскому золоту, мировым и личным рекордам или продолжали двигаться к поставленным целям, и все это без единой травмы и малейшего колебания. Но, как и во всех видах физической активности, изучаемых по книге, на вашем пути могут возникнуть некоторые затруднения. Эта часть предупреждает о распространенных ошибках и предлагает упражнения для их своевременной коррекции, прежде чем они вызовут травму или приведут к снижению результатов.

Конечно же, перед тем как исправить ошибку, ее необходимо распознать, затем проанализировать и понять. Что в действительности представляет собой ошибку в технике бега? Ошибка, по общему определению, — это отклонение от стандарта или от того, что принято называть правильным. Если вы следуете убеждению, что правильной техники бега не существует, то невозможно измерить отклонение от стандарта, а значит, и исправить ошибку. Однако с помощью Позного метода мы ясно определили стандарт техники бега и поэтому имеем средства анализа стиля бега, выявления и коррекции ошибок (рис. 37.1).



Рис. 37.1
Схема основных групп ошибок в беговых движениях

Ключевые принципы Позного метода:

1. Использование «позы бега»: ноги слегка согнуты, тело в S-образном положении с опорой на передней части стопы.
2. Свободное падение с наклоном тела вперед.
3. Использование мышечной эластичности.
4. Подтягивание опорной стопы прямо вверх.
5. Использование для подъема стопы сгибателей бедра.
6. Сохранение тела внутри беговой рамки.
7. Сохранение всех мышц в расслабленном состоянии.

Если все эти принципы соблюдены, то стиль бега будет выражаться движением, в котором все пропорционально. Физическое усилие, ускорение, скорость и направление движения различных звеньев тела будут находиться в полной гармонии с движением туловища. Бегая правильно, мы не будем ощущать расхождения между физическими усилиями конечностей и общим движением тела (рис. 37.2).

И, наоборот, когда мы бежим неправильно, подобные расхождения, порой совсем незначительные, дают о себе знать. Бегун выглядит как набор независимо двигающихся частей, беспорядочно и несинхронно перемещающихся вперед. Это похоже на то, когда музыканты одного оркестра играют по одним и тем же нотам, но никто из них не следит за дирижером. Музыка звучит, но звучит неправильно.

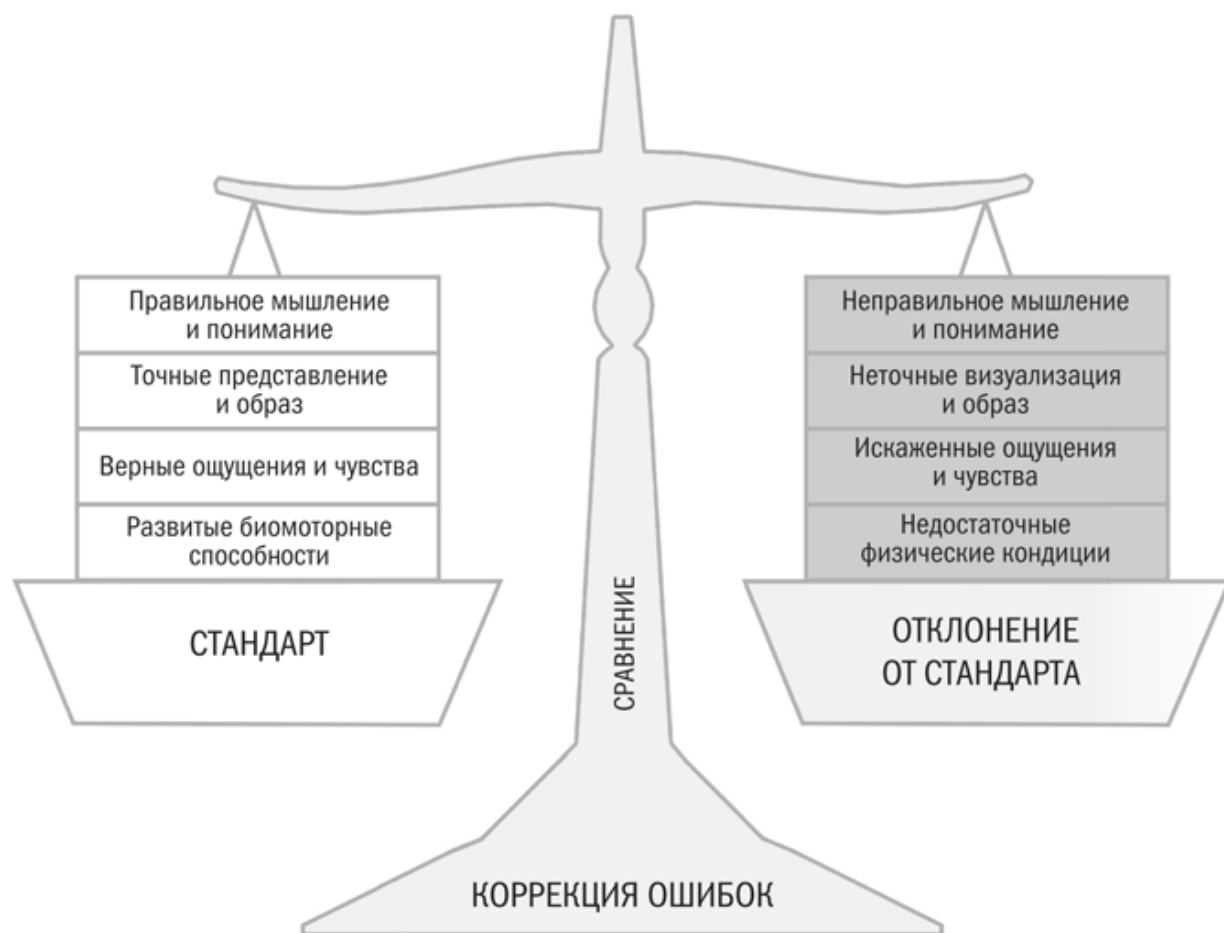


Рис. 37.2
Схема исправления ошибок

Ощущение отклонений от правильного Позного бега — нелегкая задача, особенно для новичков. Даже если вы действительно понимаете основные идеи Позного метода, интерпретация ощущений, которые вы испытываете во время бега, может быть очень сложной. Хороший совет — воспользоваться услугами партнера по тренировкам или тренера, который наблюдал бы за стилем вашего бега и сравнивал его с Позным стилем, которого вы пытаетесь достичь.

Любой намек на травму вследствие избыточной работы следует воспринимать как сигнал к проверке вашего стиля и решения возникающих проблем. При старом стиле бега травма вследствие избыточной работы могла означать изнашивание кроссовок, но при использовании правильного Позного стиля это вряд ли произойдет. Некоторые специфичные травмы также подскажут вам причину их возникновения. Если, к примеру, вас начинают мучить боли в надкостнице, то можете быть уверены, что причина в приземлении стопы впереди тела.

Как только вы заметили ошибку в своей технике бега, вы должны вернуться к началу и удостовериться в том, что достаточно четко понимаете динамику Позного метода, затем сформировать в своем сознании правильный визуальный образ и правильно описать возникающие ощущения (рис. 37.3). Только после этого вы способны произвести физические изменения, которые исправят проблему.

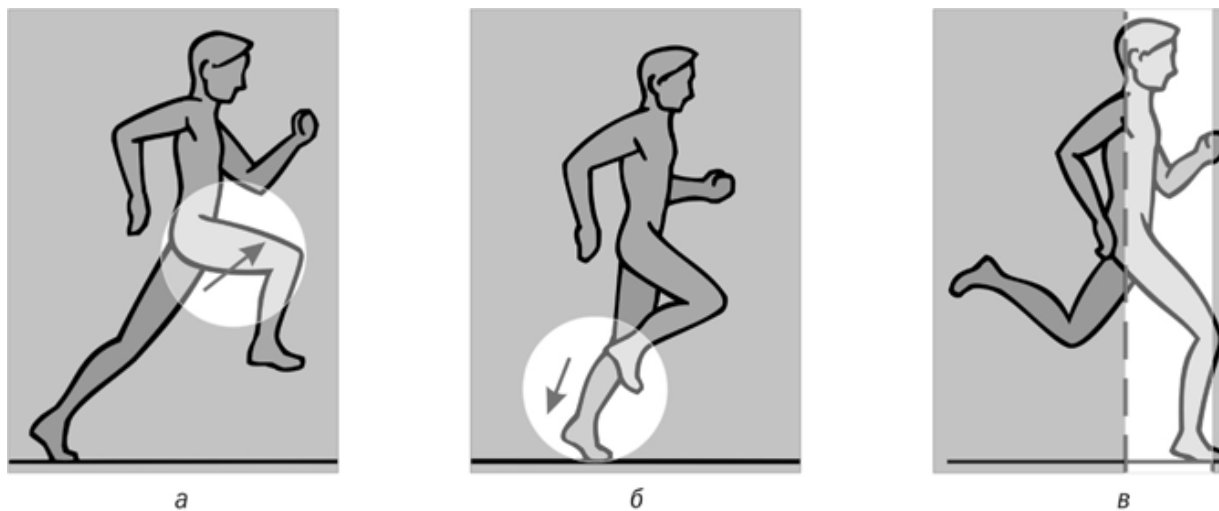


Рис. 37.3
Примеры визуальных ошибок:

а — активный вынос колена и бедра вперед;
б — активное отталкивание;
в — приземление стопы впереди тела

Если же вы пытаетесь решить проблему с помощью простого физического изменения техники без работы над основными понятиями и без полного осознания ощущений, испытываемых во время совершенного бега, то, вероятно, ваши проблемы никуда не уйдут. По существу, исправление ошибки в беге — это не просто быстрое изменение чего-либо, а фундаментальное реструктурирование целостного подхода к бегу. Начните решать проблему с основ, и она больше не будет вас беспокоить.

Наконец, ответ на большинство вопросов очень прост: «Не делайте этого!» Большинство проблем создается самим бегуном, который делает слишком много, проявляет слишком много усилий, «пыхтит». Расслабьтесь и дайте гравитации делать свою работу.

38. КОРРЕКЦИЯ ОШИБОК В ДВИЖЕНИЯХ НОГ

Большое количество ошибок в беге исходит из неправильных движений ног, хотя бывают и проблемы с движениями туловища и рук. Но независимо от того, где основная ошибка, почти наверняка будет еще одна, сопровождающая — либо в вашем понимании Позного метода, либо в объяснении ощущений, которые вы испытываете во время бега. Для примера давайте вернемся к упражнению «отскок стопы». Это очень простое упражнение, но многие, выполняя его, убеждены, что дают стопе опуститься на землю безо всяких усилий, а на самом деле довольно активно толкают ее вниз.

Еще один аргумент в пользу необходимости иметь партнера по тренировкам, помимо наблюдения за вашим бегом, — наблюдение за выполнением упражнений Позного метода. Если вы выполняете «отскок стопы» неверно, при этом думая, что делаете это правильно, то будете переходить к последующим упражнениям, не испытав истинных ощущений Позного бега.

Ваш партнер по тренировкам или тренер, стоя рядом с вами, может ясно видеть то, чего не видите вы: например, что вы толкаете ногу вниз, вместо того чтобы позволить ей опускаться самой. И даже если вам кажется, что вы «испытывали» необходимые ощущения после одного упражнения, вам все равно следует последовательно выполнять их все. Один бегун, изучавший Позный метод, был уверен, что чувствует позу, пока не попробовал выполнить бег на месте со сменой опоры с одной стопы на другую.

Он «чувствовал», что все делает правильно, пока тренер не предложил ему оставить свободную стопу в верхнем положении до тех пор, пока другая не приблизится к ней. Разница была фантастической! Это было прорывом восприятия — бегун неожиданно понял, что значит позволить гравитации опускать стопу без какого-либо собственного вмешательства. Как ни странно, пытаясь держать ногу в воздухе, он понял, насколько легко она опускается.

И в изучении Позного метода, и в исправлении ошибок (которое, по сути, его часть) вы не должны пропускать основные этапы. Вы не

знаете наверняка, когда наступит момент прозрения.

Ошибки в движениях ног подразделяются на три категории: ошибки, при которых ноги отстают от тела; ошибки, при которых ноги приземляются впереди тела; и ошибки, когда ноги взаимодействуют с землей.

ОТСТАВАНИЕ НОГ ОТ ТЕЛА

Много причин могут заставить ваши ноги отставать от тела. Вы можете просто оставлять ногу позади, вы можете пассивно выпрямлять ее (рис. 38.1) или агрессивно задирать вверх, поднося голень и лодыжку слишком высоко, даже выше горизонтали (рис. 38.2).



Рис. 38.1
Выпрямленная нога

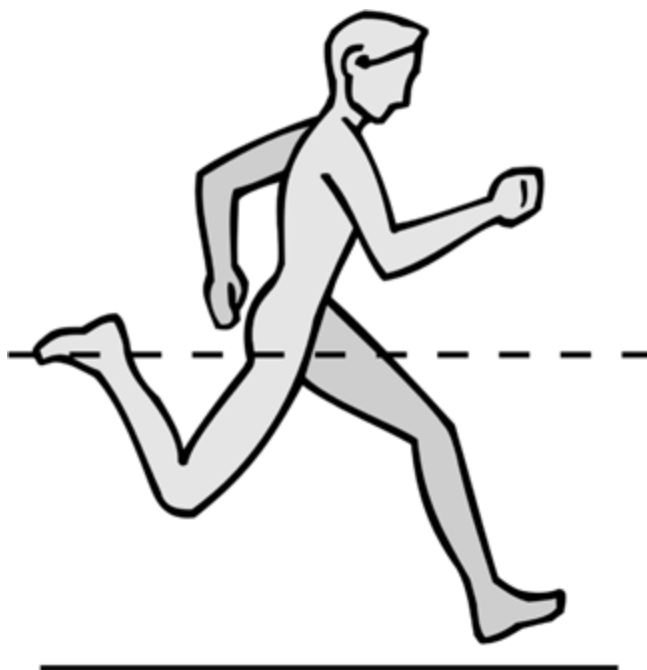


Рис. 38.2
Захлест ноги

Конечно же, недостаточно просто сказать: «Не делайте этого!» Вам необходимо вернуться к основам и запомнить ключевые элементы Позного бега:

- 1) начинайте отрыв опорной стопы от земли, едва она становится опорной;
- 2) используйте только сгибатели бедра для отрыва стопы от земли — и прекращайте их использование, как только она поднимется;
- 3) тяните стопу вверх под таз по прямой вертикальной линии;
- 4) мышцы передней поверхности бедра (четырёхглавые) должны оставаться расслабленными и не толкать ноги вперед.

Итак, чтобы исправить ошибку отставания ног от тела, быстрее отрывайте стопу от опоры, одновременно позволяя ноге свободно сгибаться в коленном суставе, чтобы стопа смогла занять положение непосредственно под тазом. Необходимо сосредоточиться на правильном использовании сгибателей бедра. Практически все упражнения Позного метода ориентированы на это.

Выполняя эти упражнения, всегда помните, что вы тренируете собственное понимание тех чувств и ощущений, которые должны

испытывать во время бега. Это не физическая тренировка в смысле повышения частоты сердцебиения и МПК, а сенсорная.

Не ждите «физической» отдачи от этих упражнений. Вместо этого откройте свое сознание и представьте, как вы, соблюдая правильную технику, переходите от легких упражнений к более сложным.

1. Отскок стопы (рис. 38.3)

Да, это то же самое упражнение, которое вы делали ранее, но помните, что сейчас мы возвращаемся к основам. Стоя в «позе бега» (в S-образном положении, вес тела на опорной стопе, колено слегка согнуто), оторвите маховую ногу от земли и дайте ей упасть на землю. Убедитесь, что стопа приземляется в одну и ту же точку, рядом с опорной стопой. Точное место приземления стопы очень важно. После 10–20 повторений поменяйте ноги и повторите упражнение.

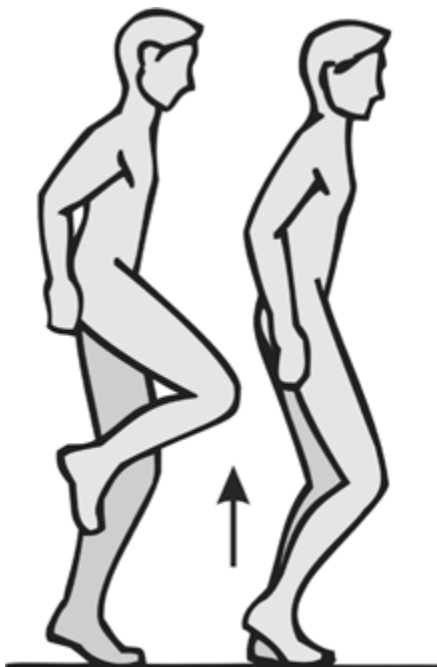


Рис. 38.3
Отскок стопы

2. Поза бега в упоре на брусьях/барьерах (рис. 38.4)

Используйте спинки стульев, беговые барьеры или параллельные брусья, чтобы принять упор при сохранении ноги в позе бега. Удерживая одну стопу в воздухе, оторвите другую от земли и позвольте ей опуститься назад. Снова будьте точны с местом

приземления стопы. Используйте сгибатели бедра для снятия стопы и делайте это в момент, когда стопа касается земли.

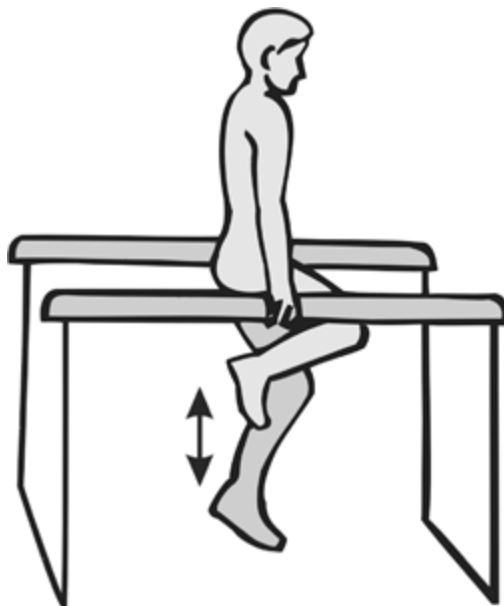


Рис. 38.4

Поза бега в упоре на брусках/барьерах

3. «Отскок стопы» с эспандером (рис. 38.5)

Прикрепите один конец резинового жгута к лодыжке одной из ног, другой — к одноименной кисти. Удерживая руку в области таза, встаньте в позу бега на свободной ноге. Поднимайте и опускайте маховую ногу, используя резиновый жгут для более быстрого подъема стопы. Сила тяги резинового жгута даст ощущение того, насколько быстро можно отрывать стопу от опоры. Это именно то чувство, которое должно возникать у вас во время бега. Прodelайте 10–20 повторений на месте каждой ногой, затем попробуйте бежать со жгутом на одной ноге — от 30–100 метров в быстром темпе до 800 метров в более умеренном.

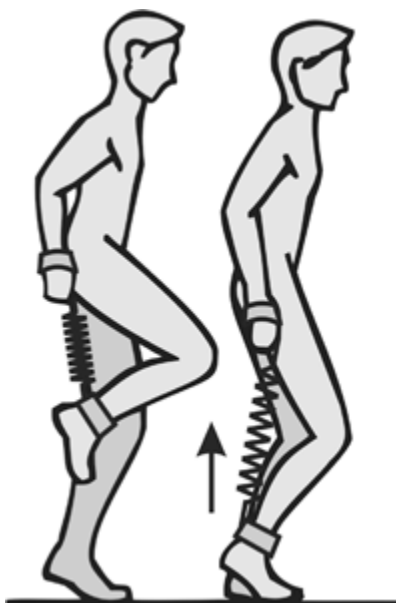


Рис. 38.5
«Отскок стопы» с эспандером на лодыжке

4. Бег с партнером сзади (рис. 38.6)

Бегите с партнером сзади, удерживающим свои руки на ваших плечах. Синхронизируйте движения ног с партнером. Эффект бега с партнером сзади заключается в создании заднего края рамки, ограничивающей пространство, в котором ваши ноги могут отстать от тела. Пробегайте таким образом 50–100 метров.



Рис. 38.6
Бег с партнером сзади, удерживающим руки на ваших плечах

5. Бег с партнером спереди с эспандером (рис. 38.7)

Теперь поменяйтесь местами с партнером и прикрепите резиновый жгут к одноименным ногам — своей и партнера. Партнер, бегущий впереди, устанавливает темп бега, который вынуждает вас в положении преследователя поднимать стопы быстрее, чтобы поддерживать темп. Пробегайте таким образом до 400 метров. Вы поразитесь разнице между новыми ощущениями и тем, что вы раньше считали Позной техникой.

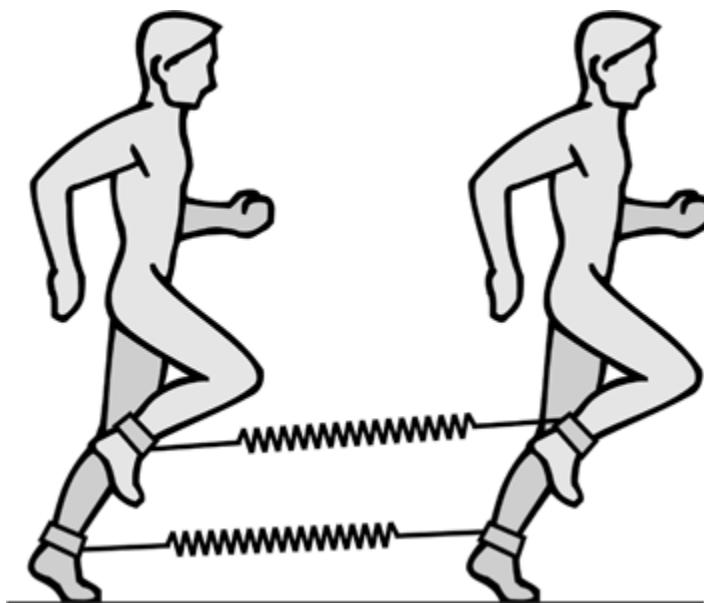


Рис. 38.7

Бег с партнером спереди с эспандером на лодыжках

6. Бег с партнером сбоку с эспандером на лодыжках (рис. 38.8)

Бегите рядом с партнером, устанавливающим темп бега, ноги с внутренней стороны тандема связаны жгутом. Сохраняя синхронность в шагах, пробегайте до 400 метров в среднем темпе.

7. Партнер контролирует натяжение жгута (рис. 38.9)

В этой версии партнер следует за вами, держа в руках концы жгутов, прикрепленных к вашим ногам. Во время бега партнер наблюдает за движениями ваших ног и контролирует натяжение жгута, «помогая» вам быстрее снимать ноги с опоры. Выполняйте это упражнение в медленном и быстром темпе, пробегая до 200 метров.

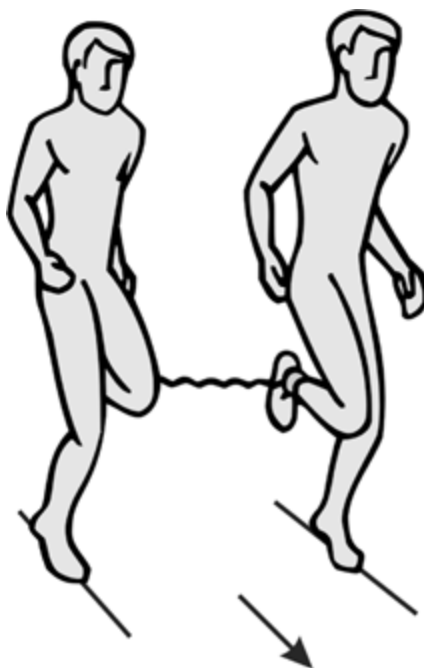


Рис. 38.8

Бег с партнером сбоку с эспандером на лодыжках

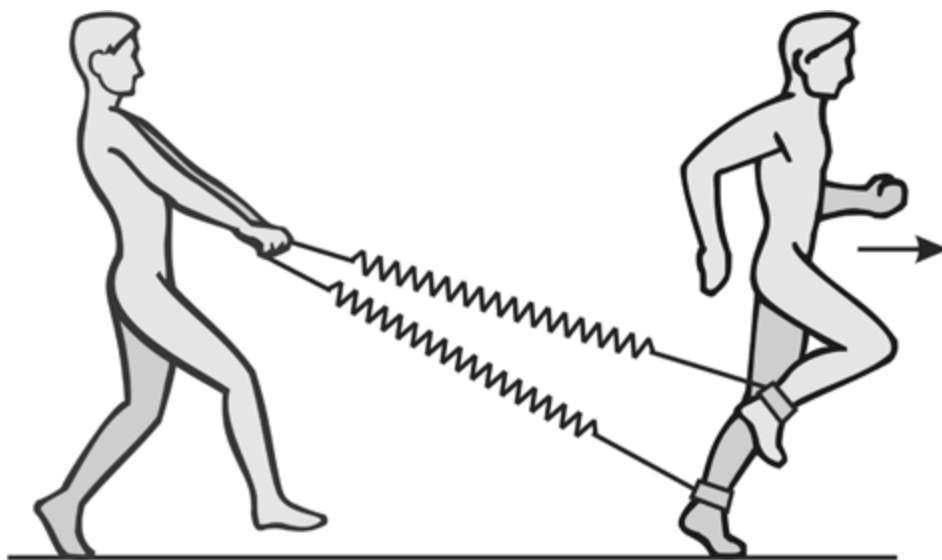


Рис. 38.9

Бег с партнером, контролирующим натяжение жгута, сзади

8. Бег в гору (рис. 38.10)

Сосредоточьтесь на тяге стоп вверх. Не проталкивайтесь! Сохраняйте длину шага короткой, а темп высоким и стабильным. Начните с коротких пробежек, далее пробуйте отрезки различной длины и степени уклона.



Рис. 38.10
Бег в гору

9. Бег по ступенькам (рис. 38.11)

Здесь мы говорим не о жестких тренировках на стадионе. Это только упражнение. Пробегайте от 10–15 до 20 ступенек за раз. Сохраняйте устойчивый ритм при снятии стопы с каждой ступеньки. Не отталкивайтесь от них. Не опускайте активно стопу вниз. Просто бегите по ступенькам легко и ритмично.

Помните, что каждое упражнение заканчивается короткой пробежкой по 20–30 метров. Идея в том, чтобы немедленно почувствовать различия в технике бега, которые создают эти упражнения. Иногда полезно делать видеосъемку выполнения упражнений, а потом анализировать их при замедленном просмотре. Вы ясно увидите различия между правильной техникой, когда стопы движутся прямо под телом, и неправильной, когда стопы остаются сзади.



Рис. 38.11
Бег вверх по ступенькам

Дальнейшее совершенствование вашей техники исходит из умения свободно сгибать ногу в колене во время ее проноса. Это создает эффект «укорочения» ноги, что, в свою очередь, уменьшает ее момент инерции. Чем короче радиус маятника, тем быстрее он движется. Помимо увеличения скорости это также уменьшает работу, необходимую для движения ноги вперед, и обеспечивает большее мышечное расслабление.

ЗАХЛЕСТ ГОЛЕНИ

В отношении выполнения меньшей работы захлест (слишком высокий подъем голени) — еще одна ошибка, которая может вызвать отставание ног от тела. Проблема возникает, когда разгибатели бедра продолжают тянуть стопу после ее отрыва от опоры. Чем дольше работают сгибатели бедра, тем дольше нога тормозит движение тела. Пока она поднимается, она не может двигаться вперед. Несмотря на то что это не слишком распространенное явление, оно может привести к возникновению боли в мышцах и даже травмам.

Существуют упражнения для устранения данной проблемы, но в первую очередь нужен правильный мысленный образ работы сгибателей бедра. Вспомните о поршнях в двигателе автомобиля. Они не выполняют длительное толкание или тягу. Они просто «выстреливают». Количество энергии, получаемое от одного «выстрела», достаточно для продвижения поршня и приведения автомобиля в движение.

Так же и момент касания стопы о землю — это «контакт», который сигнализирует сгибателям бедра «выстрелить» для отрыва стопы от земли и посылает ее вверх в расслабленном состоянии. Сгибатели бедра работают лишь в это мгновение. Далее согнутая и расслабленная нога движется вперед в результате уменьшения ее момента инерции.

Многие из ранее описанных упражнений помогают устранению захлеста голени; есть и несколько упражнений, направленных на исправление именно этой ошибки.

1. Бег с тягой партнера спереди (рис. 38.12)

В этом упражнении партнер находится спереди, удерживая в руках один конец резинового жгута, другой конец которого закреплен на ваших лодыжках. Когда он тянет вас вперед, тяга жгутов препятствует подъему лодыжек за туловище выше уровня таза. Выполняйте такие пробежки до 100 метров. Затем снимите жгуты и продолжите бег, чтобы почувствовать эффект от упражнения.

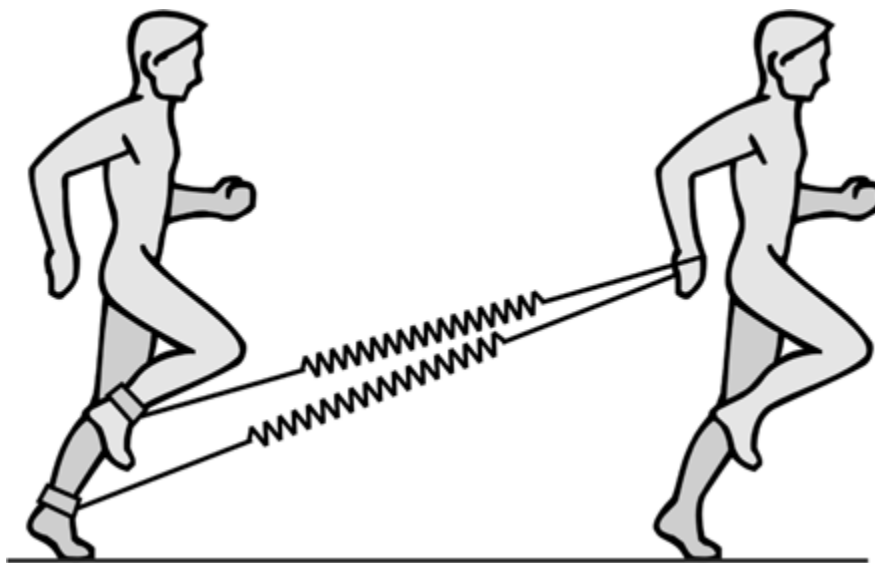


Рис. 38.12

Бег с тягой партнера спереди резиновым жгутом

2. Бег на месте с тягой жгутов назад (рис. 38.13)

На этот раз эспандер прикреплен одной стороной к лодыжкам, а другой — к неподвижной опоре. Сфокусируйте внимание на смене опоры и сохранении равновесия. Цель — поднять и приблизить опорную стопу к верхней позиции в воздухе, в которой находилась другая нога до начала ее движения вниз. Конечно же, вы не в состоянии догнать другую стопу, но, пытаясь это сделать, вы увидите, как маховая нога непроизвольно расслабляется и мягко приземляется. Прodelайте 20–30 повторений в одном подходе.

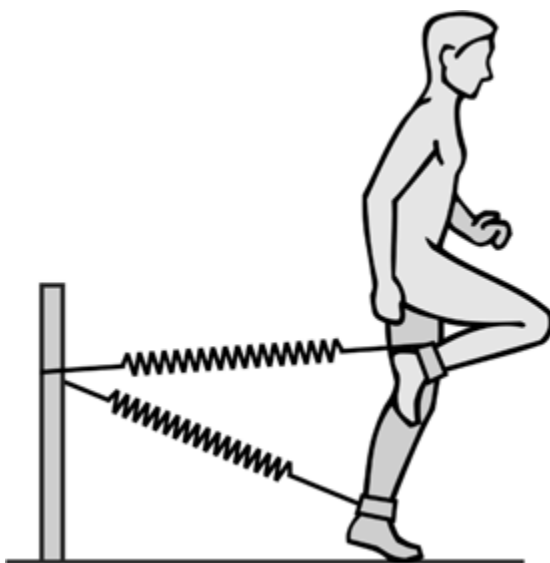


Рис. 38.13

Бег на месте с тягой жгутов назад

3. Бег с тягой жгутов вверх (рис. 38.14)

Для этого забавного упражнения вам потребуются резиновые жгуты, длина которых достаточна для растягивания от лодыжек до положения выше головы с другого конца. Это заставляет стопы двигаться прямо под таз и подчеркивает начальное «взрывное» движение сгибателей бедра. Начните с коротких отрезков, постепенно переходя к более длинным, вплоть до 100 метров.

И, как всегда, не забывайте заканчивать каждое упражнение свободным бегом. А еще лучше — фиксируйте ваш стиль бега на видео перед выполнением блока упражнений и сразу после, тщательно сравнивая видеозаписи, чтобы убедиться в исправлении ошибок.

Оценивая запись, попытайтесь сопоставить ваши ощущения во время бега с изображением. Приложите все усилия, чтобы сделать отпечаток чувств и образов в своем сознании и сформировать основу, позволяющую бежать совершенно раз за разом.

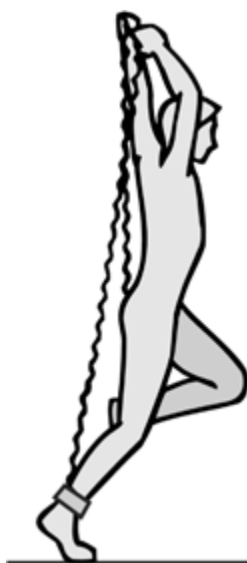


Рис. 38.14
Бег с тягой жгутов вверх

ОШИБКИ В ДВИЖЕНИЯХ МАХОВОЙ НОГИ

Давайте вспомним, что ошибки в движениях маховой ноги — результат избытка движений, а не их недостатка. Если маховая нога выходит вперед, то вы либо активно выносите бедро вперед и вверх, либо активно опускаете ногу на землю. Вероятнее всего, и то и другое одновременно.

Это вполне понятно, так как у большинства из нас бег ассоциировался с проталкиванием вперед и ударами ног по тротуару. Теперь, конечно же, с помощью интеллектуального восприятия Позного метода мы знаем, что бег — это освобождение тела для движения вперед под действием гравитации. Однако старые привычки бывает трудно преодолеть. Таким образом, обычно бегуны искренне верят, что позволяют мышцам расслабляться, а в действительности мышцы проталкивают тело вперед и неоправданно расходуют энергию, замедляя движение.

Вынос бедра вверх — это больше чем пустая трата энергии; это похоже на движение маятника по восходящей дуге (рис. 38.15). Пока бедро медленно движется вверх, тело опускается на землю под действием силы тяжести. Таким образом, нога, поднятая вверх слишком высоко, теперь вынуждена быстрее двигаться вниз, чтобы синхронизировать свой контакт с землей и опусканием остальной части тела. В результате вы будете колотить ногами по тротуару, и ничего хорошего из этого не выйдет. Хуже того, вынос бедра вверх излишне растягивает сгибатели бедра, которые, закончив свою работу по снятию стопы с опоры, в этот момент должны быть расслаблены.



Рис. 38.15

Чрезмерный вынос бедра вверх

Исправление тенденции выносить бедро вперед-вверх проводится с помощью серий упражнений, которые ограничивают движение маховой ноги. Помните, что в первую очередь вы должны мысленно принять правило ограничения двигательной ошибки, затем сосредоточиться на ощущениях этого при выполнении блока упражнений.

1. Бег за партнером (рис. 38.16)

В этом упражнении бегите, положив руки на плечи партнера. Это ограничивает вынос бедра вперед. Впереди бегущий партнер в данной ситуации служит передним краем вашей беговой рамки. Вынося бедро, вы немедленно пнете вашего партнера, который

этому не обрадуется. Имея реальный барьер переднего края беговой рамки, вы вынуждены поднимать ноги вертикально. Обратите внимание на свои ощущения, пробегая за партнером до 100 метров, затем уберите руки с его плеч и продолжите бег точно таким же образом.



Рис. 38.16

Бег за партнером с удержанием рук на его плечах

2. Бег с руками за спиной (рис. 38.17)

Удивительно эффективное средство ограничения диапазона движения — простое сцепление и отведение рук за спиной. Это положение тела улучшает вашу технику по различным параметрам. Если вы имеете привычку вращать плечами во время бега (еще одна пустая трата энергии), вы не сможете этого сделать, удерживая руки за спиной. И если вы перекатывались через стопу с пятки на носок вместо ее снятия с опоры на передней части стопы, данное упражнение поможет избавиться и от этого: вам не удастся оттолкнуться от земли пальцами ног, с руками за спиной. Это отличный способ проверки техники на длинных отрезках. Периодически сцепляйте руки за спиной во время бега — и если почувствуете изменения в шаге или во взаимодействии с землей, значит вы делаете что-то неправильно.

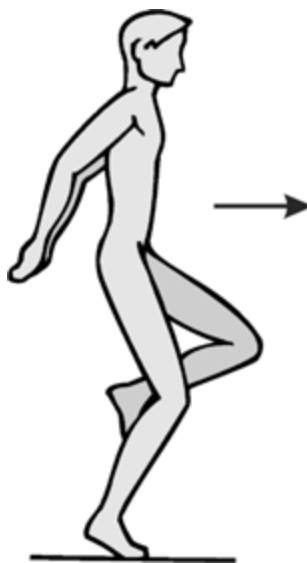


Рис. 38.17
Бег с руками за спиной

ОШИБКИ В ПРИЗЕМЛЕНИИ

Мягкое приземление стопы на землю прямо под тело может показаться очень простым действием. Однако ошибки при неправильном приземлении могут привести к проблемам. Источник большинства травм в беге именно неправильное взаимодействие ног с землей. В эту категорию ошибок входят длинный шаг, когда стопа приземляется далеко впереди тела, приземление на прямую ногу (рис. 38.18) и приземление на пятку (рис. 38.19). В список может быть внесено и активное приземление, при котором мышцы ноги ускоряют ее движение вниз (рис. 38.20).

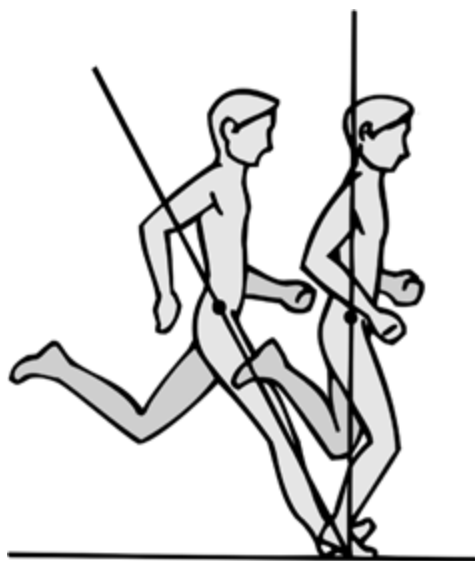


Рис. 38.18
Приземление на прямую ногу впереди тела

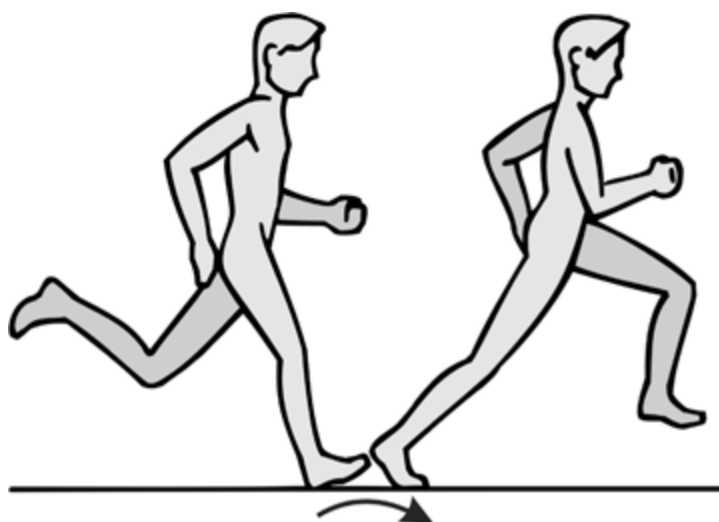


Рис. 38.19
Приземление на пятку с перекатом на стопе



Рис. 38.20

Активная постановка стопы на опору

Перед исправлением этих ошибок вы должны признать, что это ошибки. Если вы по-прежнему склонны верить, что приземление на пятку, «перекат» на стопе и отталкивание пальцами ног отражают правильную технику бега, то будем честны: вы никогда не будете работать над качественным приземлением на переднюю часть стопы. И никогда не будете бегать Позным методом.

Во-первых, приземление на пятку требует, чтобы нога находилась далеко впереди тела. Были времена, когда считалось, что именно таким должен быть бег: нога проходит вперед нас и, как катапульта, выталкивает тело вперед. Прежде чем рассматривать это с технической точки зрения, попробуйте пробежаться босиком по асфальту, приземляясь на пятки. Не хотите? Конечно, нет. Удары босыми ногами об асфальт покажутся безумием.

Если бы вы все же побежали по асфальту босиком, вы бы заметили, что автоматически начали приземляться на переднюю часть стопы, так как это минимизирует удары. Есть сомнения? Давайте проверим старые кинокадры эфиопа Абебе Бикилы, который выиграл Олимпийские игры в 1960 году в Риме, пробежав марафонскую дистанцию босиком. Будьте уверены, что он не приземлялся на пятки. И если вы думаете, что это не более чем часть древней истории, учитывая его результат (полувековой давности) 2:15:16, не забывайте,

что это мировой рекорд того времени, установив который он сказал: «Я бы с легкостью повторил забег еще раз».

Современные беговые кроссовки скрывают болевые ощущения, которыми вы расплачиваетесь за неправильную технику, но не делают технику правильной. Приземление на пятку удлиняет время, которое вы проводите «приклеенным» к земле (рис. 38.21), замедляет частоту шагов, тормозит движение вперед, оказывает большую нагрузку на суставы, связки и сухожилия и исключает свободную энергию, создаваемую гравитацией, из вашего «бегового уравнения». Приземление на пятку в мягких кроссовках не даст ничего хорошего, даже если это не так болезненно, как босиком.



Рис. 38.21
«Приклеенный к земле»

Чтобы построить правильный мысленный образ приземления на переднюю часть стопы, начните с простого правила: чем дольше стопа находится на земле, тем сильнее эффект торможения и тем медленнее вы двигаетесь вперед. Не говоря уже о меньшем преимуществе использования свободной энергии гравитации. Чтобы воспользоваться всем этим правильно, необходимо приземлять стопу прямо под телом, пока оно двигается в своей беговой рамке, и максимально сократить время нахождения стопы на опоре. Это действительно очень просто: чем меньше времени вы проводите в одной точке, тем быстрее передвигаетесь.

1. «Пони» (рис. 38.22)

Самые простые упражнения всегда сложнее всего освоить. Подобно дугам в фигурном катании, «Пони» — это основа правильной техники, но в его простоте заключена непростая задача: вы должны выполнять его абсолютно правильно, и тогда другие упражнения вам будет гораздо легче освоить. Здесь ваши задачи — минимальное усилие, минимальная амплитуда движения, никакого движения вперед и сохранение идеального равновесия при переходе веса тела с одной стопы на другую.

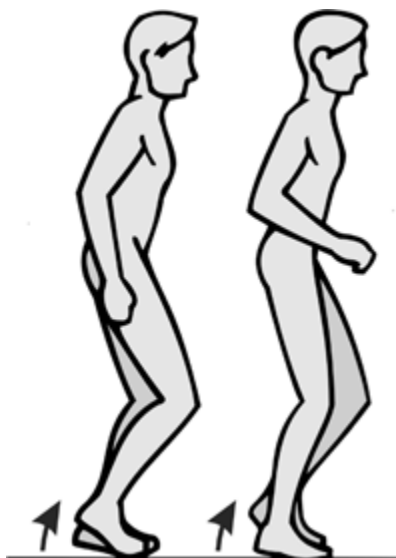


Рис. 38.22
«Пони»

Стойте в равновесии на передней части стопы, пальцы другой стопы едва касаются земли, помогая сохранить равновесие. Затем быстро смените положение ног так, чтобы вес тела оказался на передней части другой стопы, а пальцы первой стопы слегка касались земли. Сначала делайте такие перестановки с паузами, чтобы удостовериться в сохранении превосходного равновесия и приземлении стопы прямо под тело. Почувствовав, что вам стало удобно выполнять это упражнение, переходите к выполнению «Пони» без остановок до 30 секунд.

2. Бег со жгутом, закрепленным на лодыжке и поясе (рис. 38.23)

В этом упражнении (фактически в блоке упражнений) резиновый жгут одним концом прикреплен к поясу, другим — к стопе. Можно

использовать более длинный жгут или два жгута, прикрепленных к обоим стопам. В этих упражнениях жгуты играют роль направляющего элемента для стопы; производя тягу по вертикали, они максимально уменьшают сопротивление движению стопы вверх и затем по той же самой вертикали вниз. Любая попытка отклониться от этого курса увеличивает сопротивление жгута. Со жгутами, прикрепленными таким образом, вы можете копировать многие из ранее упомянутых упражнений, начиная с «Отскока стопы» и «Пони» и заканчивая обычным бегом по тропе. С прямой вертикальной тягой резинового жгута вы заметите, что автоматически приземляете стопу в точности там, где она должна приземляться, — прямо под телом.



Рис. 38.23

Бег с резиновым жгутом, закрепленным на лодыжке и поясе

3. Бег босиком по мягкой траве (рис. 38.24)

Несмотря на то что вы могли бы бежать по асфальту так же, как Абебе Бикила, сегодня в этом нет необходимости. Однако несколько коротких пробежек по мягкой траве могут стать очень полезными в создании необходимых ощущений при приземлении на переднюю часть стопы в отличие от приземления на пятку. Вы можете делать как тридцатиметровые пробежки по ухоженной лужайке, так и несколько раз обежать по периметру футбольное поле.



Рис. 38.24

Бег босиком по мягкой траве

При переходе от неправильного приземления на пятку к правильному приземлению на переднюю часть стопы вы можете временно испытывать болевые ощущения в икроножных мышцах. Это обычное явление. Оно продлится в течение нескольких недель, пока ваше тело приспособляется к динамике нового бегового шага. Со временем болевые ощущения исчезнут навсегда.

4. Бег босиком по мягкому песку (рис. 38.25)

Ближайший родственник бега по траве — бег по песку — имеет пару преимуществ. Во-первых, это нетрудный, но высокоэффективный способ анализа бегового шага. Пробегите примерно 50 метров, затем взгляните на свои следы. Если вы по-прежнему приземляетесь на пятку, это будет сразу заметно. Во-вторых, чем дольше вы стоите на «опоре», тем глубже погружаетесь в песок. Если вы бежите на передней части стопы, легко касаясь песка, вы касаетесь его. Однако, если вы приземляетесь на пятки, вы завязнете в песке и движение вперед станет для вас настоящей битвой.



Рис. 38.25

Бег босиком по мягкому песку

5. Бег скрестными шагами левым (правым) боком (рис. 38.26)

Описанное ранее упражнение действительно закрепляет динамику приземления на переднюю часть стопы. Начните с падения в одну сторону, а затем продолжите падение, выполняя быстрые перекрестные шаги. Вы не сможете приземляться на пятки и удлинять шаг. Все, что вы можете сделать, чтобы двигаться быстрее, — это продолжить падение, быстро меняя опору с одной стопы на другую.

С этого момента имейте в виду следующие правила приземления:

а) приземляйтесь на переднюю часть стопы; б) убедитесь в том, что стопы приземляются прямо под таз; в) сохраняйте ноги в коленях согнутыми во время приземления и г) приземляйтесь мягко и с легкостью, не применяя никакого дополнительного усилия при приземлении.

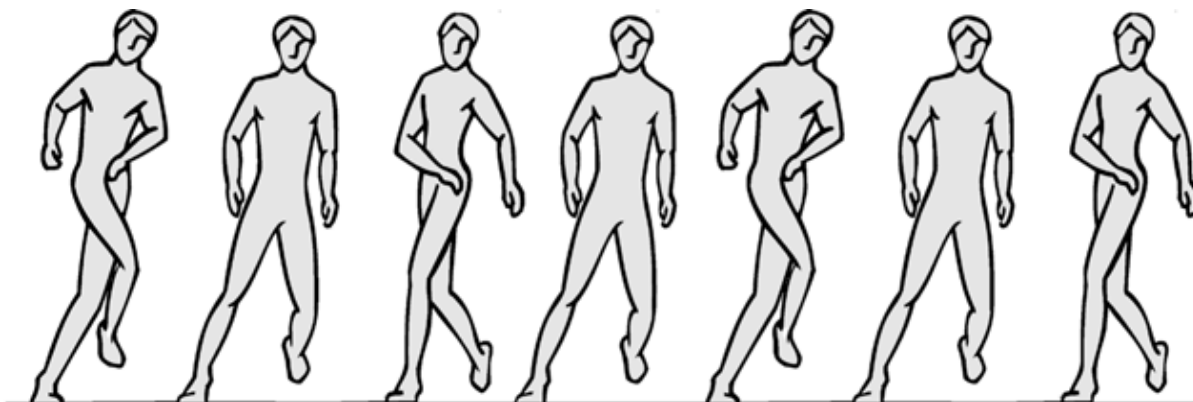


Рис. 38.26

Бег скрестными шагами левым (правым) боком

ОШИБКИ В МОМЕНТ ВЕРТИКАЛИ

На первый взгляд понятие «ошибки в момент вертикали» может показаться непонятным. В конце концов, идея Позного метода заключается в том, чтобы находиться на опоре минимально возможное время. Откуда может взяться время для ошибки, если вы касаетесь земли в беге, как будто раскаленных углей? Итак, примите момент касания стопой опоры за контрольную отметку.



Рис. 38.27

Совершенная поза бега

Каждый раз, касаясь земли, вы должны находиться в совершенной позе бега (рис. 38.27). Независимо от того, где вы бежите, если вы сделаете стоп-кадр момента, когда стопа касается земли, ваша поза должна быть точно такой же. Этому визуальному образу должны соответствовать ваши ощущения и восприятие. Вы должны быть расслабленными, в состоянии равновесия, «упругими» и компактными — в своей беговой рамке. Вы должны быть сосредоточенными, ваши мысли должны быть сфокусированы на канализации всех усилий различных частей тела в создании единой эффективно действующей биомеханической машины. И вы должны постоянно помнить о минимальных затратах энергии для достижения максимальных результатов. Наиболее важно концентрироваться на простом переводе веса тела с одной ноги на другую максимально аккуратно, не оказывая никакого влияния, которое могло бы замедлить движение вперед. Упражнения по закреплению этих понятий предназначены для демонстрации уровня, необходимого для создания совершенной позы бега.

1. Балансирование на набивном мяче (рис. 38.28)

Это упражнение кажется довольно простым. Встаньте на стандартный медицинбол в «позе бега». Так обнаружится любой дисбаланс. Когда вы чувствуете, как даже самые маленькие мышцы борются за сохранение вашего равновесия, вы поймете, что ваша поза бега не такая сбалансированная и легкая, как вы думали. Вы должны научиться не только сохранять ее, стоя на медицинболе, но и быть при этом расслабленными.



Рис. 38.28

Балансирование на медицинболе

2. Подскоки в позе бега (рис. 38.29)

И снова акцент на поддержании равновесия и расслаблении при выполнении легких подскоков — как на месте, так и с минимальным продвижением вперед. Идея не в том, чтобы перепрыгнуть через препятствие, а, наоборот, в том, чтобы использовать минимальное количество энергии и мышечной эластичности для быстрого сокращения сгибателей бедра и отрыва на мгновение стопы от опоры.

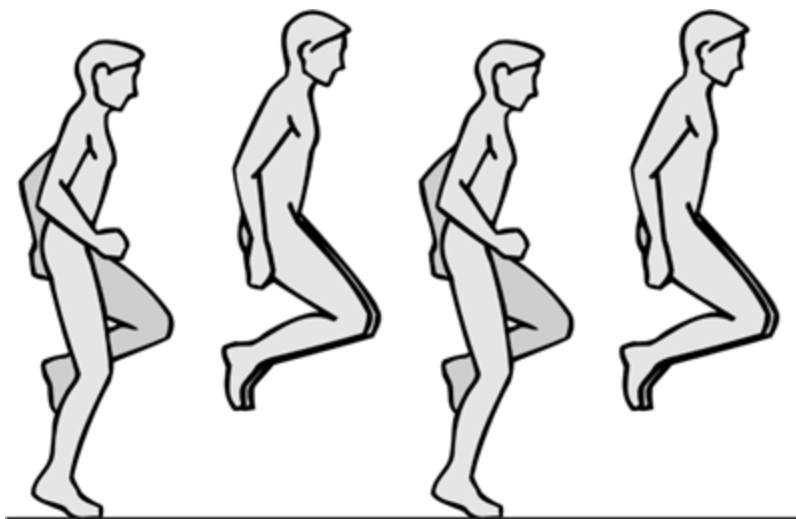


Рис. 38.29

3. Прыжки со скакалкой (рис. 38.30)

Это превосходное упражнение для демонстрации использования минимально необходимого количества энергии. Суть его в том, чтобы оставить минимально необходимое расстояние для прохода скакалки под ногами. Вы не прыгаете высоко, вы просто меняете опору и используете свою естественную упругость для создания необходимого зазора. Более того, вы автоматически приземляетесь на переднюю часть стоп и никогда на пятки.

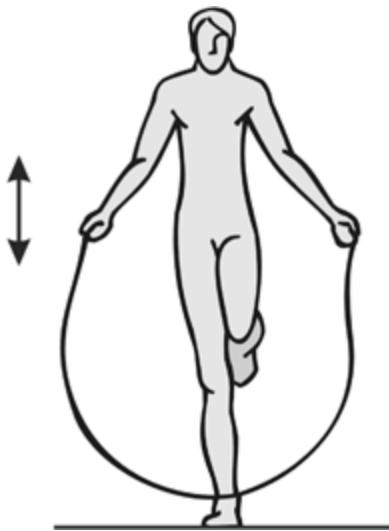


Рис. 38.30

Прыжки со скакалкой

Было бы хорошо снять на видео все три упражнения, подсчитывая (в замедленном просмотре) количество кадров между моментами вертикали и позы бега. Чем быстрее вы делаете переход от вертикальной стойки к позе бега, тем быстрее вы будете бежать. Полный цикл движения зависит от более раннего начала падения вперед и более быстрого отрыва стопы, что приводит к увеличению частоты шагов и более эффективному использованию гравитационной тяги.

Во всех этих упражнениях, даже если вы работаете с набивным мячом и скакалкой в спортивном зале, всегда делайте короткую пробежку после каждого упражнения, концентрируясь на

воспроизведении чувств, полученных от упражнения в вашей технике бега. Всегда оставайтесь в позе бега, но меняйте опору быстро и легко.

Ошибки в отталкивании

Не правда ли, интересно, что фаза отталкивания оставлена на конец обсуждения. В большинстве инструкций по бегу отталкиванию уделяется львиная доля внимания и слова «толкайся» и «проталкивайся» используются, чтобы подчеркнуть важность этого действия. К настоящему времени вы должны быть готовы услышать мой совет: не делайте этого. Не толкайтесь. Не проталкивайте себя вперед. Не обращайтесь никакого внимания на это.

Нет, я не предлагаю отменить все законы физики или классической механики. Я не предполагаю, что сэр Исаак Ньютон был не прав. Все мы здесь единомышленники. Я предлагаю взглянуть на эту фазу техники бега в новом свете.

Подумайте о том, какая из сил больше и постояннее: ваша личная сила или сила гравитации. Чтобы прояснить этот момент, вспомните о беге вниз по крутому холму. Любой опытный бегун знает, что проблема здесь в слишком быстром беге. Здесь важнее контролировать скорость, а не развивать.

Вся идея Позного метода бега заключается в том, чтобы поставить себе на службу гравитацию при беге по равнине. Удалите опору из-под тела — и сила тяжести выполнит свою работу точно так же, как если бы вы двигались вниз по холму. И все, что вы делаете для противодействия гравитации, только замедлит ваше движение. Когда вы отталкиваетесь от земли, вы фактически не позволяете ей делать свою работу. Не делайте этого.

Не выпрямляйте ноги. Не отталкивайтесь пальцами ног. Не толкайтесь (*рис. 38.31*).

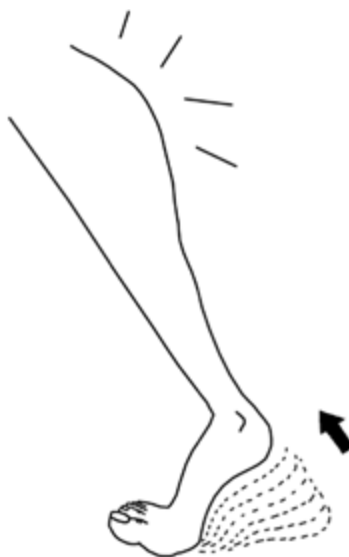


Рис. 38.31
Не толкайтесь

Для понимания того, как это работает на равнинной местности, представьте, что вы привязаны тросом к мотоциклу (рис. 38.32). Мотоцикл может смоделировать вашу сверхскорость при беге под уклон. Если бы вы пытались поддерживать эту скорость, выпрямляя ноги и отталкиваясь пальцами ног, вы бы скоро начали стучать ногами по земле, принимая жестокое наказание для всей костной системы, пока не упадете лицом на асфальт. Но если бы вы могли уменьшить это сопротивление и менять опору чаще, то смогли бы двигаться гораздо быстрее, оставаясь при этом в вертикальном положении. Поменяйте местами силу тяжести и силу тяги мотоцикла, и вы поймете смысл идеи: ваша задача — оставаться расслабленным и позволить гравитации передвигать вас. Это и есть Позный метод бега.



Рис. 38.32
Представьте, что вы бежите за мотоциклом

Какие упражнения подходят для этого? Все! Всё, что вы проделали до этого момента, разработано, чтобы помочь вам поддерживать расслабленную гибкую стойку, не сопротивляясь ногами и позволяя гравитации толкать вас вперед. Ничего легче и быть не может.

39. КОРРЕКЦИЯ ОШИБОК В ДВИЖЕНИИ ТУЛОВИЩА

Какова функция туловища в беге? Двигается ли оно? Вносит ли оно свой вклад в движение? Активно оно или пассивно? Его несут или оно несет?

По существу, туловище — это контейнер массы вашего тела (рис. 39.1). Оно должно быть сильным, чтобы переносить вес тела в правильном положении без утомления; пластичным, чтобы уменьшать любой удар; и «тихим», чтобы предотвращать любые ненужные движения, мешающие плавному движению вперед.

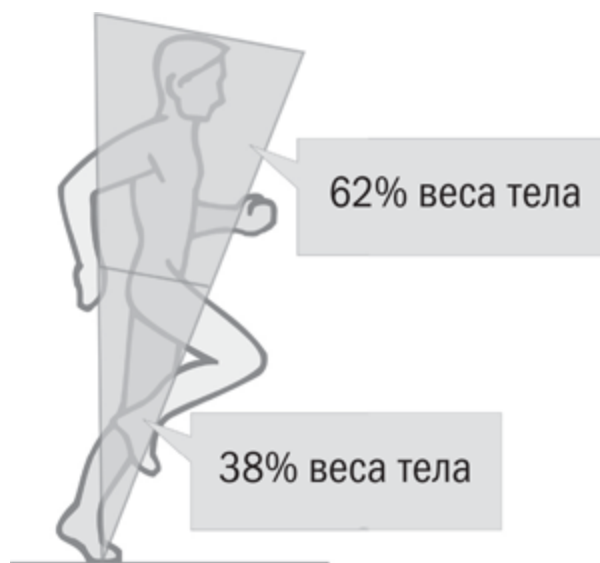


Рис. 39.1

Распределение веса тела. Более тяжелая верхняя часть позволяет телу легче падать вперед, выходя из состояния равновесия

Легко сказать, что вы должны поддерживать туловище в расслабленном вертикальном положении, — существует множество небольших отклонений, которые могут отрицательно повлиять на вашу технику и снизить эффективность бега.

Одно из таких отклонений — сгибание корпуса вперед, вызванное усталостью или вашим заблуждением, что вы наклоняетесь для падения под действием гравитации (рис. 39.2). В Позном методе наклон вперед выполняется всем телом, а не только верхней его частью.

Если вы сгибаетесь вперед, вы автоматически увеличиваете напряжение мышц спины. Вы так же начинаете выхлестывать ноги вперед. А это уже не только пустая трата энергии, но и эффект торможения. Таким образом, вы увеличиваете мышечное напряжение, прилагаете при этом больше усилий и замедляете свой бег. Плохой план.



Рис. 39.2

Наклон туловища вперед — это не наклон тела вперед

Так же плохо отклонять туловище назад (рис. 39.3). Такое отклонение может проявиться под действием психологической реакции на усталость и слишком высокую скорость. Думая, что вы двигаетесь слишком быстро для своего состояния, вы отклоняетесь назад, подсознательно начав торможение. Но вместо того чтобы позволить вам отдохнуть, эта реакция затрудняет бег. Ноги приземляются далеко впереди тела, вы не даете гравитации тянуть вас вперед, и биомеханическая эффективность вашего бега полностью разрушается.



Рис. 39.3

Отклонение туловища назад фактически останавливает движение тела вперед

Более редкая ошибка, которая заключается в раскачивании туловища в разные стороны, возможно, вызвана чрезмерно выраженным переносом веса тела с одной ноги на другую (рис. 39.4). Вероятный «виновник» здесь — желание проталкиваться вперед. Активная сила ног заставляет туловище двигаться, и результирующие колебания фактически ограничивают свободное движение ног, затрудняя уход с опоры.

Наконец, ваши плечи могут стать более активными, двигая туловище из стороны в сторону. Но плечи не вносят вклада в движение вперед: их качание отражает лишь то, что происходит с ногами. Если вы бежите правильно, плечи остаются «в покое». Если, однако, ваш шаг отклоняется от вертикальной линии, это может вызвать раскачивание плеч, что, в свою очередь, провоцирует дальнейшее увеличение отклонения ног от вертикали. Короче говоря, «колеса отваливаются», и эффективный когда-то шаг становится преувеличенным и неэффективным.



Рис. 39.4

Раскачивание туловища в стороны создает ненужные колебания тела

Ключ к исправлению этих ошибок — прежде всего в осмыслении Позного метода и напоминании себе о роли туловища, которое должно удерживать массу тела под контролем, пока сгибатели бедра выполняют работу по переключению опоры с одной ноги на другую.

Один из наиболее простых способов проверки пассивности туловища — это бег с руками, сцепленными и вытянутыми вперед (рис. 39.5). Если вы заметили, что руки значительно отклоняются влево или вправо, можете быть уверены, что вы слишком активно работаете ногами. Попробуйте выполнить то же упражнение, удерживая руки за спиной, и вы хорошо почувствуете, как должна ощущаться эластичность движения бедра и ноги (рис. 39.6). Понаблюдайте за своей тенью во время бега в поиске признаков чрезмерного движения или неправильного положения тела в вашем стиле бега. И всегда концентрируйте внимание на том, что работа выполняется под туловищем, а не самим туловищем. Точно так же как кабина автомобиля перемещается движением колес и не вносит никакого вклада в их движение, ваше туловище лишь переносится ногами и не должно препятствовать или помогать плавному движению тела.

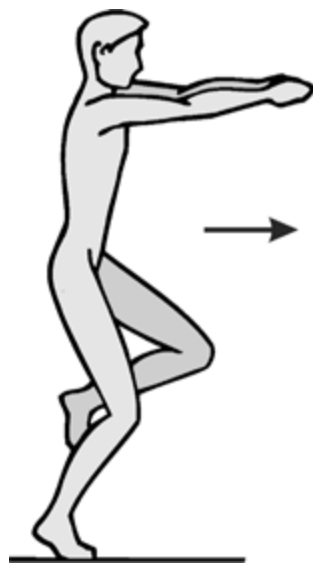


Рис. 39.5
Бег с руками, вытянутыми вперед

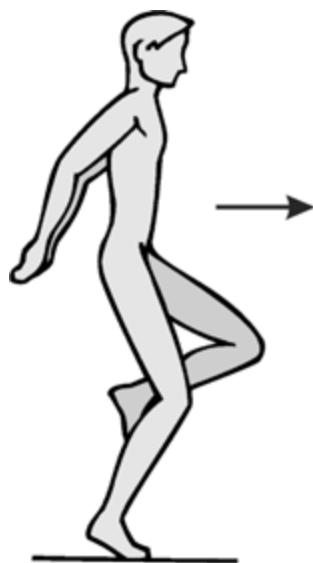


Рис. 39.6
Бег с руками за спиной

40. КОРРЕКЦИЯ ОШИБОК В ДВИЖЕНИЯХ РУК

Что мы относим к ошибкам в движениях рук во время бега? В общих чертах одна из главных ошибок — если руки не работают в идеальной координации с ногами. Когда мы бежим, то действуем как целостная, сбалансированная, интегрированная механическая единица. Движение ног — это решающий фактор. Любая не синхронизированная с движением ног работа других частей тела в буквальном смысле выводит бегуна из строя.

Приведение работы рук в соответствие с работой ног — в значительной степени умственный процесс, который относится ко многим из наших предвзятых мнений о беге. Точно так же как мы создаем проблемы, когда пытаемся выносить вперед маховое бедро, любая попытка продвигать себя с помощью активных движений руками неизбежно ведет к нарушению совершенного бегового стиля, который мы так старательно пытаемся поддерживать.



Рис. 40.1

Активная работа рук, не вносящая никакого вклада в движение вперед

Лучший пример этого, возможно, попытка выложиться на все 100% в конце забега на 2–5 километров. Отчаянно вырывая остатки скорости из утомленного тела, бегун обращается к рукам за последним средством (рис. 40.1)... и что происходит? Во-первых, слишком сильное движение руками вызывает отклонение от тщательно рассчитанной прямой траектории к финишной линии. Во-вторых, крайне необходимая сейчас ногам энергия перенаправляется к рукам, потребляющим ее в данный момент впустую. В-третьих, в результате повышенного энергорасхода мышцы рук получают большую инъекцию молочной кислоты, которая в течение нескольких секунд делает их «каменными». Возникшая в результате боль посылает мозгу один из самых неприятных сигналов, что-то вроде «ВСЕ СИСТЕМЫ ОТКЛЮЧИТЬ, НЕМЕДЛЕННО!»

Что произошло в нашем «плане»? Бегун полностью потерял равновесие. В первый момент избыточное размахивание руками привело к потере физического равновесия. Это вызвало увеличение амплитуды движения бедра и вынудило все тело бороться за вертикальное положение и за движение по максимально ровной траектории.

Во-вторых, важный баланс запасов энергии был нарушен как раз в тот момент, когда они наиболее необходимы. Вместо того чтобы направить всю оставшуюся энергию к ногам, тело было вынуждено посылать ее не только рукам, но и другим частям тела, прилагавшим все усилия для поддержания ровного движения вперед.

И, наконец, полное нарушение техники и возникшая боль разрушили главное — умственное равновесие бегуна. Избыточная активность рук заставила разум реагировать на все виды ужасной информации, а боль привела к потере концентрации и поводом для негативных мыслей.

Вы, вероятно, видели эту ситуацию даже на Олимпийских играх, когда кажется, что бегун теряет координацию движений, приближаясь к финишной прямой. Его движение становится спазматическим, судорожным, полностью вышедшим из-под контроля. Толпа с энтузиазмом аплодирует храбрости и решительности атлета, но из-за избыточных и неправильных действий его выступление буквально разваливается на части. Картина не из приятных.

Таким образом, бегуна соблазняет желание сделать все возможное, чтобы достичь наилучшего результата, но, как и в других вещах, в Позном методе делать все возможное означает делать только то, что правильно, и избегать неправильного. Вы должны обладать необходимым менталитетом и пониманием техники, чтобы делать все возможное, когда это наиболее необходимо.

Давайте вернемся к понятию бегуна как механической системы. Как нам известно, ноги выполняют основную работу, подчиняя себе остальные части тела. В этой механической системе поток энергии проходит от ног через туловище в руки. Этот поток (или преобразование) энергии имеет существенное значение в физическом равновесии тела, а руки играют ключевую роль в поддержании этого равновесия (рис. 40.2).



Рис. 40.2

Руки играют уравнивающую роль в движении тела

Итак, чем более уравновешено тело, тем прямее траектория его движения вперед. Другими словами, чем выше уровень равновесия, тем выше уровень механической эффективности. А при максимальной механической эффективности снижается потребление энергии, необходимой для поддержания движения, и значительно сокращается механическая нагрузка на тело. Иначе говоря, плавный, сбалансированный бег легче для костей, суставов, сухожилий, связок и мышц.

Механический процесс бега начинается с падения вперед, далее следует быстрая смена опоры. Автоматически тело добавляет легкий поворот плеч в сторону, противоположную от снимаемой с опоры

ноги, способствуя тем самым поддержанию равновесия. Поворот плеч сопровождается соответствующим движением рук.

В общей последовательности движения рук замыкающие. Они должны быть минимальны для поддержания равновесия. При такой последовательности движений поток энергии течет по тому же маршруту. Свободное и неограниченное движение энергии по данному пути ведет к свободе движения всего тела, что освобождает мышцы от какого-либо дополнительного напряжения. Роль рук в этом случае — «слушать» ноги и тело и быть готовыми среагировать на любые изменения в их активности, внося необходимые регулировки для поддержания равновесия.

Например, если вы споткнулись на неровной тропе, руки немедленно регулируют восстановление равновесия и помогают как можно быстрее вернуться в оптимальное состояние. Если такая ситуация не возникает, руки всегда находятся в готовности, выполняя минимально возможные движения для поддержания оптимальной формы и равновесия.

Это означает, что вы не заставляете их сгибаться-разгибаться, не пытаетесь двигать ими быстрее, чем ногами, и размахивать ими или поднимать выше уровня плеч. Не надо ничего этого делать. Несите руки свободно и легко, расслабленно, с минимальным движением, синхронизируя с движениями ног, сохраняя их в готовности мгновенно реагировать по мере необходимости.

41. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПОЗНОЙ ТЕХНИКИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВОК

Бог продает все по цене труда.

Леонардо да Винчи

В современной культуре немедленного удовлетворения желаний существует мнение, что все желаемое может быть достигнуто. Независимо от того, хотите ли вы «сбросить вес» или «начать зарабатывать огромные деньги», всегда есть кто-нибудь, кто обещает сделать то, что вы хотите, — обычно за шесть недель и по очень низкой цене.

В действительности вы можете желать что угодно, но от вас потребуются глубочайшее посвящение делу, тяжелая работа и безграничная преданность своим целям. И именно поэтому так много людей не в состоянии достигнуть желаемого. Если бы все в жизни давалось легко, многие вещи не были бы столь ценными и каждый смог бы обладать ими.

Правда в том, что большинство тучных людей остаются в том же состоянии, а большинство малообеспеченных людей не могут перешагнуть порог бедности не по причине недостатка способности управлять своей судьбой, а по причине недостаточной преданности своим целям и отсутствия разумной программы, которая принесет желаемый результат. Овладение навыками, такими как Позный метод бега, не исключение. Вы можете схватить основные элементы техники при первой же попытке, но полное внедрение Позного метода в ваш образ жизни — это процесс всей жизни.

Несомненно, при изучении Позного метода вы достигнете момента, когда зададите себе вопрос, как сохранять его в длительном беге. К этому времени вы уже поймете его сущность и будете в состоянии выполнить короткую пробежку в идеальном стиле. Но обнаружите, что, когда дистанция увеличивается, ваш разум отвлекается и состояние меняется не в лучшую сторону. Эта ситуация мало чем отличается от обычных житейских «срывов», будь то диета или управление собственными финансами.

Вы начинаете свежим, сосредоточенным и заинтересованным. Пытаясь понять сложность новой техники, вы фокусируете все свои мысли на ней. Но по мере бега ваше сознание начинает беспокоиться о таких вещах, как безопасный переход улицы, реакция на приближение злой собаки или поддержание определенного темпа. Затем вы внезапно начинаете думать о ситуации на работе или, возможно, о планах на выходные. После чего появляется усталость.

Теперь ваше сознание, которое было так сосредоточено на чистой технике в начале бега, имеет дело с дюжиной проблем. Результатом будет ухудшение самой формы бега, которую вы так старательно пытаетесь освоить. Даже если вы не очень сильно устали, лучший выбор для вас — остановиться, сделать паузу и перегруппировать свои мысли или просто отложить пробежку на следующий раз. Важно заниматься бегом тогда, когда вы способны сосредоточиться на процессе. Если вы продолжите бег после того, как его форма ухудшилась, то будете тренировать неправильный бег.

Подобные отвлечения или недостаток внимания могут подкрадываться к вам в течение долгого времени. Когда вы начинаете изучение Позного метода бега, вы, без сомнения, стремитесь улучшить свой бег и пожинать плоды более совершенной техники. Но спустя какое-то время ваш энтузиазм уменьшится и вы будете довольствоваться обычными пробежками, перестав думать о беге. Или, возможно, вы закрепили только пару элементов Позного метода, с которыми чувствуете себя удобно. «Если я держу ноги согнутыми, остаюсь в пределах своей рамки и не стучу по тротуару, — скажете вы себе, — этого достаточно, чтобы бежать правильно».

Освоение отдельных элементов поможет вам бегать без травм в течение многих лет, однако это будет лишь означать, что вы бегаєте правильно, но недостаточно хорошо. Вы работали над формой, но забыли о функции. Игнорируя одинаково важные факторы высокой частоты шагов и минимального времени опоры, вы вступили в зону комфорта, означающую, что ваше развитие приостановлено.

Интересно, что, когда вы анализируете факторы, которые могут препятствовать вашему развитию в более длинном и/или более быстром беге с помощью Позного метода, вы замечаете, что сама по себе физическая усталость наименее важна. Высокорезультативный

бег, как и мастерство в гольфе, гимнастике или балете, в действительности физическое проявление чрезвычайно сильной способности к концентрации. Достигнув плато, где ваши результаты перестают расти, вы не достигли физического предела — вы сделали сознательный выбор не бежать быстрее. Каждый раз, выходя на пробежку, вы говорите себе что-то типа «Сегодня я не буду выкладываться». Так и случается. Выбор сделан. Развитие остановлено.

В этом и есть противоречие. С чисто механической точки зрения Позный метод бега был задуман как сама простота. Как в высказывании Экзюпери, приведенном в начале главы 17, все ненужное было удалено из Позного метода, а оставшееся совершенно необходимо для продвижения вперед. Исключив избыточные и лишние энергозатраты и сократив бег до его элементарной формы, мы повысили его зависимость от силы сознания. Техника Позного метода — это больше чем просто механика бега; это интегрированный подход, требующий чрезвычайно высокой концентрации.

На первых занятиях по освоению механики было достаточно пробежать правильно 20–30 метров. Постепенно вы смогли увеличить дистанции до 2–3 миль, оставаясь в правильной форме. Но по мере увеличения длины отрезков вам стало труднее сохранять правильную технику. Под воздействием усталости вы теряли концентрацию и координацию движений, как будто плохая форма — неизбежный результат физической усталости. На самом деле верно обратное: поддержание хорошей формы поможет отдалить появление физической усталости и улучшить ваши результаты. А способность поддерживать эту форму — результат надлежащей умственной и психической тренировки.

Процесс изучения Позного метода — это путешествие всей жизни, которое начинается с освоения простых физических движений и перерастает в сложную психологическую силу. В этом процессе не должно быть остановок, только постоянное изучение и контроль. Каждый забег — это еще один шанс достичь большей глубины своих способностей, каждое соревнование — это исследование ваших физических и умственных способностей.

Спустя некоторое время вы перестанете думать, что бежите Позным методом. Для вас это будет обычным бегом, чистым и простым. Таким же простым, каким его задумала природа, и таким же сложным, каким его может постичь человеческое сознание. Только тогда вы будете способны сохранять Позный метод не только в длительном беге, но и в жизни.

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1.

ПРИНЦИПЫ ПОЗНОГО МЕТОДА И ИХ РЕАЛИЗАЦИЯ В ТЕХНИКЕ БЕГА

Любое движение обеспечивается повторением цикла свободного падения через нарушение баланса тела на опоре. Бег характеризуется еще и фазой полета между сменами опор. Несмотря на кажущуюся простоту этих повторяющихся действий, многим стоит усовершенствовать свои двигательные навыки, уделив некоторое время изучению принципов Позного метода и их воплощению в биомеханике бега человека.

| ПРИНЦИП ПОЗНОГО МЕТОДА БЕГА | ВОПЛОЩЕНИЕ |
|--|--|
| Сознательное обучение | <ul style="list-style-type: none">• Соотносите физические принципы бега с собственными ощущениями• Выполняйте упражнения тщательно, по возможности с наставником или партнером по тренировкам |
| Максимальное использование даровых сил гравитации, а не противодействие им | <ul style="list-style-type: none">• На опоре держите тело в позе бега• Момент пребывания на опоре должен быть кратким• Не приземляйтесь на пятки или пальцы ног и не переносите на них вес тела, сразу отрывайте стопу для следующего шага.• Не пытайтесь увеличить длину шага или амплитуду движения для увеличения скорости, они сами производная от скорости |
| Использование позы бега, задействующей энергию свободного падения, для экономии сил в период опоры | <ul style="list-style-type: none">• S-образная стойка в момент опоры: колени слегка согнуты, плечи, таз и стопы как можно ближе к вертикали, проходящей через опору• Удерживайте вес на передней части (подушечке) стопы лёгким смещением туловища вперед, так, чтобы быть на грани падения |
| Предельная рациональность движений во время смены опор | <ul style="list-style-type: none">• Меняйте опору с одной ноги на другую без произвольной мышечной активности, только за счет силы тяжести, момента инерции и мгновенного расслабления сгибателей бедра• Не задействуйте икроножные мышцы для отталкивания — снимайте стопу с опоры с помощью мышц задней поверхности бедра и |

сразу подтягивайте под таз

- движения коленей и бедер в фазе полета должны быть свободными
- Не разводите стопы в стороны
- Не размахивайте руками: их движения должны быть просто естественным балансиrom для движений ног

ПРИЛОЖЕНИЕ 2.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ В БЕГЕ И ИХ ВЫЯВЛЕНИЕ

Боль возникает только по одной причине: в процессе движения что-то происходит неправильно при взаимодействии с опорой (и через нее с гравитацией). То есть боль сигнализирует о явных ошибках в беге. А ошибки — это отклонение от стандарта. Определить отклонения можно по очевидным признакам и проблемам, на которые жалуется спортсмен.

| ОШИБКА | ПРОЯВЛЕНИЕ |
|---|---|
| 1. Приземление сначала на пятку 2. Приземление на пятку с прямой ногой | Боли в коленных суставах, собственной связке надколенника Боли в тазобедренном суставе Боли в пояснице |
| 3. Приземление впереди тела, то есть выполнение слишком длинного шага | Боли в коленных суставах, собственной связке надколенника Трещины большеберцовой кости Боли в надкостнице (воспаление) |
| 4. Приземление на носки с телом позади точки приземления (ОЦМ позади опорной стопы) 5. Приземление с жестким голеностопным суставом 6. «Активное» приземление | Напряжение и воспаление подошвенной фасции Напряжение и воспаление ахиллова сухожилия Боли в икроножных мышцах |
| 7. Активное отталкивание (разгибание ноги) вместо подтягивания стопы под таз 8. Активный толчок с носка с выпрямлением опорной ноги и стопы для продвижения вперед | Увеличение вертикальных колебаний общего центра тяжести тела Перенапряжение мышц Боли в икроножных мышцах |
| 9. Чрезмерный вынос махового бедра и колена вперед и вверх | Боли и травмы мышц-сгибателей бедра |
| 10. Общее мышечное напряжение | Скованность и плохая координация движений |
| 11. Удержание опорной ноги сзади после снятия с опоры | Увеличение времени опоры Уменьшение частоты шагов Перенапряжение мышц задней поверхности бедра, ведущее к болям и травмам |

| | |
|---|--|
| 12. Наклон туловища со сгибанием в тазобедренном суставе в сторону или вперед | Приземление впереди тела Увеличение времени опоры Уменьшение частоты шагов Боли в тазобедренном суставе Боли в пояснице |
| 13. Удержание плеч приподнятыми и напряженными | Скованность верхнего плечевого пояса Плохая координация движений «Забитость» мышц верхнего плечевого пояса. |
| 14. Активная работа руками | Дискоординация работы рук и ног Чрезмерное напряжение мышц рук |
| 15. Неправильное мышление (неверные команды самому себе) | Напряженность мышц Чрезмерность усилий Нарушение плавности движений при установках на приземление, отталкивание, вынос бедра и колена |
| 16. Неправильное представление (визуализация) | Напряженность мышц Чрезмерность усилий Нарушение плавности движений Стопорящие усилия при визуализации длинного шага, проталкивания вперед, выноса вперед-вверх бедра и колена маховой ноги |
| 17. Неправильные ощущения (напряжения / расслабления мышц) | Склонность к чрезмерному мышечному напряжению при выполнении отталкивания, выноса вперед-вверх бедра и колена маховой ноги |

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Alexander, R. M. Elastic Mechanisms in Animal Movement. Cambridge : Cambridge University Press, 1988.

Alexander, R. M. The Human Machine. Columbia University Press, 1992.

Aristotle. The Complete Works of Aristotle, Revised Oxford Translation / Jonathan Barnes (ed.) // Bollingen Series LXXI-2. Princeton University Press, 1984, vol. 1. Movement of Animals. P. 1087–1096; Progression of Animals, pp. 1097–1110.

Biomechanics of Distance Running / Peter R. Cavanagh (ed.) // Human Kinetics Books. Champaign, IL, 1990, p. 162.

Brown, T. Graham, Note Upon Some Dynamic Principles Involved in Progression // British Medical Journal, September, 1912, pp. 785–787.

Oilman, C. J., 1975. Kinematic Analysis of Running // Exercise and Sports Sciences Reviews, vol. III, pp. 193–218.

Doherty, J. K. Modern Track and Field // Running Style on Middle and Distance Running. Prentice-Hall, 1963.

Dyson, G. H. G. Running The Mechanics of Athletics. University of London Press, Ltd, 1967, pp. 109–124.

Fenn, W. O. Work Against Gravity and Work Due to the Velocity Changes in Running // Am. J. Physiol., vol. 93, pp. 433–462.

Hay, J. G. Track and Field Running The Biomechanics of Running Techniques. Prentice-Hall, Inc., 1986, pp. 395–414.

Houdsen, E. F. Mechanical Analysis of the Running Movement // Run, Run, Run / Fred Wiet (ed.). Los Altos, California : Track & Field News, Inc., 1964, pp. 240–245.

Margaria, R. Biomechanics and Energetics of Muscular Exercises. London : Oxford University Press, 1976.

Newton, A. F. H. Running. London : H.F. & Witherby, 1935, pp. 21–22, 36.

Robbins, S. E. & Jouw, G. J., 1991. Athletic Footwear: Unsafe due to Perceptual Illusions // Med. Sci. Sports Exercise, vol. 23, pp. 217–224.

БЛАГОДАРНОСТИ

Почти невозможно упомянуть всех, кому я признателен за помощь, оказанную мне при представлении Позного метода вам, мой читатель. Тем не менее я хочу выразить благодарность тем, без кого эта книга никогда не была бы создана.

Моей семье (команде Романовых) за ее бескорыстную любовь и преданность моим идеям. Моей жене Светлане, чей мастерский перевод помог мне передать эти идеи всему миру.

Моему соавтору и другу Джону Робсону за его блестящий писательский талант, с помощью которого мои идеи превратились в легкое и приятное чтение. Моим ученикам и друзьям — профессору Андрею Пьянзину (Россия) и Сильвии Корбет (Канада) за их прекрасные иллюстрации, которые сделали мои идеи более наглядными.

Милтону Фереллу-мл. и Филиппу Уолману за то, что оказали огромную поддержку моей семье, сделавшую мою жизнь в новой стране более стабильной и безопасной.

Стефану Хантеру за его моральный и материальный вклад в компанию Pose Tech, который помог распространить Позный метод по всему миру.

Паскуале Маноккиа, одному из первых специалистов-профессионалов Америки, принявших и одоббивших Позный метод; дружба с Паскуале всегда соединяла для меня бизнес и удовольствие.

Профессору Тиму Ноуксу и его коллегам из Кейптаунского университета за их отзывчивость и огромную поддержку Позного метода.

Моим дорогим друзьям Грэму Флетчеру и Конни Сол за совместную работу в научных исследованиях, обучении и тренировке бегунов и триатлетов всех уровней по всему миру. Моим коллегам и друзьям из тренерского комитета по триатлону США Кайлу Сейджу, Джорджу Далламу и Джо Фрилу за одобрение и дальнейшее развитие Позного метода в триатлоне.

Ассоциации триатлона Великобритании и ее директору Грэму Мо, в том числе ведущим спортсменам Тиму Дону и Эндрю Джонсу за их

огромную работу по успешному внедрению Позного метода.

ОБ АВТОРАХ

До 1993 года **Николай Романов** работал в Чувашском государственном педагогическом институте: сначала преподавателем теории и методики легкой атлетики, затем, после защиты кандидатской диссертации, занял должность заведующего кафедрой спортивных дисциплин. Кроме того, был главным тренером университетской команды по легкой атлетике. На базе наблюдений за спортсменами в середине 70-х



разработал Позный метод бега, позволяющий увеличить эффективность и результативность (и снизить травматизм) в беге, легкой атлетике, плавании, велоспорте, гимнастике, конькобежном и лыжном спорте.

В 1993 году Николай Романов эмигрировал в США, где основал свой центр. Действенность Позного метода отметили многие триатлеты и бегуны (как профессионалы, так и любители). В 1997 году был выпущен первый учебный видеофильм «Позный метод бега», который с тех пор пользуется большим спросом по всему миру.

Методика получила признание в большом спорте. Николай Романов — член тренерского комитета по триатлону США с 1996 по 2002 год, консультант британской команды по триатлону на Олимпийских играх в Сиднее 2000 года и тренер этой команды на Олимпийских играх в Афинах 2004 года. В настоящее время проводит занятия и семинары в США, Мексике, ЮАР, многих странах Европы, а с недавнего времени и в России: с 2012 года Николай Романов является консультантом российской сборной по триатлону и проводит семинары для тренеров.

Научные исследования, подтверждающие высокую эффективность Позного метода, проводились в Американском Олимпийском тренировочном центре в Колорадо-Спрингс (США, Дж. Даллам, 1998),

Флоридском Атлантическом университете (США, К. Сол, 1999), Шеффилдском университете (Великобритания, Г. Флетчер, 2001), Кейптаунском университете (ЮАР, Т. Ноукс, 2002) и Чувашском государственном педагогическом университете (Россия, А. Пьянзин, 2003, Е. Никитина, 2010, В. Васильев, 2012).

Доктор Романов проживает с женой, доктором Светланой Романовой, и тремя детьми и внучкой в Майами.

Сайт www.posetech.com



Соавтор **Джон Робсон** проживает в нескольких минутах ходьбы от Атлантического океана в Майами-бич. Занимается бегом, скейтбордингом и плаванием, серфингом и велоспортом.

Окончив в 1973 году колледж Вашингтона и Джефферсона, Джон работал в известной международной интерактивной музыкальной телевизионной сети и был партнером одной из музыкальных рекламных фирм. В настоящее время работает в компании Hydrogen Records.

Публикуется в журналах Florida Sports Magazine и Miami Herald, а также на сайтах Active.com, Gorb.com, MountainZone.com, The New York Daily News, Outside Magazine, Billboard Magazine и Music&Sound OUTPUT.

РАБОТЫ НИКОЛАЯ РОМАНОВА (НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ)

ВИДЕО:

Pose Method of Running, 1997.

DVD:

Pose Method of Running, 2001.

КНИГА ПОЯСНЕНИЙ К ВИДЕО/DVD:

Dr. Nicholas Romanov's Pose Method of Running, 2001.

КНИГИ:

- Dr. Nicholas Romanov's Pose Method Strength Conditioning Hamstring and Hips Exercises, 2002.
- Dr. Nicholas Romanov's Training Essays. Volume I, 2006.
- Pose Method® of Triathlon Techniques, 2008.

- [1] Издана на русском языке: Лидьярд А., Гилмор Г. [Бег с Лидьярдом.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010.
- [2] Benyo, R. The Masters of the Marathon, New York : Atheneurn, 1983.
- [3] Clayton, D. Running to the top Anderson World. Mountain View, California, 1980, p. 62.
- [4] Nitro A., 1987. What is Correct Technique? // Track Technique, vol. 100, pp. 3195–3205.
- [5] Knsoff, W. B., and Ferris, W. D., 1979. Runner's Injuries // Physician Sports Med., vol. 7, pp. 55–64.
- [6] Knsoff, W. B., and Ferris, W. D., 1979. Runner's Injuries // Physician Sports Med., vol. 7, pp. 55–64.
- [7] MacIntyre, S. G. et. al., 1991. Running Injuries a clinical study of 4173 cases // Clin. J. Sports Med., New York, vol. 1(2), pp. 81–87.
- [8] Stanly L. James, Donald C. Jones. Biomechanical aspects of distance running injuries, biomechanics of distance running / P. R. Cavanagh (ed.). Champaign, IL : Human Kinetics, 1990, pp. 249–269.
- [9] Wischnia, B., 1996. Point To Point // Runner's World. October, vol. 31, no. 10, p. 16.
- [10] Mackay, D., 1998. Record Quest // Running Times. July/August, no. 250, pp. 58–62.
- [11] Keele, K. D. Leonardo da Vinci's Elements of the Science of Man. New York : Academic Press, 1983, pp. 173–175.
- [12] Margaria, R. Biomechanics and energetics of muscular exercise. Oxford : Oxford University Press, 1976, pp. 105–108.
- [13] Noakes, T. Lore of Running. Discover the science and spirit of running. Champaign, IL : Leisure Press, 1991, p. 29.
- [14] Издана на русском языке: Дэниелс Д. [От 800 метров до марафона.](#) М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011.
- [15] Cavagna, G. A., Saibene, F. P., and Margaria, R., 1964. Mechanical work in running // J. Appl. Physiol., no. 19, pp. 249–256.
- [16] Alexander, A. M. Springs as energy stores: running. Elastic

mechanisms in animal movement. Cambridge : Cambridge University Press, 1988. pp. 31–50; Cavagna, G. A., 1977. Storage and Utilisation of elastic energy in skeletal muscle // Exercise and Sport Science Reviews, vol. 5, pp. 89–129; Cavagna, P. R., La Fortune M. A., 1980. Ground reaction forces in distance running // J. Biomech, vol. 13, pp. 397–406.

- [17]** Плиометрика подразумевает взрывные движения, ударное растягивание мышц перед столь же быстрым сокращением. Такое действие оказывает большинство прыжковых упражнений.
- [18]** Glover, B. and Shepherd, J. Runner's Handbook, 1978, p. 121.
- [19]** Проприоцепция — ощущение взаиморасположения частей тела, их движения, баланса, а также прикладываемых усилий, т. е. ощущение своего тела
- [20]** Более чем 600-метровый подъем между 32-м и 34-м километром Бостонского марафона, последний из четырех «Холмов Ньютона», которые начинаются на 26-километровой отметке. Перепад высот на данной части дистанции составляет всего 27 метров, но запасы гликогена в мышцах бегунов обычно уже исчерпаны (явление, известное как «стена марафонца») и этот подъем ощущается как самый тяжелый.
- [21]** Robbins, S. E. and Hanna, A. M., 1987. Running-related injury prevention through barefoot adaptations // Med. and Sci. in Sport and Exercise, vol. 19, pp. 148–156.
- [22]** Hawk, S. // Outside Magazine. 2001. December, vol. XXVI, no. 12.
- [23]** Shultz, J. H. Das Autogene Training, II. Aufl. Stuttgart, 1964.

Над книгой работали

Ответственный редактор *Юлия Потемкина*

Редактор *Сергей Шаров*

Дизайн *Сергей Хозин*

Верстка *Вячеслав Лукьяненко*

Корректоры *Лев Зелексон, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru

Электронная версия книги

подготовлена компанией Webkniga, 2013

webkniga.ru



ТЕХНОЛОГИИ СПОРТА ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ

Опыт Лучших Для Вашей Победы

- ТРИАТЛОН
- МАРАФОН
- ПЛАВАНИЕ
- ВЕЛОСПОРТ
- ЛЫЖИ
- БЕГ



- СОЗДАНИЕ И СОПРОВОЖДЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ
- ПРОВЕДЕНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ
- МЕДИЦИНСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
- ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ЦиклОН — российский лидер в методике подготовки к соревнованиям по триатлону, включая Ironman, и длинные беговые дисциплины. Будь вы спортсменом-любителем или профессиональным атлетом, независимо от уровня подготовки, мы поможем вам достичь своей цели, а иногда не только достичь, но и поставить ее.

ЦиклОН — это профессиональные тренеры нового поколения, успешно реализующие самые последние западные методики спортивной подготовки и богатый практический опыт отечественных школ на топ-уровне. ЦиклОН — это серьезные тренировки, адаптированные к вашим целям, образу жизни и условиям.

Мы не обещаем быстрых результатов, но гарантируем, что они будут. Все наши клиенты достигают своих целей.

По всем интересующим вопросам:
тел.: +7 (926) 225-07-23
coach@cycleon.ru

WWW.CYCLEON.RU



ЦЕЛЬ | ТЕОРИЯ | ТРЕНИРОВКИ | РЕЗУЛЬТАТ

Библия триатлета

Джо Фрил

The Triathletes Training Bible

Joe Friel

Квинтэссенция всего, что важно и нужно
знать триатлету.

Тематика

Здоровье, личная эффективность, спорт, триатлон.



О книге

Здесь изложена методика занятий триатлоном: принципы тренировок, правильное питание, наращивание выносливости, растяжка, восстановление, профилактика травм, информация о снаряжении и его подгонке... Эта книга поможет подготовиться к соревнованиям: спринт-триатлону, олимпийской дистанции, Half-Ironman, и, наконец, полному Ironman. В ней учтены особенности подготовки самых разных групп спортсменов: от новичков до профессионалов. При этом она очень проста для восприятия: четкая структура, понятные описания, иллюстрации и удобные таблицы контрольных данных позволят вам планомерно идти к вашей высокой цели.

Фишки книги

Во-первых, это первое полноценное руководство по самостоятельным занятиям триатлоном, выпускаемое в нашей стране. Во-вторых, его написал один из самых известных в мире тренеров, вклад которого в развитие триатлона сравним со вкладом Менделеева в химию. В-третьих, это самая популярная книга о триатлоне на Западе: только на английском языке к 2011 году было куплено более 250 000 экз.

Для кого эта книга

Для тех, кто уже занимается триатлоном. Для тех, кто еще только собирается им заняться.

Об авторе

Джо Фрил — основатель и президент организации Training Bible Coaching, в которой практикуются философия тренерской деятельности и методы, описанные в его книгах. По ее программе занимаются триатлеты, дуатлеты, велосипедисты, бегуны, пловцы и маунтинбайкеры. Также Джо основал компанию trainingpeaks.com — онлайн-систему планирования и мониторинга тренировок, которой пользуются несколько десятков тысяч спортсменов со всего мира. Также он организует ежегодные семинары и лагеря для тренировок и соревнований.

В прошлом Джо несколько раз представлял США на чемпионатах мира по триатлону, а с 1980 года занялся тренерской работой и воспитал нескольких чемпионов. Содействовал организации Национального тренерского комитета США по триатлону и на протяжении двух сроков был его председателем.

Помимо данной книги Джо также написал «Библию велосипедиста», Cycling Past 50, Precision Heart Rate Training (в соавторстве), The Mountain Biker's Training Bible, Going

Long: Training for Ironman-Distance Triathlons (в соавторстве) и др. Редактор серии книг Ultrafit Multisport Training издательства VeloPress.

Жизнь на полной мощности

Управление энергией — ключ к высокой эффективности, здоровью и счастью

Джим Лоэр, Тони Шварц

The Power of Full Engagement

Managing Energy, Not Time, Is the Key
to High Performance and Personal Renewal

Jim Loehr and Tony Schwartz



Книга поможет вам восстанавливать и приумножать свои силы в течение рабочего дня.

Тематика

Личная эффективность, здоровье.

О книге

Тайм-менеджмент — замечательное изобретение. Он помогает ставить перед собой значительные цели, больше успевать и получать более высокий доход.

Но в этой схеме случаются сбои. Дел запланировано много, а сил не хватает даже на их половину. Чтобы успевать с делами, вы все позже возвращаетесь домой, и ваши семейные и дружеские узы трещат по швам. От неправильной еды и стрессов начинаются болезни. Что же делать?

Ответ на этот вопрос пришел из большого спорта. Авторы книги много лет занимались психологической подготовкой звезд большого тенниса и обнаружили, что потенциальный победитель умеет мгновенно расслабляться между подачами. А тот, кто находится в напряжении все время игры, проиграет.

То же самое происходит и с корпоративными служащими. Монотонные нагрузки ведут к упадку сил и физическим недугам. Чтобы этого не происходило, нашей энергией — физической, эмоциональной, умственной и духовной — нужно научиться управлять. Принципы и методики, описанные в книге, объяснят, как это сделать.

Для кого эта книга

Для всех, кто много работает, ставит перед собой профессиональные и личные цели и каждый день предпринимает усилия по их достижению.

Об авторах

Джим Лоэр, председатель и исполнительный директор Human Performance Institute (бывшего LGE Performance Systems), широко известен своими работами в области психологии высоких результатов. Среди клиентов его тренировочного центра сотни спортсменов мирового класса, полиция и секретные службы, команды спасателей и спецподразделения ФБР. С 1993 г. центр с успехом применяет разработанные его командой принципы подготовки не только известных атлетов, но и менеджеров высшего звена. Джим Лоэр — автор полутора десятка книг и множества научных

статей.

Тони Шварц — президент Human Performance Institute и соавтор методологии тренировочных программ этого центра. Тони — соавтор трех книг, включая бестселлер *Work in Progress* («Работа продолжается»), *What Really Matters: Searching for Wisdom in America* («То, что действительно важно: поиски мудрости в Америке»). Кроме этого он работал репортером газеты *The New York Times*, редактором журнала *Newsweek*, а также сотрудничал со многими другими известными периодическими изданиями.

Триатлон

Олимпийская дистанция

Игорь Сысоев, Олег Кулиненков

Олимпийский триатлон: от азов до вершин.

Тематика

Спорт, триатлон, самосовершенствование.

О чем эта книга

Не всякому триатлету по душе длинные дистанции триатлона. Многим нравится более динамичная олимпийская дистанция, в которой друг за другом следуют плавание на 1500 м, 40-километровая велогонка, бег 10 км.

В этой книге вы найдете описание особенностей тренировок для такого соревнования, правил его проведения, приемов, позволяющих сэкономить драгоценные секунды (а то и минуты) на дистанции и в транзитных зонах, разделы о рекомендуемом питании и режиме занятий, экипировке. И главное — комплексы упражнений, которые выполняют члены олимпийской команды, и полезные советы, актуальные именно для российских условий.

Фишки книги

Это первая книга о триатлоне на олимпийскую дистанцию от российских авторов. Снабжена множеством иллюстраций с описанием правильной техники.

Для кого эта книга

Для тех, кто начинает свой путь в «коротком» триатлоне. Для тех, кто совершенствуется в нем. И для тех, кто стремится к наивысшим результатам на олимпийской дистанции.

Об авторах

Сысоев Игорь Владимирович — МСМК, чемпион России, обладатель Кубка Европы по триатлону, основатель федеральной системы спортивной подготовки ЦиклОН, участник Олимпийских игр (Афины-2004, Пекин-2008). С 2000 по 2009 год представлял Россию на международной арене в составе национальной сборной. Первый представитель отечественного мужского триатлона на Олимпийских играх. Входил в первую пятерку на чемпионатах мира по триатлону на олимпийской дистанции.

Кулиненков Олег Семенович — спортивный врач. С 1985 года работает в спорте высших достижений. Курировал следующие виды спорта: плавание, легкая атлетика, лыжные гонки, стрельба, фехтование, баскетбол. Принимал участие в подготовке спортсменов к международным соревнованиям и Олимпийским играм (1988—2008), в том числе олимпийских чемпионов Александра Попова, Вениамина Таяновича, Юрия Мухина. Автор 8 монографий и более 40 научных и методических статей по фармакологии спорта.



Рожденный бежать

Кристофер Макдугл

Born to Run: A Hidden Tribe, Superathletes, and the Greatest Race the World Has Never Seen

Christopher McDougall

Тематика

Бег, спорт, здоровье

О книге

Это эпическое приключение, которое началось с простого вопроса: «Почему у меня болит нога?» За ответом на него автор, популярный американский журналист и любитель бега Кристофер Макдугл, отправился к племени известных своей выносливостью бегунов — индейцев тараумара (парамури). Изолированные в самых диких местностях Северной Америки, тараумара практикуют древние методы, которые позволяют им с наслаждением пробегать сотни миль. С помощью этих методов автору самому удалось подготовиться к 50-мильной гонке.

Фишки книги

Написанная легким языком и необычная по содержанию, эта книга буквально взорвала беговой мир: с 2009 года она собрала на Amazon больше тысячи отзывов со средней оценкой 4,5 из 5 возможных баллов. Она ознаменовала поворот в сторону естественного бега: босиком или в обуви с минимальной подошвой.

Для кого эта книга

Для тех, кто занимается бегом. Для тех, кто собирается им заняться. Для тех, кто неравнодушен к активной жизни.



Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»

Наши электронные книги: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/ebooks/>

Если у вас есть замечания и комментарии к содержанию, переводу, редакции и корректуре, то просим написать на be_better@m-i-f.ru, так мы быстрее сможем исправить недочеты.

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Наш Twitter: <https://twitter.com/mifbooks>

Дерево знаний:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/derevo-znaniy/>

Предложите нам книгу:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/>

Ищем правильных коллег:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Для корпоративных клиентов:

Полезные книги в подарок:

<http://www.mann-ivanov-ferber.ru/promo/presents-b2b/>

Книги ищут поддержку:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/sponsorship/promo/>

Корпоративная библиотека:

<http://www.b2b.mann-ivanov-ferber.ru/corp-library/>

ОГЛАВЛЕНИЕ

[Информация от издательства](#)

[Предисловие](#)

[От автора](#)

[Введение](#)

[Определения и понятия Позного метода бега](#)

ЧАСТЬ I. НАЧАЛО

[Глава 1. В поисках совершенной техники бега](#)

[Глава 2. Моя философия бега](#)

[Глава 3. Когда начинать изучать Позный метод](#)

[Глава 4. Перед началом — простой тест](#)

ЧАСТЬ II. ПРЕИМУЩЕСТВА ПОЗНОГО МЕТОДА

[Глава 5. Избавьтесь от травм, связанных с бегом](#)

[Глава 6. Улучшите свои результаты](#)

[Глава 7. Свобода бежать как можно лучше](#)

[Глава 8. Невероятная легкость бега](#)

ЧАСТЬ III. ПОНЯТИЯ ПОЗНОГО МЕТОДА

[Глава 9. Освоение Позного метода бега](#)

[Глава 10. Думаем... Видим... Чувствуем](#)

[Глава 11. Поза бега](#)

[Глава 12. Понятие свободного падения](#)

[Глава 13. Чередование поз](#)

[Глава 14. Понятие колеса](#)

[Глава 15. Мышечная эластичность](#)

[Глава 16. Важность высокой частоты шагов](#)

[Глава 17. Не просто бегите — бегите не прикладывая усилий!](#)

[Глава 18. Бег в пространственно-временном континууме](#)

ЧАСТЬ IV. ПЕРЕХОДИМ ОТ МЫСЛИ К ДЕЙСТВИЮ

[Глава 19. Интеграция компонентов Позного метода в ваш новый стиль бега](#)

[Глава 20. Освоение техники бега](#)

[Глава 21. Ощущение бега](#)

[Глава 22. Освоение позы бега](#)

[Глава 23. Освоение свободного падения](#)

[Глава 24. Развитие ощущений свободного падения](#)

[Глава 25. Выход на пробежку](#)

ЧАСТЬ V. ПОСТРОЕНИЕ ТЕЛА БЕГУНА... И ЕГО СОЗНАНИЯ

[Глава 26. Развитие силы для бега](#)

[Глава 27. Развитие мышечной эластичности](#)

[Глава 28. Упражнения для тазового пояса](#)

[Глава 29. Упражнения для мышц задней поверхности бедра](#)

[Глава 30. Интеграция силовых упражнений в вашу тренировочную программу](#)

[Глава 31. Бег по песку](#)

[Глава 32. Бег в гору и под уклон](#)

[Глава 33. Бег по тропе](#)

[Глава 34. Бег босиком](#)

[Глава 35. Развитие гибкости](#)

[Глава 36. Преодоление страха перед бегом](#)

ЧАСТЬ VI. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ТЕХНИКИ

[Глава 37. Выявление и коррекция ошибок](#)

[Глава 38. Коррекция ошибок в движениях ног](#)

[Глава 39. Коррекция ошибок в движении туловища](#)

[Глава 40. Коррекция ошибок в движениях рук](#)

[Глава 41. Закрепление позной техники во время тренировок](#)

ПРИЛОЖЕНИЯ

[Приложение 1. Принципы Позного метода и их реализация в технике бега](#)

[Приложение 2. Типичные ошибки в беге и их выявление](#)

Рекомендуемая литература

Благодарности

Об авторах

[Работы Николая Романова \(на английском языке\)](#)

[Книги, вышедшие в издательстве](#)

[Над книгой работали](#)

[Максимально полезные книги от издательства «Манн, Иванов и Фербер»](#)