



**НИКОЛАЙ
РОМАНОВ**

ПРИ УЧАСТИИ

**КУРТА
БРУНГАРДТА**

**БЕГАЙТЕ
БЫСТРЕЕ,
ДОЛЬШЕ
И БЕЗ
ТРАВМ**

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Dr. Nicholas Romanov
with Kurt Brungardt

The Running Revolution

How to Run Faster, Farther, and Injury-free for Life



PENGUIN BOOKS

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Николай Романов
при участии Курта Брунгардта

Бегайте быстрее, дольше и без травм

Перевод с английского

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Содержание

От партнера издания. Ничего лишнего	9
От автора. Научиться бегать как лучшие из лучших	11
ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА К ИЗУЧЕНИЮ ПОЗНОЙ ТЕХНИКИ БЕГА	
Моя история бега. Путь из России в Америку	19
Система восприятия. Самое важное для обучения	28
Беговой дневник. Записывайте свое продвижение	34
Выбираем правильную беговую обувь или обходимся без нее. Поиск идеала	44
Видеосъемка. Знакомство со своим шагом	50
Подготовка к движению. Развитие подвижности	54
Комплекс силовых тренировок. Развитие устойчивости и мощности	88
ЧАСТЬ II. КУРС ОБУЧЕНИЯ ПОЗНОЙ ТЕХНИКЕ БЕГА	
Введение. Совершенствование беговых навыков	97
Урок первый. Стопа	101
Урок второй. Поза бега	110
Урок третий. Падение	116
Урок четвертый. Подтягивание	124
Урок пятый. Соединение элементов	129
Урок шестой. Ахиллово сухожилие	134
Урок седьмой. Еще раз о позе бега	140
Урок восьмой. Еще раз о падении	145
Урок девятый. Еще раз о подтягивании свободной ноги	154
Урок десятый. Объединяем все вместе	159
Завершение курса	164

6 Бегайте быстрее, дольше и без травм

ЧАСТЬ III. КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА ПО БЕГУ

Введение. Подъем на новую ступень.....	169
Сам себе тренер. Преодоление трудностей.....	170
Круговая тренировка по бегу. Переход на новый уровень.....	185
Бег по различному рельефу. «Общедорожный» справочник.....	202
Распространенные травмы. Профилактика и лечение.....	208

ЧАСТЬ IV. ПОДНИМАЕМ ПЛАНКУ

Большие и маленькие обезьяны. Как оценить тренировочные потребности вашего организма.....	217
Тренировочные программы. 5 километров, 10 километров, полумарафон и марафон.....	222
Послесловие. С бегом по жизни.....	228

ПРИЛОЖЕНИЕ

Советы.....	231
Таблица дистанционно-временных показателей в беге.....	233
Анатомия шага.....	234
Видеоанализ. Шесть пунктов анализа бега.....	236
Глоссарий.....	238
Благодарности.....	243
Об авторах.....	245

Сыну Северину с любовью и искренней признательностью за его самоотверженный труд, без которого эта книга не появилась бы на свет.

Николай Романов

От партнера издания

Ничего лишнего

Эта книга поможет сохранить здоровье и улучшить технику тысячам бегунов.

Николай Романов, изучая технику лучших спортсменов мира и биомеханику движения в целом, вывел закономерности экономичного и безопасного бега. Собранные воедино, они получили название Позного метода бега, и этот метод известен ныне практически всем бегунам, в первую очередь стайерам.

Ключевыми принципами эффективного бега являются максимальное использование силы земного притяжения, минимальное напряжение мышц, незначительная ударная нагрузка на суставы. Позный бег позволяет двигаться оптимально, избавиться от лишних движений и всего, на что зря расходуются энергетические и физические ресурсы.

И эта концепция, которую кратко можно охарактеризовать словами «ничего лишнего», дает потрясающие результаты: можно бежать долго и быстро, не испытывая дискомфорта и наслаждаясь свободой и легкостью движений. Как говорят бегуны: «Не гонись за расстоянием, оно само придет к тебе».

Нам близок такой подход, потому что мы работаем по тем же принципам. Более тридцати лет Craft создает максимально функциональную спортивную одежду и термобелье. Для этого мы изучаем движения спортсменов, исследуем воздействие нагрузок на организм, тестируем образцы экипировки в многокилометровых кроссах, лыжных и велосипедных гонках, а кроме того, следим за появлением передовых материалов и технологий. Таким образом, мы сводим к минимуму воздействие внешних факторов

на спортивные результаты, и это могут подтвердить тысячи спортсменов, которые занимаются в одежде нашей марки.

Очень хотелось бы, чтобы спорт приносил удовольствие как можно большему числу людей. Поэтому мы приветствуем выпуск этой книги и со своей стороны готовы приложить все усилия для популяризации здорового бега.

*Кент Торнквист,
глава российского представительства CRAFT*

От автора

Научиться бегать как лучшие из лучших

Вот мировой рекорд Усейна Болта в беге на 100 метров, который он установил в 2009 году в Берлине: 9,58 секунды. Сорок один шаг. Время на земле — 3,20. Время в воздухе — 6,38. Бег — это полет.

Если вы посмотрите видео на YouTube, добавив к тридцати миллионам просмотров еще один, вы испытаете ощущение чуда. Мы испытываем подобное при виде любого гениального спортивного или творческого акта; это уносит вас в другое измерение. Пока мы смотрим, как быстро бежит этот человек — быстрее всех людей на планете (по крайней мере, в современной истории), — у нас внутри что-то срабатывает, и мы понимаем нечто новое о потенциале своего движения, о том, как совершенствование ума и тела может расширить привычные границы.

Болт не мог остановиться, когда пересек финишную черту. Он замедлился, но продолжал бежать. И вы не можете отвести от него глаз, даже когда он движется по инерции. Вы видите плавную смену красивых и точных движений. Возможно, вы даже смотрите на него тренерским взглядом, надеясь, что вот-вот схватите суть, что вам откроется секрет: «Всё, теперь ясно, как он это делает! Он расставил руки, как крылья, потому что летит».

Возможно, Болт и не догадывается о том, что демонстрирует образцовый Позный метод. Он гений спорта, как Бах, Моцарт и Бетховен — гении музыки. Он познал саму суть бега, и анализ его техники позволяет понять, как, согласно природному замыслу, должен выглядеть бег. Техника, о которой вы узнаете из этой книги,

была выявлена в результате наблюдений за лучшими бегунами (подробнее об этом — в следующей главе).

Есть и другие известные спортсмены, бегающие по всем канонам Позного метода. Когда на Олимпиаде в Атланте в 1996 году Майкл Джонсон взбудоражил мир своим чемпионским бегом на 200 и 400 метров, спортивные журналисты не раз восхищались его короткими частыми шагами и прямой осанкой. Было ясно, что его техника кардинально отличается от техники соперников, которые делали более длинные шаги и сильнее наклонялись вперед. Комментаторы обращали на это внимание, но никто так и не взялся проанализировать увиденное.

На противоположном конце бегового спектра — другой олимпийский чемпион и мировой рекордсмен на дистанциях 5 и 10 километров Хайле Гебреселассие. В одном интервью он рассказал, как сформировалась его техника: «Когда мне было лет четырнадцать–пятнадцать, мой брат захотел сделать мне приятное и подарил кроссовки. А я их выбросил, потому что привык бегать босиком». Бег без обуви — один из лучших способов следовать природному замыслу. Что интересно, техники этих двух бегунов (спринтера и стайера) почти идентичны.

Джонсон приземляется на переднюю часть стопы. Его короткие частые шаги — следствие быстрой смены опорной ноги; благодаря этому он пробежал 200 метров за немислимые 19,32 секунды. При этом, если бы вы подошли к Джонсону или Гебреселассие со словами: «Сдается мне, ты бегаешь по Позному методу», ни тот ни другой даже не поняли бы, о чем речь.

Вам интересно, какое отношение все это имеет к вам? Думаете, я хочу вас подготовить к мировому рекорду? Если вы бегаєте для себя, чтобы укрепить здоровье, и периодически участвуете в соревнованиях, то нет. Программа, описанная в книге, улучшит вашу технику, снизит риск травм, и вы сможете установить новый личный рекорд. Если же вы профессиональный бегун мирового класса, то да, книга поможет вам установить новый мировой рекорд. Техника будет одна для бега на любой скорости, начиная с бешеных спринтов, заканчивая легкой трусцой. При выполнении программы и профессионалам, и любителям я обещаю одно и то же:

- вы будете бегать лучше;
- вы будете бегать быстрее;
- вы сможете пробегать более длинные расстояния в хорошей форме;
- риск травм снизится.

Как наше тело приспособлено для бега?

Раньше, как среди любителей, так и среди профессионалов, было распространено мнение, что у каждого человека свой собственный стиль бега и что нет правильных и неправильных техник. Против этого ничего нельзя было возразить.

Основополагающий тезис этой книги прямо противоположен: «Универсальная техника бега существует». Природа дала нам принцип, которым мы постоянно (и в ущерб себе) пренебрегаем. В результате ежегодно травмируется две трети всех бегунов — цифра немыслимая для иного вида спорта.

Вслед за Львом Толстым, написавшим однажды: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему», мы можем сказать о беге: все счастливые бегуны похожи (они придерживаются универсальной техники), а каждый несчастный бегун несчастлив по-своему (у каждого свое отклонение от эталона). Конечно, сравнение натянутое, но вы поняли, в чем суть. Позный метод поставит вас на путь к универсальной технике бега, для которой мы предназначены от рождения.

Говоря коротко, эта книга, опирающаяся на новейшие научные исследования, дает подробный и обоснованный ответ на вопрос: «Существует ли универсальный правильный способ бега?» Это не рассуждение на тему, рождены мы бегать или нет. Крис Макдугл в бестселлере «Рожденный бежать»^{*} уже ответил на этот вопрос. Эта книга не о психологии бегуна, не о том, как развить сердечно-сосудистую систему, как оставаться в своей пульсовой зоне или

^{*} Издана на русском языке: Макдугл Г. Рожденный бежать. М. : АСТ ; Манн, Иванов и Фербер, 2013. Здесь и далее примечания даны редактором.

как разработать тренировочный план. В ней ничего не сказано про режим питания. Это не йога для бегунов, не пилатес и не график занятий на тренажерах. Потому что в магазине вы найдете целые полки, заставленные подобной литературой.

Чего на тех полках нет, так это книг, которые учат, *как* бегать. Наша книга именно об этом. Она о технике бега, об оптимальной биомеханике и о том, какие упражнения помогут вам улучшить беговой стиль. Вот и всё. Прочее — второстепенно. Если у вас стойкая техника (простите мой слог), вам и мечтать не стоит о совершенствовании таких важных параметров, как скорость, выносливость, экономичность бега. Мы изменили парадигму. Если вы учились приземляться на пятку или считали, что у каждого своя техника бега, то вам откроется новый мир. Минималистичная обувь (которой, кстати, сейчас отведен многомиллиардный сектор рынка) играет здесь немаловажную роль. Ныне тысячи бегунов задаются вопросами, которые пришли мне в голову сорок лет назад: «Правильно ли, что я приземляюсь на пятку?» (Нет). «Может, нужно приземляться на переднюю часть стопы?» (Да). «Надо ли мне бегать босиком?» (Не обязательно). Эта книга проведет вас сквозь лабиринт этих и подобных вопросов.

Бегать надо уметь

Признавая нечто умением, мы подразумеваем, что это нечто можно делать правильно и неправильно, то есть имеются эталон и отклонения от него. Правильному способу можно научить. Но пока техника бега воспринималась как нечто индивидуальное, присущее конкретному человеку, ей по-настоящему обучали только профессиональных бегунов. Вам интересно, почему естественный бег, тот, для которого от рождения предназначено наше тело, превратился в умение, которому нужно учить? А произошло это потому, что современные кроссовки с высокой пяткой и контролем движения портят технику: приземляется пятка, мышцы слабеют, стопу вы чувствуете плохо... Мы так долго бегали неправильно, что бегать естественно для нас уже неестественно. Приходится учиться бегать заново.

Бег — это спорт

Вы спортсмен. Отношение к вам будет соответствующее, и предполагается, что вести вы себя будете образцово. Вы должны:

- выходить на каждую запланированную тренировку;
- оставаться сосредоточенным и выполнять все элементы уроков;
- оставаться терпеливым и сохранять позитивный настрой, когда вам сложно или когда вы не видите мгновенных результатов.

Ядро книги — курс обучения позной технике бега (часть II). На каждый из десяти уроков отводится не менее недели, а конечная длительность зависит от того, сколько вам потребуется на усвоение новых принципов и движений. Обучение бегу — процесс пошаговый, и пройдет время, прежде чем тело усвоит новую модель и вы избавитесь от прежних привычек.

Чтобы усвоить новый метод, недостаточно проглотить эту книгу за один присест и поставить ее на полку. Сначала прочитайте ее целиком, чтобы иметь представление о технике в общих чертах, затем приступайте к выполнению первого урока и двигайтесь по программе дальше. Навыки нужно осваивать постепенно, и в каждом уроке вы будете повторять то, чему обучились на предыдущих. Не пытайтесь сразу достичь совершенства. Повторение упражнений поможет вам закрепить навыки.

Также вы можете посетить сайт www.posemethod.com, где размещена информация о беговых сообществах и сертифицированных тренерах, практикующих Позный метод.



Кроме того, на странице www.posemethod/video вы найдете обучающее видео.

Самое главное, верьте, что вы научитесь бегать быстрее и дольше. Вашей наградой станет счастливый бег на всю жизнь и без травм.

ЧАСТЬ I

ПОДГОТОВКА К ИЗУЧЕНИЮ ПОЗНОЙ ТЕХНИКИ БЕГА

[Почитать описание, отзывы и купить на сайте МИФа](#)

Моя история бега

Путь из России в Америку

Все началось дождливым октябрьским утром, когда я возвращался домой со стадиона, где проводил занятие по легкой атлетике. В 1977 году вуз, в котором я работал, был важной частью великой советской спортивной державы: многие наши студенты завоевывали олимпийские медали и становились лидерами всесоюзных сборных команд.

Настроение мое было мрачным, под стать пасмурной погоде. В то время я преподавал на факультете физвоспитания в Чувашском пединституте, готовил будущих тренеров, учителей физкультуры и профессиональных спортсменов.

Я только недавно окончил университет и начал работать преподавателем легкой атлетики, а также заниматься кандидатской диссертацией. Будущее казалось блестящим. Однако в то утро, когда я возвращался домой с занятия, мое настроение было хуже некуда. Я чувствовал себя неуверенно; казалось, что, несмотря на все мои старания, я чего-то не понимаю в этой профессии.

После всех моих усилий, научной работы, двух лет практических занятий со студентами я чувствовал себя бессильным. С одной стороны, у меня теперь было больше знаний и опыта. Из хорошего спортсмена я превратился в преподавателя, тренера и ученого, но ни мое образование, ни весь мой опыт не позволяли мне научить своих студентов такому, на первый взгляд, простому упражнению, как бег.

Проблема была не в том, что я плохо учился. Наоборот, в университете я был одним из лучших студентов на потоке. О беге знал, пожалуй, все, что было тогда накоплено в теории и на практике. Но больше всего мне хотелось иметь научно обоснованный метод

обучению бегу, а его в то время просто не существовало. Взгляды на технику бега и методы его преподавания зачастую противоречили друг другу.

Одна из наиболее распространенных теорий утверждала, что бег — вторая натура человека, а значит, обучать ему не нужно или невозможно, поскольку стиль бега каждого человека предопределен его врожденными способностями. Другая мудрость гласила, что спринтерские, средние и марафонские дистанции требуют различной техники бега, а значит, и подход к обучению должен быть разным. Опытные тренеры и преподаватели соглашались в одном: бег — простое упражнение, и лучшим бегуном становится тот, кто готов к упорным тренировкам и имеет хорошую генетику.

Следуя этой логике, считалось, что технике бега (в отличие от других видов легкой атлетики, таких как прыжки, бег с препятствиями, метание, или даже иной физической активности вроде балета, карате и борьбы, где техника принципиально важна) много внимания уделять не стоит.

Я вдруг осознал, что вообще не понимаю, что такое бег с точки зрения биомеханики и психологии. Следовательно, не могу обучать этому ни своих студентов (будущих тренеров и фитнес-инструкторов), ни подопечных спортсменов. Я чувствовал бессилие, но вместе с тем и некоторый вызов.

В тот момент я понял свое предназначение — я должен раскрыть тайну биомеханики бега и найти лучший способ обучать ему других людей.

Я подошел к этому вопросу с серьезностью ученого. Кадр за кадром я пересмотрел множество кинопленок, на которых лучшие бегуны мира показывали свое мастерство. С определенного момента я начал замечать, что в их технике есть много общего. Конечно, в чем-то манера каждого отличалась, но по сути они все делали одно и то же. Я понял, что движение в беге определяется каким-то одним базовым положением тела.

Я продолжил свои наблюдения и вскоре выделил три универсальных элемента, которые лежали в основе техники всех бегунов. В динамике движения все они проходили через то, что я назвал *позой бега*. Теперь я выделяю три базовых элемента бега: позу бега, падение и подтягивание. У тех, кто послабее, это не так явно

выражено, но делают они то же, что и сильнейшие бегуны, просто менее координированно.

Параллельно я очень много читал, меня интересовало все, а не только наука и спорт. Я любил читать книги по философии, искусству, литературе. Мне нравился Платон с его теорией об идеальных формах. Интересно, есть ли идеальная форма бега?

Я черпал вдохновение из ранних учений Аристотеля в области физики, которые появились почти на две тысячи лет раньше, чем были открыты законы Ньютона. Аристотель говорил: то, что вызывает движение, и то, что остается в покое, должно быть уравновешено. В беге это значит, что ты не можешь двигаться вперед без опоры. Это предвосхитило великие открытия Ньютона.

Было невозможно обойти стороной древнегреческое искусство. Изображения бегунов на вазах — это не просто полет фантазии художника. Думаю, что они точно описывают технику бега древних греков. Художники изображали бег на разных скоростях — от спринта до трусцы. Можно проследить схожесть техник бега как на спринтерскую, так и на длинную дистанции. Изучив рисунки, я уже не сомневался, что древние греки выделили основной принцип лучшей техники бега: приземление на переднюю часть стопы.

Я исследовал труды великих мыслителей Возрождения, и особенно меня заинтересовал Леонардо да Винчи. Как и во многом другом, он опережал современников в понимании принципов движения человека. Он наставлял своих учеников точно передавать движение на холсте и сделал вывод, что люди всегда переносят вес тела в том направлении, куда движутся: чем быстрее бежит человек, тем больше он клонится в сторону движения, переносит больше веса вперед своей оси равновесия. Я считаю это наблюдение ключевым элементом бега — да Винчи точно описывает фазу падения. Бег — это использование силы тяжести за счет падения вперед.

Изучив источники эпохи Возрождения, я обратился к эпохе Просвещения и сэру Исааку Ньютону. Его классическая теория тяготения и открытые им законы классической механики убедительно продемонстрировали, что существуют силы, от которых зависит любое движение, в том числе движения человека. Я понял, что сила тяжести — ведущая сила в беге. Много лет спустя мой коллега Грэм Флетчер обратил мое внимание на работы шотландского

альпиниста и нейрофизиолога Томаса Грэма-Брауна (1882–1965). Основываясь на теории Ньютона, Браун предположил, что, когда человек бежит, его центр тяжести из-за силы притяжения стремится вперед и вниз — так тело бегуна получает импульс, за счет которого продвигается вперед.

Я хочу подчеркнуть очень важный момент, который часто не понимают, говоря о Позном методе и моей работе. Я не изобретал нового способа бега; Позный метод описывает, как мы должны бегать по задумке природы. Я дал ему название и обучаю естественной технике, которая была нарушена ношением неудобной обуви и неправильными тренировками. Поза бега, падение и подтягивание — это мое описание оптимальной беговой техники, основанное на собственных наблюдениях, и сейчас эта техника становится общепринятой в научном мире. Если вы когда-нибудь слышали кажущиеся непонятными советы типа «укороти шаги» или «наклоняйся вперед», скорее всего, они были навеяны Позным методом и моими исследованиями.

Кроме этого, я не могу заявлять, что каждый бегун мирового уровня двигается безукоризненно, следуя этому естественному принципу. Лучшие из них близки к идеальному стандарту, который можно сравнить с совершенными формами в учении Платона. Некоторые великие бегуны отклоняются от идеала и все равно побеждают. Тренерская работа, упражнения и самые эффективные методы силовых тренировок для бега могут приблизить их к этому стандарту и улучшить результаты.

И, наконец, занятия по этому методу не превратят бегунов в поздние машины, точно копирующие друг друга. Даже те, кому удастся лучше других овладеть этим методом, сохранят свой неповторимый стиль, который продиктован типом их телосложения и психологией. Это можно сравнить с тем, что некоторые автомобили, как, например, Ferrari, создаются для скорости, а другие, как Ford, — для мощности. Позный метод не превратит Хайле Гебреселассие в Усейна Болта.

Однако несмотря на то, что я разработал более глубокое понимание этого вопроса, мои выводы, пусть даже основанные на научных данных, не были приняты беговым сообществом, потому что они не соответствовали традиционной парадигме. Тренеры,

спортивные ученые и бегуны отстаивали модель, разработанную в Англии в 1960 году Джеффри Дайсоном. Дайсон выделял три фазы бега: опору, отталкивание и пронос. Я также выделяю три основных элемента бега, но несколько иные: поза бега, падение и подтягивание стопы.

Три основных элемента бега



Поза бега Падение Подтягивание стопы

Я пришла к Позному методу из-за травм (повреждение мениска и проблемы с венами). В течение тех трех лет, что я бегала с приземлением на пятку, мои беговые травмы только усугублялись. Я шевельнуться не могла без боли, полгода не выходила на старты. Переключиться на новую технику было очень сложно психологически, но боль в ногах начала проходить, а через пару месяцев исчезла вообще. В 2013 году я пробежала Московский марафон за 3:12 и установила личный рекорд (за год до этого результат был 3:15). Спустя два месяца пробежала Афинский марафон. Я ничего не ждала от сложной холмистой трассы, а в итоге заняла десятое место в общем зачете с новым личным рекордом — 3 часа 8 минут. К тому же на следующий день у меня даже не болели мышцы.

*Яна Хмелева,
организатор свадеб, стаж бега четыре года*

Я придерживался своей философии о приземлении на переднюю часть стопы, а моя критика современной обуви для бега считалась экстремальной и выходящей за общепринятые рамки. Но постепенно все изменилось.

* * *

Сейчас идея о естественном положении тела для бега — та, которой Позный бег учит последние тридцать пять лет, — вошла в моду. Теперь можно найти множество новых правил для бега, стали меняться представления о спортивной обуви, появилось множество новых книг, личных историй, газетных статей. Взять хотя бы следующие:

- бестселлер «Рожденный бежать» и рассказы о мексиканских индейцах тараумара, пробегающих в простых сандалиях десятки километров во время охоты на оленей;
- работы Дэна Либермана, биолога-эволюциониста и профессора антропологии в Гарварде, показывающие эволюцию свода человеческой стопы, дающего поддержку и пружинное движение и позволяющего бежать в минималистичной обуви или совсем без нее;
- опыт легендарных кенийских бегунов с сильными стопами, бежавших в детстве босиком, в отличие от бегунов, выросших в кроссовках;
- мнение специалистов и опытных тренеров, которые утверждают, что амортизирующие кроссовки с высокой пяткой делают наши стопы ленивыми и ухудшают технику бега, что в итоге приводит к травмам;
- опыт легендарного наставника Вина Лананны, тренировавшего своих легкоатлетов босиком, что позволило его командам неоднократно побеждать в чемпионатах;
- истории о марафонцах, которые мучились травмами, а затем перешли на минималистичную обувь, стали приземляться на переднюю часть стопы и забыли о проблемах со здоровьем.

Эти истории не просто изменили наше представление о беге; они вдохновили людей на пересмотр самой манеры бега, изменили рынок. Те компании, которые прежде специализировались на производстве спортивной обуви на высокой подошве и были адептами бега с приземлением на пятку, теперь создают минималистичную обувь, по дизайну и характеристикам практически противоположную обуви, продававшейся на протяжении последних сорока лет. Газета New York Times писала, что сегодня в бизнесе минималистичной обуви оборот средств составляет 1,7 миллиарда долларов. По мере того как становилось ясно, что в беге начинают устанавливаться новые правила, Nike, Adidas, New Balance и новичок Vibram продвигались вперед на рынке и в итоге успешно справились с переходом.

На момент, когда я узнала о методе доктора Романова, я серьезно не занималась бегом уже десять лет. До этого перерыва я постоянно носилась с типичными для бегунов болями, пронзающими бедро от стопы. Возвращение привело к тем же проблемам. Метод Николая Романова изменил механику моего бега к лучшему за счет регулярных упражнений и практики. Через полгода эти изменения вошли в привычку — я приземлялась на переднюю часть стопы, а не на пятку, подтягивала ногу, а не отталкивалась ею, чтобы принять естественную для бега позицию. За последние пять лет у меня не было ни одной травмы, а благодаря регулярным тренировкам я считаю себя одной из лучших спортсменок Техаса.

Дженнифер Фишер

Все это привело к тому, что круг для меня замкнулся. Минималистичная обувь, босоногий бег, последние антропологические исследования — благодаря этому сейчас я могу поделиться с вами техникой Позного бега, которой десятилетиями обучаю спортсменов.

Первый успех в Америке пришел ко мне в 1997 году. Я тренировал пятикратного чемпиона Европы по триатлону серии Ironman Юргена Зака, который сказал следующее: «Мы работали с Николаем Романовым над техникой бега. После этого я начал чуть

больше сгибать колени. Может показаться, что шаг стал короче, но это не так. Нога стала быстрее проходить цикл, соприкосновение стопы с землей стало короче. Этот новый стиль бега снижает нагрузку на ноги и спину». В том сезоне Юрген улучшил результат в марафоне с 3:03 до 2:45.

* * *

Конечно, вы не можете просто взять и побежать естественно. Современная культура (мы все время носим обувь, ходим по асфальту) привела к тому, что стопа в некоторой степени утратила силу и функциональность. Поэтому ваша стопа (как и ваш беговой стиль) требует постоянной работы. В течение следующих нескольких недель вы будете учиться и применять на практике базовые навыки, которые радикально изменят ваш стиль, помогут развить восприятие, равновесие и стать сильнее.

Даже если вы сразу броситесь выполнять все инструкции, бегать на большие дистанции с правильной техникой вы сначала не сможете. Если вы привыкли пробегать десять километров в день в обуви, контролирующей ваши движения, вам не обязательно сокращать дистанцию до ста метров в день в минималистичной обуви. И это прекрасно. После того как вы выполните упражнения, вы можете надеть свои старые кроссовки и пробежать оставшееся расстояние. Поскольку один из основных новых навыков, которым вы научитесь, — это восприятие собственного веса, вы можете практиковать его не только во время бега, но также когда идете, стоите или даже сидите. Этот навык, как вы скоро поймете, вращается вокруг одного вопроса: «В каком месте стопы я чувствую вес тела?» Если вы новичок в беге, это даже лучше. Проводите все тренировки по порядку, и к концу этой книги вы будете бегать как лучшие бегуны в мире.

После неудачного Парижского марафона, на котором мне пришлось сойти с дистанции из-за травмы, я пришла к Николаю Романову. Совершенствование навыков, необходимых для правильной техники бега,

требовало больше времени, чем пробежка на выходных, но я не сдавалась. До того как я начала тренироваться у Романова, мой лучший результат на марафонской дистанции был 4:04, и я долго тренировалась, чтобы этого добиться. Мое время улучшилось до 3:29 после двух месяцев тренировок под руководством Романова. Одно из главных достоинств его методики для меня заключается в том, что я знаю, что буду бегать всю жизнь, а многие другие бегуны уйдут на пенсию после травм.

Кристина Чен



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

