Содержание

Предисловие 9

Для чего предназначено это пособие? 11

Чтобы в доступной форме объяснить вам технику бега с носка 11

Чтобы вы могли учить других и продолжать популяризировать эту технику 12

Введение 13

Преимущества бега с опорой на переднюю часть стопы 13

Какую технику бега практиковать? 14

Достижение большей маневренности в движениях 15

Биомеханические преимущества постановки стопы на носок в более подробном рассмотрении 22

Зачем учиться бегать? 26

Понимание техники бега с носка 31

Бег с носка, бег с опорой на переднюю (или среднюю) часть стопы, минималистический, естественный бег... и прочие плеоназмы 31

Какое приземление у вас? 33

Технику надо изучать 41

Технические параметры 43

Зачем нужен переходный период?
Разве мы не готовы? 46
Ходьба делает нас плохими бегунами... и обувь тоже 47
Ходьба не помогает бегу, но бег помогает ходьбе 47
Переходный период, необходимый для укрепления икр 48
Обувь и проприоцепция 50
Какую обувь использовать? 52
Особенности и достоинства минималистической беговой обуви 57

Освоение техники и подготовка тела 67
Курс подготовки в домашних условиях 69
Учебный комплекс из семи упражнений 69
1. Исходное положение (нейтральная поза) 69
2. Махи руками 73
3. «Степпер» (шаги на месте без отрыва носков от пола) 77
4. Ходьба на месте 83
5. Бег на месте 88
6. Начинаем движение вперед 93
7. Обуйтесь и повторите упражнения 4 и 5 уже в обуви 94
Бег на свежем воздухе 94
Различные параметры прогресса 97
Увеличение продолжительности тренировок 97
Увеличение скорости 98
Увеличение каденса 99
Чем вы рискуете, когда выходите за пределы своих возможностей 100
Важность хорошей техники 101

Оптимизация беговой осанки и техники 105
Почему именно 180 шагов в минуту? 105
Специальные упражнения для повышения каденса 107
Каденс и скорость 110
Бег с поднятием коленей перед собой 110
Упражнение 114
Анализ и оптимизация техники и осанки на беговой дорожке 118
Нарушения осанки 119
Технические дефекты 121
Другие элементы, требующие проработки 127
Тренировки в гостиничном номере 130
Как повысить тонус тела и бега: упражнения со скакалкой 134
Бег по пересеченной местности 135
Выбор трассы 135
Бег в гору 135
Бег с горы 140
Ходьба с опорой на переднюю часть стопы как предтеча бега с носка 143
Уроки ходьбы на манер балерины 147
Ходьба на свежем воздухе 147
От ходьбы к бегу 148
Бег и ходьба задом наперед: упражнение 149
Практическое применение 150

Часто задаваемые вопросы 153
Свидетельства с комментариями 153
Травмы 156

Результаты 164
Техника 166
Ученичество, овладение мастерством 168

Программа тренировок 173
Для начинающих бегунов 174
Для тех, кто привык бегать с пятки 179

Упрощенный план тренировок для новичков . . . 185

Заключение 191

Приложение 193
Развитие ловкости ног, необходимой для бега в естественной среде 193
Испытания с крестом 193
Совершенствование: развиваем ловкость ног для бега в естественной среде 197
Заключение 214

Выражение благодарности 215

Библиография 217

Глоссарий 221

Предисловие

Что может быть естественнее бега!

Очень многие люди считают, что нет никакой необходимости переучиваться бегать, что совершенно незачем менять манеру бега и что бегать всегда нужно с пятки на носок. Мы же в Национальном союзе спортивных центров на открытом воздухе (Union des centres sportifs de Plein Air, UCPA), учитывая опыт нашего сотрудничества с Фредериком Бриго, напротив, полагаем, что изменить манеру бега и заново научиться бегать с опорой на переднюю часть стопы очень даже возможно.

Горный бег (трейлраннинг) — это вид спорта, в котором самоотдача сочетается с удовольствием от пребывания в горах и который требователен к высокой технике бега, точности движений и амортизации. Вот уже более 20 лет мы проводим занятия по технике бега в горах (а без хорошей техники там нельзя) и в течение последнего десятилетия — в своем стремлении к постоянному совершенствованию техники трейлраннинга в интересах бегунов — опираемся на опыт и знания Фредерика Бриго.

Таким образом, наше тесное сотрудничество со специалистом в области остеопатии — не случайный каприз, а осознанный и отнюдь не тривиальный выбор, и его знания и навыки проявляются в различных направлениях нашей деятельности, включая подготовку инструкторов по бегу в условиях среднегорья и повышение квалификации горнолыжных инструкторов в целях профилактики травм.

В этой книге Фредерик Бриго, разработчик концепции динамического выстраивания суставов, представляет вниманию читателей технику бега с опорой на переднюю часть стопы,

которая, в частности, в большей мере отвечает специфике бега в горах.

Эта техника сочетает в себе возможность достижения высоких спортивных результатов и безопасность, ведь в спорте нет ничего более контрпродуктивного, чем травмы.

Ясно, что кардинально перестроиться и сразу начать бегать с опорой на носок не получится. На первом этапе стажеру нужно научиться обращать внимание на свою привычную манеру бега. После этого наступает момент, когда приходится решать, хотите ли вы ее изменить.

Фредерик Бриго не скрывает: освоение новой техники бега — долгий процесс. Изменения сначала должны произойти на уровне интеллектуальном, даже культурном. Затем нужно изменить всю схему постановки ног и выстраивания тела, к чему должен постепенно адаптироваться организм в целом. Все это может занять месяцы, а то и годы.

Но данное руководство как раз и обладает тем достоинством, что предоставляет желающим средства для выработки стратегии, позволяющей осуществить трансформацию техники бега. Оно содержит конкретные упражнения и благодаря своему формату является удобным практическим пособием, которое можно взять с собой на беговую трассу.

Эта книга пригодится спортсменам, инструкторам, а также тем, кто бегает от случая к случаю.

Итак, в путь и счастливой вам тропы!

Люк Верье,
директор UCPA Аржантьер — долина Шамони,
президент Спортивного клуба Шамони
(марафон вокруг Монблана)

Для чего предназначено это пособие?

Чтобы в доступной форме объяснить вам технику бега с носка

Данное руководство призвано обеспечить вас всем необходимым для того, чтобы вы могли освоить технику бега с носка и попрактиковаться в ней. У того, кто уже знаком с этой техникой, будет возможность попытаться улучшить ее. И это уже не просто книга, а нечто большее:

– это масштабный проект, позволяющий каждому протестировать технику бега с носка, чтобы лучше понять все ее тонкости и достоинства, а также осознать и прочувствовать преимущества такого способа постановки стопы в других видах спорта;

– это новое мультимедийное издание, соответствующее современным требованиям. Мы включили в него дополнительные материалы, доступные совершенно бесплатно в цифровом формате и содержащие полезные уточнения и дополнения к обсуждаемым в книге концепциям [1];

– как и ранее, ваши отзывы и замечания будут проанализированы и учтены в последующих изданиях.

[1] Здесь мы не будем возвращаться к биомеханическим аспектам техники бега с носка, которые были представлены в предыдущем издании (Frédéric Brigaud, *La course à pied — Posture, biomécanique, performance*, Éditions DésIris, 2013).

Понимание техники бега с носка

Бег с носка, бег с опорой на переднюю (или среднюю) часть стопы, минималистический, естественный бег... и прочие плеоназмы

Все эти определения относятся к одной и той же технике бега, предполагающей приземление на переднюю часть стопы [1] (рис. 5). Таким образом, когда говорят о минималистическом беге или о беге с приземлением на среднюю часть стопы (анатомически ее вообще не существует), имеется в виду все тот же бег с носка, или бег с приземлением на переднюю часть стопы. Угол, образуемый ступней и опорной поверхностью в момент приземления, предопределяет, какой будет площадь первоначального контакта с землей. Кроме того, от этого зависит, насколько будет опускаться пятка, а значит, каким будет качество амортизации, и этот элемент тоже надо принимать во внимание. Чем больше угол атаки [2] (то есть чем выше пятка в момент приземления), тем меньше площадь контакта между ступней и землей. И наоборот, чем угол меньше (чем пятка ближе к земле), тем больше площадь контакта (рис. 6), и от этого зависят локализация очагов мышечного напряжения, распределение давления, а значит, качество амортизации. Управляя углом атаки и степенью опускания пятки к земле, вы можете регулировать силу давления, создаваемую стопой, а также напряжение, возникающее в сухожилиях и мышцах.

[1] Говоря точнее, на уровне передней арки, образуемой головками плюсневых костей.
[2] Угол атаки — это угол между ступней и поверхностью земли.

Часть стопы, первой касающаяся поверхности земли
в зависимости от выбранной техники приземления

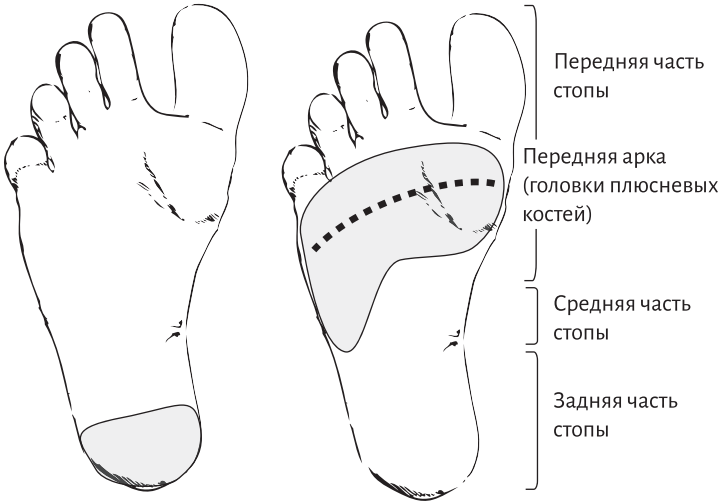


Рис. 5

«Что касается приземления на среднюю часть стопы, то с анатомической точки зрения это попросту невозможно... Приземляться можно на пятку, на переднюю часть стопы или на всю ступню.

Когда пятка чуть приподнята над землей, вы опираетесь главным образом на головки плюсневых костей, то есть на переднюю часть стопы, то есть на носок. И наоборот, если приподнять носок, опора приходится на пятку. Опоры на среднюю часть стопы быть не может, если только ваша ступня не имеет форму банана и не упирается в землю выпуклой серединой. В связи с этим единственным параметром, который необходимо учитывать, является угол наклона стопы относительно поверхности земли, потому что от этого угла зависит площадь контакта стопы с землей, а значит,


1
Приземление на носок
Вертикальная проекция
центра тяжести
Икроножная
мышца
Угол атаки (10°)
Расстояние между точкой опоры
и проекцией центра тяжести

Рис. 7