



REKOMENDACJE

„Danny Abshire to jeden z najważniejszych głosów w rewolucji biegania naturalnego”.

– Danny Dreyer, autor *Biegania bez wysiłku*

„Efektywne bieganie to podstawa biegania na dowolne dystanse szybko i z entuzjazmem. Nikt nie wie o tym lepiej niż Danny Abshire, którego długie badania nad ruchem ciała pomogły wielu mistrzom, w tym także mnie, osiągnąć cele. *Bieganie naturalne* to kompletny przewodnik dla wszystkich, którzy pragną czerpać radość z biegania bez wysiłku”.

– Lorraine Meyer, czterokrotna brązowa medalistka olimpijska i współzałożycielka Lydiard Online Training Systems

„Technika Danny’ego Abshire’a daje nadzieję wszystkim, którzy zmagałi się z urazami i brakiem komfortu podczas biegania. Danny proponuje prosty, rozsądny i użyteczny sposób zmiany stylu biegania, tak abyśmy mogli w pełni wykorzystać swój potencjał. Wiedza Danny’ego o technice biegania i biomechanice może pomóc wszystkim biegaczom stać się bardziej efektywnymi”.

– Mark Allen, sześciokrotny zwycięzca zawodów Ironman® i współautor książki *Keys to a Healthier, Happier You*

„Danny Abshire poświęcił swoje życie zawodowe studiowaniu i nauczaniu efektywnej techniki biegania. Pracował z najlepszymi biegaczami i triatlonistami w historii sportów wytrzymałościowych i sama rozmowa z nim może sprawić, że stajesz się lepszym biegaczem”.

– Craig Alexander, dwukrotny zwycięzca zawodów Ironman®

„Przez dwadzieścia lat Danny Abshire był głosem wołającym na puszczy, cierpliwie wskazującym nielicznym szczęśliwcom poprawną technikę biegania. Teraz cały świat ma szansę dowiedzieć się o technice biegania naturalnego dzięki książce *Bieganie naturalne*. Kiedy wreszcie zostanie

doceniona rola poprawnej techniki biegania i odpowiednich butów, wówczas *Bieganie naturalne* stanie się książką, do której wszyscy będą się odwoływać”.

– Mike Sandrock, autor *Running with the Legends*

„Danny Abshire ma dogłębną wiedzę o biomechanice biegania i umiejętność przełożenia jej na sposób leczenia urazów”.

– Paul Huddle, trener triatlonistów, piszący do magazynu „Thriatlete” i autor *Start to Finish Ironman Training: 24 Weeks to an Endurance Triathlon*

„Danny Abshire to autorytet w dziedzinie biegania naturalnego. Kropka”.

– Ida Adamson, siedmiokrotna zwyciężczyni zawodów Adventure Race

„Danny Abshire to prawdziwy lider re-ewolucji biegania naturalnego”.

– Mark Cucuzzella, lekarz, profesor medycyny rodzinnej w Szkole Medycyny Uniwersytetu Zachodniej Wirginii

„Wspaniałe wykłady Danny’ego Abshire’a od kilku lat cieszą się nieustannie zainteresowaniem moich studentów na MIT. Jego klinika biegania zainspirowała nas do przemyśleń o tym, jak biegać i jak robić to bez bólu. Danny potrafi ocenić czyjś sposób biegania, naprawić go i uczynić z tego człowieka wydajniejszą i szybszą maszynę do biegania”.

– dr Patti Christie, wykładowca na Massachusetts Institute of Technology (MIT)

„Danny Abshire z pasją pomaga ludziom biegać w sposób, w jaki wymyśliła to natura”.

– dr Alexander Slocun, profesor inżynierii mechanicznej, MIT