

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|----|
| Предисловие | 9 |
| От автора | 11 |
| Введение | 13 |
| Определения и понятия Позного метода бега | 15 |
| ЧАСТЬ I. НАЧАЛО | |
| Глава 1. В поисках совершенной техники бега | 19 |
| Глава 2. Моя философия бега | 23 |
| Глава 3. Когда начинать изучать Позный метод | 27 |
| Глава 4. Перед началом — простой тест | 29 |
| ЧАСТЬ II. ПРЕИМУЩЕСТВА ПОЗНОГО МЕТОДА | |
| Глава 5. Избавьтесь от травм, связанных с бегом | 33 |
| Глава 6. Улучшите ваши результаты | 39 |
| Глава 7. Свобода бежать как можно лучше | 41 |
| Глава 8. Невероятная легкость бега | 45 |
| ЧАСТЬ III. ПОНЯТИЯ ПОЗНОГО МЕТОДА | |
| Глава 9. Освоение Позного метода бега | 49 |
| Глава 10. Думаем... Видим... Чувствуем | 53 |
| Глава 11. Поза бега | 57 |
| Глава 12. Понятие свободного падения | 61 |
| Глава 13. Чередование поз | 65 |
| Глава 14. Понятие колеса | 69 |
| Глава 15. Мышечная эластичность | 73 |
| Глава 16. Важность высокой частоты шагов | 77 |
| Глава 17. Не просто бегите — бегите не прикладывая усилий! | 81 |
| Глава 18. Бег в пространственно-временном континууме | 85 |
| ЧАСТЬ IV. ПЕРЕХОДИМ ОТ МЫСЛИ К ДЕЙСТВИЮ | |
| Глава 19. Интеграция компонентов Позного метода в ваш новый стиль бега | 91 |
| Глава 20. Освоение техники бега | 95 |
| Глава 21. Ощущение бега | 97 |



ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|------------------------------------------------------|-----|
| Глава 22. Освоение позы бега | 99 |
| Глава 23. Освоение свободного падения | 103 |
| Глава 24. Развитие ощущений свободного падения | 109 |
| Глава 25. Выход на пробежку | 117 |

ЧАСТЬ V. ПОСТРОЕНИЕ ТЕЛА БЕГУНА... И ЕГО СОЗНАНИЯ

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 26. Развитие силы для бега | 123 |
| Глава 27. Развитие мышечной эластичности | 129 |
| Глава 28. Упражнения для тазового пояса | 149 |
| Глава 29. Упражнения для мышц задней поверхности бедра | 169 |
| Глава 30. Интеграция силовых упражнений в вашу тренировочную программу | 177 |
| Глава 31. Бег по песку | 181 |
| Глава 32. Бег в гору и под уклон | 185 |
| Глава 33. Бег по тропе | 189 |
| Глава 34. Бег босиком | 191 |
| Глава 35. Развитие гибкости | 195 |
| Глава 36. Преодоление страха перед бегом | 215 |

ЧАСТЬ VI. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ВАШЕЙ БЕГОВОЙ ТЕХНИКИ

| | |
|----------------------------------------------------------------|-----|
| Глава 37. Выявление и коррекция ошибок | 227 |
| Глава 38. Коррекция ошибок в движениях ног | 231 |
| Глава 39. Коррекция ошибок в движении туловища | 253 |
| Глава 40. Коррекция ошибок в движениях рук | 257 |
| Глава 41. Закрепление позной техники во время тренировок | 261 |

ПРИЛОЖЕНИЯ

| | |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| Приложение 1. Принципы Позного метода и их реализация в технике бега | 267 |
| Приложение 2. Типичные ошибки в беге и их выявление | 268 |
| Рекомендуемая литература | 270 |
| Благодарности | 271 |
| Об авторах | 272 |
| Работы Николая Романова (на английском языке) | 274 |