






Генри Эбботт



**Как тренироваться
быстрее, сильнее и безопаснее**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 796.01
ББК 75.0
Э13

Ballistic: The New Science of Injury-Free Athletic Performance
Henry Abbott

Эбботт, Генри.
Э13 Тело без травм. Как тренироваться быстрее, сильнее и безопаснее /
Генри Эбботт ; [перевод с английского А. А. Качалова]. — Москва : Эксмо,
2026. — 320 с. : ил. — (Анатомия спорта).

ISBN 978-5-04-236559-1

Книга объясняет, какие тренировки действительно меняют тело и как снизить риск травм.
В её основе — исследования, позволяющие точно анализировать движения и понимать
их влияние на результат.

Живой рассказ с научными открытиями и практическими выводами для спорта и повсе-
дневной жизни.

УДК 796.01
ББК 75.0

ISBN 978-5-04-236559-1

© Copyright © 2025 by Henry Abbott
© Качалов А.А., перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

*Посвящается Джессике, Молли,
Данкану и ягодичным мышцам*

Церковь гласит: тело — это грех.
Наука гласит: тело — это машина.
Реклама говорит: тело — это бизнес.
Тело гласит: я — праздник!

Эдуардо Галеано

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
1. ЛЕКАРСТВО.....	25
2. НА СВОБОДНОМ ВЫГУЛЕ	32
3. НЕДОБРОЕ.....	36
4. ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ.....	54
5. САМЫЙ ТУПОЙ СПОРТ.....	64
6. ПРИЗЕМЛЕНИЕ	76
7. «ДЖАЗ».....	89
8. МИСОГИ.....	98
9. ЗАХВАТ ДВИЖЕНИЯ	115
10. ГРАВИТАЦИЯ.....	132
11. ОТ ЗЕМЛИ	146
12. В ДЕСЯТИ МИЛЛИМЕТРАХ ОТ НИЧЕГО	160
13. СПИНА ДРАКОНА.....	176
14. ЗАЙМИСЬ БЕДРАМИ.....	186
15. ПОЯСНИЧНАЯ МЫШЦА	201
16. РАССЛАБЛЕНИЕ.....	211
17. ГРЕМУЧНИКИ.....	225
18. МЕДЛЕННО.....	236
19. БОЛЬШОЙ РОГАТЫЙ ФИЛИН.....	245
20. ЖИМ АИСТА.....	256
21. СЕМЬ ВОДОПАДОВ	269
22. НАРАСТАНИЕ	277
Благодарности	285
Примечания	287

ВВЕДЕНИЕ

Легендарный тренер NBA Фил Джексон выиграл свой десятый титул NBA примерно в 10:30 вечера 14 июня 2009 года. Спустя пару часов, когда пиджак его синего костюма еще был немного липким от брызг шампанского, 63-летний лидер «Лейкерс» покинул «Amway-Арену» в Орландо в окружении группы своих уже взрослых детей.

Так получилось, что я был в паре шагов позади него. И больше всего мне запомнились не кепки с римской цифрой десять X на головах у его отпрысков, и не их радостные выражения лиц, а гримаса боли на лице Фила. Величайший тренер в истории игры ковылял по, казалось, бесконечному коридору арены со сращенными хирургическим путем позвонками, баллонными катетерами в артериях и с нулем «родных» коленных или бедренных суставов. Его семья волочилась в темпе Фила. После двенадцати сезонов в NBA в качестве игрока и двадцати трех в роли тренера Фил едва находил в себе силы, чтобы просто ходить.

Едва ли он в этом одинок. Согласно данным Центра по контролю и профилактике заболеваний, еще до начала пандемии 71% молодых американцев «не смогли бы вступить в ряды вооруженных сил, если бы захотели», просто потому что их физическая готовность была недостаточной. 12% американцев испытывают серьезные трудности с передвижением или подъемом по лестнице. Примерно 31 миллион американцев в возрасте 50 лет и старше «не ведет никакой физической активности кроме той, что необходима в повседневной жизни». В 1969 году половина американских детей добиралась до школы пешком или на велосипедах; в 2009-м процент таких детей был меньше 13%.

Короче говоря, мы перестали двигаться — и это нас убивает. Американский колледж спортивной медицины направил отчет министру здравоохранения и социальных служб США под названием «Упражнения — это лекарство» (Exercise Is Medicine), в котором отмечалось, что физическая активность улучшает здоровье костей, когнитивные функции, служит профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов, многих разно-

видностей рака, деменции, бессонницы, тревожности, депрессии, многих видов склерозов, гипертонии, а также положительно влияет на качество жизни и смертность. Всемирная организация здравоохранения говорит, что отсутствие физической активности приводит к смерти пяти миллионов человек ежегодно.

Поговорите со своим лечащим врачом, говорят нам, прежде чем браться за программу физических упражнений. В мире, где отсутствие двигательной активности занимает четвертое место в глобальном рейтинге причин смерти, с кем нужно поговорить, прежде чем *не браться* за упражнения? Купить абонемент в спортзал или сходить на пробежку на контрасте выглядит вполне безопасным и здоровым занятием. Но мы все понимаем, что где-то по ходу дела у нас что-то может заболеть. С 2008-го по 2018-й процент американцев, обратившихся за медицинской помощью в связи с травмами (по крайней мере, не связанными с автомобильными авариями), вырос практически в каждой половозрастной категории и подкатегории.

При этом мы можем быть очень кровожадны в отношении самих себя и того, как мы двигаемся, загоняя собственные тела до полусмерти по ле-

**Всемирная организация
здравоохранения говорит,
что отсутствие физической
активности приводит к смерти
пяти миллионов человек
ежегодно.**

калам армейских инструкторов по физподготовке. Тренеры так описывают тренд: люди склонны повторять то, что когда-то делали в старшей школе. Набрал лишние тридцать фунтов на карантине в пандемию? Пора доставать футбольные бутсы, томившиеся в чулане десять лет, вступать в лигу и начинать носиться в полузащите, как в былые годы.

Игроки NBA поступают так же: через три года после старта профессиональной карьеры у тебя начало болеть бедро? Первая мысль, что придет в голову многим из них: вернуться в качалку, к программе с весами, которой следовал в семнадцать лет, когда заколачивал данки, против кого бы ни играл, и чувствовал себя отменно.

Но у того старшеклассника был определенный объем легких, диапазон движений в тазобедренных суставах и сила ягодиц, не говоря уже о позвоночнике человека, который еще не успел провести с десятков лет за сидячей работой у компьютера. Спринт с места по левому флангу футбольного поля или резкое смещение под баскетбольное кольцо, чтобы успеть на подачу партнера, — это легко для тела подростка, которому не занимать прыгучести, дыхалки и мышечной силы.

Здравый смысл подсказывает: если ваша машина двадцать лет стояла в гараже, то прежде, чем выезжать на ней на трассу, стоит показать ее механику.

То же справедливо и в отношении наших тел. Но мы куда более сложные организмы, нам нужно нечто большее, чем замена масла и четыре новые покрышки. Как поддерживать в рабочем состоянии тело атлета?

Заслуживающие доверия ответы на этот вопрос могут быть до безумия заковыристыми, так что начинает казаться, будто их не существует вовсе. Кажется, что травмы неизбежны как для бегуна-любителя, так и для профессионального спортсмена в равной степени. Больные спины, проблемные колени, ослабевшие бедра — кто из нас не имеет хотя бы одного повода для беспокойства и не пробовал прибегать к помощи разнообразных теорий о пользе йоги, массажа, физиотерапии, медицинских банок, тренировок с весами или чего угодно еще, что кажется рабочим методом? Но когда дело доходит до реальной профилактики спортивных травм с доказанной эффективностью, обратиться толком и не к чему. Если вы находитесь в поисках решения, которое позволит вам двигаться и чувствовать себя лучше, вы, вероятно, чувствуете себя так же, как чувствовал себя я большую часть своей жизни: слегка потеряннм.

За десятилетия, прожитые мной в качестве спортсмена, я перенес изрядное количество травм, и я ненавижу каждую из них без исключений — потому что мне нравится двигаться. В старшей школе я занимался легкой атлетикой и бегом по пересеченной местности, гонял на лыжах и немного играл в футбол. В последовавшие за этим десятилетия я проезжал на велосипеде через целые страны, принимал участие в самых разных марафонах и примерно в тысяче тяжелых тренировок разных видов. И по ходу дела у меня случались дико досадные ситуации, когда мне приходилось прыгать к доктору на одной ноге, срочно искать успокоения для взбунтовавшихся мышц бедра, справляться с тендинитом ахиллова сухожилия и с чудовищной люмбагией.

Эта боль ощущалась как личный провал — и так было до тех пор, пока я не стал обращать внимание на то, что схожие вещи происходят и с лучшими спортсменами мира. Последнюю четверть века я работал журналистом, освещающим такой подвижный вид спорта, как баскетбол. NBA может похвастать тем, что ее спортсмены входят в число лидеров в списках самых выдающихся и высокооплачиваемых. Но даже в эпоху, когда массивы аналитических данных сделали игру более увлекательной и подняли рейтинги телевизионных трансляций до небес, спортсмены, которые обходятся телекомпаниям, франшизам и спонсорам в сотни миллионов долларов, все больше и больше времени проводят на скамейке запасных.

Я никогда не забуду тот день, когда физиотерапевт посоветовал мне укладывать на стул мягкую подставку, напоминающую кусок сыра, прежде чем

усесться на него — для защиты бедер. Я колебался. Неужели так я теперь буду ходить в рестораны до конца своих дней? На следующий же день я заметил кое-что уморительное по ходу очередного матча «Лейкерс»: ЛеБронна Джеймса заменили, и пока он шел к своим товарищам у кромки площадки, тренер подложил на его стул точно такой же «кусочек сыра».

NBA буквально пожирает тела спортсменов. Я вырос в Орегоне, где в 1977-м Билл Уолтон выиграл чемпионство NBA — а после засудил Trail Blazers за халатность в лечении травм. Он пропустил три из четырех следующих сезонов. Ларри Берд пропустил почти две сотни игр и завершил карьеру раньше времени. Майкл Джордан провел вне игры почти четыре сезона по причине травм, попыток построить карьеру бейсболиста и решений завязать с баскетболом насовсем, — и одной из причин он указывал ущерб, понесенный его телом. Коби Брайант, Дуэйн Уэйд, Шакил О'Нил и Стефен Карри пропустили сотни игр каждый.

В середине 1990-х Грант Хилл получил в голосовании All-Star больше голосов, чем Джордан, после чего с ним случилась череда тяжелейших травм, которые он сам приписывает «архаичным» тренировочным методам. Операция на лодыжке привела к стафилококковой инфекции, которая едва не прикончила его; после этого Хилл больше никогда не претендовал на что-то большее, чем статус ролевика. По ходу профессиональной карьеры Хилл пропустил больше игр, чем проходит в регулярном сезоне за шесть лет. (Таким образом, в лиге, где карьера в среднем длится каких-то три года, Хилл просидел на лавке в «гражданском» целых две таких карьеры в NBA.)

Когда-то давным-давно бейсболист Кэл Рипкен-младший отыграл подряд 2632 игры и убедил фанатов спорта, что человеку под силу выступать в спорте на элитном уровне долго и при этом стабильно. С тех пор игроки стали заметно крупнее, сильнее, быстрее. Но этот рост, кажется, пошел в ущерб их ментальному здоровью и выносливости, и сократил продолжительность их карьер. При всем том, что мы узнали о пиковой производительности спортсменов, мы, по всей видимости, узнали совсем мало о том, как предотвращать у них травмы. Для спорта в массе по-прежнему характерен тупоголовый подход в духе «вотри немного грязи, и пройдет», который плавно трансформируется в «не ной», когда все идет наперекосяк.

Игроки NBA, как гоночные болиды: часто они стоят в гараже, а порой просто разобраны на части. Один эксперт как-то мимоходом сказал мне, что процент травм в NBA равен 100. «Каждая игра, в которой ты избежал травмы, — говорил он, — приближает тебя к твоей следующей травме». Многие из потенциальных суперзвезд лиги так и не достигли своего предполагаемого пика: Анферни Хардауэя сравнивали с Мэджиком Джонсоном,

но травмы коленей привели к тому, что свой последний Матч Всех Звезд в карьере он провел в двадцать восемь лет. Мы уже никогда не узнаем, каким игроком мог бы стать Зайон Уильямсон. С десятком звездных игроков, включая Янниса Адетокумбо, Джимми Батлера и Кавая Леонарда, пропустили матчи плей-офф 2024 года.

Магниторезонансные томограммы и хирургические техники прогрессируют; операции по восстановлению разорванных ахилловых сухожилий или передних крестообразных связок колена проходят лучше. Доктора приобрели невероятные новые знания о том, что происходит после травмы, но это не привело к уменьшению количества этих травм. Кризис продолжается.

На Слоановской Конференции спортивных аналитиков в MIT в 2014 году меня в последний момент пригласили на закрытый ужин, устроенный бывшим топ-менеджером Goldman Sachs Дэйвом Хеллером, который тогда был в числе инвесторов, управлявших клубом «Филадельфия 76ерс». Несколько десятков людей ужинали, сидя за круглыми столами, пока Хеллер направлял разговор в нужное ему русло, словно Опра. Конференция была посвящена тому, как большие массивы данных способны поднять качество принятых решений в спорте. К 2014 году портативные устройства, исследования сна и данные, полученные путем отслеживания поведения игроков, уже положили начало дискуссии об их здоровье, которую мы продолжали за столом Хеллера.

Я сказал что-то про то, что лиге надо позаботиться, чтобы «не сломали Деррика Роуза». Роуз должен был стать следующим великим защитником «Чикаго Буллз» после Джордана. Роуз не был выдающимся снайпером, не отличался он и особенно высоким ростом, но он завоевал награду MVP, делая такие вещи, которые и заставляют фанатов (и даже спортивных журналистов) любить баскетбол: он героически пер на более габаритных соперников в «краске» и взмывал высоко в воздух, укладывая мячи в корзину в красивейшем стиле.

Звезда «Буллз» на тот момент восстанавливался после разрыва передней крестообразной связки колена. Где-то справа от меня неожиданно заговорил белый мужчина в костюме. Его отличала дерзкая самоуверенность — в духе персонажа Кирана Калкина из «Наследников». Я так и не узнал его имени, но никогда не забуду сказанной им фразы: «Да какое мне дело, если Деррик Роуз сломается? Я найду другого».

Это было возмутительно, попахивало расизмом, но, если задуматься, не слишком отличалось от принятого в NBA образа мышления. «Буллз» действительно сломали Деррика Роуза, а потом действительно приобрели

себе другого. Пришедший ему на смену результативный защитник Зак Лавин считался одним из лучших атлетов в истории лиги — и тоже порвал переднюю крестообразную связку.

Чтобы лучше понять, почему все эти игроки получают травмы, я начал свой личный проект по исследованию науки травм. Читал результаты исследований, брал интервью у докторов и посещал конференции. Между тем проблема приобрела для меня характер личной. На ужине Хеллера я сидел в странном положении, чтобы избежать простреливающей боли. За несколько месяцев до этого я что-то повредил, пока бежал полумарафон. Теперь всякий раз, когда я ступал с тротуара, пинал мяч, спал, бегал, кашлял и чихал — то есть совершал самые обычные действия повседневной жизни, — мое тело пронзали громовые раскаты боли.

Через несколько недель после того ужина в Слоане меня представили в качестве руководителя дивизиона ESPN численностью в шестьдесят человек, который должен был освещать NBA в цифровых и печатных СМИ. Как раз в тот момент, когда сидение становилось для меня эмоциональной мукой, я должен был проводить долгие часы в конференц-залах, за рулем автомобиля, в тесных креслах самолетов и, конечно, за компьютером, скрючившись в три погибели. Мои дети безжалостно насмеялись надо мной за это, но от отчаяния я стал тем парнем, который делает растяжку в зале ожидания посадки в аэропорту.

После финала 2009-го в Орландо мне было жаль Фила Джексона; но к финалу 2014-го в Майами я уже сам чувствовал себя так же, как Фил Джексон. Пока «Майами Хит» сражались со «Сперс», я сражался с неприятной болью в бедре и еще более неприятной в спине. Я плохо спал и перестал бегать. Когда, наконец, пришла пора отправляться на МРТ в самый разгар финальной серии, я с отвращением надевал бахилы, готовясь залезть в трубу томографа; я попросту не был морально готов к ощущению собственной хрупкости и потребности в медицинской помощи. Еще более отвратительным был суровый тон радиолога, который позвонил мне, чтобы сообщить о надорванной мышце в тазовом дне, разорванной вертлужной губе, какой-то тревожной проблеме с поясницей, имеющей сложное название, и (после того как я, шутя, спросил у него: «Что-нибудь еще?») *osteitis pubis*, или остейте лобка: это когда передние тазовые кости трутся друг о друга. Ничто из перечисленного не грозило фатальными последствиями мне, как человеку; но каждое по отдельности могло быть фатальным для меня, как спортсмена. Мне рекомендовали операцию на спине и тазовом дне, физиотерапию и прочий медицинский ад, который могли повлечь за собой такие вмешательства.

Когда тебе больно, профессиональные советы медиков во многом исходят от «трех всадников Апокалипсиса» двигательных проблем: радиолога, хирурга и большой фармы. Они начинают кружить над травмированными спортсменами, словно голодные грифы, жаждущие попировать на останках их спортивной жизни. Тебя укладывают на стол или засовывают в трубу и приказывают лежать смирно. Иногда тебя разрезают и что-то чинят внутри, а потом рекомендуют восстанавливаться робкими, крошечными шажками, которые совсем не похожи на возвращение к полноценному здоровому движению. Устоявшийся режим может помочь тебе вернуться к управлению автомобилем или сидению за рабочим столом, но никому, кажется, нет никакого дела, удастся ли тебе вернуть прежние бодрые и пружинистые движения, благодаря которым жить так приятно и весело. Неужели неудачно поставленная нога по ходу полумарафона и в самом деле разрушила оставшуюся половину моей жизни?

Зная, что, согласно исследованиям, операции на спине несут в себе колоссальные риски (и, вероятно, новые сеансы в бахилах), я никогда не рассматривал этот вариант. Но я чувствовал, как живость и энергия утекают из моей жизни. «Буллз», быть может, и найдут себе еще одного Деррика Роуза, но Деррику и мне никуда не деться от наших травм, они будут с нами вечно. Я думал обо всех друзьях и членах семьи, увязших в болоте последствий тяжелых травм и поклялся себе, что буду делать всю необходимую работу, чтобы только продолжать двигаться. Но в чем заключалась эта работа?

Мне стало интересно изучить эпидемию травм, потому что я был равнодушен к NBA и ее игрокам. Когда я на собственном опыте ощутил атлетическую хрупкость, мне стало ясно, как тихо и притом регулярно разрушаются людские мечты о спортивном успехе. Масштаб наплевательского отношения мира к этой мясорубке кажется опасно большим. Существует ли способ избежать встречи с тремя всадниками? Может ли кто-нибудь показать мне, как предотвратить травму в первую очередь?

После нескольких лет исследований этого вопроса я оказался в Санта-Барбаре, где посетил центр Peak Performance Project и познакомился с Маркусом Эллиоттом, доктором медицины. В центре P3, как все его называют, Маркус и его команда разработали метод, который смог бы не только предсказать травму Деррика Роуза, но и, вероятно, помешать ее возникновению в принципе. В мире спорта часто встречаешь людей, у которых «есть свой метод», но у Маркуса было кое-что лучше: у него были массивы данных.

Когда тебе больно, профессиональные советы медиков во многом исходят от «трех всадников Апокалипсиса» двигательных проблем: радиолога, хирурга и большой фармы.