

Гордон Пири — «Бегай быстро и без травм»,

Эмоциональная книга Гордона Пири "**Бегай быстро и без травм**". Спортивная карьера этого человека продолжалась 45 лет! А написал эту книгу Гордон Пири всего за сутки и завещал, что она должна распространяться бесплатно.

- ePub - http://inspire2.ru/files/blog/books/Gordon_begai_b...
- PDF - http://inspire2.ru/files/blog/books/Gordon_book_23...



Основные тезисы теории бега на носок по Пири:

- Во время бега не нужно выбрасывать ногу вперед и приземляться на пятку. Это вызывает ударные нагрузки и травмирует вас. Более того, приземляясь на пятку, вы тормозите и вынуждены снова прикладывать усилие для разгона.
- Приземляться вы должны на переднюю часть стопы, которая в момент приземления находится под вашим центром тяжести, что не вызывает торможения. Ваш бег напоминает бег «утки» — вы прерывисто и резко должны отталкиваться от земли как будто бежите по горячей сковородке.
- Вы сможете так бежать дальше потому, что ваши ноги больше находятся в воздухе и отдыхают. У вас нет длинных тяжелых приземлений — они заменяются прерывистыми и частыми толчками. Этот режим работы более энергетически экономичен для мышц ног.
- Для ускорения вам нужно просто увеличивать скорость перемещения ног, но не их разброс. Увеличение скорости позволит менять в последствии и разброс, но вы все равно будете приземляться под своим центром тяжести и не будете сбивать скорость.
- Бежать нужно в кроссовках с одинаковой толщиной подошвы по всей длине. Если вы бегаєте правильно, то кроссовок стирается под носком, а не на пятке. Освоив технику Пири, вы поймете, что громоздкие пятки сильно мешают! Смотрите в чем бежали олимпийские чемпионы, которые имели долгие карьеры, не то что сегодня.
- Руки идут вдоль тела, помогая делать вам толчки.
- Не наклоняйтесь вперед и смотрите в горизонт!