

ЮРИЙ СТРОФИЛОВ

P.S. ПЫТАЙТЕСЬ ЭТО ПОВТОРИТЬ: ВСЕ ОПИСАННОЕ  
В КНИГЕ СДЕЛАНО ЛЮБИТЕЛЕМ

# НЕ ПРО БЕГ

18+

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Марафон и поэты.....	9
Гены и тонкая грань.....	13
Пот и плацебо.....	14
Нью-Йорк.....	16
Центральный парк и теория разбитых окон.....	26
Тренер и глубокий колодец.....	31
Техника бега и плотнейшая упаковка шаров.....	35
Ящерицы и сила воли.....	40
Термобелье и конопля.....	47
Бостон.....	53
Чаепитие и патриоты.....	63
О полумарафоне и кредите на неотложные нужды.....	65
Сестрорецк и революция.....	68
Фаренгейт и жена.....	72
Кортизол и ракетный двигатель.....	74
Эволюция и Subaru WRX.....	76
Пиво и кости.....	80
Инсулин и тридцатый километр.....	83
Израиль и 4:16.....	87
Абебе Бикила и реванш.....	90
Кроссовки и компромиссы.....	98

Гатчина и сломанная электричка.....	105
Токио.....	108
Теннисный мячик и саке.....	118
Утрехт и теория относительности.....	122
Тюльпаны и пирамиды.....	126
Медленный бег и капилляры.....	131
Пара порогов и немного о пульсе.....	135
Наркотики и пульт дистанционного управления.....	145
Пиво, калий и марафонский бег.....	152
Интервалы и урановые рудники.....	155
Макароны и соглашение о разделе имущества.....	163
Берлин.....	167
Мед без пчел и ниппель Данлопа.....	180
Ризотто и керамические шарики.....	191
Пшеница и спасение человечества.....	194
Мясо и кормовой коэффициент.....	206
Лондон.....	209
Кромвель и головы.....	224
Письма и калоши.....	226
Митохондрии и прогулки.....	239
Ярославль и корова.....	254
Чикаго.....	258
Дисклеймер и бег задом.....	274
Вундеркинды и счастье.....	278

# МАРАФОН И ПОЭТЫ

Вы садитесь к компьютеру, чтобы сделать что-нибудь выдающееся. Приходит мысль, потом коллега с дурацким вопросом, потом СМС, потом электронная почта, потом сообщение в мессенджере, потом звонок от жены, потом новое прикольное видео, потом горячие новости, потом... Потом уходит мысль. Мы привыкли работать в условиях многозадачности, гордимся этим волшебным навыком и пишем о нем в своих резюме. Занятость — это современная лень. Мы мгновенно реагируем на внешние раздражители в соответствии с заложенным в нас шаблоном. Мы реагируем. Отвечаем на чужие письма, читаем чужие новости, смеемся над чужими анекдотами и голосуем за чужих кандидатов. Мы становимся искусственным интеллектом.

Свой первый марафон я пробежал ровно в день своего пятидесятилетия, 9 января 2015 года. Была пятница. В январе в мире проводится несколько десятков международных марафонов. Как вы думаете, сколько из них в пятницу? Правильно, ровно один. В Израиле.

Маленький городок Тверия на берегу Галилейского моря. Пятница, 9 января. А в субботу Шаббат. Закрыто все, и делать абсолютно ничего. Работает только синагога. И я спросил у местного раввина: как вы отличаете, что можно делать в субботу, а что нельзя?

Тот ответил не задумываясь: «Работать нельзя». — «Да, но почему можно ездить на велосипеде, но нельзя на машине? Почему можно наливать кофе из ручной кофеварки и нельзя из электрической?» Раввин сказал так: «Работа — это создание новой сущности. В машине и электрической кофеварке рождается искра. Ее не было ни в каком виде до тех пор, пока вы не нажали на кнопку и не завели двигатель». Вот так: работа — создание новых сущностей. Нет искры — нет работы. И пока вы автоматически реагируете на входящие раздражители, вы не работаете и живете не своей, а чужой жизнью.

Что нужно, чтобы появилась искра? Главное условие — сосредоточиться. Попробуйте так. Поставьте стул у окна, посмотрите вдаль, подумайте о самом важном! Когда подойдет ваша вторая половина, скажите, что вам нужно сосредоточиться. И так неделю подряд каждый день: ставите стул, смотрите в окно. Через неделю вас увезут — либо в загс разводиться, либо в психушку.

Есть другой вариант. Вы меееееделенно надеваете кроссовки, не спеша, подтягивая каждый стежок, шнуруете их, говорите родным и на работе, что вы на пробежку, оставляете телефон дома... И все — из сумасшедшего вы превращаетесь в героя.

Вы очень медленно бежите свою тренировку, телефон не звонит, СМС не приходят, мессенджер не блямкает, отредактированная правда не выпрыгивает из телевизора, посуду мыть не надо, прикручивать полочку в туалете тоже. Вы наконец свободны. Теперь вы определяете, о чем вам думать. Мы работники умственного труда. Нам платят за то, что мы думаем. Значит, мы побежали зарабатывать деньги.

Среди писателей много марафонцев. Стоп... Или среди марафонцев много писателей? Во время бега частота сердечных сокращений растет и мозг хорошо снабжается свежей кровью. Организм вбрызгивает в кровь коктейль из адреналина, эндорфина, дофамина, серотонина, норадреналина. Под его действием мозговая активность не просто усиливается: меняется ее структура.

Адреналин — это гормон страха. Он заставляет нас соображать быстрее. Под воздействием адреналина кровеносные сосуды в мышцах сужаются, а в мозге расширяются, и богатая кислородом кровь позволяет нам очень быстро соображать. Дофамин — гормон удовольствия.

Его высокий уровень приводит к тому, что любая мысль кажется привлекательной и мозг в поисках удовольствия генерирует гигантское количество идей. Серотонин — нейромедиатор счастья. Наркотик ЛСД и антидепрессант прозак пытаются имитировать высокий уровень серотонина. Норадреналин — гормон, помогающий принимать решения, гормон хищников.

Во время бега отлично думается. Адреналин заставляет размышлять быстро, дофамин накидывает варианты и обостряет интуицию, серотонин расширяет сознание, а норадреналин подталкивает к принятию решений. Неспешный бег очень похож на легкую дремоту с видениями, снами, воспоминаниями. Вам остается только чуть-чуть направлять ваши мысли. Так марафонцы становятся поэтами.

Я знаю, о чем вы сейчас подумали. «Хорошо быть поэтом, но, когда я бегу, у меня в голове только одна мысль: как бы не сдохнуть прямо сейчас». Многим кажется, что марафон — это полгода страшных мучений, которые спортсмены готовы терпеть, чтобы тридцать секунд постоять на пьедестале почета. Но это не так. Я раскрою вам тайну: марафонцы очень ленивы, но они научились не ждать своего счастья. Они получают удовольствие прямо во время пробежек.

Новички делают так: долго собираются, со страху пробегают три километра с бешеной скоростью, ненавидя себя за лень и лишний вес, и идут домой пить пиво со свиной рулькой. Поскольку сегодня была пробежка — пива можно побольше и рульку закусить тортиком. На первом этапе не нужны результаты. Надо чуть-чуть поднять пульс и дать сердцу поработать капельку быстрее, чем обычно. Секрет успеха состоит в том, чтобы бежать медленно. Вам нужно контролировать два параметра: счастье и регулярность. Психологи расскажут, что привычка формируется месяца за три регулярных повторений. Дальше естественные наркотики сделают свое дело и... Welcome to the Club.

Представьте себя среди людей, которые каждый день по полтора часа думают о своем. Думают быстро и креативно. И да... они все поэты.

А теперь представьте себе пятьдесят тысяч таких человек в одном месте, например на старте Нью-Йоркского марафона. После финиша бегуны разъедутся по всем уголкам земного шара. У них есть время думать, и у них одинаковый взгляд на мир. Это мафия! Причем самая

демократичная в мире. Ваше положение в этом обществе не зависит ни от количества денег, ни от широты связей. Начинаящий бегун и опытный марафонец абсолютно равны. Каждый сражается сам с собой: преодолеть дистанцию за пять часов — ничуть не легче, чем за три. Марафон в Бостоне устроен так: участников отвозят автобусами за 40 километров от финиша, в стартовый город на стадион местного колледжа. Никакие личные вещи со старта на финиш не едут. Вся одежда, которая есть на вас, складывается в огромные пакеты и отдается на благотворительность. В огромных количествах раздаются булочки, кофе, печенье и сладости. Все это привозят в картонных коробках. И вот я стою в очереди за картонной коробкой, чтобы разложиться на траве и вытянуть ноги перед стартом. Телефона с собой нет, кошелька нет, записной книжки нет, на мне старые тренировочные штаны и совсем не новая кофта. И в очереди за картонной коробкой я абсолютно счастлив!

Сразу после окончания питерского Политеха я работал в Лазерной лаборатории Министерства оборонной промышленности младшим научным сотрудником. Первый год первой работы. В одни из выходных я финишировал в суточном беге, задача — пробежать больше всех за 24 часа. В понедельник после 180 километров я доковылял до работы, и первое, что я услышал от коллег: «Зайди к шефу». Через четыре года я работал заместителем директора ЦНИИ РТК (робототехники и технической кибернетики), крупного питерского оборонного НИИ. Бег — самый быстрый социальный лифт. Руководители предприятий знают, что марафонцы трудолюбивы, вдумчивы, креативны и... Да, они все поэты.

А знаете, в чем разница между поэтом и сумасшедшим? Поэт все время пытается отличить добро от зла. Вы знаете, что под нагрузкой все ухудшается, на тридцатом километре марафона любая червоточина становится язвой, разница между добром и злом очевидна.

Старый индеец делился мудростью с детьми своего племени: «Внутри меня идет борьба. Это ужасная битва между двумя волками. Первый волк олицетворяет страх, гнев, чувство вины, жадность и равнодушие. Другой отстаивает веру, мир, правду, любовь и благоразумие. Эта битва идет внутри каждого». Дети задумались, и один из них спросил: «А какой победит?» Старый индеец ответил: «Тот, которого ты кормишь». Бег — это лучший способ кормить правильного волка.

# ГЕНЫ И ТОНКАЯ ГРАНЬ

У этой книги три соавтора.

Первые два — это мои родители, воспитавшие меня и передавшие мне свои гены. Нет, не те, что отвечают за скорость, силу, выносливость и метаболизм. Они передали мне гены, которые позволяют день за днем делать свое дело. За три года участия в марафонах я не пропустил ни одной тренировки. Детей нельзя научить словами. Единственный способ воспитания — это демонстрация примера. Я не знаю, какой вклад вносит воспитание, а какой — гены, но пример моих родителей всегда передо мной.

Третий соавтор книги — это моя жена Александра. Говорят, если вы еще женаты, то вы мало тренируетесь. Я всегда тренировался на тонкой грани между победами над собой и разводом. Спасибо тебе, что не дала мне перейти ее.

# ПОТ И ПЛАЦЕБО

Эта книга написана *пóтом* в прямом смысле этого слова. Многочисленные плацебоконтролируемые исследования показывают, что чтение этих заряженных материалов дает прибавку к скорости на длинных дистанциях в 4%. Остерегайтесь подделок, скачанные пиратские копии не работают. Читайте только оригинальное издание, купленное без скидок. Чем выше уплаченная сумма, тем больше прибавка к скорости. И самое главное: прочитали — напишите отзыв в Facebook, ваши друзья тоже должны купить эту книгу. Иначе будет нечестно. Секретное оружие должно быть у каждого — конкуренция уменьшает время на дистанции.

Книгу эту обязательно должен прочесть каждый второй бегун на длинные дистанции и каждый первый из тех, кто еще никогда не выходил на регулярные пробежки.

Обычно читатели требуют мгновенного результата. Именно поэтому книги о том, как пробежать марафон, подготовившись к нему за три месяца, продаются лучше, чем книги о планомерной нефорсированной работе, рассчитанной на стабильные результаты. Эта книга не подготовит вас к марафону за три месяца, но результат даст

мгновенный. Вы начнете получать удовольствие от бега на первой тренировке! Не через три месяца, нет. Завтра! Нет, не завтра, сегодня!

P. S.

Пытайтесь это повторить, все описанное здесь сделано любителем.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)