

Предисловие

Я познакомилась с Дэнни Эбширом в 1993 году, когда на пике своей карьеры в триатлоне получила серьезную травму — стрессовый перелом в голеностопном суставе, — грозившую поставить крест на моих выступлениях. Все в один голос твердили: у тебя нет ни единого шанса вернуться в большой спорт. Однажды подруга рассказала мне о Дэнни Эбшире, его компании Active Imprints и о том, как Дэнни помог ей самой. Я к тому времени перепробовала уже все на свете: от физио- и магнитотерапии до лазера и траволечения. И я отправилась прямиком в Боулдер к этому «гуро».

Дэнни, призвав на помощь свою железную логику, разглядел то, что не увидели другие. И пошел по пути простых биомеханических изменений — подобрал для меня легкие индивидуальные стельки. Они сбалансировали передние части стоп — и постоянная боль, которая преследовала меня на протяжении последних месяцев, ушла. Всего за несколько недель до этого мне совершенно ответственно заявляли, что я больше никогда не смогу соревноваться в беге, а через два месяца я в шестой раз выиграла чемпионат мира в Ironman!

Я пригласила Дэнни выступить в качестве тренера и инструктора по биомеханике и технике бега в тренировочных

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



12 Естественный бег

лагерях, которые компания Multisport.com проводит в разных городах США. Нам хотелось помочь бегунам и триатлетам разных возрастных категорий стать более рациональными, научить их безопасно приземляться непосредственно под проекцией центра тяжести, не делая широких шагов. Дэнни согласился, и в итоге тысячи спортсменов начали внимательно прислушиваться к своему организму, больше доверять разуму, а не эмоциям.

Мы с Дэнни остаемся партнерами по сей день. Я счастлива, что познакомилась с человеком, обладающим истинным пониманием биомеханических основ движения. Я видела, как он помогал спортсменам самого разного уровня подготовки и в самых разных видах спорта достигать своих целей.

Практический опыт Дэнни, собранный в данной книге, безусловно натолкнет вас, как и множество других людей, на переосмысление вашего бега, укажет путь к более рациональному, естественному бегу, изначально предназначенному нам природой.

Пола Ньюби-Фрейзер,
шестикратная победительница
чемпионатов Ironman