

Дэнни Эбшир, Брайан Метцлер

Естественный бег

Простой способ бегать без травм

Ключевые
идеи за

30 минут



smart reading

Книги в кратком изложении

Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Естественный бег. Простой
способ бегать без травм. Дэнни
Эбшир, Брайан Метцлер**

«Смарт Ридинг»

2020

Smart Reading

Ключевые идеи книги: Естественный бег. Простой способ бегать без травм. Дэнни Эбшир, Брайан Метцлер / Smart Reading — «Смарт Ридинг», 2020 — (Smart Reading. Ценные идеи из лучших книг)

Этот текст – сокращенная версия книги Дэнни Эбшира и Брайана Метцлера «Естественный бег. Простой способ бегать без травм». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры. О книге Эбшир и Метцлер предлагают простой способ бегать без травм, перейти на естественный бег. По статистике, половина легкоатлетов страдают от болей, вызванных нагрузками. Спортивная обувь препятствует правильному развитию мышц и соединительных тканей стопы. В книге подробно изложены особенности биомеханики и строения костного аппарата с медицинской точки зрения. Предложена восьминедельная программа перехода на естественный бег и подробный план тренировок с детальным хронометражем. Тренировки без травм, общий оздоровительный эффект благодаря массажу стоп, насыщение организма кислородом – все это помогает прислушаться к состоянию собственного организма и привести себя в отличную спортивную форму. Зачем читать • Узнать о методике естественного бега без боли и травм. • Избавиться от перенапряжения и неестественного положения стопы при беге. • Разобраться, как правильно выбирать спортивную обувь. Об авторе Дэнни Эбшир – американский спортсмен, ультрамарафонец, пишет о фитнесе и здоровом образе жизни. В конце 1980-х годов создал компанию Newton Running в городе Боулдер, штат Колорадо. Первоначально она занималась производством ортопедических стелек, а затем начала выпускать функциональную спортивную обувь. Он первым заметил связь между биомеханикой человеческого тела, особенностями строения стоп и спортивными результатами бегунов. Профессиональные легкоатлеты называют его «заклинателем стоп». Брайан Метцлер – опытный спортсмен-экстремал, марафонец, триатлонист. Трижды побеждал в сериях соревнований Ironman, проводимых Всемирной корпорацией триатлона. Они состоят из заплыва на 3,86 км, заезда на велосипеде по шоссе на 180,25 км и марафонского забега на 42,195 км.

Триатлон Ironman – сложнейшее однодневное соревнование в мире. Около десяти лет участвует в экзотических гонках на ослиных упряжках, которые проводятся в штате Колорадо. Основатель журнала Trail Runner, редактор, писатель.

© Smart Reading, 2020

© Смарт Ридинг, 2020

Содержание

Введение	7
1. Устройство стопы	8
2. Три вида бегового шага	9
3. Профилактика травм	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Краткое содержание книги: Естественный бег. Простой способ бегать без травм.

Дэнни Эбшир, Брайан Метцлер

Оригинальное название:

Natural Running. The Simple Path to Stronger, Healthier Running

Автор:

Дэнни Эбшир и Брайан Метцлер

Тема:

Здоровый образ жизни

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Введение

В книге «Естественный бег. Простой способ бегать без травм» специалист по спортивной обуви, сооснователь компании Newton Running, Дэнни Эбшир представляет свою концепцию естественного бега – техники, позволяющей бегать легко, без боли и травм.

Многолетние консультации спортсменов мирового уровня, анализ их физиологии и техники бега привели Дэнни к выводу, что совершенной техники бега нет. Но есть три ключевых области, влияющие на качество беговой механики: техника бега, типы стопы и минимальный диапазон движений. Естественный бег – это простой и эффективный способ бегать без травм, улучшать спортивные результаты и получать удовольствие от тренировок.

Он подробно рассказывает о строении стопы, механике ее работы, распространенных дефектах и травмах, описывает способы профилактики и исправления недостатков.

В практической части книги представлены комплексы силовых и специальных беговых упражнений, которые помогут перейти на естественный бег.

1. Устройство стопы

В последнее время мы стали свидетелями триумфа африканских бегунов на длинные дистанции. Большинство спортсменов из Кении, Эфиопии и стран этого региона в детстве (а иногда и в подростковом возрасте) ходили и бегали босиком, что позволило укрепить стопы и сформировать рациональный и естественный способ бега. Для того чтобы бегать длинные дистанции, стопа обязана иметь сильные мышцы и соединительные ткани. Постоянное ношение обуви ослабляет мышцы стоп. Тренировочный бег босиком позволяет вернуть им необходимый тонус. Но для того, чтобы бегать босиком на длинные дистанции, нужно потратить продолжительное время на укрепление стоп.

Идеальны для бега босиком относительно мягкие поверхности вроде футбольного поля или песчаного пляжа. Ваше тело корректирует свое положение относительно рельефа, и поверхность также слегка подстраивается под специфику передней части вашей стопы.

С медицинской точки зрения различают три отдела стопы: передний, средний и задний.

- **Передний:** подушечки и пальцы. Функция: рычаг при продвижении вперед.
- **Средний (свод):** если сравнить с машиной, то это подвеска. Функция: принятие ударного импульса, его смягчение и распределение, а также стабилизация переднего и заднего отделов стопы.
- **Задний:** пятка и система голеностопного сустава. Функция – торможение, адаптация к поверхности и балансировка.

Типы стоп

Есть 4 базовых типа стопы:

1. *Ригидная и плоская.* Нет свода, ротация минимальна. Шире стандартной современной обувной колодки. Встречается редко.

2. *Гибкая и плоская.* Свод от нормального до высокого. Гиперпронация при передвижении шагом. При естественном беге и пронации – нестабильность в передней части стопы в конечной фазе шага. Склонность к использованию внешнего края стопы при приземлении и направлению пальцев наружу, вследствие чего возникает сверхкомпенсация, стопа поворачивается внутрь, возникает ротация в суставах ног и спине. Самый распространенный тип.

3. *Нейтральная.* Самый благоприятный, но редкий тип. Свод нормальный. Умеренная подвижность в плюсне и пяточной части. Единственный недостаток – при беге с пятки нужно больше усилий для отталкивания. Идеальный тип для естественного бега.

4. *Ригидная и высокая.* Свод очень высокий. Пятка выше передней части стопы. Вероятна супинация в пяточной области стопы и нарушение баланса в передней, связанное с вращением наружу во время соприкосновения с поверхностью. Бег с пятки приводит к чрезмерным ударным нагрузкам от голеностопа до поясницы.

2. Три вида бегового шага

Конструкция стопы

В естественном состоянии опора стопы – это пятка, плюсна и пальцы. Подошва стопы гораздо чувствительнее, чем, например, ладонь. Ее сенсоры передают в мозг огромное количество сигналов о свойствах поверхности. В ответ тело принимает нужную позу, моментально выстраивая баланс от голеностопа до головы. Если вы наступаете босой ногой на неровность, тело мгновенно реагирует и принимает сбалансированное относительно неровности положение.

Существуют три вида шага: ходьба, беговой и спринтерский.

Шаг при ходьбе состоит из трех фаз. В первой фазе (приземление на пятку) происходит торможение и адаптация к поверхности, во время которой может возникать пронация или супинация в голеностопе. В средней фазе (баланс на всей стопе) тело находится ровно над стопой. В заключительной фазе (отталкивание с носка) стопа как рычаг проталкивает тело вперед. Скорость небольшая, импульс от удара слабый, работа мышц (тормозящих и проталкивающих) минимальна. Время соприкосновения стопы с поверхностью в этом виде шага максимальное.

Особенность спринтерского шага в том, что отталкивание происходит не с передней части стопы, а с носка. Задействуются преимущественно проталкивающие мышцы. Время контакта с поверхностью минимальное. Частота движений максимальная. Требуются экстремальные мышечные усилия. Это мощный, но энергозатратный режим бега, в котором можно работать ограниченное время.

При *беговом шаге* последовательность работы стопы следующая:

1. Мягкое приземление на подушечку (передняя/центральная часть стопы).
2. Касание задней частью (вся стопа на поверхности).
3. Эластичный отскок от поверхности.

Наше тело способно пружинить от поверхности, каждое приземление словно заряжает мышцы для следующего шага. Чтобы поддерживать движение, корпус должен быть прямым и немного наклоненным вперед.

Распространенный способ бега с приземлением на пятку не позволяет рационально и эффективно продвигать тело вперед. Большая ударная нагрузка, дополнительные ротационные вращения в суставах, удлиненные шаги, существенные затраты на продвижение корпуса и отталкивание, – ваше туловище находится сзади стоп и словно догоняет ноги.

Естественный способ бега – это приземление ноги прямо под центром тяжести, в этом случае для следующего шага достаточно простого поднятия ноги. Если попросить любого человека пробежаться босиком, то он либо сразу начнет бежать на передней части стопы, либо достаточно быстро перейдет на такой способ бега, сделав интуитивный выбор в пользу безопасности, легкости и естественности.

3. Профилактика травм

По статистике за 2009 год в США бегом занимаются почти 44 млн. человек. До 50 % из них страдают от различных травм, вызванных беговыми нагрузками. Несмотря на весь прогресс в спортивной обуви, технике и методике тренировок, бег остается одним из самых травмоопасных видов массового спорта.

Профилактика травм:

1. *Изучите свой тип стопы и особенности его работы.* Если сомневаетесь или есть перманентная боль, проконсультируйтесь со специалистом. Регулярно делайте упражнения босиком на укрепление стопы.

2. *Бегайте естественно.*

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.