



**РОБИН АРЗОН**  
**SHUT**  
**UP**  
**AND**  
**RUN**

**МАНИФЕСТ СВОБОДЫ И СТРОЙНОСТИ**

**БОМБОРА™**

Москва 2019

УДК 796.422  
ББК 75.711.5  
А80

**Арзон, Робин.**  
A80 Shut Up and Run. Манифест свободы и стройности / Робин Арзон ; [перевод с английского А. Е. Амелиной]. — Москва : Эксмо, 2019. — 192 с. — (Сам себе тренер).

Бег — это не просто увлечение. Это стиль жизни.

К такому выводу пришла Робин Арзон, решившая бросить работу в престижной юридической компании и полностью посвятить себя любимому делу. Теперь она ультрамарафонец, профессиональный тренер и просто счастливый человек.

В своей книге Арзон делится секретами быстрого старта — вы познакомитесь с программой бега и прыжков и сможете работать, получая максимальное удовольствие от процесса. Издание подтолкнет вас к движению и покажет, как правильно сделать это.

С помощью «Shut Up & Run» вы достигнете триумфа, о котором даже не мечтали. Добро пожаловать в мир спорта и стиля.

УДК 796.422  
ББК 75.711.5

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
Для широкого круга читателей  
САМ СЕБЕ ТРЕНЕР

**Арзон Робин**  
**SHUT UP AND RUN**  
**Манифест свободы и стройности**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель отдела *О. Усольцева*. Ответственный редактор *Р. Мубаракшин*  
Художественный редактор *А. Гусев*. Корректор *О. Ковальчук*



**ООО «Издательство «Эксмо»**  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тәуар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин:** [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дүкен:** [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,  
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды  
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 26.07.2019. Формат 70x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 15,56. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-92523-0

Text Copyright © 2016 Robin Arzon  
© Амелина А. Е., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

**ПОСВЯЩАЕТСЯ МОЕЙ МАМЕ.**

**БУНТАРКЕ.**

**ЧЕЛОВЕКУ НЕ НА СВОЕМ МЕСТЕ.**

**ЭТА КНИГА И ДЛЯ ТЕБЯ,  
ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ,  
И ДЛЯ ВСЕХ,  
КТО НОСИТ НЕВИДИМУЮ КОРОНУ.**



# СОДЕРЖАНИЕ

**10**

Введение

**42**

Глава 3  
**РАЗОГРЕЙСЯ**

**20**

Глава 1  
**СКАЖИ  
«НЕТ»  
СВОИМ  
ОТГОВОРКАМ**

**58**

Глава 4  
**ДЕРЖИ  
ТЕМП**

**32**

Глава 2  
**МЕЧТАЙ  
О ВЕЛИКОМ  
И ПРИГОТОВЬСЯ  
ДЕЙСТВОВАТЬ**

**76**

Глава 5  
**ХРАБРОЕ  
СЕРДЦЕ,  
СИЛЬНОЕ ТЕЛО,  
ЗДОРОВЫЙ ДУХ**

# 104

Глава 6  
**ЖЕСТЧЕ,  
ЛУЧШЕ,  
БЫСТРЕЕ,  
СИЛЬНЕЕ**

# 126

Глава 7  
**ПОЧУВСТВУЙ  
СЕБЯ КРУТЫМ  
БЕГУНОМ**

# 140

Глава 8  
**УПРАВЛЯЙ  
СВОИМИ  
МЫСЛЯМИ**

# 158

Глава 9  
**ПОДДАЙ ЖАРУ**

# 170

Глава 10  
**БЕГАЙ  
ПОД МУЗЫКУ**

# 180

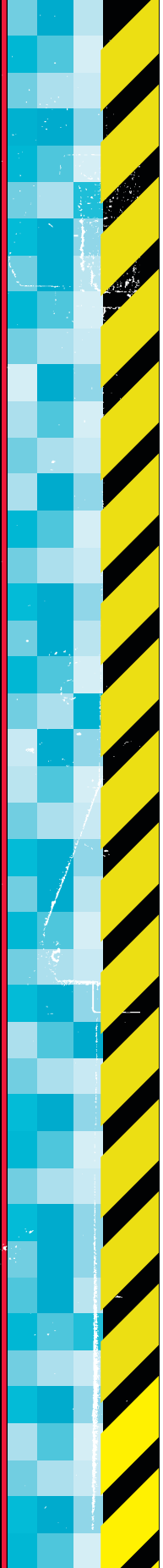
Глава 11  
**БОРИСЬ  
УПОРНЕЕ,  
КОГДА УПОРНО  
НЕ МОЖЕШЬ  
БОРОТЬСЯ**

# 190

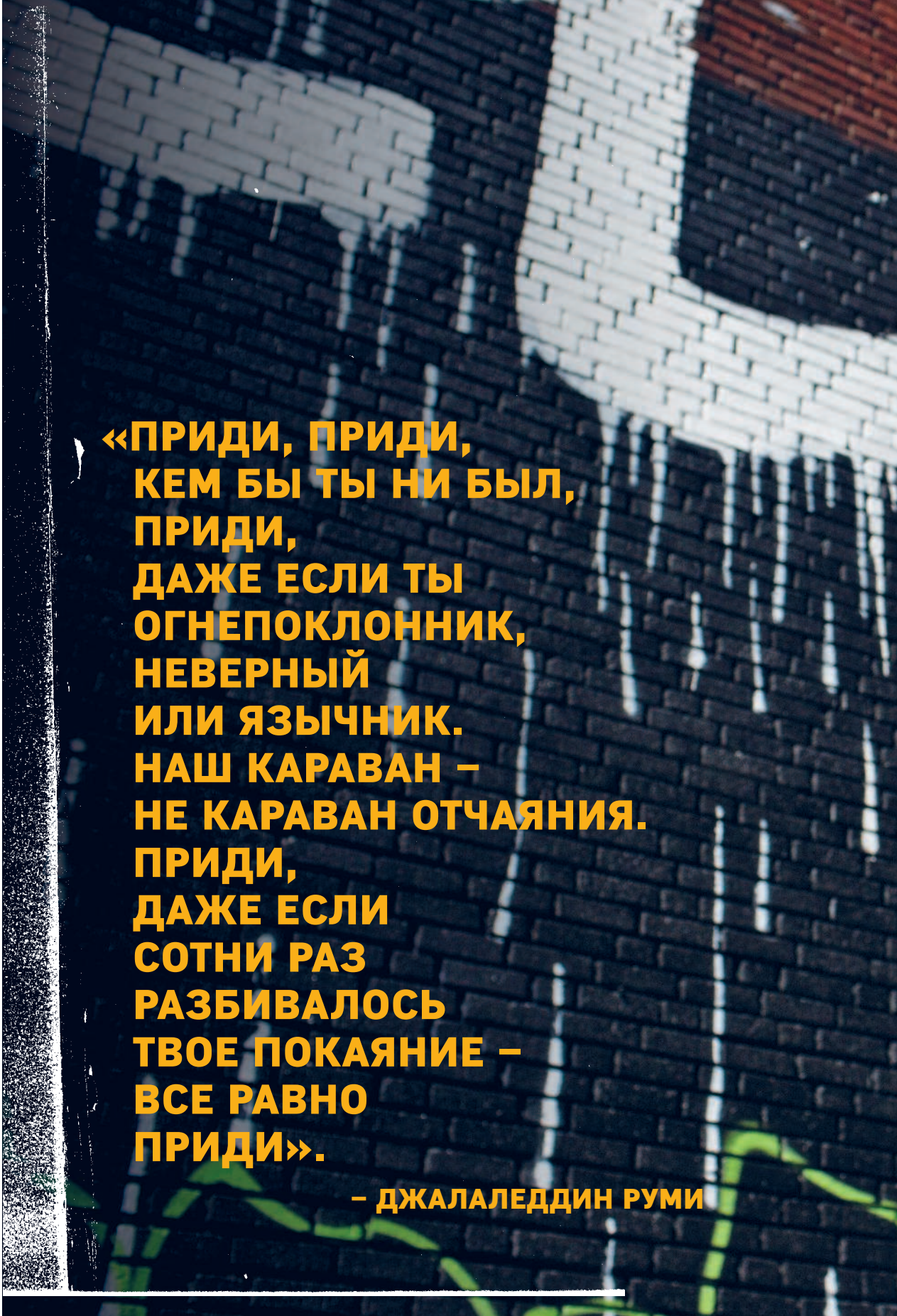
Благодарности

# 191

Благодарности  
за фотоматериал







**«ПРИДИ, ПРИДИ,  
КЕМ БЫ ТЫ НИ БЫЛ,  
ПРИДИ,  
ДАЖЕ ЕСЛИ ТЫ  
ОГНЕПОКЛОННИК,  
НЕВЕРНЫЙ  
ИЛИ ЯЗЫЧНИК.  
НАШ КАРАВАН –  
НЕ КАРАВАН ОТЧАЯНИЯ.  
ПРИДИ,  
ДАЖЕ ЕСЛИ  
СОТНИ РАЗ  
РАЗБИВАЛОСЬ  
ТВОЕ ПОКАЯНИЕ –  
ВСЕ РАВНО  
ПРИДИ».**

**– ДЖАЛАЛЕДДИН РУМИ**







## ВВЕДЕНИЕ

**ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ВАШУ КРОВЬ ТЕЧЬ БЫСТРЕЕ.**

ХАНТЕР С. ТОМПСОН

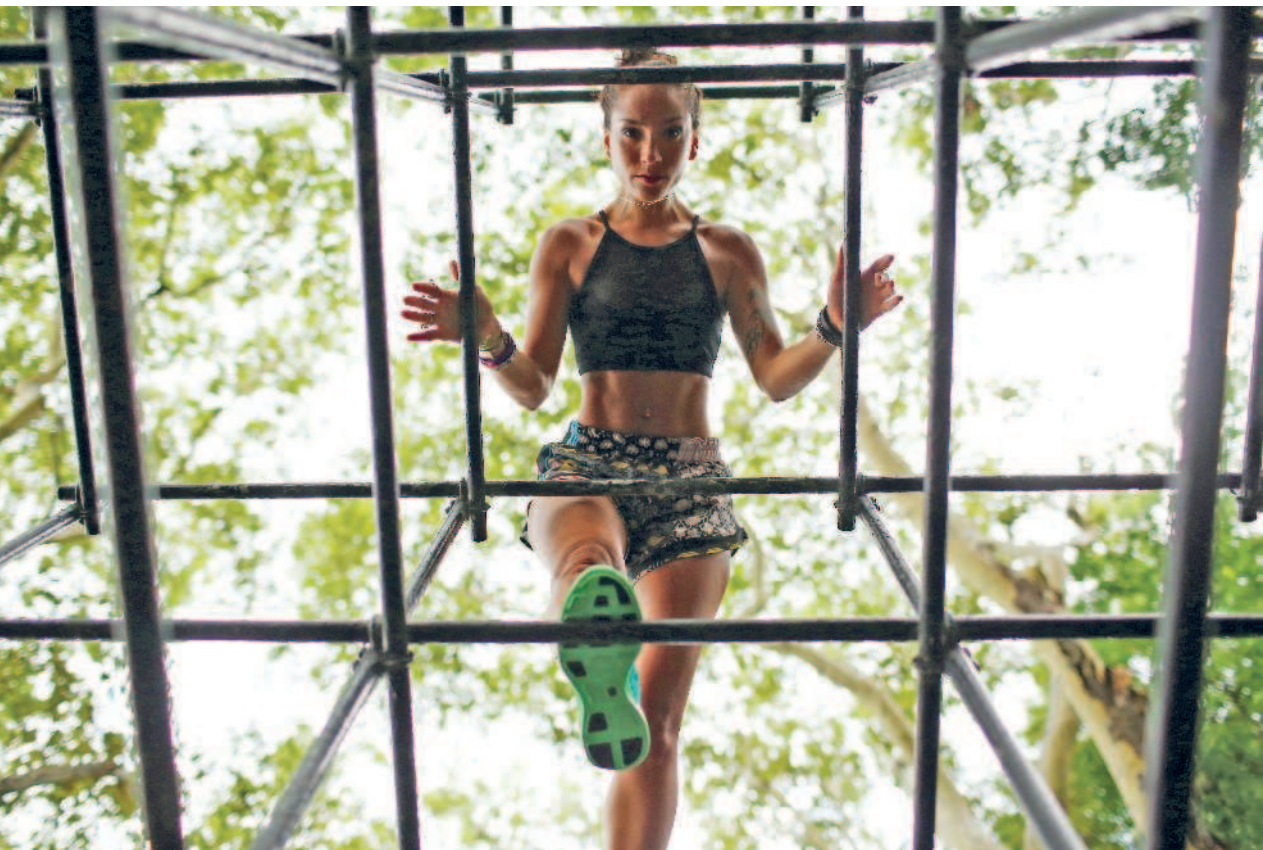
## «ЗАТКНИСЬ И БЕГИ»

**ЭТУ МАНТРУ Я ИСПОЛЬЗОВАЛА**, чтобы дождаться конца своего бесконечного рабочего дня адвоката в Нью-Йорке, надеть кроссовки и пойти бегать.

Свою первую милю я пробежала в двадцать три года в перерыве между изучением контрактного права и уголовного процесса. И вот семь лет спустя я уже бегая по марафону в день по горам и пустыням Юты и не перестаю спрашивать себя: «Как, черт возьми, я здесь оказалась?»

Кроссовки помогли мне обрести свободу. Меня поглотил бит и ритм моих шагов. Меня манили вечерние пробежки, я погружалась в движение и открывала себя. Благодаря каждой из этих миль в 2010 году я смогла создать свой блог на Tumblr, который назвала **Shut Up and Run**. Вскоре я отказалась от карьеры адвоката ради того, чтобы почувствовать себя крутым спортсменом и бегать в свое удовольствие. Я твердо решила заниматься единственным делом в своей жизни (как пафосно звучит) и предлагаю вам присоединиться.

Как тренер по бегу, ультрамарафонец и журналист, я вступила в ряды городских легкоатлетов, которые не просто бегают, они живут, чтобы двигаться по своим правилам. Наши ноги отбивают пульс города. Мы не ходим на легкие пробежки, не считаем калории и нам плевать, какие рекорды ставят школьники на четырехсотметровке. Наша философия сочетает в себе одновременно культуру, спорт, моду и истории. «Заткнись и беги» – это книга о беге как о стиле жизни. Здесь мода и спорт шагают рука об руку. Здесь каждое движение рассказывает свою историю, и мы получаем от этого удовольствие. В общеспортивной и тренировочной программе «Заткнись и беги» вы найдете советы, хитрости и мотивацию в виде картинок, которые помогут вам создать еще больше ярких впечатлений от бега: вы будете потеть, смеяться, гордиться собой, подружитесь с новыми людьми и найдете себя. С книгой «Заткнись и беги» вы забудете о неуверенности в себе, это особый источник, с помощью которого обычные люди учатся делать необычные вещи. Здесь вы познакомитесь с программой бега, прыжков и тверкинга и сможете работать, получая максимальное удовольствие от процесса.

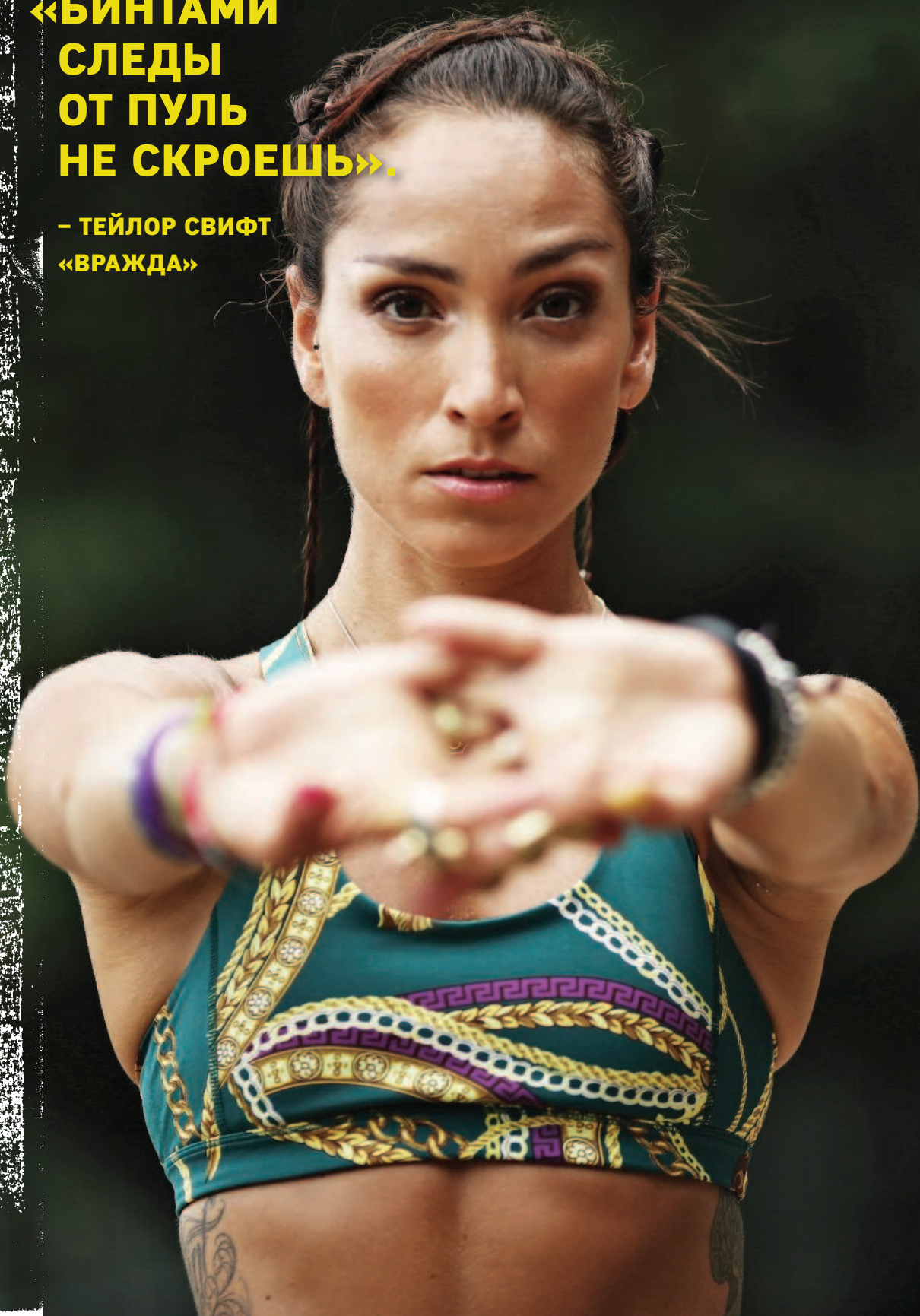


Эта книга подтолкнет вас к движению и покажет, как правильно сделать это. Какова моя задача? Найти новое определение понятию «легкоатлет» и заставить каждого легкоатлета почувствовать себя по-настоящему великим. С помощью моей книги вы достигнете триумфа, о котором даже не мечтали. Это путешествие в мир спорта и стиля.

Что ж, пусть наши движения, самоосознанность и пафосные тренировки дадут волю страсти. Мои уроки, построенные на собственном опыте, нужны лишь для того, чтобы вы могли разделить со мной мои увлечения. Что я хочу рассказать вам о беге? То, что это не так уж сложно. Добро пожаловать на программу «Заткнись и беги». Здесь вы узнаете, как испытать предел ваших возможностей. Все, что вам нужно, – это чувство собственной крутости и пара кроссовок. Вам понравятся те изменения, которые произойдут в вашей жизни. Хотите попробовать?

**«БИНТАМИ  
СЛЕДЫ  
ОТ ПУЛЬ  
НЕ СКРОЕШЬ».**

**– ТЕЙЛОР СВИФТ  
«ВРАЖДА»**







**ЧТО, ЕСЛИ БЫ** однажды вы оказались в такой ситуации, когда вам надо стать настолько смелым, что вам даже сложно это вообразить? Я поняла, какой отважной могу быть, в двадцать один год, когда мой вечер начался встречей со старыми друзьями, а закончился пушкой, приставленной к моему виску.

Тогда я перешла на последний курс Нью-Йоркского университета. На лето устроилась в юридическую фирму «Куэрри и Хэрроу» помощником адвоката. Закончив работать, я договорилась встретиться со своей соседкой по комнате Мел и ее парнем Риоджи. Мы зашли в небольшой винный бар «Велос» в Ист-Виллидж. Никто из нас о нем не слышал (тогда смартфонами практически не пользовались, а приложение Yelp, которое позволяет вам виртуально посетить заведение, еще не придумали), но он показался нам подходящим местом, чтобы пропустить по стаканчику. Мы сели у барной стойки и заказали выпить. Пока мы потягивали вино, в бар зашел солидно одетый мужчина, который пробормотал: «В меня стреляли». Я повернулась к Мел и спросила: «Это что, шутка?»

В 2002 году реалити-шоу набирали популярность, и я подумала, что это был очередной дешевый трюк телевизионщиков.

Затем вошел еще один человек, позже я узнала, что его зовут Стивен Джонсон. Он выстрелил в мужчину, стоявшего в дверном проходе, и тот упал. В этот момент время словно остановилось. Я думаю, что создатели «Матрицы» когда-то пережили точно такие же ощущения. Помните ту сцену, где Нео медленно падает назад и, практически касаясь земли, выгибается и резко выпрямляется? Да, нам тоже казалось, что все происходит, словно в замедленной съемке. Джонсон тут же подошел ко мне и потащил меня за волосы. В моей голове была лишь одна мысль: «Как он может быть таким тощим и при этом таким сильным?» Казалось, что он вырвет у меня все волосы, но когда ты роняешь стулья в толкотне и неразберихе, созданной вооруженным преступником, ты не чувствуешь боли. По крайней мере, я не чувствовала.

«Вы, убудки, сегодня сдохнете здесь!» – завопил Джонсон. Ему сложно было не поверить.

Помните фильм «Осторожно, двери закрываются» с Гвинет Пэлтроу? Так вот, меня всегда завораживала мысль о том, как один шаг, один выбор могут изменить всю жизнь. В тот вечер передо мной стоял выбор, в каком направлении бежать: прямо на кухню в тупик или налево через окно в туалете на Десятую авеню, на свободу. Риоджи и Мел забежали за барную стойку и повернули налево, а меня поволокли на кухню.

В зале было двадцать заложников и один преступник с тремя пистолетами и самурайским мечом. Он швырнул меня на землю. Распашные двери, ведущие на кухню, находились на расстоянии шестидесяти метров от входной двери. Через узкий проход было видно, как жители вечернего Манхэттена, суетясь, снуют туда-сюда. Я заметила, что подросла полиция, но понимала, что освободят нас нескоро. Стоя в кухонных дверях, Джонсон застрелил пожилого азиата, который с улицы заглянул в бар, чтобы узнать, что творится внутри. «Свяжи всех», – командовал Джонсон, бросая мне пластиковые веревки. Я помню, что в тот момент я была предельно сосредоточена. Это похоже на то состояние, которое описывает Майкл Джордан: когда он играл, максимально концентрировался на баскетбольной корзине: время замедлялось, а кольцо становилось большим, словно луна. Я сделала то, что мне приказали. Голова моя шла кругом, но, как ни странно, я все еще могла ясно соображать. «Возможно, если не сильно затянуть узлы, люди смогут выбраться», – подумала я и связала нескольких заложников.

Внезапно я почувствовала, как мне на голову льется какая-то жидкость. Она обжигала раны, оставшиеся от вырванных волос. Запах показался мне знакомым, а в руке Джонсон держал зажигалку. Не жалея керосина, он тыкал горячей зажигалкой в лица заложников. «Сегодня убудки поджарятся». Я поняла, что он не планировал совершить ограбление. Он хотел убить людей, и я была одной из них. Он подошел ко мне сзади, крепко схватил за шею и прикрывался мной, как живым щитом. Я знала только, что он приставил к моему виску пистолет и тряс зажигалкой. От страха я обмочилась.

До сих пор помню, как была одета в тот вечер: во времена моей адвокатской практики я сметала полки магазинов «Энн Тейлор» или «Лофт», покупая костюмы со скидкой и некой претензией на индивидуальность. Когда вышла из офиса в шелковой рубашке без рукавов и бежевых брюках, я никак не могла предположить, что из-за страха и испуга некоторые функции моего организма просто отключатся. Через окно я видела офицеров полиции.

– Все будет хорошо, – прошептал Джонсон мне на ухо.

Внезапно я почувствовала новую угрозу: изнасилование. Пока мой мозг пытался понять, что все это значит, я не проронила ни единой слезы. Отчетливо помню, как сдержала слезы. Ни один мускул не двинулся на моем лице, когда он коротко и прямо обратился лично ко мне.

– Что вам нужно? – спросила я. Возможно, до меня только дошло, что это не сон.

– Я хочу поговорить с офицерами на улице! – закричал он, отборно ругаясь. Если бы слюна могла гореть, его слова опалили бы мое лицо.

Я чувствовала его ярость, но не понимала, почему он злится. Быстро схватила свою Nokia, чтобы связаться с полицией на улице. Я полностью осознала свою роль, к которой была абсолютно не готова: на время мне придется стать парламентаром. «Девять-один-один, это Робин Арзон. Я в баре «Велос» на Одиннадцатой авеню. Рядом со мной находится вооруженный мужчина, Стивен Джонсон. Он хочет поговорить с офицерами на улице».

Я передала телефон Джонсону. Он потребовал, чтобы полицейские закрыли входную дверь в бар.

Набравшись смелости, я спросила:

– Что вам нужно от этих людей? Вы полностью контролируете ситуацию, но чего конкретно вы хотите?

– Я хочу, чтобы они закрыли эту чертову дверь. Сегодня все ублюдки сдохнут, – взвыл он.

Полицейские, с ног до головы одетые в черное, с щитами и винтовками наперевес, были похожи на героев фильма «Миссия невыполнима». Отсылки к сценам кино были единственным, что приходило мне в голову. Я никогда не видела ничего подобного в реальной жизни, лишь на экране. В этот момент выдумка стала реальностью, доказательством тому служил ствол у моего виска.

В следующие секунды между нами завязался диалог.

– Все будет хорошо, – повторил он и продолжил на испанском: – Я понимаю тебя.

Он говорит по-испански, значит, у меня есть шанс втереться к нему в доверие. Если я смогу смягчить его, возможно, ему будет сложнее застрелить меня. Я никогда не была так благодарна моей матери с Кубы и моей пуэрториканской семье, которые научили меня своему языку.

– Хорошо. И чего ты хочешь? Здесь есть те, кого дома ждут родные.

Полиция просила его отпустить заложников, хотя бы женщин. Он обернулся, посмотрел на съезжившихся заложников и ответил:

– Я вижу только белых женщин. Все белые умрут.

Он сказал это настолько четко и был настроен так решительно, что мне сразу вспомнились истории вродет тех, в которых мать поднимает машину, чтобы спасти своего ребенка, застрявшего под ней. Я попыталась успокоить его. Он подробно рассказал мне о своей семье: жене и сыне, которые недавно погибли. Когда он говорил, что его семья была для него всем, его голос сбивался и я не могла разобрать ни слова. Иногда он замолкал, и я слышала лишь свой тоскливый внутренний голос, который яростно кричал, что это еще не конец.

Нас спасла мужественная незнакомка, Энн Маргрет Гидли, голубоглазая девушка лет двадцати с пухлыми губами. Она сидела на раковине в кухне чуть выше, чем остальные заложники. От нас ее отделяли около полутора метров. Она видела Стивена Джонсона и меня, служившую живым щитом. Она заметила, что он с трудом держит меня, одновременно пытаясь справиться с