

«ЭТО ПОТРСЯСАЮЩАЯ КНИГА!» МАЛКОЛЬМ ГЛАДУЭЛЛ

Предисловие Малкольма Гладуэлла

АЛЕКС ХАТЧИНСОН

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Разум, тело и удивительно гибкие
пределы человеческих возможностей



Алекс Хатчинсон
Выносливость. Саммари.
Разум, тело и удивительно
гибкие пределы
человеческих возможностей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74083782

Аннотация

Разум, тело и удивительно гибкие пределы человеческих возможностей.

Содержание

Об авторе	6
5 причин прочитать эту книгу	7
Часть I. Разум и мышцы	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Выносливость. Разум, тело и удивительно гибкие пределы человеческих возможностей

Оригинальное название: Endure. Mind, Body, and the Curiously Elastic Limits of Human Performance

Автор: Алекс Хатчинсон

Год издания: 2021

Количество страниц: 320

Время прочтения: 7–8 часов

Сложность темы: для любого уровня подготовки

Книги по теме:

- Мэт Фицджеральд «Как сильно ты этого хочешь?»
- Килиан Жорнет «Нет ничего невозможного»
- Юрий Строфилов «Не про бег»
- Дин Карназес «Бегущий без сна»
- Брэд Сталберг и Стив Магнесс «На пике»

О книге

Мозг и организм сильно связаны, и, чтобы понять, что

устанавливает наши пределы при любом определенном наборе обстоятельств, нужно рассматривать их вместе.

Алекс Хатчинсон

Есть много историй о проявлении сверхчеловеческой силы. О том, как паникующая мать может поднять машину, чтобы достать из-под нее своего ребенка. Или о том, как инъекция в позвоночник временно снимает ограничения, наложенные мозгом, позволяя использовать мышцы до предела. Возможно ли это? И если да, то как?

Эта книга – экскурсия к границам человеческих возможностей. И – что еще более захватывающе – в глубь нашего разума. А еще она про пустыни, горы и океаны. Про покорение Южного полюса и Эвереста и про подготовку к полету на Марс. Про разработку программы, чтобы достичь цели – преодолеть марафонскую дистанцию быстрее, чем за два часа. И про то, как не дышать под водой больше 20 минут. Про золотоискателей и спортсменов. Про то, как натренировать психологическую устойчивость и как на нас влияют холод, жажда, боль и жара.

Для кого

Для тех, кто хочет исследовать пределы своих возможностей.

Для тех, кого вдохновляют истории, основанные на реальных событиях.

Для влюбленных в спорт.

Об авторе

Алекс Хатчинсон – бывший спортсмен, ныне журналист, удостоенный награды National Magazine. Алекс пишет о выносливости для Runner's World и Outside, также публикуется в New York Times и New Yorker. Имеет степень магистра журналистики Колумбийского университета и ученую степень в области физических наук в Кембридже. Выступал за сборную Канады на соревнованиях по легкой атлетике. Специализировался на длинных дистанциях.

5 причин прочитать эту книгу

- 1.** В основе – научные исследования и эксперименты, в том числе инициированные автором.
- 2.** Бестселлер New York Times, лидер в своей категории на Amazon.
- 3.** Реальные истории людей, которым удалось выйти за пределы своих возможностей.
- 4.** Захватывающие истории о географических открытиях и из мира спорта.
- 5.** Предисловие написал Малкольм Гладуэлл, автор бестселлера «Гении и аутсайдеры».

Часть I. Разум и мышцы

ЧТО ТАКОЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ

Выносливость – своего рода швейцарский нож с множеством лезвий. Она нужна, чтобы закончить марафон, и она необходима, чтобы сохранить здравомыслие во время перелета через всю страну в переполненном экономклассе в окружении орущих младенцев. Использование слова «выносливость» в последнем случае может показаться метафорическим, но различие между физической и психической выносливостью на самом деле не так очевидно, как кажется.

Усилие

А еще выносливость – это «борьба за продолжение деятельности, несмотря на растущее желание остановиться». Это определение описывает усилие, а не выносливость, но оно охватывает как физические, так и психологические аспекты выносливости. Важна необходимость преодолеть то, что вам диктуют инстинкты (замедлиться, отступить, сдать), и чувство истекшего времени. Чтобы принять удар в боксе и устоять, нужен самоконтроль, но выносливость – нечто более долгосрочное: надо довольно долго терпеть, что-

бы почувствовать, насколько ситуация сложна, и сделать так, чтобы неумолимая минута состояла из 60 секунд, которые стоят того, чтобы бежать долго.

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.