

75.411.5
П 88

АНАТОМИЯ БЕГА

НОВАЯ РЕДАКЦИЯ

*Иллюстрированное
руководство
по развитию силы,
скорости
и выносливости*



Джо Пулео, Патрик Милрой

УДК 496.42+796.8
ББК 75.6+75.711.5
П88

Перевод с английского выполнил *В. М. Божен* по изданию:
RUNNING ANATOMY (second edition)
by Joe Puleo and Patrick Milroy, 2019.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений,
накладываемых им на воспроизведение всей этой книги или любой ее части,
включая оформление, преследуется в судебном порядке.



Пулео, Дж.

П88 **Анатомия бега / Дж. Пулео, П. Милрой ; пер. с англ. В. М. Божен.** — Минск : Попурри, 2019. — 216 с. : ил.

ISBN 978-985-15-3706-4.

Книга содержит 48 самых эффективных силовых упражнений для бегунов, которые сопровождаются четкими пошаговыми инструкциями и цветными анатомическими иллюстрациями, показывающими работу мышц.

Для широкого круга читателей.

УДК 496.42+796.8

ББК 75.6+75.711.5

ISBN 978-1-4925-4829-4 (англ.)
ISBN 978-985-15-3706-4 (рус.)

© 2019, 2010 by Joe Puleo and Patrick Milroy
© Перевод. Издание. Оформление.
ООО «Попурри», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	ВВЕДЕНИЕ	7
	ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ	9
ГЛАВА	1 БЕГУН В ДВИЖЕНИИ	11
ГЛАВА	2 КОНЦЕПЦИИ ТРЕНИРОВКИ	21
ГЛАВА	3 ВНЕШНИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЗАНЯТИЯ БЕГОМ	39
ГЛАВА	4 СТОПЫ И ГОЛЕНИ	49
ГЛАВА	5 НОГИ	67
ГЛАВА	6 СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТЕЛА	93



ГЛАВА	7	ПЛЕЧИ И РУКИ	121
ГЛАВА	8	ГРУДЬ И СПИНА	139
ГЛАВА	9	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМ	159
ГЛАВА	10	АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВКИ	183
ГЛАВА	11	ОБУВЬ ДЛЯ БЕГА И СПОРТИВНОЕ СНАРЯЖЕНИЕ	191
		СПИСОК УПРАЖНЕНИЙ	211
		ОБ АВТОРАХ	215