

# Оглавление

Предисловие.....	11
Введение. Эволюция перед революцией в беге.....	13
1. Что такое естественный бег? .....	23
Основы бега .....	27
Пути освоения естественного бега .....	33
2. Эволюция беговой обуви.....	36
Бег набирает популярность .....	37
Обувная промышленность выходит на арену.....	38
Поколение джоггеров.....	40
Продажи растут, дизайн обуви меняется .....	43
Кроссовки для начинающих .....	44
Больше амортизации .....	45
Кроссовки: превращение из функциональных в модные .....	46
Перемещение внимания на носок.....	49
Научные доводы для улучшения техники бега.....	51
Промышленность нацеливается на минимализм.....	56
3. В лаборатории.....	60
Как вы бегаєте?.....	62
Технологичная помощь .....	64
Оценка техники бега .....	66
4. Наука движения: три вида бегового шага.....	75
Шаг ходьбы .....	79
Беговой шаг .....	82
Шаг спринтера .....	84
Бег и обувь.....	86

## 6 Естественный бег

<b>5. Биомеханика стопы</b> .....	88
Босиком вокруг света.....	88
Покрывтия для бега: естественное против неестественного.....	90
Осмотр стопы.....	92
Отделы стопы .....	92
Типы стопы .....	94
Дисбаланс стопы.....	98
Травмы, связанные с износом тканей .....	100
Техника естественного бега — оружие против травм ....	101
Бег в обуви .....	102
<b>6. Физические основы бега</b> .....	108
Максимизация связи «мозг—тело» .....	110
Влияние обуви на кинематику бега .....	111
Торможение, отталкивание и подпрыгивание.....	114
Как бегать рационально и эффективно .....	119
Правильная биомеханика .....	119
<b>7. Новый взгляд на типичные беговые травмы</b> .....	125
Слушайте свой организм.....	128
Шесть простых подсказок для профилактики травм ....	130
Ударные, ротационные и продвигающие силы.....	135
Типичные травмы, связанные с повышенным износом тканей .....	138
<b>8. Естественный бег, неестественный мир</b> .....	143
Как мы бегаем: недостатки.....	144
Исправление техники бега .....	147
Выявление ошибок .....	151
Переходите постепенно .....	152
<b>9. Упражнения на развитие силы и улучшение техники</b> .....	154
Неустанное повторение.....	156
Силовые упражнения .....	158
Специальные беговые упражнения (СБУ) .....	168
Бег босиком: хорош в малых количествах .....	177
В центре внимания — Абебе Бикила.....	180
Последнее слово о беге босиком .....	182

<b>10. Восьминедельный переходный план</b>	
к естественному бегу.....	184
Переход: недели с 1-й по 4-ю .....	188
Переход: следующие шаги .....	199
Разновидности тренировок .....	203
Пульсовые тренировочные зоны .....	205
Что дальше? .....	206
Бег «по Лидьярду» .....	208
Естественный бег на всю жизнь .....	215
<b>Примечания.....</b>	<b>217</b>
<b>Рекомендуемая литература.....</b>	<b>219</b>
<b>Об авторах .....</b>	<b>220</b>