

Przedmowa

Spotkałam Danny'ego Abshire'a w 1993 roku, kiedy u szczytu triatlono-
wej kariery odniosłam uraz – zmęczeniowe złamanie kostki – który mógł
zakończyć moją przygodę z tym sportem. Informacja była jasna: nie ma dla
mnie powrotu do biegania i zawodów na światowym poziomie. Wówczas
przyjaciółka powiedziała mi o Danny'm, jego Active Imprints w Boulder,
w stanie Kolorado, i o tym, jak jej pomógł. Uprawiałam sport zawodowo,
więc kiedy zawiodły wszystkie możliwości wyleczenia urazu, od fizjoterapii
przez magnesy i lasery po ziołarstwo, byłam zrozpaczona i zdesperowana.
Wtedy udałam się do Boulder, aby zobaczyć się z guru koleżanki.

Danny podszedł do mojego problemu z zadziwiającą logiką i od razu za-
uważył to, czego nie dostrzegli inni. Dzięki dopasowaniu lekkiej osobistej
ortezy na przodostopie dokonał prostych biomechanicznych poprawek,
które położyły kres sześciu miesiącom bólu, rozpaczcy i obaw o przyszłość
mojej kariery sportowej. Zaledwie kilka tygodni wcześniej usłyszałam, że
już nigdy nie pobiegnę w zawodach, a w dwa miesiące później wygrałam
zawody Ironman. Po osiągnięciu takiego sukcesu żadna pochwała nie bę-
dzie wystarczająca. Tym bardziej że od Ironmana był już tylko mały krok
do trzech kolejnych mistrzostw świata i wielu lat bezurazowego biegania.

Poprosiłam Danny'ego, aby został trenerem biegania i instruktorem
biomechaniki na obozach treningowych Multisports.com w USA, a także
by podzielił się swoim doświadczeniem z uczestnikami. Chcieliśmy pomóc

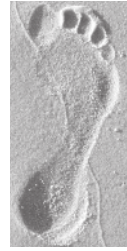
biegaczom i triatlonistom, nauczyć ich bezpiecznie stawiać stopy, a co za tym idzie – pomóc im stać się wydajniejszymi sportowcami. Danny podjął to wyzwanie, zrobił nawet więcej: zainspirował tysiące biegaczy, aby cieszyli się chwilą, wsłuchiwali się w swoje ciała, używali głów. I nie spoglądali za daleko w przyszłość.

Moja współpraca z Dannyem trwa do dziś. To zaszczyt znać kogoś tak doskonale rozumiejącego biomechanikę. Widziałam, jak spotkania z nim były niczym iskra wznecająca pragnienie działania, jak sportowcy na każdym poziomie i w każdej dziedzinie pod jego wpływem wyznaczali sobie nowe cele. Dla mnie Danny był i jest źródłem inspiracji.

Danny i ta książka pomogą – podobnie jak tysiącu innych – i tobie otworzyć umysł i przeanalizować sposób, w jaki biegasz. Sprawia, że zaczniesz biegać wydajniej.

Moje historia i kariera jako zawodniczki oraz trenerki bez Danny'ego Abshire'a byłyby zupełnie inne.

Paula Newby-Fraser



Podziękowania

Nikt, oprócz mojej żony, nie wierzył we mnie tak, jak Jerry Lee. Jerry i jego żona Donna są niewiarygodnie szczodrymi ludźmi, którzy pomogli mi uwierzyć, że możemy stworzyć firmę produkującą buty przeznaczone do biegania naturalnego. Mieliśmy nadzieję, że ograniczymy liczbę urazów i sprawimy, że dla sportowców na całym świecie bieganie stanie się przyjemniejsze. Chcemy się za wszystko odwdziaczyć wspólnocie, bowiem dzięki Jerry and Donna Lee Family Foundation Newton jest spółką charytatywną.

Uwierzili we mnie także sportowcy i trenerzy na obozach Multisports.com. Od 1993 roku zachęcali mnie, abym uczył biomechaniki, zapobiegania urazom i naturalnego sposobu biegania. Największe podziękowania kieruję do Pauli Newby-Fraser, Paula Huddle, Heather Fuhr, Rocha Freya i Jimmy'ego Riccietello za to, że aby poprawić swoje wyniki sportowe, używali lekkich ortez Active Imprints, i za to, że pozwolili mi szkolić tysiące biegaczy na ich obozach triathlonowych. Byli też częścią grupy testującej buty do biegania Newton.

Podziękowania należą się też Brianowi Metzlerowi za wskazanie mi drogi na trudnych szlakach pisarstwa oraz za jego bezcenną pomoc w szlifowaniu języka tej książki.

Wreszcie chciałbym podziękować wszystkim trenerom biegania na świecie, którzy za niewielkie wynagrodzenie przez lata pracowali, aby pomóc swoim podopiecznym zmienić ich styl biegania na bardziej naturalny. Dziękuję. I pracujcie tak dalej!