

КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ

ДЭННИ ЭБШИР,  
БРАЙАН МЕТЦЛЕР

# ЕСТЕСТВЕННЫЙ БЕГ

ПРОСТОЙ  
СПОСОБ БЕГАТЬ  
БЕЗ ТРАВМ



MYBOOK

Евгения Чупина  
**Краткое содержание**  
**«Естественный бег. Простой**  
**способ бегать без травм»**  
Серия «Краткое содержание»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40203347](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203347)  
Естественный бег. Простой способ бегать без травм:*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Естественный бег. Простой способ бегать без травм». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.**

Дэнни Эбшир и Брайан Метцлер в своей книге поднимают проблему техники бега. Они указывают на дефекты в движениях ног, рук и тела, которые присутствуют даже у атлетов высшего уровня. Взяв за основу биомеханику стопы, корпуса и ног, они представляют концепцию естественного бега, которая предотвращает травмы, способствует меньшим энергозатратам. Создатели произведения обращают внимание на основные ошибки спринтеров, марафонцев и спортсменов-любителей. Они рассуждают о степени влияния гигантов спортивной промышленности, выпускающих кроссовки со

специальными вставками, которые мешают человеку перейти на рациональную технику, смещая центр тяжести. Книга содержит рекомендации и комплексы упражнений, которые позволяют освоить эффективную методику. Если вы стремитесь легко и безопасно бегать на длинные дистанции, вам стоит поближе познакомиться с произведением Дэнни Эбшира и Брайана Метцлера.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Естественный бег. Простой способ бегать без травм»**

# Содержание

Введение. Эволюция перед революцией в беге	5
Что такое естественный бег?	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Естественный бег. Простой способ бегать без травм

## Введение. Эволюция перед революцией в беге

Дэнни Эбшир – один из основателей компании Newton Running, специалист по спортивной обуви. Совместно с Брайаном Метцлером они представляют читателям методику естественного бега на основе техники, которая позволяет легко заниматься спринтом или марафоном без травм и боли.

В течение многих лет Дэнни Эбшир консультировал спортсменов, одновременно изучая физиологию и оценивая существующие варианты бега. Он пришел к выводу, что нет единого для всех оптимального способа, но можно выделить три ключевых аспекта, определяющих качество механики движений: тип стопы, техника бега и минимальный диапазон движений. Естественный бег – эффективный и простой метод заниматься спортом без травм, тренироваться в свое удовольствие и улучшать спортивные результаты.

Создатели книги описывают строение стопы, часто встречающиеся травмы и дефекты, механику работы костно-мышечного аппарата, способы исправления недостатков и профилактики.

Практическая часть произведения содержит комплекс специальных беговых и силовых тренировок и 18-недельный план, способствующий переходу на естественный бег.

# Что такое естественный бег?

Бег – естественное умение, характерное для человека. Мы рождены для этого занятия. Концепция естественного бега берет начало еще от неандертальцев. В древние времена первобытные люди на охоте бегали с прямым положением туловища, компактно расположенными верхними конечностями, высокой частотой движений. Они опирались на переднюю часть стопы, куда проецируется центр тяжести, но не соприкасались пятками с землей. Эволюция продолжительностью в 2 миллиона лет не внесла существенных перемен.

Во время движения тело следует сенсорным сигналам, которые исходят от стоп при их взаимодействии с поверхностью земли. Мозг выбирает наиболее рациональный и безопасный способ перемещения. Сбалансированное положение тела обеспечивается нагрузкой на переднюю часть стопы. Из этой зоны исходит афферентная импульсация – сигнал из области раздражителя. Когда она чувствует под собой опору, мозг автоматически начинает подбирать эффективное и сбалансированное положение для корпуса. Картина естественного бега предполагает взаимодействие «стопа – мозг» в соответствии со следующими правилами: техника должна обеспечить безопасное соприкосновение с поверхностью, смягчать удар, а тело должно воспринимать определенное положение стопы наиболее оптимальным.

Естественный бег – это бег в естественной его форме по любой поверхности: гладкой, мягкой, неровной или твердой. Но, поскольку мы бегаем в излишне усиленной обуви, в неестественном мире бетона, асфальта, уплотненных земляных дорожек, отнюдь не безопасном для босых ног, нам нужно научиться бегать заново. Бегать естественно, в легкой обуви, безусловно, имеющей определенную степень защиты, но в то же время имитирующей ощущения от бега босиком.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.