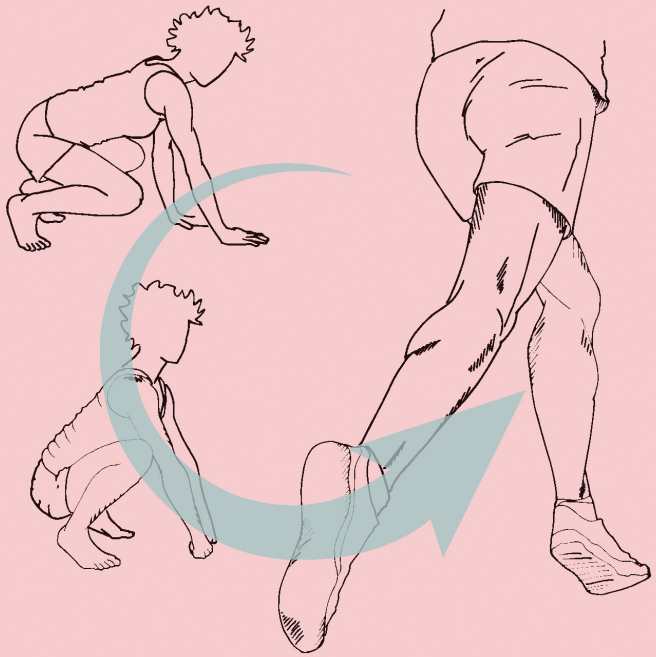
Фредерик Бриго

БЕГОТЕРАПИЯ

Способ бега, который меняет всё



Фредерик Бриго

Беготерапия. Способ бега, который меняет всё

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74831226
Беготерапия. Способ бега, который меняет всё: Попурри; Минск; 2026
ISBN 978-985-15-6651-4

Аннотация

В этой книге Фредерик Бриго, разработчик теории динамического выстраивания суставов, делится с читателями результатами своих исследований и практики бега с опорой на переднюю часть стопы. Автор рассматривает технические аспекты, которые позволят повысить эффективность движений и осознать биомеханические ресурсы, используемые в процессе бега, а также рассказывает о том, как применять предлагаемую технику бега для улучшения или поддержания здоровья организма в целом.

Содержание

Введение 6
Мой подход 9
Как найти то, чего не искал 14
Ссылки 17
Подготовка 18
Метод проб и ошибок 18
Нужно ли учиться бегать? 26
Конец ознакомительного фрагмента. 32

Фредерик Бриго
Беготерапия. Способ бега, который меняет всё

Жану-Луи

Жизнь, эволюция, как биологическая, так и социальная, всегда происходят из-за ошибки, несоответствия, неправильной репликации ДНК, из-за того, что в какой-то момент что-то пошло не так. И абсолютно необходимо сохранить эту вероятность ошибок и случайностей, если мы хотим продолжать развиваться в более широком смысле как общество.

Гаспар Кёниг, «Угрожает ли ИИ личной свободе?» («Идеи за круглым столом Оливии Гесбер», трансляция от 25 сентября 2019 года)

Перевел с французского *Павел Самсонов* по изданию: LA COURSE THÉRAPEUTIQUE: Une foulée pour tout changer / Frédéric Brigaud. – Éditions DésIris.

© 2023, Adverbum pour les Éditions DésIris. Tous droits réservés / All rights reserved
© Перевод на русский язык. ООО «Попурри», 2025
© Издание на русском языке. ООО «Попурри», 2026

В этой работе мы не рассматриваем случаи травматических или врожденных деформаций, а также неврологических, мышечных нарушений, заболеваний, состояний и травм, которые нарушают функционирование и биомеханику организма. Здесь мы говорим только о возможных обратимых нарушениях статики и осанки.

Введение

Солнце только что взошло, и я медленно иду босиком по утоптанной песчаной тропинке вдоль моря. Чувствую прохладу слегка влажной почвы, ее податливость, упругость, шероховатость. Ускоряю шаг, и меня охватывает желание побежать, не быстро, медленно, ради удовольствия. И вот я уже словно лечу, ощущая легкость и гибкость своего тела, давая волю природным инстинктам.

Экспериментировать с бегом на носок я начал более тринадцати лет назад. Все эти годы набирался опыта и оттачивал технику. В моей книге «Правильная техника бега с опорой на переднюю часть стопы» изложены базовые сведения для тех, кто хотел бы протестировать и далее развивать эту технику. Здесь же я намерен углубить и дополнить кое-какие понятия (*эластичность или экономичность бега, точка эффективности пулена, активизация задней группы мышц бедра, улучшение контроля над вертикальными колебаниями, повышение эффективности бега в гору, укрепление мышечного корсета*), прояснить некоторые другие технические аспекты, что позволит повысить эффективность движений и лучше осознать те биомеханические ресурсы, которые мы используем в процессе бега. А еще я расскажу о том, как использовать предлагаемую технику бега, то есть *беготерапию*, для улучшения или поддержания здоровья организма в це-

лом и *исправления походки с помощью бега* в частности, и дам ответы на вопросы, которые мне часто задают (*При ходьбе лучше ступать на пятку или на носок? Стоит ли бегать босиком? Как приучить подростков бегать с носка и босиком? Как снизить риск травмы во время бега?*).

Прежде чем освоить технику бега, мы должны научиться стоять на ногах. Это кажется очевидным, и все же это подразумевает необходимость длительного подготовительного процесса, в течение которого развивается и компонуется определенный комплекс биомеханических ресурсов. Осанка в положении стоя может быть лучше или хуже, но у нас есть возможность улучшить ее, что принесет пользу и в плане эффективности бега. Это достигается в том числе и за счет укрепления туловища, к которому крепятся наши ноги. Мы поговорим и об этом.

Еще вопрос: если постановка ноги на носок придает легкость ходьбе, то что может придать такую же легкость бегу? Достаточно ли для этого просто продолжать бегать? Жизненные обстоятельства побудили нас с женой заняться также другими видами спорта, включая скалолазание, и эти тренировки очень сильно повлияли на наш бег. Это не просто другой спорт, это иная система движений, благодаря которой я смог лучше разобраться в биомеханических ресурсах, необходимых для бега. Как мы увидим дальше, объединение этих двух типов движений обеспечивает более полноценную физическую подготовку.

Пользуясь случаем, хочу воспроизвести в этой книге отрывки из еще одной моей работы, которая называется «Бег: осанка, биомеханика, эффективность» (*La course à pied – Posture, biomécanique, performance*) и которая наряду с «Правильной техникой бега с опорой на переднюю часть стопы» позволяет охватить весь комплекс понятий, относящихся к рассматриваемой технике бега.

Мой подход

Каждый из нас, набираясь жизненного опыта, вырабатывает собственный взгляд на окружающий мир и его устройство. Постепенно с течением времени вырабатывается определенное понимание происходящего, пускай всегда неполное, но позволяющее нам, несмотря ни на что, продолжать идти своим путем. Мне нравится мимоходом наблюдать, как люди смотрят на мир, чтобы узнать их образ восприятия и понимания происходящего. Я люблю неожиданные вопросы, которые возникают во время обмена мнениями, когда то, что я излагаю, вступает в противоречие с опытом, переживаниями других. Эмоции каждого из нас уникальны, поскольку зависят от обстоятельств, в которых они формируются, и этим обстоятельствам нет числа. В этом смысле любое возражение является более чем законным, потому что человек сообщает нам о деталях, о которых мы, возможно, ничего не знаем. На каждом занятии, которое я провожу, при каждой встрече я узнаю новые для себя точки зрения, и это всякий раз заставляет меня взглянуть на вещи под другим углом. Любой вопрос, который мне задают и на который у меня не всегда есть ответ, позволяет мне увидеть проблему в новом свете. И постепенно идея, лежащая в основе вопроса, обретает окончательную форму, из одномерной становится двумерной, а потом и трехмерной… Ответив на вопрос, я все-

гда спрашиваю, принимается ли мой ответ. Иногда это застает врасплох собеседника, не привыкшего к такому. Иногда собеседник сомневается, правильно ли я понял вопрос, но так – должен это признать – бывает не всегда. Поэтому нам нужно убедиться в том, что мы хотя бы понимаем друг друга. Тем более что очень часто на вопрос можно дать не единственный ответ, поскольку ответы могут различаться – даже быть противоположными – в зависимости от обстоятельств.

Вместе с тем на тренингах, которые я провожу, я не разделяю роли учеников и мудрого учителя – мне такая терминология не особенно нравится, – а предпочитаю видеть во всех нас учащихся, которые делятся своими знаниями и опытом. Занятие превращается в обмен мнениями, и каждый уходит с просветленным взглядом и большей суммой знаний, как об этом говорит и Альбер Жакар, которого я уже цитировал в одной из своих предыдущих работ. *«Обмен идеями – это не то же самое, что обмен плодами труда. Хотя наша нынешняя цивилизация приучает нас верить в то, что обмену подлежат только блага, созданные нами, на самом деле настоящие блага для обмена – это идеи […], а это гораздо важнее. […] Когда мы обмениваемся своими идеями друг с другом, у каждого из нас возникает по две, по три и даже по тысяче идей… С другой стороны, если у меня есть килограмм яблок, а у вас – килограмм вишни и мы обмениваемся ими, то на выходе у нас останется то же самое количество яблок и вишен. Обмен материальными благами – это обмен,*

который ничего не создает, тогда как обмен идеями – это обмен производительный»[1].

Мне нравится читать книги, не имеющие ничего общего с темами, которыми занимаюсь я, изучать авторов, обладающих знаниями и навыками, которых нет у меня, знакомиться с работами исследователей, которые развили уникальный взгляд на мир и делятся им. Таким образом я часто открываю для себя иной образ мышления, новые подходы, что позволяет мне сделать шаг в сторону и оценить, насколько узкое у каждого из нас видение мира в сравнении с его истинными масштабами. Прочитав что-то, я затем переписываю отрывки, которые меня особенно заинтересовали, чтобы попытаться глубже вникнуть в них и по-своему их переформулировать. Когда мы имеем дело с опытным автором, то обнаруживаем, что каждое предложение отличается глубоким смыслом, а значит, оно попало в текст не случайно. Это айсберг, и мы видим только его верхушку, а гораздо более объемная часть находится под водой. Но это и не догма несокрушимая, не витающая в воздухе идея, не красное словцо, которым можно блеснуть.

Я читаю то, что мне нравится читать, и никогда не делаю это через силу. Порой бросаю книгу, не дочитав, если она слишком скучна или весьма далека от того представления, которое у меня сложилось о ней, когда я слушал ин-

---

[1] Albert Jacquard, *L'avenir du travail*, Production c'est arrivé près de chez nous, 1999.

тервью с автором или одну из его лекций. Мой выбор книг для чтения – результат упорядоченной случайности в том смысле, что я всегда оставляю себе шанс обнаружить что-то уникальное. Люблю послушать выступления ученых, писателей, философов, искателей приключений… всяких неординарных личностей, которые не ходят проторенными тропами. Когда размышления кого-то из них вызывают у меня интерес, я погружаюсь в его сочинения, его мысли, покупая сразу несколько его работ, чтобы попытаться взглянуть на темы, которые он затрагивает, через призму его восприятия, образа мышления. Я именно читаю самого автора, а не просто слушаю, что говорят о нем другие, потому что они могут только пересказать то, что поняли, пропустив прежде через фильтр собственного восприятия. Иногда это дает искаженное представление о реальных мыслях автора. Точно так же и мое представление об авторе будет предвзятым, но оно мое и останется моим. Иногда в прочитанной мною книге оказывается загнутым угол только одной страницы, потому что там есть только одна фраза, которая отзывается во мне, но какая! (Правда, мои друзья считают манеру загибать углы страниц святотатством.) Мы не можем доверить чтение книги другим и довольствоваться пересказом или аннотацией, потому что, открывая книгу, не знаем, что нас в ней зацепит, а потому должны быть готовы к неожиданностям. А ведь нет ничего увлекательнее неожиданностей!

Занимаясь только своей областью знаний, мы не даем себе

шанса изменить свой подход к вещам. Поэтому, повторюсь, мои мысли и взгляды проясняются и меняются, когда я нахожу время почитать или послушать что-то на темы, которые не имеют ничего общего с моей профессией. Таким образом я узнаю различные способы восприятия вещей, и это помогает мне иначе взглянуть на вещи, которые меня интересуют.

Как найти то, чего не искал

В отличие от тех, кто занимается классическими научными исследованиями, я ничего конкретного не ищу, не пытаюсь найти что-то определенное, а лишь расширяю свои знания, анализирую разные точки зрения и экспериментирую. И в какой-то момент из этого обязательно что-то обнаружится, возникнут какие-то связи, о которых я раньше и не задумывался. Есть что-то волшебное, неожиданное, чудесное в этих открытиях, которые обусловлены сочетанием, казалось бы, несочетаемых или, по крайней мере, очень далеких друг от друга вещей.

Классическое исследование подразумевает, что вы выдвигаете гипотезу и пытаетесь проверить ее обоснованность. Но мой подход совсем иной. И бывает интересно столкнуть, противопоставить эти два подхода. До недавнего времени я очень редко обращал внимание на «научные исследования», слишком ограниченные, на мой взгляд, и как раз об этом красиво пишет Анри Лабори в своей работе «Новая модель экспериментальной методологии»: *«Экспериментирование как метод – это, по сути, наблюдение за уровнем организации… Физиолог выделяет какой-то орган либо сегмент органа с целью изучения его функционирования или фокусирует свое внимание на какой-либо из систем, например сердечно-сосудистой или нервной, где он намерен изучить*

тот или иной параметр активности… Следует сожалеть, что и клиницисты, как правило, действуют примерно так же, направляя свое внимание на "сердце", или "желудок", или "печень" и так далее, фактически вырывая организм из того семейного и социокультурного контекста, к которому он принадлежит. Такой подход, выгодный с точки зрения проведения эксперимента, очевидно, зачастую оказывается причиной неэффективности терапевтических средств, действие которых направлено исключительно на восстановление пораженного органа». Если проанализировать методологию, используемую в научных исследованиях, а не только прочитать название или аннотацию, то можно осознать ее ограниченность, увидеть, в какой мере объект исследования выпадает из контекста, из своей среды, как это объясняет Анри Лабори. Но что будет, если объект исследования поместить в его естественную среду, где он подвергнется воздействию множества факторов? На мой взгляд, полезно знать обо всех этих факторах, с тем чтобы не делать слишком поспешных выводов и не принимать результаты каждого исследования за чистую монету. Важно поместить изучаемое явление в контекст, чтобы понять, не влияют ли на него какие-то другие факторы, помимо тех, которые учитывались в рамках исследования. В этом смысле исследователю пригодился бы опыт клинической работы, потому что в ситуациях, где предлагаемая терапия не срабатывает в 100 процентах случаев, есть вероятность того, что в силу вступают другие

факторы. И тогда возникает вопрос: должны ли мы сводить наши размышления и действия к статистическим средним значениям?

> Система выбирает не лучших, а умеющих лучше приспосабливаться, и это опасно.
>
> *Альбер Жаккар*

Ссылки

Различные ссылки и цитаты, которые я привожу на протяжении всей книги, призваны проиллюстрировать или подтвердить мои тезисы. Если удалить все эти ссылки из книги, сами феномены, связанные с практикой бега на носок, никуда не денутся. Возможно даже, что некоторые ссылки устарели в связи с новыми открытиями и более глубоким пониманием, но это никоим образом не отменяет явлений, возникающих в результате данной практики; меняться могут лишь апостериорные объяснения, которые мы даем этим явлениям. Ссылки бывают двух категорий: первые предназначены для иллюстрации излагаемых мною идей или выводов, а вторые открывают мне доступ к знаниям, которыми я не обладаю. Поэтому я выбирал в основном статьи и документальные фильмы, которые дополняют, усиливают и оттеняют мои тезисы. У меня изначально не было никаких предвзятых идей; все они пришли случайным образом из жизни и моего опыта.

Подготовка

Метод проб и ошибок

Я не получал никакого удовольствия от бега; это вызывало у меня только неприятные воспоминания, особенно из-за периодических болей в коленях, которые я приобрел за время военной службы в подразделении горных стрелков. Я отдавал предпочтение длительным походам в горы – до того дня, когда спустя годы по профессиональным причинам мне пришлось снова начать бегать. К счастью для меня, на турбазе в Контамине я познакомился с шерпом по имени Дава, который объяснил мне свою манеру бега – с приземлением не на пятку, а на переднюю часть стопы (переднюю поперечную арку). Он считал такую технику гораздо менее травмоопасной. Вернувшись в Марокко, я втянул в это и свою жену Кэти. Поскольку в то время об этом способе бега ничего нельзя было прочитать, мы с ней наверняка допустили все мыслимые ошибки, дойдя до того, что из-за сильных мышечных контрактур в голенях в течение трех дней спускались по лестнице только задом наперед. Несколько лет спустя я рассказал об этом своем опыте в статье для одного журнала:

«Я надел кроссовки для первой 20-минутной пробежки, которая обещала быть трудной, потому что у меня в голо-

ве не было никаких ориентиров, кроме единственной на тот момент задачи – бежать, приземляясь на переднюю подушечку стопы. […] Вернувшись с пробежки, ее последствия я ощутил сразу, как только начал подниматься по лестнице: в голенях возникло напряжение, не очень сильное, но достаточно неприятное. Назавтра, когда я проснулся, ситуация существенно ухудшилась: ноги отяжелели, мышцы оказались скованными до такой степени, что я не мог нормально подниматься по лестнице и шагать. Кроме того, болели ступни, особенно наружная часть передней арки. В тот момент я понял, что дорога к успеху будет долгой.

Я знал, что моему телу придется постепенно приспосабливаться к новым для него нагрузкам, к которым оно не было подготовлено. Мышцы, сухожилия, костная система, а также вся физиология организма должны были адаптироваться. Я начинал издалека, это было очевидно. Виды спорта, которыми я занимался до того времени, развивали мой организм в совсем других направлениях: я больше 30 лет катался на горных лыжах, ходил в горные походы, на море занимался серфингом… Меня ожидала постепенная, но радикальная перестройка телосложения. Как часто я намерен бегать? Каким будет мой прогресс? Как станет эволюционировать мой организм? Было много вопросов, на которые не было ответов, но которые в конечном итоге помогли мне увлечься этим занятием. Если начинаешь заниматься новым делом, уже имея за плечами определенный бэкграунд,

это дает совершенно новый взгляд на вещи.

Я продолжал бегать одним и тем же маршрутом, привыкая ступать только на носок и не пытаясь бежать быстрее или дольше… да это и вряд ли бы у меня получилось. Так я смог опробовать разные положения тела, разный каденс, разную длину шага… поле возможностей оказалось достаточно обширным. При этом у меня в голове была только одна цель – подготовить свои движения и свое тело так, чтобы можно было бегать более часа и при этом не страдать от боли и усталости ни во время, ни после тренировки. Это была не просто цель, это был результат, на который я рассчитывал, – мне это кажется, более точным определением…»[2].

Мы бегали по асфальту, по грунтовым дорожкам, по сухому песку или по влажному и более плотному песку у кромки воды, иногда в «классических» беговых кроссовках с дропом[3], иногда босиком. Мы варьировали темп, продолжительность забега, угол наклона туловища, высоту пятки, угол атаки, угол сгибания ног в коленях, каденс… Существует множество параметров, о которых мы даже не задумывались и которые обнаружили для себя в процессе тренировок. Работая с этими переменными величинами, комбинируя и регулируя их, можно уменьшить нагрузку, которая ложится

---

[2] Выдержка из статьи: 100 % *Barefoot!*, OUTDOOR Journal, Winter 2013, vol. 1, issue 3.

[3] Дроп – это перепад высоты подошвы от пятки к носку.

на организм при каждом шаге, а также повысить эффективность движений. Путем многочисленных проб и ошибок мы набирались ума и понимания, что позволило нам постепенно увеличивать продолжительность забегов, а затем и темп.

В первую очередь мы стремились понять и освоить сам характер движений. Как только тело достаточно приспособилось к этой манере бега, мы стали бегать все чаще и получать от этого больше удовольствия. Тогда-то мы и заметили, что изменилась вся наша телесная динамика, то есть характер движений тела в любых ситуациях, не только в процессе бега. От того, как вы бегаете – с пятки на носок или с носка на пятку, зависит характер дальнейшего развития вашего тела; две разные техники – два разных тела. Но мы тогда этого еще не знали, мы поняли и обнаружили это только потом. Это стало очевидно во время горных походов: я почувствовал в себе легкость и упругость, каких не было раньше. Ноги двигались по-другому, и я отрывался от своих спутников, как только тропа, по которой мы шли, становилась технически более сложной… отрывался до такой степени, что мои спутники одергивали меня.

Когда мы ходим исключительно по «стерильным» городским улицам (ровным, широким, однообразным), то в основном ступаем на пятки, лишь незначительно мобилизуя икроножные мышцы. Однако эти мышцы необходимы для эффективного подъема и спуска по горной тропе, а в нашей повседневной жизни – по лестнице. Они позволяют нам опи-

раться на переднюю часть стопы, при этом несколько наклоняясь вперед, для того чтобы уменьшить усилие, которое необходимо приложить со стороны мышц бедер. У пожилых людей мы наблюдаем истощение икроножных мышц, и они вынуждены ставить ступни ровно и отклонять туловище назад при подъеме по лестнице, что более утомительно, так как появляется дисбаланс. Именно это мышечное истощение не позволяет им спонтанно выполнять более естественные движения, включая наклон туловища вперед. Таким образом, бег с носка является достаточно простым способом поддерживать необходимый тонус икроножных мышц. Как мы объясним чуть позже, здесь важнее именно техника шага, а не скорость.

Таким образом, мы постепенно перенесли внимание на изменения, происходящие в теле, в организме, и на то, как эти телесные изменения влияют на динамику бега. Укрепились икроножные мышцы, сгибатели бедер, задняя группа мышц бедер и мышцы стоп. Архитектура ступней также изменилась, поскольку передняя часть стопы подвергается большему напряжению. Тело постепенно адаптировалось по своей форме к новому способу передвижения, приобретая все больше отличий от тела человека, привыкшего бегать на пятку. Это было уже новое тело – тело, которое действует и реагирует иначе. В течение этого испытательного периода мы пробегали около сорока километров в неделю, чередуя асфальт, грунтовые тропы и влажный песок пляжа, причем

по последнему предпочитали бегать босиком.

Если существует возможность произвольно регулировать технические параметры бега (каденс, темп, скорость, вертикальные колебания), то возможно регулировать и положение тела и его движения (высота каблуков, угол наклона стопы, пулен, махи руками, вращение корпуса). Эти две группы параметров могут быть тесно связаны, но некоторые из них совершенно не зависят друг от друга. В естественной среде положение и движения тела автоматически адаптируются к происходящему, реагируя на изменения рельефа местности или необходимость восстановить равновесие. Ступни смещаются от центра тяжести на большее или меньшее расстояние, длина шагов варьируется, как и расстояние, которое проходит каждая нога, руки по мере необходимости расходятся или приближаются к оси тела для поддержания равновесия, туловище то выпрямляется, то наклоняется… Однако, поскольку наше тело способно компенсировать любую асимметрию и дисбаланс, чтобы мы не падали на каждом шагу, мы можем бегать кривобоко, даже не замечая этого. Мах правой рукой больше, чем левой, одно плечо ниже другого, корпус завернут вправо… У нас нет индикатора, который бы предупреждал о наличии дисбаланса, если это не сильно препятствует нашему передвижению и не вызывает боли. В этой способности терпеть такого рода перекосы заключена наша сила в том смысле, что мы можем продолжать бежать, несмотря ни на что, но это также и слабость, пото-

му что любой такой дисбаланс требует дополнительных затрат энергии и уменьшает нашу свободу действий. Способность удерживать равновесие еще не означает, что мы действительно уравновешены.

Достаточно пробежать по легкоатлетической дорожке на следующий день после долгой пробежки в горах, чтобы ощутить многочисленные перекосы в теле, вызванные последней. И все же мы должны знать, на что обращать внимание. Помню, как одна спортсменка из сборной Франции по лыжным гонкам обратилась ко мне за консультацией в самом конце сезона. Оказалось, что все ее тело, поза, движения – сплошная асимметрия и дисбаланс. Интенсивные тренировки и соревнования заставляли ее лишь еще больше напрягать и без того более сильную ногу и более сильную руку. Так и получилось, что по мере тренировок тело все больше и больше перекашивалось. Если ничего не предпринимать для противодействия этому перекосу, асимметрия может оказаться настолько существенной, что разница в силе между двумя конечностями достигнет 15 процентов. Наши повседневные движения также могут способствовать возникновению такого рода дисбаланса. Прекрасный пример этого – носить тяжелую сумку с покупками всегда в одной и той же руке.

Так почему бы не заняться бегом, чтобы исправить все эти перекосы? Техника бега с носка стала для нас способом сбалансировать положение и движения тела так, чтобы получить максимальную свободу действий. Представьте се-

бе, что на бегу вы каждый раз ставите ногу внутрь круга, представляющего собой пространство для маневра, которое у нас есть. Любой дисбаланс, любая асимметрия обрезают этот круг и ограничивают наши возможности.

И сегодня, даже несмотря на то что мы переключились на другой вид спорта, который полностью отвечает нашим чаяниям, на скалолазание, мы продолжаем бегать в среднем три раза в неделю по полчаса, чтобы поддерживать мускулатуру и телесную динамику. **Мы бегаем не просто ради бега, бег помогает нам выстраивать свое тело. Данная техника бега является важным элементом тренировочного пазла, который уникальным образом нагружает и укрепляет тело.**

Бег по тропам с ямами, буграми, крутыми виражами, подъемами и спусками, то есть по пересеченной местности, укрепляет тело и развивает двигательные навыки. В зависимости от ваших потребностей и целей каждого затраты времени на эти пробежки могут быть разными, но все-таки должна быть какая-то минимальная программа тренировок (их частота и продолжительность), если мы хотим поддерживать необходимую динамику. Для нас это сегодня три получасовые пробежки в неделю.

Нужно ли учиться бегать?

Какую точку отсчета использовать для того, чтобы ответить на этот вопрос? Травмы? На мой взгляд, нет. Потому что, уделяя слишком много внимания травмам городского бегуна, обутого в амортизирующие кроссовки и руководствующегося социокультурными мотивами, мы забываем о том, из какого материала сделаны, и о той среде, в которой эволюционировали на протяжении миллионов лет. Поэтому я считаю более уместным ориентироваться на бег босиком в природной среде. Дело в том, что обувь и поверхность, по которой мы бегаем, сильно влияют на технику бега, кроме того, немалое значение имеют частота наших пробежек и их продолжительность. Так, если бегун, привыкший к марафонским дистанциям, начнет бегать босиком в естественной среде в группе современных охотников-собирателей во время охоты настойчивостью[4], движения его тела и осанка будут адаптироваться к такому режиму бега. Не придется ли ему переучиваться, попросту говоря, заново учиться бегать?

Влияние среды. Параметры бега – каденс, длина бегового шага, высота шага, расстояние между ступнями, техника

---

[4] Liebenberg, Louis (2006), *Persistence Hunting by Modern Hunter-Gatherers*, Current Anthropology, vol. 47. 1017. 10.1086/508695; Bramble DM, Lieberman DE, *Endurance running and the evolution of Homo*, Nature, 2004, Nov. 18; 432 (7015): 345–352; doi: 10.1038/nature03052; PMID: 15549097.

постановки стопы, угол атаки ступней, махи руками, отведение рук, повороты корпуса, наклон корпуса – в определенной степени регулируются автоматически в зависимости от поверхности, по которой мы бежим, и нашего опыта. Городские беговые дорожки представляют собой стерильную среду, которая требует лишь минимальных двигательных навыков и очень небольшой корректировки техники шага на разных этапах дистанции, потому что на пути нет никаких препятствий, если не считать собачьих фекалий и бордюров.

Но вместо того, чтобы сосредоточиваться на том факте, что характер шага мало меняется на протяжении всей дистанции, давайте обратим наше внимание на то, сколь широкий диапазон разных техник бега допускает городская среда. С одной стороны, поскольку городские трассы технически очень легкие, мы можем позволить себе широкое разнообразие беговых шагов и положений тела без риска потерять равновесие, упасть или получить травму. С другой стороны, бегун, привыкший бегать по определенному маршруту, при каждой пробежке, как правило, воспроизводит одни и те же движения. Его диапазон движений ограничен, отчего он менее способен справляться с какими-либо неожиданностями и случайностями на пути. Кстати, я могу констатировать, что для городских марафонцев-любителей, пробегающих один-два марафона в год, характерна значительная асимметрия в теле и движениях, и это проявляется в гораздо большей степени, чем у мастеров трейлраннинга. Город-

ской бегун, на мой взгляд, хрупкий и недостаточно гибкий. А вот на горной тропе характер шага постоянно меняется ввиду необходимости преодолевать технические трудности пересеченной местности: ямы, неровности, виражи, перепады высот… Кроме того, чем сложнее трасса, тем уже диапазон допустимых в тот или иной момент техник. От шага к шагу приходится каждый раз подбирать длину и высоту шага, каденс, разведение ног относительно центра тяжести и так далее. Опытный трейлраннер располагает гораздо более обширным техническим арсеналом, нежели городской бегун.

По этой причине городской бегун, который захочет принять участие в забегах по технически сложным трассам, должен будет пройти период обучения, тогда как у бегуна, привычного к пересеченной местности, бег в городских условиях не вызовет никаких затруднений. Впрочем, у трейлраннера, привыкшего преодолевать большие перепады высот, наверняка будут наблюдаться значительные вертикальные колебания тела. Это важно при подъеме по крутым тропам, но бесполезно и только мешает на ровной поверхности. Таким образом, эти оба типа бегунов несут на себе клеймо той среды, в которой каждый привык бегать. Если среда меняется, им приходится приспосабливаться. Но для городского бегуна адаптация будет более существенной, поскольку на неровной тропе допустимые погрешности гораздо меньше, чем на ровной дороге. На технически сложной трассе риск потерять равновесие, упасть или получить травму намного

выше, чем на ровной дороге. *«Все постоянно изменяется, уже нет ничего постоянного. Поверхность неровная и более или менее скользкая, так что сцепление с дорогой быстро меняется от одного участка к другому. Очень скользкий участок на краю подлеска сменяется очень сухим участком в нескольких метрах дальше, когда мы пересекаем поляну. В такие моменты положение тела и качество опоры необходимо адаптировать, они должны быть предельно точными, контролируемыми и обеспечивать оптимальную сенсорную обратную связь. Чувствуя поверхность, ее податливость, твердость, сцепление с дорогой, необходимо уметь мгновенно, шаг за шагом адаптировать свои движения и положение тела»*[5]. Бегуну, привыкшему к городским условиям, приходится заново учиться бегать в горах, напоминает нам Марион Манелья[6]: *«Дорожные бегуны, как правило, теряются, когда приходится бежать по горным тропам, им часто не хватает "качества стопы", легкости, гибкости… Бег в горах требует мастерства, ловкости и опыта!»*

Накопление проблем. Наблюдая за эволюцией движений и осанки бегунов во время марафона или трейла, можно заметить, что с течением времени накапливается усталость, поэтому качество движений у многих из них резко ухудшает-

---

[5] Frédéric Brigaud, *Passer du Marathon au Trail*, Magazine Joggeur n°23, nov-déc 2016.

[6] Марион Манелья – бегунья, специализирующаяся на трейле, чемпионка мира в эстафете по ски-альпинизму 2015 года.

ся. Постепенно усиливаются разного рода технические и постуральные дефекты (падение каденса, асимметричный шаг, сутулость, большие вертикальные колебания). Хотя они и осознают снижение эффективности своей техники, но зачастую имеют лишь смутное представление о том, в чем конкретно проявляется изменение характера движений и осанки. Но что происходит, когда те же проблемы не просто появляются во время одного забега, а накапливаются на протяжении сезона, с учетом всех пробежек и тренировок? В качестве примера приведу другой вид спорта – бег на лыжах. Наблюдая за несколькими спортсменами, выступающими в составе сборной Франции в этой дисциплине, я заметил, что у них на протяжении сезона накапливались постуральные и технические дефекты, все ярче проявлявшиеся во время тренировок и гонок. Сами они могли этого не чувствовать, но проблема накопившихся дефектов, тем не менее, требовала исправления за период межсезонья, с тем чтобы механические нагрузки снова распределялись наилучшим образом и соответствующие части тела не подвергались чрезмерным перегрузкам. То же самое относится и к бегунам, за которыми у меня была возможность понаблюдать. Мы склонны пренебрегать своими слабыми сторонами и стараемся укреплять и без того сильные стороны до тех пор, пока в конечном итоге не станем «кривобокими», если ничего не предпримем для того, чтобы восстановить баланс. Даже если многочисленные и сильные проявления асимметрии не мешают

нам бегать, мы все равно ограничены в своей способности их компенсировать. **Таким образом, чтобы улучшить или сбалансировать свою технику бега, мы должны заново учиться бегать.**

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.