

ЮРИЙ СТРОФИЛОВ

P.S. ПЫТАЙТЕСЬ ЭТО ПОВТОРИТЬ: ВСЕ ОПИСАННОЕ  
В КНИГЕ СДЕЛАНО ЛЮБИТЕЛЕМ

# НЕ ПРО БЕГ

18+



Юрий Строфилов

**Не про бег**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 796.422  
ББК 75.711

**Строфилов Ю.**

Не про бег / Ю. Строфилов — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»,  
2019

ISBN 978-5-00146-191-3

Юрий Строфилов – владелец сервиса онлайн-тренировок s10.run и медиаресурса Saint-Petersburg.ru – пробежал свой первый марафон в пятьдесят лет, а через год был самым быстрым российским бегуном на Нью-Йоркском марафоне. Сейчас за спиной Нью-Йорк, Бостон, Токио, Берлин, Лондон. Книга, в которой он делится своим опытом, будет интересна и продвинутым, и начинающим легкоатлетам. Она поможет обрести мотивацию и научит получать удовольствие от каждой тренировки.

УДК 796.422

ББК 75.711

ISBN 978-5-00146-191-3

© Строфилов Ю., 2019  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2019

## Содержание

Марафон и поэты	6
Гены и тонкая грань	9
Пот и плацебо	10
Нью-Йорк	11
Центральный парк и теория разбитых окон	17
Тренер и глубокий колодец	20
Техника бега и плотнейшая упаковка шаров	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Юрий Строфилов

## Не про бег

*Все права защищены.*

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

© Юрий Строфилов, 2019

© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

\* \* \*

## Марафон и поэты

Вы садитесь к компьютеру, чтобы сделать что-нибудь выдающееся. Приходит мысль, потом коллега с дурацким вопросом, потом СМС, потом электронная почта, потом сообщение в мессенджере, потом звонок от жены, потом новое прикольное видео, потом горячие новости, потом... Потом уходит мысль. Мы привыкли работать в условиях многозадачности, гордимся этим волшебным навыком и пишем о нем в своих резюме. Занятость – это современная лень. Мы мгновенно реагируем на внешние раздражители в соответствии с заложенным в нас шаблоном. Мы реагируем. Отвечаем на чужие письма, читаем чужие новости, смеемся над чужими анекдотами и голосуем за чужих кандидатов. Мы становимся искусственным интеллектом.

Свой первый марафон я пробежал ровно в день своего пятидесятилетия, 9 января 2015 года. Была пятница. В январе в мире проводится несколько десятков международных марафонов. Как вы думаете, сколько из них в пятницу? Правильно, ровно один. В Израиле.

Маленький городок Тверия на берегу Галилейского моря. Пятница, 9 января. А в субботу Шаббат. Закрыто все, и делать абсолютно нечего. Работает только синагога. И я спросил у местного раввина: как вы отличаете, что можно делать в субботу, а что нельзя?

Тот ответил не задумываясь: «Работать нельзя». – «Да, но почему можно ездить на велосипеде, но нельзя на машине? Почему можно наливать кофе из ручной кофеварки и нельзя из электрической?» Раввин сказал так: «Работа – это создание новой сущности. В машине и электрической кофеварке рождается искра. Ее не было ни в каком виде до тех пор, пока вы не нажали на кнопку и не завели двигатель». Вот так: работа – создание новых сущностей. Нет искры – нет работы. И пока вы автоматически реагируете на входящие раздражители, вы не работаете и живете не своей, а чужой жизнью.

Что нужно, чтобы появилась искра? Главное условие – сосредоточиться. Попробуйте так. Поставьте стул у окна, посмотрите вдаль, подумайте о самом важном! Когда подойдет ваша вторая половина, скажите, что вам нужно сосредоточиться. И так неделю подряд каждый день: ставите стул, смотрите в окно. Через неделю вас увезут – либо в загс разводиться, либо в психушку.

Есть другой вариант. Вы меееееделенно надеваете кроссовки, не спеша, подтягивая каждый стежок, шнуруете их, говорите родным и на работе, что вы на пробежку, оставляете телефон дома... И все – из сумасшедшего вы превращаетесь в героя.

Вы очень медленно бежите свою тренировку, телефон не звонит, СМС не приходят, мессенджер не блямкает, отредактированная правда не выпрыгивает из телевизора, посуду мыть не надо, прикручивать полочку в туалете тоже. Вы наконец свободны. Теперь вы определяете, о чем вам думать. Мы работники умственного труда. Нам платят за то, что мы думаем. Значит, мы побежали зарабатывать деньги.

Среди писателей много марафонцев. Стоп... Или среди марафонцев много писателей? Во время бега частота сердечных сокращений растет и мозг хорошо снабжается свежей кровью. Организм вбрызгивает в кровь коктейль из адреналина, эндорфина, дофамина, серотонина, норадреналина. Под его действием мозговая активность не просто усиливается: меняется ее структура.

Адреналин – это гормон страха. Он заставляет нас соображать быстрее. Под воздействием адреналина кровеносные сосуды в мышцах сужаются, а в мозге расширяются, и богатая кислородом кровь позволяет нам очень быстро соображать. Дофамин – гормон удовольствия. Его высокий уровень приводит к тому, что любая мысль кажется привлекательной и мозг в поисках удовольствия генерирует гигантское количество идей. Серотонин – нейромедиатор счастья. Наркотик ЛСД и антидепрессант прозак пытаются имитировать высокий уровень серотонина. Норадреналин – гормон, помогающий принимать решения, гормон хищников.

Во время бега отлично думается. Адреналин заставляет размышлять быстро, дофамин накидывает варианты и обостряет интуицию, серотонин расширяет сознание, а норадреналин подталкивает к принятию решений. Неспешный бег очень похож на легкую дремоту с видениями, снами, воспоминаниями. Вам остается только чуть-чуть направлять ваши мысли. Так марафонцы становятся поэтами.

Я знаю, о чем вы сейчас подумали. «Хорошо быть поэтом, но, когда я бегу, у меня в голове только одна мысль: как бы не сдохнуть прямо сейчас». Многим кажется, что марафон – это полгода страшных мучений, которые спортсмены готовы терпеть, чтобы тридцать секунд постоять на пьедестале почета. Но это не так. Я раскрою вам тайну: марафонцы очень ленивы, но они научились не ждать своего счастья. Они получают удовольствие прямо во время пробежек.

Новички делают так: долго собираются, со страху пробегают три километра с бешеной скоростью, ненавидя себя за лень и лишний вес, и идут домой пить пиво со свиной рулькой. Поскольку сегодня была пробежка – пива можно побольше и рульку закусить тортиком. На первом этапе не нужны результаты. Надо чуть-чуть поднять пульс и дать сердцу поработать капельку быстрее, чем обычно. Секрет успеха состоит в том, чтобы бежать медленно. Вам нужно контролировать два параметра: счастье и регулярность. Психологи расскажут, что привычка формируется месяца за три регулярных повторений. Дальше естественные наркотики сделают свое дело и... Welcome to the Club.

Представьте себя среди людей, которые каждый день по полтора часа думают о своем. Думают быстро и креативно. И да... они все поэты.

А теперь представьте себе пятьдесят тысяч таких человек в одном месте, например на старте Нью-Йоркского марафона. После финиша бегуны разъедутся по всем уголкам земного шара. У них есть время думать, и у них одинаковый взгляд на мир. Это мафия! Причем самая демократичная в мире. Ваше положение в этом обществе не зависит ни от количества денег, ни от широты связей. Начинаящий бегун и опытный марафонец абсолютно равны. Каждый сражается сам с собой: преодолеть дистанцию за пять часов – ничуть не легче, чем за три. Марафон в Бостоне устроен так: участников отвозят автобусами за 40 километров от финиша, в стартовый город на стадион местного колледжа. Никакие личные вещи со старта на финиш не едут. Вся одежда, которая есть на вас, складывается в огромные пакеты и отдается на благотворительность. В огромных количествах раздаются булочки, кофе, печенье и сладости. Все это привозят в картонных коробках. И вот я стою в очереди за картонной коробкой, чтобы разложиться на траве и вытянуть ноги перед стартом. Телефона с собой нет, кошелька нет, записной книжки нет, на мне старые тренировочные штаны и совсем не новая кофта. И в очереди за картонной коробкой я абсолютно счастлив!

Сразу после окончания питерского Политеха я работал в Лазерной лаборатории Министерства оборонной промышленности младшим научным сотрудником. Первый год первой работы. В один из выходных я финишировал в суточном беге, задача – пробежать больше всех за 24 часа. В понедельник после 180 километров я доковылял до работы, и первое, что я услышал от коллег: «Зайди к шефу». Через четыре года я работал заместителем директора ЦНИИ РТК (робототехники и технической кибернетики), крупного питерского оборонного НИИ. Бег – самый быстрый социальный лифт. Руководители предприятий знают, что марафонцы трудолюбивы, вдумчивы, креативны и... Да, они все поэты.

А знаете, в чем разница между поэтом и сумасшедшим? Поэт все время пытается отличить добро от зла. Вы знаете, что под нагрузкой все ухудшается, на тридцатом километре марафона любая червоточина становится язвой, разница между добром и злом очевидна.

Старый индеец делился мудростью с детьми своего племени: «Внутри меня идет борьба. Это ужасная битва между двумя волками. Первый волк олицетворяет страх, гнев, чувство вины, жадность и равнодушие. Другой отстаивает веру, мир, правду, любовь и благоразумие.

Эта битва идет внутри каждого». Дети задумались, и один из них спросил: «А какой победит?» Старый индеец ответил: «Тот, которого ты кормишь». Бег – это лучший способ кормить правильного волка.

## Гены и тонкая грань

У этой книги три соавтора.

Первые два – это мои родители, воспитавшие меня и передавшие мне свои гены. Нет, не те, что отвечают за скорость, силу, выносливость и метаболизм. Они передали мне гены, которые позволяют день за днем делать свое дело. За три года участия в марафонах я не пропустил ни одной тренировки. Детей нельзя научить словами. Единственный способ воспитания – это демонстрация примера. Я не знаю, какой вклад вносит воспитание, а какой – гены, но пример моих родителей всегда передо мной.

Третий соавтор книги – это моя жена Александра. Говорят, если вы еще женаты, то вы мало тренируетесь. Я всегда тренировался на тонкой грани между победами над собой и разводом. Спасибо тебе, что не дала мне перейти ее.

## Пот и плацебо

Эта книга написана *потом* в прямом смысле этого слова. Многочисленные плацебоконтролируемые исследования показывают, что чтение этих заряженных материалов дает прибавку к скорости на длинных дистанциях в 4 %. Остерегайтесь подделок, скачанные пиратские копии не работают. Читайте только оригинальное издание, купленное без скидок. Чем выше уплаченная сумма, тем больше прибавка к скорости. И самое главное: прочитали – напишите отзыв в Facebook, ваши друзья тоже должны купить эту книгу. Иначе будет нечестно. Секретное оружие должно быть у каждого – конкуренция уменьшает время на дистанции.

Книгу эту обязательно должен прочесть каждый второй бегун на длинные дистанции и каждый первый из тех, кто еще никогда не выходил на регулярные пробежки.

Обычно читатели требуют мгновенного результата. Именно поэтому книги о том, как пробежать марафон, подготовившись к нему за три месяца, продаются лучше, чем книги о планомерной нефорсированной работе, рассчитанной на стабильные результаты. Эта книга не подготовит вас к марафону за три месяца, но результат даст мгновенный. Вы начнете получать удовольствие от бега на первой тренировке! Не через три месяца, нет. Завтра! Нет, не завтра, сегодня!

P. S.

Пытайтесь это повторить, все описанное здесь сделано любителем.

## Нью-Йорк

Похожие на две огромные мясорубки двигатели «Роллс-Ройс» переломили набегающий поток воздуха пополам и уперлись в пространство. Ненадетые кеды, перевернувшись, предательски уползли под переднее сиденье. Самолет покатился по четырехкилометровой посадочной полосе мимо терминалов, стоянок самолетов, сигнальных огней и указателей. Когда-то здесь было небольшое поле для гольфа, а теперь – крупнейший аэропорт мира. Мы уткнулись носом в терминал и на секунду затихли. «Наш самолет произвел посадку в аэропорту имени Джона Фицджеральда Кеннеди, – с легким французским акцентом сказал командир воздушного судна. – Тем, кто бежит марафон, – легких ног».

Это был рейс Air France из Парижа в Нью-Йорк, командир корабля – француз. Пятьдесят тысяч пассажиров прилетает в Нью-Йорк и улетает из него ежедневно, девять миллионов жителей, десятки глобальных событий в неделю, но главный человек на борту огромного самолета желает удачи марафонцам. Я оглянулся. На запястье парня с соседнего ряда – беговой компьютер, у девушки боевые тапки, пожилой мужчина с женой продвигаются к выходу в беговых кроссовках и с часами Garmin на руке – весь самолет в воскресенье участвует в марафоне. Кто-то как зритель, кто-то как участник. До старта еще два дня, а пульс уже 100.

Акклиматизация накроет дня через три-четыре. Есть две стратегии. Первая – пробежать марафон до того, как навалится тяжесть сдвига часовых поясов, смены привычной пищи, необычной обстановки. Вторая – акклиматизироваться и бежать. Но представьте себе: Америка, огни баров, Бродвей, Манхэттен, гамбургеры, пиво, все яркое, вкусное, вредное, и тебе ничего нельзя. Так себе стратегия.

Мы с семьей прибыли накануне, чтобы бежать до того, как накроет акклиматизация. Самолет был в десять утра из Питера, через Париж. Прилетели в Нью-Йорк вечером по местному времени, когда в Питере была ночь. Пропали часов четырнадцать, проснувшись утром по нью-йоркскому времени. На этом сдвиг по времени закончился.

На дне ведерка остались пыль и несколько неразорвавшихся зернышек кукурузы. Сюжет фильма смешался с вязким потоком снов. Виноватая вибрация телефона в кармане. Сообщение. Прорваться через блокировки могут либо жена, либо банк. Жена сидела рядом со мной и сыном в последнем ряду кинотеатра, банк уже отчитался о покупке попкорна и кофе. Черт, нужно проснуться и залезть в карман. «358 USD, NYRR». Я уже месяц ждал этого сообщения.

Шесть марафонов отстоят чуть в сторонке от сотен тысяч забегов, проводящихся на нашей планете. Токио, Бостон, Лондон, Берлин, Нью-Йорк, Чикаго – это серия World Marathon Majors, самые крупные и самые знаменитые марафоны мира. Чтобы попасть на старт любого из этих забегов, нужно быть либо очень быстрым, либо очень богатым, либо очень удачливым. Регистрируешься на сайте, вводишь данные кредитки и ждешь результатов лотереи. По статистике, вероятность выигрыша чуть выше 10 %. Если повезет, с карточки спишут деньги. Быстрых бегунов марафоны пускают без очереди, благотворителей тоже.

Я смотрю на СМС. Начало марта, до старта семь месяцев. Пульс 90. Марафон – удивительная штука. Это маленькая модель жизни со всей ее системой сдержек и противовесов. Начинаешь работать над скоростью и становишься невероятно быстрым... на первых тридцати километрах. Начинаешь работать над выносливостью – и можешь бежать все 42 километра 195 метров, но медленно. Пытаешься совместить объемы со скоростью – не выдерживает иммунная система. Стараешься разгрузить ее, больше спать и меньше нервничать – появляются трудности и на работе, и дома. Как и в жизни, нужно найти тонкую грань между немедленным результатом и долгосрочными целями, между «потерпеть» и «получить удовольствие».

Четыре огромных мужика в длинных белых халатах катят по Шестой авеню тележку. Маленькие колесики подпрыгивают на трещинах в асфальте, дребезжат и трясутся. Чья-то рука свисает с тележки, пятна крови проступают на простыне, которой закрыта бесформенная гора плоти. Капельки пота блестят на морщинистых лбах торопящихся мужчин. Через несколько минут здесь же появляются драконы, Дракулы, вурдалаки, лешие и ведьмы. В Нью-Йорке Хэллоуин. Суббота, за день до марафона. Пятьдесят тысяч человек, одетых в костюмы, за которыми они отстояли очереди в несколько сотен метров, бегут, прыгают, пугают себя и зрителей. Сын сидит на шее в прямом смысле этого слова. Когда-то ровно так на первомайской демонстрации сидел на шее отца и я. Пульс 100. Завтра бежать, время есть макароны. Идем в ресторан на окраине Манхэттена.

Молодой человек на входе, похоже, сын хозяина. Он с энтузиазмом смотрит на мои кроссовки, на беговой компьютер и спрашивает, почти утверждает: «Завтра вы победите? Наш повар приготовит для вас свою лучшую пасту. Для марафонцев бесплатно». До старта несколько часов. Пульс 90.

TCS New York City Marathon  
1 ноября 2015  
Результат 2:50:26.  
В возрастной группе – 6  
В абсолютной категории – 299  
Лучший среди россиян

Я стою на стартовой линии Нью-Йоркского марафона. Мост Веррацано. Пятьдесят тысяч участников в один стартовый городок не помещаются, поэтому городков тут три: зеленый, оранжевый и синий. В каждом по четыре волны, в каждой волне по шесть стартовых загонов. Утка, яйцо, игла – и я на самом ее острие в первой линии первого загона первой волны зеленого старта. Еще никуда не бежим, а пульс далеко за 100. Место под солнцем выдает компьютер, глядя на результаты предыдущих марафонов.

Это мой третий марафон. На день рождения жена Александра подарила мне поездку на мой первый. Девятое января 2015 года было пятницей, а по пятницам бегают только в Израиле. 3:09:25. Потом «Белые ночи» в родном Питере за 2:55:57, и теперь Нью-Йорк. За результат я не переживаю абсолютно.

Марафон – это поиск нужных 20 % усилий, которые приводят к 80 % результата. Для первого большого марафона усилия свелись к находке тренера. Остальное получилось само. Немного осмысленности в тренировках, переход от бега сломя голову к медленному, немного интервальной работы – и появилась уверенность, что минуты на три свой личный рекорд я улучшу.

Звучит гимн «Нью-Йорк, Нью-Йорк», исполняемый вживую. Американцы вытягиваются, прикладывают руку к сердцу и плачут. Выстрел.

Маленький подъем на мост и длинный крутой спуск. Смотрю на часы Garmin – 3:30 километр, но под гору несет, как на велосипеде, расслабился и покатился. Тренер Михаил Питерцев просил не начинать быстрее 4:10, но сейчас под горку бежится хорошо. Темп контролирую по среднему на всем пройденном расстоянии. Для личного рекорда мне нужно пробежать быстрее, чем по 4 минуты 10 секунд на километр. Этот параметр я и вывел на экран бегового компьютера.

Вокруг Америка. Люди вышли на улицы, орут, тянут руки, просят, чтобы их потрогали. Рядом с каждым кафе стоит местный джаз-банд, у каждой синагоги в еврейском квартале танцуют детишки, больница поставила целый симфонический оркестр. Только рядом с нарядными похоронными конторами никакой музыки... И у них бывают выходные.

### **10 км. 39:04, пульс 166, 3:54 мин/км**

Америка подкинула адреналина столько, что темп, который я на тренировках иногда показывал на «десятках», теперь без особых усилий поддерживается на марафоне. Я немного успокоился, организм включился в работу, напряжение старта прошло. Настроение очень похоже на эйфорию.

Утро было непростым. На такси к старту не доедешь, на общественном транспорте тоже. На сайте марафона есть возможность выбрать, как тебя доставлять. Я предпочел паром. В четыре утра такси до него, потом переправа, потом автобусы. Везде много волонтеров, автобусов сотни, всё быстро и без толпы. К 6:30 я был в стартовом городке. Это огромная территория военной базы в национальном парке. При регистрации на марафон есть возможность выбрать: либо твои вещи перевозят со старта на финиш, либо у тебя нет вещей. Разница в том, что, если ты выбираешь перевозку, то финишный городок покинешь на час позже. До места выдачи багажа надо доковылять лишний километр, обратно до выхода еще километр. Я выбрал вариант без вещей. При получении номеров мне дали прозрачный пакет. В стартовый городок можно прийти только с ним, остальные сумки сразу в помойку.

В пакет я положил разогревающую мазь, вазелин и больше ничего. На спортивную форму надел штаны, свитер, шапку. Все это надо будет оставить на старте. Организаторы отдадут эту одежду благотворительному фонду, на финиш она не поедет.

До старта три часа. Украинцы поделились со мной блестящей одноразовой подстилкой из арсенала альпиниста, в следующий раз надо найти себе такую же. Лежим, болтаем. У всех отличное настроение. Рядом монгол, говорящий по-русски, словенцы. Обсуждаем методики тренировок.

За час до старта закрывают загоны. Я чуть-чуть размялся. Здесь это делать вообще негде, никто не разминается. Иду в загон, там есть немного места, чтобы полежать на траве.

В стартовом городке 1700 туалетов. За пятнадцать минут до старта выпускают из загона к стартовой линии. Наш первый. У всех адреналин, спортсмены писают еще раз прямо на обочине. Женщины закрываются блестящей термопленкой, делая из нее мини-палатку. По правилам за это дисквалифицируют, по жизни нет.

### **15 км. 59:00, пульс 164, 4:00 мин/км**

Темп сложно контролировать. В горку бегу, как было установлено: 4:10. Под горку несет. Пытаюсь беречься, но бежится свежо и без напряжения.

За десять дней до гонки получил травму связок. Побегал пятнашку, в семи километрах от дома прихватило так, что обратно полтора часа пешком. Жена нашла доктора.

Маленькая клиника в спальном районе. Секретарь и доктор. Он работал хирургом во Владивостоке. Сын приехал учиться в Санкт-Петербург – и доктор с ним, тесно стало в далеком городе. Работу хирургом найти не получилось, устроился в частную клинику «коленковедом». Еду к нему и думаю: первое, что он порекомендует, – не тренироваться. Но парень оказался правильным. Сделал УЗИ, растолковал, как все устроено, предложил подумать о нескольких кардинальных мероприятиях и провел физиотерапию – волновую динамику. Сказал, что сразу после тренировки разогретую бегом коленку надо обматывать мокрым замороженным полотенцем. Лед должен лежать до тех пор, пока не станет тепло. Тренироваться можно и нужно. Так и делал все дни до отъезда: пробежал – полотенце.

Мы живем здесь в Бруклине, жена вышла поддержать меня. Шум такой, что услышать даже свое имя невозможно. Я пытаюсь разглядеть ее в толпе, но не вижу. Зрители стоят плотной многослойной толпой у барьеров, машут руками, извлекают невероятные звуки из грохоталок. От этих людей исходит энергетика, противостоять которой не могут даже серьезные полицейские. Они пляшут, напевают незнакомые мелодии и почти физически подталкивают еще свежих бегунов. Семью надо брать с собой на марафоны. Во-первых, это настоящая под-

держка на трассе, как порция энергетического геля. Во-вторых, так легче объяснять, чем ты занимаешься, когда поздно ночью выходишь на пробежку, оставляя не уложенных спать детей.

### **Полумарафон. 1:23:16, пульс 161, 3:57 мин/км**

Первую половину дистанции о гонке не думаешь. О, Америка! Мосты, реки, люди, джаз-банды. Отличная экскурсия. И, кстати, проезд по мостам платный, по 15 баксов, а тут на халяву. Дороги так себе, как в Питере лет десять назад. Я понимаю, что очень хорошо готов. Отлично бежится, эйфория, но переживаю за связки. Марафон в Израиле был таким же. На разминке перед гонкой я еще хромал. Но после выстрела пистолета побежал: как в детстве, все сразу прошло.

Весь город перекрыт. Жители разделились на два клана. Одни уезжают из города потому, что здесь даже до ближайшей булочной не дойдешь, все перекрыто, транспорт не ходит. На всех дорогах в субботу специальные билборды рассказывают о проблемах для автомобилистов. Полиция прикатила специальные электронные табло с информацией, как перемещаться по городу. Часть станций метро закрыта. Но большинство жителей радуются. Они умеют радоваться, когда мэрия их развлекает.

### **25 км. 1:39:31, пульс 164, 3:59 мин/км**

Мы стартовали на Стейтен-Айленд, пробежали через Бруклин, Куинс, вбегаем на Манхэттен. Манхэттен самый интересный, но, кажется, экскурсия заканчивается. Бегу по длиннющему мосту Куинсборо, сначала вверх, потом вниз, крутой поворот назад под мост – и мы на Первой авеню. Бежится все еще хорошо. Но стало понятно, что придется потерпеть.

Дистанция промаркирована каждую милю. Фут – это 12 дюймов, ярд – 3 фута, миля – 1760 ярдов, фунт – 16 унций. Нужно быть британцем в третьем поколении, чтобы с молоком матери впитать эту систему измерений. Психологически мили очень удобны: голова привыкла, что дистанция разделена на 42 части по километру и еще останется хвостик ровно 195 метров. Но в Америке дистанция разделена на 26 частей – и хвостик 385 ярдов. Мозг считает километры, а на самом деле за каждую отметку я пробегаю 1609 метров и 34 сантиметра. Бегу я со скоростью 3 минуты 59 секунд на километр. Знаете, сколько это в милях? Я не смогу это сосчитать в уме даже в костюме и галстук, а в трусах, майке и соплях даже не стоит пытаться.

На каждой отметке по обе стороны дороги стоит длинный ряд волонтеров с бумажными стаканчиками в вытянутых руках. Первые раздают одну воду, вторые – воду другого бренда, третьи – изотоник. Пью. Большой стакан, в нем немного воды, большая часть которой проливается на и так мокрую насквозь майку.

Передо мной красиво бежит девушка. Хвостик волос прыгает слева направо, крепкая спина, худые мускулистые длинные ноги. Она подхватывает бумажный стакан с водой правой рукой, левой поддерживает его снизу, правой сламывает его в верхней части так, чтобы получился носик, и одним глотком отправляет воду в себя. Ни одной капли не пролилось, ни секунды не потеряно. Удивительный лайфхак, просто и быстро.

### **30 км. 1:59:25, пульс 162, 3:59 мин/км**

Мы все еще на длиннющей Первой авеню. Она абсолютно прямая и идет через весь остров Манхэттен. Его открыл английский капитан Генри Гудзон. В 1626 году голландцы выкупили у индейцев весь остров за шестьдесят гульденов. В то время это были большие деньги, и, говорят, делавары остались довольны. Манхэттен – это их название: Матта-хата, Холмистый остров. День назад, неспешно гуляя в этих местах, холмов я не заметил. Индейцы понимали жизнь лучше гуляющих туристов. На последней четверти марафона я тоже понял, что они имели в виду. Мост через реку Гарлем. Вбегаем в Бронкс.

В 1976 году в рамках празднования 200-летия независимости аудитор Нью-Йорка Джордж Спитц предложил провести марафон через все пять районов Нью-Йорка. Единица административного деления здесь называется боро. Это не совсем район, но как перевести точнее – я не знаю. В боро есть свой президент, прокурор и судьи.

Идею поддержал директор клуба New York Road Runners, который проводил забеги в Центральном парке, глава боро Манхэттен и мэр Нью-Йорка. Успех был абсолютным. С тех пор все пять боро – часть философии этого марафона.

Пара миль по боро Бронкс, и мы снова в Манхэттене на Пятой авеню. Tiffany, Cartier, Burberry, Gucci, Louis Vuitton, Chanel, Prada, Hermes, Salvatore Ferragamo, BVLGARI, Armani, Escada, Christian Dior, Victoria's Secret, Lacoste, Fendi, Sephora, Versace, Banana Republic, Hugo Boss... А у меня картинка стала черно-белой, а звуки поддержки превратились в убийственный шум.

### **35 км. 2:20:05, пульс 163, 4:01 мин/км**

Бензин кончился, темп упал. Я знаю, что бегу с большим запасом, личный рекорд все равно будет, но стало тяжело. 36-й километр оказался самым медленным на всей дистанции: 4 минуты 11 секунд на километр. Где-то рядом с икроножными мышцами зарождались судороги. Так в безоблачном небе маленькая тучка обозначает будущий ураган. Стараюсь не нагружать ноги. А как их не нагружать?

Перед гонкой у меня был выбор: жесткие марафонки Saucony Type A6 или чуть более мягкие Asics SkySpeed. Легкие A6 могут убить ноги – это стельки со шнурками, 170 граммов. Asics мягче, в них ноги забиваются не так сильно. В марафонках я никогда не бегал длинных дистанций и рисковал. Но теперь уже понятно, что даже если будут судороги, то из трех часов я выползу.

Справа появился Центральный парк, теперь несколько километров в гору, в гору, в гору. Нужно обежать по Пятой авеню весь парк, попасть в него и несколько километров двигаться по его территории. Именно тут начинался бум бегового движения.

### **40 км. 2:41:13, пульс 160, 4:02 мин/км**

Последние два километра под гору. Катит отлично, быстрее не могу, но мучений особых нет. Мой тренер Михаил Питерцев научил меня получать удовольствие от бега. Даже этот последний кусочек в кайф. Зрители тратят сил не меньше, чем я, их энергию ощущаю почти физически. Знаю среднюю скорость, знаю время, знаю, сколько осталось, но результат не посчитать. Интуицией понимаю, что около 2:50. Добавляю как могу, судорог уже не боюсь, хотя вокруг многие идут пешком или сидят скрючившись.

### **Финиш. 2:50:26, средний темп 4:02**

Сразу после финиша на меня надевают плащ из пленки, дают recovery bag с водой, яблоком, изотоником, белковым коктейлем, батончиком и сухариками. Надевают медаль, фотографируют у доски почета. На марафоне работают сотни волонтеров.

Специальные люди с бейджами Medical десятки раз спрашивают, все ли okay. И все поздравляют. Каждый, кто тебя встречает, кричит: «Congratulations!»

Ем яблоко. Блин, где они нашли пятьдесят тысяч яблок идеального качества. Большие, красные, без единой червоточинки, ни одной вмятины. Очень вкусно. Не люблю я яблоки, но тут так в тему...

Саша ждет в километре с небольшим от финиша. Я медленно бреду по Центральному парку, пытаюсь справиться с эйфорией. Нужно опять подняться в горку. Заботливые руки снимают с меня блестящую пленку и заворачивают в теплое пончо с капюшоном. Жена встречает в специально обозначенном месте рядом со столбом с буквой S.

В ближайшем баре в центре Манхэттена принимаю поздравления. Навороченный бар, пафосный, с театральной тусовкой. Я в трусах и пончо. Все кивают головой, удивленно спрашивают: «Что, уже?» Уже!

## Центральный парк и теория разбитых окон

В начале XIX века население Нью-Йорка росло, как энтропия во времена всемирного хаоса. В 1810 году в городе жило чуть меньше миллиона жителей, а в 1860-м – чуть больше четырех. В Нью-Йорке провели канал, который соединяет океан с аграрными регионами. Город стал крупнейшим торговым центром, иммигранты приплывали огромными пароходами со всего мира, рабы стали свободными жителями и потянулись на заработки... В городе было не протолкнуться. Единственными зелеными пятками оставались кладбища.

Американский ландшафтный архитектор Эндрю Даунинг в 1844 году начал добиваться строительства большого парка. В Лондоне к этому времени уже был Гайд-парк, в Париже Булонский лес, а в Нью-Йорке – несколько кладбищ. Красноречия архитектору не хватало, и ему на помощь пришел поэт и издатель газеты Уильям Брайант. Девять лет в стихах и прозе они пиарили, лоббировали, просили, угрожали, предупреждали, нагнетали... Законодательная власть выделила почти три квадратных километра земли и пять миллионов долларов.

Даунинг погиб в пожаре на пароходе, путешествуя вместе с семьей по реке Гудзон, а тендер на строительство парка выиграл его компаньон Калверт Вокс. Он блестяще выполнил работы по проектированию не только Центрального парка, но и многих других общественных пространств в Америке и утонул, купаясь в заливе Грейвсенд-бей в Бруклине.

Основной идеей проекта Вокса стали отдельные транспортные системы для пешеходов, извозчиков и верховых. Чтобы не портить впечатление от сельской местности, транспорт спрятали под землю и закрыли густым кустарником.

В 1857 году больше полутора тысяч жителей одновременно выселили со своих земель на основании закона, который позволял государству принудительно выкупать землю у владельцев. Почва в этих местах не была пригодна для роста задуманных сортов деревьев, и из Нью-Джерси завезли десять миллионов тележек земли вместе с четырьмя миллионами деревьев и кустов.

Сразу после окончания строительства про парк забыли. В начале XX века к власти в Нью-Йорке пришла организация, основанная на идеях индейцев-делававаров. Коррупция, эффективный менеджмент, скандалы, криминальные разборки... Какой уж тут парк... «Банды Нью-Йорка» смотрели? А тут еще Великая депрессия. В парке пропадали люди, в том числе известные всей Америке. «Банды Нью-Йорка» Мартин Скорсезе снял, проникшись атмосферой тех лет.

В 1932 году президентом США стал Франклин Делано Рузвельт, а мэром Нью-Йорка – Фиорелло Ла Гардия. Ответственным за парк назначили Роберта Мозеса. Хотя... Скорее Мозес назначил Ла Гардию мэром Нью Йорка.

В 1920-х годах Мозес работал советником губернатора Нью-Йорка и носился с идеей увеличения количества парков и особо охраняемых территорий, находящихся в прямом управлении правительства штата. Он добился принятия решения о выпуске специальных «парковых» облигаций на сумму пятнадцать миллионов долларов и поссорился с Рузвельтом, который хотел пустить эти деньги на строительство дороги. Население штата поддержало парки, а там же демократия. Самой масштабной стройкой десятилетия в Нью-Йорке стал парк. Парк. Не плотина, не автострада, не завод.

Мозес приобрел репутацию талантливого строителя и стал очень популярной политической фигурой. Рузвельт был избран губернатором штата Нью-Йорк в 1928 году и попытался отодвинуть Мозеса от масштабных проектов. Но жители и пресса поддержали Мозеса. В 1933 году он использовал свою популярность для поддержки Фиорелло Ла Гардии на выборах мэра Нью-Йорка. Ла Гардия победил, а Мозес стал «комиссаром парков». Используя федеральные деньги, он начал строить новые стадионы, детские площадки, огромные открытые бассейны и, конечно, парки. Центральный парк при нем приобрел современный вид: появились

детские площадки, теннисные корты, гандбольные и баскетбольные поля. Заменены погибшие деревья. Наведен порядок и обеспечена безопасность.

В 1960 году Мозес ушел с поста специального уполномоченного по парку и занялся плотинами, мостами, автострадами, всемирными выставками. Его называли «главным строителем Нью-Йорка». А Центральный парк без Мозеса опять начал умирать.

Рядом с парком расположен район Адская кухня. С 1960 по 1980 год в этом месте главными были не власти города, а ирландская банда. Здесь всегда верховодили банды. На этот раз ирландцы подвинули пуэрториканцев. Наркотики, убийства, кражи, грабежи... Смотрели фильм «Вестсайдская история»? Как раз про эти места. Руководителям города было опять не до парков.

В 1980 году окружной прокурор Рудольф Джулиани бандитов посадил, притоны закрыл, хулиганов разогнал. Все это он проделал настолько быстро и эффективно, что под лозунгом борьбы с преступностью стал мэром Нью-Йорка.

Теорию разбитых окон знаете? «Если в здании разбито окно и его никто не заменяет, то через некоторое время в здании не останется ни одного целого окна». Суть в том, что мелкие правонарушения провоцируют людей не только на совершение таких же злодеяний, но и на более серьезные преступления – мол, если другим можно, то почему мне нельзя. Джулиани ввел нормативы нулевой терпимости: каждый выброшенный в неположенном месте окурок должен приводить к штрафу, каждый перепрыгнувший турникет в метро – оказываться в полицейском участке. В город пришел порядок. Пришел он и в Центральный парк.

В 1980 году образовался Комитет по охране природы. Он начал использовать добровольцев на работах по благоустройству парков и привлекать пожертвования частных лиц и организаций. Основная идея была не только в деньгах, но и в психологии. Жители стали считать парк своим. Сейчас 75 % его бюджета – это пожертвования, а бюджет – 65 миллионов долларов в год.

В 1970 году Фред Лебоу организовал в Центральном парке марафон. Финишировало пятьдесят пять бегунов, сам Лебоу занял сорок пятое место с результатом 4 часа 12 минут. Стартовый взнос составлял один доллар.

В 1976 году состоялся первый марафон по пяти районам Нью-Йорка. Корреспондент NBC News завершил тогда свой репортаж словами: «Никого не ограбили, никого не сбilo такси».

В 2015 году в Нью-Йоркском марафоне финишировало больше пятидесяти тысяч спортсменов, а заявок на участие поступило больше полумиллиона. Прибыль города от этого марафона превышает сегодня 300 миллионов долларов.

До Лебоу марафон был спортом маргиналов, любителей острых ощущений. Именно Лебоу сделал из марафонских забегов культ.

Основатель Нью-Йоркского марафона умер от рака в 1994 году, а за два года до этого пробежал свой последний марафон за 5 часов 32 минуты между сеансами химиотерапии. На похороны Лебоу пришло больше трех тысяч человек. Столько людей Центральный парк не видел со времен прощания с Джоном Ленноном.

Такому человеку не могли не поставить памятник – и, конечно, поставили, несмотря на категорические возражения семьи, которой Тора запрещает «воздвигать идолов». Говорят, один из родственников отколол кусочек уже готового монумента, чтобы это был не совсем Лебоу. Евреи умеют проявлять изобретательность.

В день марафона каждый год памятник переносят к финишу, чтобы Фред Лебоу мог полюбоваться результатами своей деятельности.

Самый длинный беговой маршрут в парке – 9,8 километра с перепадом высот около тридцати метров. Беговая и велосипедная дорожки разделены разметкой, велосипедисты бежать не мешают. Периодически попадаются светофоры: бегунов так много, что перейти дорожку не просто. Вся дистанция асфальтовая. Существует великое множество комбинаций доро-

жек, которые позволяют собрать любую дистанцию. Бег эмоционально очень комфортный, поскольку никогда не остаешься на дорожке один, даже поздней ночью и ранним утром. С десяти утра до трех дня и с семи до десяти вечера парк полностью закрыт для автомобильного движения. В выходные дни он тоже отдан велосипедистам и бегунам. В парке принято бегать против часовой стрелки, но это скорее привычка, чем правило. А вот вокруг резервуара Кеннеди бегают только против часовой стрелки, one way!

## Тренер и глубокий колодец

«То ли колодец был слишком глубокий, то ли Алиса падала слишком медленно, только времени у нее было достаточно». Это написал профессор математики Оксфордского университета Чарльз Доджсон в 1864 году. Под своей фамилией он постеснялся опубликовать «Алису в Стране чудес» и выбрал себе псевдоним Льюис Кэрролл. Математики и философы до сих пор находят глубокий математический смысл в цитатах из этой детской книжки. Нашли его и в этой фразе: нельзя исчерпывающе описать свойства системы, находясь внутри нее. Другими словами, у Алисы нет ни единого шанса определить свою скорость, оперируя только своими ощущениями.

В 1930 году австрийский математик Курт Гедель пошел дальше и математически доказал, что любая система аксиом либо противоречива, либо неполна. Иначе говоря, для того чтобы система была непротиворечива, нужен взгляд снаружи.

Чтобы непротиворечиво оценить себя и прогрессировать в беге, нужен тренер.

Первый год я бегал один, сам. Двигаюсь, думаю о своем, слушаю песенки и книжки, получаю удовольствие. Если ты посвящаешь чему-нибудь несколько часов в неделю, разумно изучить то, что ты делаешь. За несколько месяцев я прочел два десятка книжек, две трети из которых годятся только на растопку камина. Оставшаяся треть полезна тем, кому нужна дополнительная мотивация. Полезным оказался только Джек Дэниелс. Не квадратная бутылка с жидкостью, мотивирующей на подвиги, а книга американского тренера «От 800 метров до марафона».

Профессионалы о ней отзываются плохо. Я тоже не рекомендовал бы слепо следовать рекомендациям Дэниелса, но тогда книга помогла мне разобраться в методике тренировок. Я понял, что при тех же затратах времени и сил можно пробежать больше и интереснее.

Если каждый день монотонно делать по десять километров, то так и будешь бегать десять километров примерно за час. Не быстрее, не больше. Организм быстро адаптируется к нагрузке – и одинаковые тренировки не воспринимает как стресс. А нет стресса – нет прогресса. Если каждый день увеличивать нагрузку, результаты тоже быстро перестанут расти: чрезмерный стресс приводит к деградации.

Из книжки Дэниелса я понял, что бывают длительные тренировки для развития выносливости, развивающий бег для наработки скорости, интервальные тренировки, фартлек, повторный бег. И чем разнообразнее тренировки, тем больше от них пользы. Мои занятия стали осмысленными – в той же степени, в какой можно осмысленно играть на скрипке по самоучителю.

Когда объемы тренировок достигли пятидесяти километров в неделю, полезли травмы. То ахилл, то ляжка, то коленка. Первая мысль любого новичка в такой ситуации – техника бега. «Я бегу криво, отсюда и травмы». На носок, на пятку, на всю стопу, наклоняться вперед, захлестывать ногу – видео разных много, советов полон интернет. Но советы чужие, а коленки свои.

Я написал у себя на стене в Facebook: «Нужен тренер». В личку повалились вопросы. Бег уже стал бизнесом, все закончили курсы эффективных продаж, заплатили денег коучам, наставникам и тренерам по личной эффективности. «Как давно вы бегаєте, какой хотите результат, сколько пробегаєте, были ли уже соревнования...» Под вечер пришло сообщение: «Завтра в 12 тренировка в манеже им. Алексеева». О как. Без вопросов и почти без «здрасьте». А еще через пять минут – второе сообщение: «Не опаздывайте». Так я оказался у Миши Питерцева за полтора месяца до своего первого марафона.

Миша сказал три правильные фразы. Первая: «Нормальная у тебя техника, не парься». Вторая: «Бегать будем медленнее и меньше, а результаты будем показывать лучше». Третья: «Ближайший марафон мы уже проехали, суетиться не будем, побежим как побежится».

За год мы разогнались с 3:09 на марафоне до 2:50 и стабильно устанавливаем пару личных рекордов в год.

Тренер – это взгляд со стороны. В чем суть подготовки марафонца? В копилке силы. Задача средневика – убиться на каждой тренировке. Чем больше работаешь, тем лучше результаты. Задача марафонца – чуть-чуть недоработать. Как ужин в хорошем ресторане: нужно встать из-за стола капельку голодным. Вот эта капелька и падает в копилку, которую мы разбираем во время соревнований. Никакими своими ощущениями ее не уловить, ее может понять только хороший тренер.

Второй аспект работы с тренером – это инерция. Когда ты сам планируешь свои тренировки, то и изменить планы можешь в любой момент. «Сегодня тяжелый день – побегу сложную тренировку завтра. Или послезавтра». А вот когда их разрабатывает тренер, так просто отказаться от задачи ты не можешь. Кто-то думал о тебе, писал план, работал. Его нельзя подвести. Для гиперответственных людей хороший тренер – почти панацея.

Ну, и третий аспект – это опыт и мудрость. Как бы вы ни были умны и старательны, тренер растет быстрее. У вас только один ученик – вы, а у тренера десяток. Вот он и растет в десять раз быстрее, учась на ошибках своих учеников.

Можно ли взять готовый тренировочный план и бегать по нему? Можно. Но... когда вы уловите грань между нормальным состоянием и перетренированностью, будет уже поздно. Чтобы каждый день адаптировать план под новые условия, нужен опыт, которого у вас, скорее всего, недостаточно. Например, у вас не получилась интервальная работа сегодня. Можно ли пробежать интервалы завтра? После дня отдыха я бы не стал. Значит, весь план нужно переписывать. Или вы наметили интенсивную работу, а она не пошла: пульс высокий, бега нет. Как действовать на следующий день? По старому плану? Нет, опять нужно переписывать.

По готовому плану обычно бегают новички, которым больше всего нужно внимание живого тренера.

Кстати, спросите у бегающих тренеров: почти у всех есть свой тренер.

## Техника бега и плотнейшая упаковка шаров

Представьте себе, что вам нужно уложить в коробку как можно больше шаров. Вы размещаете вдоль стенки один ряд, в его лунки укладываете еще ряд шаров, заполняете первый слой. Потом в лунки первого слоя укладываете второй, в лунки второго – третий. Стоп... Третий можно положить над первым, и тогда такая упаковка шаров будет называться двухслойной. А можно сместить ее и относительно первого, и относительно второго слоя. Такая упаковка называется трехслойной. В обоих вариантах заполняется 74 % пространства. Если делать все аккуратно, то мы получим упаковку шаров с минимальной потенциальной энергией: они будут упакованы так, что дальше им некуда станет падать. Кстати, строгое доказательство того, что такая упаковка действительно плотнейшая, – одна из нерешенных математических задач XXI века.

Четыреста лет назад Иоганн Кеплер предположил, что метод упаковки, известный любому торговцу апельсинами, действительно оптимальный. Ближе всех к результату подошел Томас Хейлс в 1998 году, его выкладки занимали 300 страниц текста и 50 000 строк кода. Но самый престижный математический журнал *Annals of Mathematics* не смог подтвердить правильность его доказательств. Пока никто не предложил строгого доказательства даже для трехмерного случая, хотя расчетным способом найдены такие упаковки для восьмимерного и даже двадцатиодномерного пространств.

Впрочем, есть более изящный метод укладки шаров в коробку плотнейшим способом. Кидаете как попало и начинаете трясти. Если это делать достаточно долго, мы получим один из двух плотнейших вариантов и заполним 74 % пространства. Люди, увидевшие этот фокус, будут долго спорить о преимуществах двух- или трехслойных упаковок, но у вас к тому времени уже будет коробка, в которую влезло максимально возможное количество шаров.

Каждый человек имеет свою анатомию: если подходить строго, длина правой ноги отличается от длины левой. У одних носок развернут наружу, у других внутрь; у одних голеностоп позволяет сесть на ягодицы, не отрывая пяток, у других нет; у одних ноги иксом, у других бочкой. И вы всерьез считаете, что существует одна универсальная идеальная техника?

Посмотрим, как бежит Деннис Киметто. Отличная техника, давайте все бегать так. Но бег Киметто отличается от вашего так же, как покатушки на велосипедах от заезда «Формулы-1». Давайте у вашего мерседеса сделаем отстегивающийся руль, потому что у пилота «Формулы» Нико Росберга он тоже отстегивается.

Вы помните: плотнейшая упаковка – это про энергию. Когда все шарики на своем месте, энергия системы минимальна. Если трясти достаточно долго, система приходит к такой конфигурации. Вот здесь и лежит путь к вашей идеальной технике. Экспериментируйте и прислушивайтесь к себе, ни один тренер не залезет к вам под кожу. В какой-то момент вы почувствуете, как один из шариков попал в лунку, движение стало более естественным. Потом еще один, потом еще... И вы побежали.

В середине одной из интервальных тренировок к нам на круг в парке вышли два добермана с интеллигентными хозяевами. Хозяева добродушно предложили помощь в организации учебно-тренировочного процесса. Я, с соблюдением всех норм приличия, отказался.

Думать о технике бега я начал с кистей рук. Сначала пальцы сжимаются в кулаки, потом скрючиваются локти, потом поднимаются к ушам плечи, потом горбится спина, шаг становится короче, ноги подседают, и вы не бежите, а ковыляете к хоспису для жертв спорта.

Если удастся расслабить кисти рук, вы побежите свободнее. Я не смог контролировать одновременно кисти, плечи, ноги, спину. Начал с одного. Кстати, на фотографиях с марафонов видно, как к тридцатому километру все возвращается на несколько лет назад: руки в кулаках, плечи у ушей.

После кистей занялся плечами, затем спиной и только потом ногами. В какой-то момент удаётся расслабиться настолько, что тело растворяется и во времени, и в пространстве. Вы вдруг чувствуете, как все шарики оказываются на своих местах, собралась плотнейшая упаковка. Пульс падает, скорость растёт. Этого не добиться никакими специальными упражнениями для развития техники бега, это достигается постоянными экспериментами. Я бегал с руками, поднятыми за голову и вытянутыми вперед; в гору и под гору; широким шагом и семеня ногами. И все с единственной целью: найти шарик внутри организма, который стоит не на своем месте. Задача – не заставить себя бегать правильно, а найти точки, в которых тело не работает неправильно.

Когда вам будет очень тяжело, попробуйте не снизить темп, а поиграться с техникой: чуть чаще, чуть реже, включить руки, расслабить плечи, подтянуть землю под себя пяткой, потянуться вперед бедром, подтащить пятку к заднице. В какой-то момент вы почувствуете, что темп не упал, а бежать стало легче.

Марафонцы придумали критерий, показывающий, насколько правильно вы бежите. Это экономичность бега, то есть количество калорий, которые вы тратите на перемещение одного вашего килограмма на один километр. Измеряется она в калориях на килограмм на километр. У чемпиона мира в суточном беге суперэкономичного Яниса Кураса экономичность бега 0,88 ккал/кг/км, а у среднестатистического бегуна 1 ккал/кг/км. Иными словами, все навороты с техникой дают максимум +10 % к экономичности. Наше мясо состоит из двух разных типов мышечных волокон: медленно сокращающиеся и быстро сокращающиеся. Медленные экономичны, быстрые – не очень. Экономичность бега в основном определяется соотношением разных типов волокон, а на биомеханику отводится не так много.

Единственный критерий, относящийся к технике бега, который нужно контролировать, – частота шагов. Чем длиннее шаг, тем дальше вперед вы выносите ногу. Бац пяткой в асфальт... коленка, крестец, позвоночник, шея, голова. Как по длинному товарному поезду, удар от приехавшего локомотива передается от первого до последнего вагона. Теперь вы пытаетесь перевалить свое тело через длинную прямую ходулю, центр тяжести улетает вверх и оттуда падает вниз. Голова прыгает, как мячик в руке опытного баскетболиста, рассеивая энергию в пространство. Попробуйте бежать как можно чаще. Нога не успевает вылететь вперед и касается земли прямо под центром тяжести. Движения вверх-вниз нет, удара в коленку тоже. Посмотрите, как быстро перебирают ножками дети: они-то чувствуют, как правильно бежать. Есть несколько приложений для телефона, которые могут предупредить о низкой частоте шагов. Я ставил аудиокнижку, и, как только частота падала ниже 175 шагов, включалась сирена из приложения. Полгода бега с сиреной – и ваша техника будет почти идеальной.

Есть хороший тест на технику. На вас бросаются собаки, когда вы бегае? Говорят, они, как любые хищники, нападают только на больных и слабых. Видели, как устроена рыболовная блесна? Она имитирует раненую рыбу. На здоровую щука не охотится, слишком трудоемко. Волки с большим удовольствием бросаются на ослабленного оленя.

Если вы бежите как раненый олень и от вас пахнет страхом, то собака, в хромосомах которой остались гены санитаря леса, стремится очистить от вас территорию. Я живу в Сестрорецке, за городом, здесь у каждого второго по две собаки. Но ни разу никто не пытался меня съесть.

Не заморачивайтесь особо с техникой. Нужно трясти коробку, и шарики сами соберутся в нужную конфигурацию. Слушайте себя повнимательнее.

Я как-то нырял с аквалангом в Египте. Инструктором с нами погружался большой черный парень в черном гидрокостюме. Он почти не дышал под водой, а шевелил только глазами.

Маленькие морские рыбки часто используют большую рыбу как защиту, перемещаясь в толще воды в ее тени. Рядом с большим каранксом часто можно увидеть пару маленьких сардин; или разглядеть луциана, прячущегося под скатом. Черный парень очень гордился тем, что

рядом с ним пристраивались небольшие рыбы. Под водой его принимали за своего. Я понимаю этих рыб: парень действительно органично вписывался в экосистему кораллового рифа.

Как-то на тренировке меня догнала рыжая тощая быстрая собака с длинными ушами. Хозяйка кричала ей вслед, но собака не слушала. Она не забегала вперед, не бросалась на ноги, а бежала рядом ровно в моем темпе. Метров триста она была компаньоном. Я понял, что она приняла меня за своего.

## **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.