







КРИСТОФЕР МАКДУГАЛЛ • ЭРИК ОРТОН



**РОЖДЕННЫЙ**  
**БЕЖАТЬ**

САМОЕ ПОЛНОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ПО ТРЕНИРОВКАМ

**2**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

# ОГЛАВЛЕНИЕ

## ЧАСТЬ 1. РОЖДЕННЫЙ БЕЖАТЬ ..... 7

Глава 1. Философия свободного бега .....	9
Глава 2. В погоне за неустойчивостью походки .....	19
Глава 3. Возвращение к истокам за 10 минут .....	29
3.1. Главный секрет Кабальо .....	35
Глава 4. Первые шаги .....	39
Глава 5. Разминка. Сессии коротких игровых упражнений .....	43

## ЧАСТЬ 2. СЕМЬ ПРИНЦИПОВ ФИЛОСОФИИ СВОБОДНОГО БЕГА. .... 55

Глава 6. Питание: хорошего тренера не заменишь хорошим питанием .....	57
6.1. Двухнедельный тест .....	62
6.2. Станция первой помощи: двухнедельный тест в стиле Калли .....	66
6.3. Рецепты .....	69
6.4. Станция первой помощи: проверьте вашу кровь .....	88
6.5. Питание: план работы .....	91
Глава 7. Физическая форма: станьте инженером собственного тела .....	93
7.1. Упражнения для укрепления мышц ног .....	96
7.2. Физическая форма: план работы .....	104
Глава 8. Техника: все гениальное просто .....	107
8.1. Как исправить технику бега за пять минут .....	114
8.2. Идеальный плейлист для пробежки .....	121
8.3. Техника: план работы .....	122
Глава 9. Фокус: быстрее, дальше и навсегда .....	125
9.1. Действительно ли передачи имеют важное значение? На самом деле .....	128
9.2. Тренировка фокуса. Предупрежден – значит вооружен .....	130
9.3. Фокус: план работы .....	138
Глава 10. Обувь: прежде всего не навреди .....	141
10.1. Подготовка экипировки .....	149
10.2. Руководство по подбору обуви, которая подарит неуловимое ощущение полета .....	156
10.3. Станция первой помощи: ступни имеют связь с вашим мозгом .....	159
10.4. Обувь: план работы .....	161



Глава 11. Получайте удовольствие от процесса: если вы относитесь к бегу как к работе, возможно, вы слишком много работаете .....	163
11.1. Время покататься .....	172
11.2. Слушать или нет музыку во время бега .....	174
11.3. Станция первой помощи: веселые пробежки амишей .....	180
11.4. Как получить удовольствие от бега: план работы .....	182
Глава 12. Семья: совместные тренировки улучшают ваши спортивные результаты .....	183
12.1. Бег вместе с самыми маленькими .....	192
12.2. Создайте свой беговой клуб, как это сделало движение Santa Mujeres .....	194
12.3. Станция первой помощи: «За профессора!» .....	199
12.4. Бег с собаками .....	201
12.5. Лучшие способы бегать с собаками .....	206
12.6. Семья: план работы .....	210
Глава 13. Последний урок от Белого Коня: философия свободного бега Кабальо .....	213

## **ЧАСТЬ 3. 90-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА СВОБОДНОГО БЕГА.....221**

Глава 14. План .....	222
90-дневная программа свободного бега .....	224
Глава 15. Травмы: время лечиться .....	235
Слова благодарности .....	
Алфавитный указатель .....	



# Часть 1 РОЖДЕННЫЙ БЕЖАТЬ





# Философия свободного бега



С момента публикации первой книги «Рожденный бежать» я получал письма от читателей со всего мира, многие из них содержали похожие мысли: «Спасибо, вы изменили мою жизнь».

На которые я отвечал: «Я знаю в точности, что вы имеете в виду».

Я был на их месте. Даже сейчас я продолжаю чувствовать себя на их месте, даже несмотря на мой опыт. Что уж греха таить, первая книга производит впечатление приключенческой повести. Просто представьте: таинственный марафонец по прозвищу Кабальо Бланко (Белый Конь) соревнуется на ультрамарафонской дистанции длиной в 80 километров против индейцев из легендарного племени бегунов прямо под носом у головорезов из двух наркокартелей.

Но на самом деле *Рожденный бежать* — это совсем другая история. Это история о трансформации, о пути, который проходит человек, испытавший горечь поражения, о надежде и осознании собственной безграничной силы. Эта сила толкает выходить из зоны комфорта и познавать мир во время пробежки повсюду, когда вы этого хотите и при любых обстоятельствах.

Для того чтобы почувствовать эту силу, вам нужно решиться попробовать бег или забыть о нем навсегда. Мне постоянно приходит отклик от двух групп людей: бывшие спортсмены, которые пребывают на седьмом небе от счастья оттого, что у них есть еще один шанс в беге, а также новички, наконец-то получившие необходимый для них заряд вдохновения.

Книга *Рожденный бежать* наглядно показала читателям, что не важно, сколько вам лет, в какой форме вы находитесь, какое количество травм и неудач вас преследовало в прошлом, — лучшие дни все еще впереди. Как любил говорить 94-летний трейлраннер Джек Кирк по прозвищу Демон Дипси: «Вы перестаете бегать не потому, что стареете. Вы стареете, потому что перестаете бегать».

Никто не становится легендой спорта за один день. Бег — это танец, в котором нужно время, чтобы выучить движения. Именно поэтому многие из благодарственных писем, которые я получаю, содержат в себе следующие просьбы:

*Мне не терпится начать, но с чего?*

На этот вопрос у меня нет ответа.

Многие годы я не знал, что делать дальше, поскольку сам находился в процессе поиска. Мне казалось, что я выиграл в лотерею, но сам не мог поверить в то, что я получил деньги. К этому моменту прошло уже больше десяти лет, как Эрик Ортон готовил меня к дикой авантюре в Медном каньоне в Мексике, которая впоследствии будет названа *Рожденный бежать*. Книга вызвала бум в беге босиком и беге на ультрамарафонские дистанции, а также популяризировала суперъеду племени рарамури — семена чиа.

Такая реакция на книгу доказала мне, что мы занимаемся чем-то важным. Люди не просто хотят бегать, они хотят, чтобы им нравилось бегать. Они ищут чувство радости, которое получают самые сумасшедшие бегуны во время длинных и опасных гонок под палящим солнцем на дне каньона.



Молодежь племени рарамури использует игру с мячом для тренировки техники бега.



Как любил говорить Белый Конь: «Бегите свободно». Этот двухсловный девиз идеален в своей краткости. *Свободный* в данном случае не обозначает «дикий», хотя эти слова близки. Кабальо Бланко имел в виду свободу от травм, стресса. Свободу от неоправданно дорогих кроссовок, экипировки и пакета участия в забегах. Бегите с чувством свободы, как ребенок, выбегающий из дверей класса на перемену... или ворчливый отшельник, обменявший все прелести цивилизации на крошечный шалаш и странную, но любящую семью в племени ра-рамури.

Но я не был уверен, что я пришел к этому самостоятельно.

Я был полностью уверен в подходе Эрика: его философия свободного бега никогда не подводила меня, из гонки в гонку, год за годом, из приключения в еще более загадочное приключение. Единственное, чего у меня не было, так это веры в себя. В глубине души я все еще слышал голоса докторов, которые предупреждали меня, что бег вреден для человеческого тела, особенно для моего тела. Я не мог избавиться от чувства, что бег был не для меня. Может быть, сейчас мне все сходит с рук, но в один день мне придется заплатить за это.

Затем, в одно необычайно жаркое утро в конце сентября, настал другой день. Я был на моем любимом беговом событии — полумарафоне под названием Bird-in-Hand Half Marathon. Каждый год его проводят мои соседи амиши для того, чтобы собрать средства для пожарных и добровольцев, которые первыми пришли на помощь детям во время стрельбы в школе амишей в 2006 году.

Атмосфера этого полумарафона захватывает дух и дарит чувство безмятежности. Здесь нет ревущей музыки, только легкое пение менонитских семей на веранде. Дети амишей стоят на пунктах питания возле ворот семейных ферм и предлагают стаканчики с водой, выкрикивая: «Папа! Папа! Папа!» Бегуны проносятся по зеленому холмам Долины без проводов, названной таким образом из-за того, что в домах амишей нет телефонов и электричества.

Но один из этих холмов, я вам скажу, тот еще подарок. Каждый год я знаю, что вот-вот начну бежать вверх по этому холму, и из года в год он все хуже и хуже, чем был в прошлом году. Во-первых, он просто ужасен. Рэдлейн хилл появляется на горизонте после шестнадцатого километра, когда вы начинаете думать, что вышли на финишную прямую, в то время как вы начинаете восхождение на коварный холм. Сначала перед вами гладкая лента дороги; не успеете оглянуться, как она меняет направление в сторону скрытой грунтовой полосы, которая устрем-

ляется ввысь, в поля кукурузы. Помимо этого, вокруг нет ни единого дерева, и палящее утреннее солнце начинает обжигать лицо.

“ Я БЫЛ ПОЛНОСТЬЮ УВЕРЕН  
В ПОДХОДЕ ЭРИКА: ЕГО  
ФИЛОСОФИЯ СВОБОДНОГО  
БЕГА НИКОГДА НЕ ПОДВОДИЛА  
МЕНЯ, ИЗ ГОНКИ В ГОНКУ, ГОД  
ЗА ГОДОМ, ИЗ ПРИКЛЮЧЕНИЯ  
В ЕЩЕ БОЛЕЕ ЗАГАДОЧНОЕ  
ПРИКЛЮЧЕНИЕ. ”

И, в конце концов, для нас, босоногих бегунов, Рэдлейн хилл служит напоминанием, сколько острых камешков могут скрывать в себе грунтовые дороги.

Когда я достиг вершины холма, бегун, который был старше меня, остановился как вкопанный. С него ручьем лился пот, и он хрипел, как умирающий лебедь. Вдруг он вскинул руки вверх, словно стал олимпийским чемпионом.

— Да! — прокричал он. — Как же нам повезло!

Из всех чувств, которые я испытывал в этот момент: жажды, усталости, боли в ногах, — я точно не испытывал ощущения, что мне повезло. По крайней мере до той поры, пока я не остановился и не огляделся вокруг. В это утро мы все собрались на лугу, чтобы понаблюдать за красочным восходом солнца. Затем мы устремились бежать со всех ног, испытывая невероятное чувство свободы. Наша сила позволила нам забраться на этот холм, и сейчас мы ощущали восторг во время спуска с него.

Бег — это удивительный дар и суперсила. И это именно то, о чем мне рассказал Эрик во время нашей первой встрече в парке Денвера. Мне потребовалось много километров для того, чтобы заглушить всякие тени сомнения. Именно этот момент на вершине холма Рэдлейн стал для меня переломным. Эрик никогда не думал тренировать меня для участия в соревнованиях, он делал это для того, чтобы я просто полюбил бегать.

Я начинал свой беговой путь как среднего уровня любитель, получавший травмы так часто, что доктора продолжали твердить мне, что единственное, чего стоит ожидать мне в будущем, это протезирование коленного сустава.

До путешествия к Медным каньонам я был сыт по горло поисками новых решений старых проблем. Бег никогда

не стоял у меня на первом месте, я просто бегал в свое удовольствие по несколько километров и периодически старался подготовиться к полумарафону, но я и нескольких месяцев не мог прожить без получения травм. Когда я спросил у ведущего спортивного врача, почему я так часто травмировался, он посмотрел на меня как на душевнобольного. «Мы разве это раньше не обсуждали?» — ответил он, готовясь сделать уже третью в этом году инъекцию кортизона. «Вся эта ударная нагрузка очень вредна для тела, особенно для таких людей с телосложением Шрека» — добавил доктор. На случай если вы забыли, я весил 109 килограммов и мой рост был 193 см.

Но что мне необходимо было сделать в таком случае? Мне необходимо было привести себя в форму с помощью бега. Без надлежащей физической формы бегать было не лучшей идеей. Данное утверждение справедливо не только по отношению ко мне, оно касается всех людей. Травматизм среди бегунов — чрезвычайно распространенное явление, около 70 процентов всех любителей бега травмируются каждый год, и эта тенденция продолжает сохраняться на протяжении десятилетий. Новые модели кроссовок выходят одна за одной и ни одна из них еще не была представлена как модель, которая снизит уровень травматизма.

По иронии судьбы, в этот период времени я был сотрудником журнала о беге *Runner's World*, поэтому у меня была возможность узнать о профилактике травматизма или тренировках у кого-то из коллег. Я перепробовал все возможные советы из беговых журналов: растяжка, кросс-тренировки, отформованные кастомные стельки, ванне со льдом, менял кроссовки за 150 долларов каждые четыре месяца, но это было лишь вопросом времени, прежде чем мучительные приступы боли начнут простреливать в моих пятках, подколенных или ахилловых сухожилиях.

Единственное, что я так и не попробовал сменить, — техника бега. Зачем мне ее менять, я же не похож на сумасшедшего.

Существует мнение, что никогда не стоит менять технику бега. Это полностью исключено. Беговые эксперты не соглашаются по многим проблемам, однако по этому вопросу у них полное согласие.

Как говорит руководитель клиники по беговым травмам института Калгари доктор Рид Фербер: «У каждого человека своя уникальная техника бега, поэтому правильной и неправильной техники бега не существует». С ним согласны авторы учебного пособия *Advance marathoning*: «Люди отличаются друг от друга по физическим параметрам, поэтому идеальной техники не существует».

Эмби Берфут, длительное время бывший редактором журнала *Runner's World*, любит цитату исследователя

Кристофер Макдугалл и Иман Уилкерсон выполняют любимое упражнение тренера Эрика — выпрыгивания.



спорта доктора Джорджа Шихана: «Мы все в какой-то мере экспериментируем сами на себе».

Но разве это все не противоречит науке? Следуя данному типу мышления, бег — это действие, которое совершенно противоречит законам физики. Танцы, плавание, удар битой по мячу, брэнчание на гитаре, еда палочками — каждое из этих движений имеет разные стили выполнения, а значит, может быть улучшено посредством тренировки.

Однако это не касается бега. Влиятельные лица в области бега никогда не скажут вам, что есть правильные и неправильные техники бега, но когда речь заходит о кроссовках, огромный 130-миллиардный бизнес дает о себе знать. Ведь это единственное, что, как нам утверждают, можно изменить. Не наша техника бега, а только экипировка. Другими словами, не нужно ничему учиться, просто покупайте экипировку.

Затем Белый Конь открыл мне глаза.

Если вы читали *Рожденный бежать*, вы вспомните мои длительные поиски в Медном каньоне и тот момент, когда я встретил недоверчивого, голодного и обгорелого искателя приключений, известного как Кабальо Бланко. Он выглядел довольно странно, был весь покрыт пылью мексиканских дорог и имел из экипировки изношенные сандалии и ковбойскую изношенную шляпу, но при детальном рассмотрении я обнаружил, что у нас больше общего, чем я думал. Кабальо был такого же роста, носил такой же размер обуви, и на момент первого путешествия в Мексику был такого же возраста, что и я, когда я впервые отправился в эти места в поисках беговых секретов легендарных марафонцев из племени рарамури.

В середине девяностых в Ледвилле, штат Колорадо, Кабальо впервые столкнулся с командой племени рарамури на старте 160-километрового ультрамарафона Ледвилл Трейл 100 по скалистым горам. В тот день бегуны из этого племени были вне конкуренции и заняли 8 из 10 первых мест в забеге. На следующий год они повторили свой успех и вернулись обратно в родной каньон.

Кабальо хотел понять, как рарамури могут бегать на такие длинные дистанции, имея из экипировки только простые сандалии, и избегать всех травм, уныния и физического недомогания, которые так часто испытываем мы, простые бегуны. Если бег так вреден для наших коленей, то почему он не был вреден для их коленных суставов. Как так получилось, что бегуны рарамури не нуждаются в модных и технологичных кроссовках и ортопедических стельках.

Мне кажется, что в тот момент я приблизился к разгадке этих тайн, но мне требовалось одобрение со стороны Кабальо. Когда я встретил его, он жил в каньоне уже больше десяти лет в хижине, построенной из камней, которые он собственноручно достал из реки.





“ АТМОСФЕРА ЭТОГО ПОЛУМАРАФОНА ЗАХВАТЫВАЕТ ДУХ И ДАРИТ ЧУВСТВО БЕЗМЯТЕЖНОСТИ. ЗДЕСЬ НЕТ РЕВУЩЕЙ МУЗЫКИ, ТОЛЬКО ЛЕГКОЕ ПЕНИЕ МЕНОНИТСКИХ СЕМЕЙ НА ВЕРАНДЕ. ”