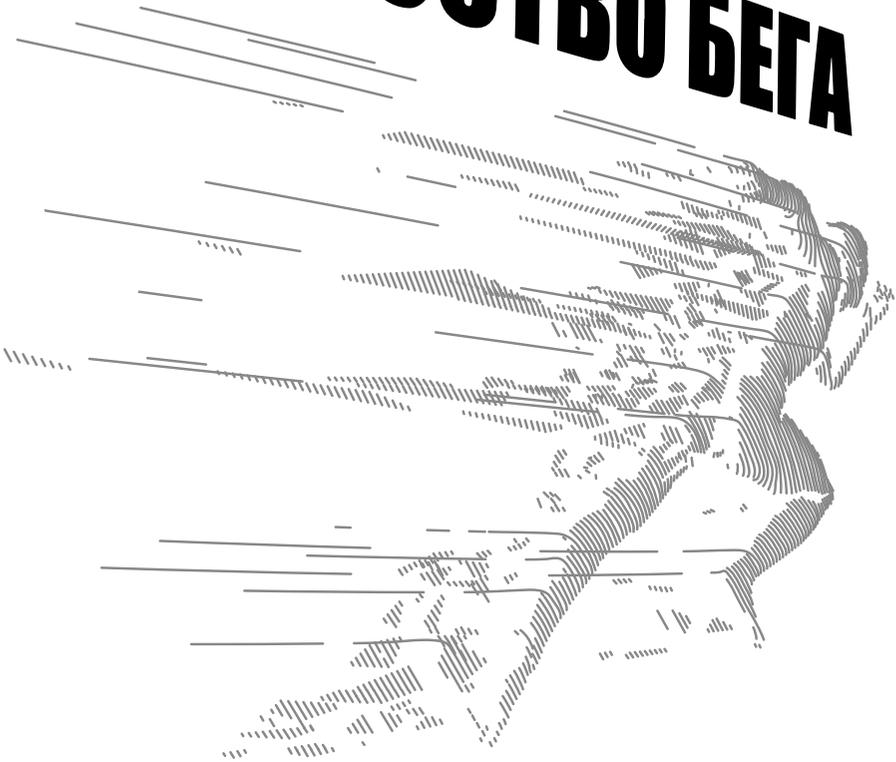


УТРАЧЕННОЕ ИСКУССТВО БЕГА

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
С. КИСЕЛЁВА,
М. ЯКУШЕВА



путешествие
в забытую сущность
человеческого движения

ШЕЙН БЕНЗИ
ТИМ МЕЙДЖОР

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 796.422:612.7
ББК 75.711.5
Б46

Shane Benzie, Tim Major
THE LOST ART OF RUNNING A Journey to Rediscover
the Forgotten Essence of Human Movement

THE LOST ART OF RUNNING © Shane Benzie and Tim Major 2020

"This translation is published by arrangement
with Bloomsbury Publishing Plc".

Бензи, Шейн.

Б46 Утраченное искусство бега : путешествие в забытую
сущность человеческого движения / Шейн Бензи, Тим
Мейджор ; под редакцией С. Киселева, М. Якушева ; [пере-
вод с английского И. Чорного]. — Москва : Эксмо, 2022. —
288 с. — (Испытай тело. Движение в правильном направле-
нии).

ISBN 978-5-04-122588-9

Шейн Бензи — тренер по технике бега, специалист по движению, посе-
тил пять континентов, наблюдал за лучшими бегунами планеты и анали-
зировал их тренировки. Прочитав книгу, вы узнаете, в чем секрет самых
одаренных атлетов, что такое фасция, почему так важна правильная по-
становка стопы и осанка, как проходят самые сложные марафоны, и поче-
му бег — это не просто спорт, а настоящее искусство.

УДК 796.422:612.7
ББК 75.711.5

ISBN 978-5-04-122588-9

© Иван Чорный, перевод на русский язык,
2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,
2022

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	7
Вступительное слово Адхарананда Финна	8
Введение	10
<i>Бекоджи, Эфиопия</i>	10
<i>Остров Дайер, Южная Африка</i>	11
<i>Забег на канале Гранд-Юнион, Англия</i>	14
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ПОИСКИ	24
Знакомство с фасцией	30
<i>Семинар по мышечно-фасциальной анатомии и динамике,</i> <i>Северный Лондон, Англия.</i>	30
<i>Итен, Кения</i>	40
<i>Уганда</i>	47
<i>Паркран, Кардифф.</i>	53
<i>Йоркшир, Англия</i>	62
<i>Шамони, Франция</i>	67
Амазонские джунгли, Перу	75
<i>Кентский университет, Англия</i>	84
<i>Северный полярный круг, Швеция</i>	90
<i>Пустыня Сахара, Марокко.</i>	94
Эс-Сувейра, Марокко	98
<i>Шамони, Франция</i>	101
<i>Риджентс-парк, Лондон.</i>	107
<i>Центр водных видов спорта, Олимпийский парк, Лондон</i>	113
<i>Орсьер-Шампекс-Шамони (ОСС)</i>	117
<i>Три четверти пути через всю Америку</i>	121
Выводы	126
ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ОСНОВЫ	130
Базы	131
Постановка стопы	135
<i>Сахарский марафон, Марокко</i>	136
Шумперк, Чешская республика	144
<i>Нью-Йорк, США</i>	149
<i>Гоа, Индия</i>	156
<i>Заполярная Швеция</i>	161
Каденс	164



Бахрейн	165
Длина шага	170
Пеннинская тропа, Англия	173
Шамони, Франция	183
Осанка	186
Сахарский марафон, Марокко	187
Лондон, Англия	192
Голова	194
Ультрамарафон вокруг Монблана, Франция	196
Гималаи, Непал	199
Гоа, Индия	201
Руки	205
Плимут, Англия	207
Озерный край, Англия	209
Павильон, Горинг, Англия	211
Естественный наклон	214
Гоа, Индия	214
Дыхание	218
Разум	223
Desert Ultra, Намибия	224
Нью-Йорк, США	236
Гора Килиманджаро, Африка	239
Вена, Австрия	241

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. ПРАКТИКА 246

Постановка стопы	253
Темп	254
Длина шага	255
Бег под гору	257
Бег в гору	258
Осанка	259
Голова	261
Руки, плечи и кисти	261
Естественный наклон тела	264
Дыхание	265
Разум	265
Немного мудрости напоследок	267
Эпилог	269
Итен, Кения	269
Благодарности	282
Алфавитный указатель	

ОБ АВТОРАХ

ШЕЙН БЕНЗИ — тренер по технике бега и специалист по движению. Он много путешествовал, жил и работал вместе со спортсменами и коренными народами в разных — иногда экстремальных — условиях. Он сотрудничал с выдающимися спортсменами и спортивными командами, включая Тома Дейли и сборную Великобритании по прыжкам в воду, сборную Великобритании по 24-часовому бегу, Уилсона Кипсанга, Тома Эванса, Мохамеда Ахансала, Ники Спинкс, Мими Андерсон, Бет Паскаль, Элизабет Барнс, Дамиана Холла, Дэна Лоусона, Лорен Стедман и Павла Палонси.

ТИМ МЕЙДЖОР — топ-менеджер в музыкальной индустрии, писатель, фотограф и одержимый бегом «воин выходного дня», то есть *любитель, занимающийся спортом по выходным*. Он писал и делал фотографии для таких журналов, как *Men's Running, Trail, Trail Running, Country Walking, Adventure Travel* и *Ultra magazine*.

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АДХАРАНАНДА ФИННА

Впервые я встретил Шейна Бензи на тренировочных сборах британской команды по суточному бегу. Он скакал по комнате молодежного общежития в Беркшире, держа в руках свою эластичную деревянную игрушку, и собравшиеся спортсмены с оживлением ее обсуждали.

«Если мы хоть немного улучшим нашу физическую форму, — говорил он нам, — будем держать голову поднятой во время бега, а фасциальная система нашего тела будет более эластична, то, вместо того чтобы двигаться только с помощью наших мышечных усилий, мы будем получать много свободной, упругой энергии с каждым шагом. Представьте себе, какую прибавку это даст за двадцать четыре часа бега, — говорил он. — Это очень много шагов». Дэн Лоусон, чемпион Европы по суточному бегу, стоял поодаль, переминаясь с ноги на ногу, и внимательно слушал. Не в силах больше сдерживать свое волнение, он вдруг закричал: «Давайте, давайте сделаем это!» Все, что говорил Шейн в тот день, имело для меня смысл, поскольку я изучал, как бегают великие кенийские спортсмены, когда писал свою книгу «Бег с кенийцами». После своего выступления Шейн с воодушевлением рассказал мне, как он прочел мою книгу и после этого сразу же отправился в Итен в регионе Рифт-Валли, чтобы лично изучить кенийских спортсменов. Он также побывал в Эфиопии, Уганде, Непале, джунглях Амазонки. Он загорелся моей идеей и наблюдал за величайшими бегунами со всего мира, с готовностью усваивая все, чему они могли его научить.

Шейн — тренер по технике бега, однако прежде всего он исследователь движения.

Он не остановился на своем первом открытии, упаковав его в виде «техники», которую можно было бы продавать своим клиентам. Вместо этого он продолжал учиться, накапливая невероятный багаж знаний, шаг за шагом прокладывая свой путь к пониманию того, каким должно быть хорошее движение.



Теперь наконец он изложил все эти знания в письменном виде, чтобы поделиться ими со всем миром.

Читать эту книгу, описания его приключений в мире бега, его уроки и сюрпризы так же приятно, как и познавательно. Шейн — прирожденный рассказчик, и его страсть и желание увлечь читателя сразу же бросаются в глаза. Чтобы прочитать эту книгу, не обязательно быть профессионалом в циклических видах спорта. Как и занятия по бегу Шейна, она предназначена для всех, кто бегают, для тех, кто хочет сделать бег более легким и приятным, для тех, кто хочет бегать как кенийец, — а это, я думаю, почти каждый из нас.

Через несколько месяцев после того, как я присутствовал на его выступлении на тренировочных сборах, Шейн проанализировал мой бег, для чего я пробежал вокруг Примроуз Хилл в Лондоне, обвешанный всевозможными датчиками. Он быстро сделал необходимые выводы, и его главный совет — что мне нужно быстрее поднимать ноги во время бега — был простым и сразу же дал результат. Мне не составило труда внести эту корректировку, и она сразу же дала мне почувствовать себя более легким и подтянутым. Спустя год я по-прежнему напоминаю себе об этом почти на каждой пробежке, особенно когда устаю и чувствую, что мой темп замедляется. И это всегда помогает.

Несмотря на то что эта книга в основном о беге и движении, Шейн и многие бегуны, тренеры и специалисты по технике бега, с которыми он встречается на своем пути, делятся на страницах этой книги и своей мудростью; они учат нас мужеству, целеустремленности и простоте — навыкам, которые пригодятся не только в беге, но и других сферах жизни.

Так что я искренне надеюсь, что вы получите удовольствие от чтения этой книги и, возможно, заново откроете для себя часть утраченной радости бега, потому что, когда вы двигаетесь правильно, так, как было предназначено вашему телу, это должно выглядеть примерно так же, как это выглядит у кенийцев: легко и непринужденно. А когда бег становится легким (или, по крайней мере, не таким тяжелым), он приносит еще больше удовольствия и удовлетворения.

Приятного вам прочтения и приятного вам бега.

Адхарананд Финн, автор книги «Бег с кенийцами»

ВВЕДЕНИЕ

Бекоджи, Эфиопия

Я понимал, что мое тело не выдержит заданного темпа нашего бега. На фоне легких и ритмичных шагов восьми спортсменов в воздухе отчетливо угадывались звуки тяжелой одышки. Это раздражало. С неудовольствием я понял, что одышка была вовсе не у моих товарищей — они дышали едва слышно. Это я сам судорожно хватал ртом воздух, нарушая очарование и гармонию момента. Справедливости ради, мы бежали на высоте более трех километров над уровнем моря, и воздух здесь был сильно разреженным — с каждым вдохом мои легкие наполнялись обескураживающе малым количеством кислорода. Ради еще большей справедливости, мне было тяжело с самого старта.

Только я решил прислушаться к звучащему у меня в голове голосу, который настойчиво убеждал меня остановиться последние полчаса, как остальная группа, не сговариваясь, ускорила — мне только и оставалось смотреть, как они синхронно уходят за горизонт, словно стая величественных птиц. Затормозив в поднятом ими облаке пыли, я согнулся пополам, пытаюсь отдышаться. Оказывается, это была лишь разминка.

Происходило все в крошечном эфиопском городе под названием Бекоджи с населением менее семнадцати тысяч человек. Несмотря на свои скромные размеры, он стал родиной многих известных бегунов, завоевавших в общей сложности восемь золотых олимпийских медалей и тридцать две золотые медали чемпионатов мира, а также установивших десять мировых рекордов. Спортсмены так прославили это место, что его ласково прозвали «городом бегунов». Я тренировался с одними из лучших молодых спортсменов Эфиопии, и мне многому предстояло у них научиться. Этот потрясающий опыт стал поворотным моментом в моей жизни, лучом солнца среди туманного «ничего». Именно тогда и было посеяно зерно, из которого выросло исследование, столь близкое моему сердцу.



.....

Традиционный подход к бегу довольно прост: надеть кроссовки и «вкалывать»: желаемый результат прямо пропорционален приложенным усилиям, а победителями станут те, кто потрудится больше других.

.....

Даже в то самое утро, с которого я начал свой рассказ, я выложился по полной — чего нельзя было сказать о моих компаньонах. Они ускорились не благодаря возросшей решимости. Если бы это было так, они бы извергали проклятья с перекошенными от напряжения лицами, однако на деле они грациозно удалялись от меня, сверкая улыбкой. Казалось, им даже не пришлось дополнительно напрягаться, чтобы увеличить скорость. Их движения были легкими и красивыми. Я никак не мог понять, как им это удавалось, однако с того самого момента был абсолютно уверен в одном: я непременно это выясню.

Мой путь в Эфиопию был не самым тривиальным. За шесть лет до той памятной тренировки я даже не был бегуном, хотя восхищался гармонией движения. Я говорю не о движениях человека, да и дело происходило не на суше. Подобно возникновению жизни на земле, мой путь брал свое начало в воде.

Остров Дайер, Южная Африка

Остров Дайер расположен примерно в восьми километрах от побережья Хансбая в Южной Африке. Когда-то его называли «Ила да фера», что в дословном переводе означает «остров диких существ». По соседству с островом расположена колония южноафриканских морских котиков, облюбовавших близлежащий Гейзер-Рок в качестве места для лежбища. Всего на острове живут около 60 тысяч животных, присутствие которых отчетливо ощущается даже на расстоянии нескольких километров. Резкий и характерный аромат, свободно разносящийся воздухом вдоль побережья, не остается незамеченным.

Узкий пролив, пролегающий между Гейзер-Роком и островом Дайер, и был той причиной, по которой я преодолел несколько тысяч километров. Впрочем, я прибыл не для того, чтобы



вместе с толпами туристов любоваться игривыми морскими котиками, стоя на небольшом полуострове со зловещим названием Дэнжер Поинт¹. Моей целью было понаблюдать за грозными морскими хищниками, которые, учуяв присутствие этих животных, медленно плыли в их сторону с не самыми дружелюбными намерениями. Я был здесь ради неширокой полоски воды между островом Дайер и Гейзер-Роком. Полоски воды, которую следует считать одним из опаснейших мест на планете. Я был здесь ради «Акульей тропы».

Немногие вещи на свете могут впечатлить так, как выпрыгивающая из воды акула: она взмывает над поверхностью, сверкая ровными рядами острых как бритва зубов, прежде чем резко сомкнуть челюсти на ничего не подозревающей жертве и исчезнуть вместе с ней в водных глубинах. Спустя несколько минут вода снова успокаивается, и остается лишь с содроганием вспоминать ту зловещую мощь, с которой было совершено смертоносное нападение.

Заставить себя спуститься в воду, где тебя будет поджидать существо, способное на подобную жестокость, не так-то просто. После такого зрелища невольно начинаешь чувствовать себя крошечным планктоном на фоне морских исполинов. Приходит пугающее осознание того, как мало ты сможешь сделать для своей защиты, если одному из хищников придет в голову раскусить хрупкое человеческое тело. Сидя в лодке, поправляя очки и проверяя снаряжение, я всегда ощущал прилив одиночества. В такие моменты я частенько размышлял о своем жизненном выборе и задавался вопросами: почему я здесь? Зачем я это делаю? Почему вместо этого мне просто не сидеть дома в тишине и покое, с хорошей книгой и чашечкой кофе? Затем я принял осознанное решение покинуть лодку и спуститься под воду, чтобы совершить этот последний прыжок в неизвестность, после которого все вопросы вылетают из головы и им на смену приходит полная сосредоточенность на поставленной задаче.

¹ Опасное местечко (англ.).

Для моих исследований было чрезвычайно важно находиться в непосредственной близости от акул, и со временем я начал наслаждаться их компанией. Мы еще очень многого о них не знали и многому могли научиться, присоединившись к этим занимательным созданиям в естественной среде обитания. Каждый раз, погружаясь в воду, я чувствовал с ними все большее единение.

Во время своей поездки в Южную Африку я работал вместе с Крисом Фэллоузом. Он занимался анализом поведения акул близ этого побережья и был знатоком своего дела. Поскольку я был директором общества защиты акул, моей первостепенной задачей был анализ популяций акул, а также борьба за их сохранение как вида. Как правило, для изучения этих вопросов специалисты посещают рыбные рынки и наблюдают за акулами с лодок. Решив, что следует копать глубже, я на протяжении нескольких лет ездил по излюбленным местам обитания акул по всему миру, в том числе на Ближнем Востоке, в Мозамбике и Южной Африке. Мне довелось побывать в воде вместе с большими белыми и тигровыми акулами, находясь в защитной клетке, а иногда обходясь без нее, плавал вместе с бычьими, голубыми, сельдевыми и китовыми акулами и гигантскими мантами. После всех своих приключений я стал намного лучше разбираться в поведении, привычках и эмоциях этих удивительных созданий.

.....

Конечно, работа с акулами никак не была связана с бегом. Тем не менее (хотя тогда я этого еще не понимал) она послужила идеальной базой для моей будущей работы с людьми.

.....

Она научила меня правильно наблюдать за живыми существами, анализировать их движения и поведение в естественной среде обитания, которое помогло этим животным пройти успешную «проверку временем». А пережившие все массовые вымирания на Земле акулы стали результатом 450 миллионов лет эволюции, хотя за последние 100 миллионов лет особо не изменились — вероятно, потому, что у них нет естественных врагов



(за исключением появившегося относительно недавно человека). В испытании на выживание сильнейших акулы стали бесспорными владыками моря.

Акулы двигаются так, как было изначально задумано природой. Они постоянно перемещаются в поисках пищи и движимы постоянной мыслью о еде. Для большинства акул 80 процентов нападений заканчиваются неудачей. Животные не выходят на тренировочные заплывы и не оттачивают свои охотничьи навыки специальными упражнениями. Они не могут себе позволить тратить силы в пустую.

Именно в этом и заключается коренное отличие между нашими видами. Большинству людей с утра не приходится ломать голову над тем, где бы раздобыть себе поесть. Нам достаточно просто пройти на кухню или сесть в машину и доехать до ближайшего магазина или кафе. Чтобы использовать свое тело для какой-то определенной цели, нам приходится тренироваться. Если бы мы ежедневно ходили на охоту, подобно нашим далеким предкам, то не стали бы тратить силы на тренировки. Мы бы берегли их, пока они не понадобятся. Наше тело было бы готово к выполнению поставленной задачи, поскольку большую часть своего времени мы только этим бы и занимались.

Работа с акулами разожгла во мне страсть к неизведанному — у меня появилось желание путешествовать по самым отдаленным уголкам нашей планеты, чтобы наблюдать и учиться. Я испытывал зашкаливающий адреналин, спускаясь в океан и понимая, что там меня ждут непредсказуемые дикие животные. Благодаря этому мне захотелось узнать границы человеческих возможностей, изменить жизнь, исследовать свое тело и разум. Тогда-то я и узнал про ультрамарафоны.

Забег на канале Гранд-Юнион, Англия

Гранд-Юнион. Символ индустриального прошлого Великобритании. Амбициозный рукотворный канал протяженностью 233 километра, связывающий электростанции Бирмингема, Манчестера и Лондона. Большинство людей, отправившись

в поездку на такое расстояние, сочли бы ее долгой. Мне же, нервно стоящему на старте, предстояло преодолеть его на своих двоих в рамках одного из самых длинных и трудных британских одноэтапных забегов.

.....

Массовый забег на канале Гранд-Юнион — настоящая британская классика.

.....

Люди участвовали в нем задолго до того, как ультрамарафоны приобрели свою нынешнюю популярность. Здесь нет места коммерциализации, которую мы привыкли видеть в большинстве других крупных соревнований на выносливость. Количество участников ограничено — не более 100 бегунов. Максимальное время на преодоление дистанции — 45 часов. Медицинская поддержка не предусмотрена. По пути можно заглянуть в паб или объесться уличными сладостями, однако любой перерыв дольше 40 минут автоматически приводит к дисквалификации.

В воздухе на линии старта витал аромат коллективного страха и нерешительности. Нервы были на пределе — подобное чувство испытываешь перед погружением в кишащую акулами воду: в такие моменты я без конца проверял свою экипировку, сохраняя максимально невозмутимый вид, за которым скрывалось колоссальное нервное напряжение. Я не знал, под силу ли мне это, или останусь ли я все тем же человеком, вынырнув обратно на поверхность. Я не сомневался лишь в одном: что был готов это выяснить.

А затем мы двинулись с места, окунувшись в мир соревнований на выносливость. Я бежал вместе с другими 99 слегка сумасшедшими участниками всевозможных профессий и специальностей, и мне казалось, что положено начало чему-то особенному. В каком-то смысле именно так оно и было. Просто мне потребовалось немало времени, чтобы это понять. Сам по себе день сложился вовсе не так, как я планировал.

Я допустил все классические ошибки. Разгоряченный и готовый идти до конца, я стартовал слишком быстро. Разумеется,