

forum.swimming.ru

forum.swimming.ru => Мастерс => Тема начата: **igorium** от Марта 28, 2012, 03:08:59 pm

Название: Подскажите по технике
igorium от Марта 28, 2012, 03:08:59 pm

Всем привет.

Почти год занимаюсь в группе с тренером.

По сравнению с тем, что было - небо и земля, но все равно проблем еще много (по ощущению), а тренер больше дать то ли не может, то ли не хочет.

На данный момент я могу проплыть брассом 1,5км за раз.

Могу на спине проплыть за раз 1км.

Но кролем у меня предел 50-60метров !!!

С баттерфляем то же самое.

И если баттерфляй с моей точки зрения больше для красоты, то кроль это важно.

А я не могу - у меня банально кончаются силы. Устают ноги и все.

Причем я не понимаю как ноги устают после 50метров кроля, а брассом эти же ноги плывут 1,5км...

Своей главной задачей я вижу умение плыть кролем долго - я буду счастлив если смогу проплыть кролем 1 км подряд.

Основной своей проблемой я вижу тонущие ноги.

Я не могу лечь на воду звездочкой - у меня обязательно начинаю тонуть ноги :(

Может есть какая-нибудь методика по подъему ног ???

Если вам не сложно - посмотрите видео на 2минуты - там я плыву всеми стилями по 25метров.

Буду рад всем замечанным ошибкам в моей технике.

Ссылка на видео (сверху) - <http://www.youtube.com/watch?v=1NVChJN6lxE&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=1NVChJN6lxE&feature=youtu.be>)

Ссылка на видео (под водой) - <http://www.youtube.com/watch?v=8tbQ-Atgsfg&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=8tbQ-Atgsfg&feature=youtu.be>)

sosnin от Марта 28, 2012, 07:45:31 pm

вот вы заморочились с подводной съемкой...

продолжайте заниматься с тренером, делайте упражнения, стрелочки выдох. учите ровное положение

тела, выпрямите ноги (надеюсь вы не триатлонист-велосипедист :)). вам это делать еще столько же минимум. про

бат забудьте вообще на год. не стоит мучить себя.

ноги перестанут тонуть если поднимети таз и выпрямите колени.

лыжник от Марта 28, 2012, 08:34:36 pm

Цитата: **sosnin** от Марта 28, 2012, 07:45:31 pm

(надеюсь вы не триатлонист-велосипедист :)

не, он точно лыжник. Приятно на видео посмотреть, прям на душе легче стало ;D

Ivan Tyapkin от Марта 29, 2012, 02:25:37 am

Я б на тренера обиделся, - ноги заставить выпрямить пол часа, блин. Это ж настолько очевидно.

Даже если ступни совсем дубовые, они хоть мешаться не будут.

Ненавижу "специалистов" которым пофиг... >:(

feniks2277 от Марта 29, 2012, 04:33:33 am

Цитата: **igorium** от Марта 28, 2012, 03:08:59 pm

Всем привет.

Почти год занимаюсь в группе с тренером.

По сравнению с тем, что было - небо и земля, но все равно проблем еще много (по ощущению), а тренер больше дать то ли не может, то ли не хочет.

На данный момент я могу проплыть брассом 1,5км за раз.

Могу на спине проплыть за раз 1км.

Но кролем у меня предел 50-60метров !!!

С баттерфляем то же самое.

И если баттерфляй с моей точки зрения больше для красоты, то кроль это важно.

А я не могу - у меня банально кончаются силы. Устают ноги и все.

Причем я не понимаю как ноги устают после 50метров кроля, а брассом эти же ноги плывут 1,5км...

Своей главной задачей я вижу умение плыть кролем долго - я буду счастлив если смогу проплыть кролем 1 км подряд.

Основной своей проблемой я вижу тонушие ноги.

Я не могу лечь на воду звездочкой - у меня обязательно начинаю тонуть ноги :(

Может есть какая-нибудь методика по подъему ног ???

Если вам не сложно - посмотрите видео на 2минуты - там я плыву всеми стилями по 25метров.

Буду рад всем замечанным ошибкам в моей технике.

Ссылка на видео (сверху) - <http://www.youtube.com/watch?v=1NVChJN6lxE&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=1NVChJN6lxE&feature=youtu.be>)

Ссылка на видео (под водой) - <http://www.youtube.com/watch?v=8tbQ-Atgsfg&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=8tbQ-Atgsfg&feature=youtu.be>)

Вы бы смогли написать сколько раз в неделю

занимаетесь?

У Вас очень много ошибок в каждом из стилей.

В/С

1.Вы возьмите колобашку и попробуйте проплыть

1.5 км , с ней ногами работать не нужно.

2.Купите резиновые ласты дешёвые ,Такие примерно как у того что снимал видео.

плавайте в них 2 недели (незнаю ск раз в неделю

в бассейне) или больше.

Затем срежьте 5-7 см и снова в бассейн,затем опять

5 см срезать ,2-3 недели ,опять , л так до пальцев.

потом выбросить ласты ,а ноги уже будут работать

и уставать поменьше.

3.Вы высоко держите голову если положить поинже

ноги поднимутся ,но у вас проблема с вдохом.

Поэтому послушайте **sosnin** и продолжайте

работать с вашим тренером .

И напишите что Вы делаете на тренировке?

Может что и подскажут.

@LEXX@NDER от Марта 29, 2012, 10:05:43 am

Цитата: **feniks2277** от Марта 29, 2012, 04:33:33 am

Цитата: **igorium** от Марта 28, 2012, 03:08:59 pm

Всем привет.

Почти год занимаюсь в группе с тренером.

По сравнению с тем, что было - небо и земля, но все равно проблем еще много (по ощущению), а тренер больше дать то ли не может, то ли не хочет.

На данный момент я могу проплыть брассом 1,5км за раз.

Могу на спине проплыть за раз 1км.

Но кролем у меня предел 50-60метров !!!

С баттерфляем то же самое.

И если баттерфляй с моей точки зрения больше для красоты, то кроль это важно.

А я не могу - у меня банально кончаются силы. Устают ноги и все.

Причем я не понимаю как ноги устают после 50метров кроля, а брассом эти же ноги плывут 1,5км...

Своей главной задачей я вижу умение плыть кролем долго - я буду счастлив если смогу проплыть кролем 1 км подряд.

Основной своей проблемой я вижу тонушие ноги.

Я не могу лечь на воду звездочкой - у меня обязательно начинаю тонуть ноги :(

Может есть какая-нибудь методика по подъему ног ???

Если вам не сложно - посмотрите видео на 2минуты - там я плыву всеми стилями по 25метров.

Буду рад всем замечанным ошибкам в моей технике.

Ссылка на видео (сверху) - <http://www.youtube.com/watch?v=1NVChJN6lxE&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=1NVChJN6lxE&feature=youtu.be>)

Ссылка на видео (под водой) - <http://www.youtube.com/watch?v=8tbQ-Atgsfg&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=8tbQ-Atgsfg&feature=youtu.be>)

Вы бы смогли написать сколько раз в неделю занимаетесь?

У Вас очень много ошибок в каждом из стилей.

В/С

1. Вы возьмите колобашку и попробуйте проплыть

1.5 км, с ней ногами работать не нужно.

2. Купите резиновые ласты дешёвые, такие примерно как у того что снимал видео.

Плавайте в них 2 недели (незнаю ск раз в неделю в бассейне) или больше.

Затем срежьте 5-7 см и снова в бассейн, затем опять

5 см срезать, 2-3 недели, опять, л так до пальцев.

Потом выбросить ласты, а ноги уже будут работать и уставать поменьше.

3. Вы высоко держите голову если положить поинже ноги поднимуться, но у вас проблема с вдохом.

Поэтому послушайте **sosnin** и продолжайте

работать с вашим тренером.

И напишите что Вы делаете на тренировке?

Может что и подскажут.

Там ноги не работают не только из-за стоп, а из-за того что таз провален по самое нехочу. Нужны упражнения на отработку правильного положения тела в воде.

igorium от Марта 29, 2012, 10:33:51 am

Всем спасибо за попытку помочь.

Итак:

Цитата: **sosnin** от Марта 28, 2012, 07:45:31 pm

продолжайте заниматься с тренером, делайте упражнения, стрелочки выдох. учите ровное положение

тела, выпрямите ноги (надеюсь вы не триатлонист-велосипедист :). вам это делать еще столько же минимум. про бат забудьте вообще на год, не стоит мучить себя.

ноги перестанут тонуть если поднимете таз и выпрямите колени.

С тренером дальше я для себя не вижу смысла заниматься.

Если сначала было улучшение техники, то сейчас занятия тупо превратились в тренировку выносливости. На все мои вопросы, как поднять ноги - молчание...

Где можно прочитать конкретно или видео посмотреть как делать упражнения?

Как поднять таз?

Колени выпрямить не получается - тогда уменьшается частота ударов ногой и ноги тонут сильнее :(

Цитата: **лыжник** от Марта 28, 2012, 08:34:36 pm

не, он точно лыжник. Приятно на видео посмотреть, прям на душе легче стало ;D

Я действительно катаюсь на горных лыжах, только не понятно как это видно из плавания...

На велосипеде катаюсь для удовольствия время от времени (про триатлон даже не думал, если что).

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Марта 29, 2012, 02:25:37 am

Я б на тренера обиделся, - ноги заставить выпрямить пол часа, блин. Это ж настолько очевидно.

Даже если ступни совсем дубовые, они хоть мешаться не будут.

Ненавижу "специалистов" которым пофиг... >:(

Я про тренера уже сам дошел, что не айс.

Только не понятно что делать. Бросать тренера и? Пытаться по книжкам заниматься или идти к другому тренеру - авось хороший будет...

А где в Москве можно индивидуально позаниматься с тренером, чтобы он за занятие мне ноги поставил?

Цитата: **feniks2277** от Марта 29, 2012, 04:33:33 am

Вы бы смогли написать сколько раз в неделю занимаетесь?

У Вас очень много ошибок в каждом из стилей.

В/С

1. Вы возьмите колобашку и попробуйте проплыть

1.5 км, с ней ногами работать не нужно.

2. Купите резиновые ласты дешёвые, такие примерно как у того что снимал видео.

плавайте в них 2 недели (незнаю ск раз в неделю в бассейне) или больше.
Затем срежете 5-7 см и снова в бассейн,затем опять
5 см срезать ,2-3 недели ,опять , л так до пальцев.
потом выбросить ласты ,а ноги уже будут работать и уставать поменьше.
3.Вы высоко держите голову если положить поинже ноги поднимутся ,но у вас проблема с вдохом.
Поэтому послушайте **sosnin** i продолжайте
работать с вашим тренером .
И напишите что Вы делаете на тренировке?
Может что и подскажут.

Что такое "В/С" ?

Про колобашку - это кролем?

Насчет ласт - ласты у меня есть, но у меня ноги тонут в ластах...

В самом начале, когда я начал заниматься было упражнение - доска в коленках и плыть кролем.

У меня ноги все равно тонули вместе с доской. Приходилось доску держать ступнями, тогда было боле-менее.

Сейчас чуть лучше стало - доску держу коленками - вроде не тонут.

А что у меня со вдохом?

Я 2-3 месяца боролся с вдохом. Думал уже все отлично там...

Рассказываю: занимаюсь с тренером в группе 2 раза в неделю.

Раз в неделю занимаемся с досками - как я понял досками выключаем руки или ноги и плывем только ногами или руками. Обычно 2 стиля. Например баттерфляй+спина. В другой раз другие 2 стиля.

Раз в неделю занимаемся в ластах (резиновые, как у парня, который меня снимал под водой).

Тут разные упражнения - руки вперед и работаем только ногами;

плывем и руки надо поднимать и опускать;

полная координация. (сейчас все не вспомню).

С досками проплываем примерно 1100м.

С ластами проплываем примерно 1300м.

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 29, 2012, 10:05:43 am

Там ноги не работают не только из-за стоп, а из-за того что таз провален по самое нехочу. Нужны упражнения на отработку правильного положения тела в воде.

Где такое чудо можно увидеть???

Григор от Марта 29, 2012, 10:43:54 am

Вообщем, так: ты плывёшь кистями и ступнями. А надо плавать телом, т.е. - корпусом. Работу должны проводить мышцы корпуса, а не рук и ног. Вот, если бы у тебя отрезали ноги от середины бедра, а руки - от середины плечевой кости, и вместо них надели бы кастыли такой же длины, тогда ты бы плавал правильно и технично. :)
Что надо делать? Надо мысленно представить этот кошмар, вообразить кастыли вместо конечностей, и плавать корпусом. Очень помогает.

Аnya7 от Марта 29, 2012, 10:50:03 am

Видео:

Easy freestyle (Total Immersion)

Размер: 370 Мб

Длительность: 00:43

Язык: Английский

Самое лучшее учебное видео как научиться плавать вольным стилем (кроль, freestyle). Выполнив 14 несложных упражнений в строгом порядке, Вы со 100 процентной гарантией научитесь плавать без тренера назависимо от Вашего возраста. Язык английский, но даже и не зная английского языка нетрудно понять как выполнять упражнения.

Скачать частями с depositfiles.com:

<http://depositfiles.com/files/251jrd59w>

<http://depositfiles.com/files/cie9pdqjd>

<http://depositfiles.com/files/6440ad45b>

<http://depositfiles.com/files/34451z9pr>

Ещё торрент

Total Immersion Swimming - Freestyle Made Easy DVD

http://thepiratebay.se/torrent/4745155/Total_Immersion_Swimming_-_Freestyle_Made_Easy_DVD

Книга:

100 лучших упражнений. Плавание. Блайт Люсерио

http://ifolder.ru/29600152

Делайте последовательно все упражнения из книги, например по 2-3 упражнения за тренировку до идеала. Для контроля можете периодически снимать на видео, даже необязательно под водой.

feniks2277 от Марта 29, 2012, 07:59:14 pm

igorium

Мне кажется ваш тренер решил объять необъятное.

Четыре стиля в две тренировки, хотя для двух раз очень хорошее продвижение.

плавая 1000 метров даже 2000 м

за тренировку тут выносливостью и не пахнет.

1. так как вы плавали с доской между ногами на следующей тренировке

попросите тренера дать 20 мин в конце

тренировки возьмите доску и максимум что вы

можете проплыть за 20 мин. (количество бассейнов) и напишите.

ноги уже тонуть не будут...

2. с доской без остановки только на ногах

без ласт 8 бассейнов, время записать

3. В/С -вольный стиль.

4. с тренером вам решать

обучаться самому можно

Аня ссылки дала. попробуйте.

5. при вдохе весь корпус поворачивают

а вы голову на вдох поднимаете.

6. на следующей тренировке

запишите упражнения.

Удачи

Аnya7 от Марта 30, 2012, 03:08:22 pm

Забыла написать- в Олимпийском по будням после 18 были группы по обучению плаванию подростков и взрослых с нормальными тренерами, которые следят за техникой. Один мой знакомый там за несколько месяцев скинул на 50м вс с 38с до 29с вроде. Позвоните, узнайте.

igorium от Марта 30, 2012, 03:17:02 pm

Спасибо Ане за видео.

Как раз начал читать эту книгу, а видео не нашел. Будет проще.

Цитата: **feniks2277** от Марта 29, 2012, 07:59:14 pm

igorium

Мне кажется ваш тренер решил объять необъятное.

Четыре стиля в две тренировки, хотя для двух раз очень хорошее продвижение.

плавая 1000 метров даже 2000 м

за тренировку тут выносливостью и не пахнет.

1. так как вы плавали с доской между ногами

на следующей тренировке

попросите тренера дать 20 мин в конце

тренировки возьмите доску и максимум что вы

можете проплыть за 20 мин. (количество бассейнов) и напишите.

ноги уже тонуть не будут...

2. с доской без остановки только на ногах

без ласт 8 бассейнов, время записать

3. В/С -вольный стиль.

4. с тренером вам решать

обучаться самому можно

Аня ссылки дала. попробуйте.

5. при вдохе весь корпус поворачивают

а вы голову на вдох поднимаете.

6. на следующей тренировке

запишите упражнения.

Удачи

8 бассейнов - это по 25м или по 50м ?

А то я с тренером занимаюсь в 50метровом, а в фитнесе 25метровый :)

Насчет тренера у меня тоже сложилось такое впечатление.

На самом деле она мне очень помогла. Год назад личный рекорд по дальности у меня был всего 300м, после которых сил больше не было совсем. Техники не было напрочь. Были большие проблемы со вдохом. Все это в той или иной мере решилось.

Но мне не нравится матросский подход, когда тренер приходит с бумажкой и тупо говорит сегодня пльвем столько-то метров, такими стилями. Вместо того, чтобы сначала взять ОДИН стиль. Показать все моменты, поведения рук и ног. Отработать его. Постоянно показывать на твои ошибки. А здесь по другому - вот задача - вперед.

Для меня было шоком, когда через 5 месяцев после начала занятий, она сказала, что в кроле я не до конца делаю гребок и показала как правильно. Т.е. я 5 МЕСЯЦЕВ делал неправильно и она на это не обращала внимание.

Сейчас я занимаюсь с ней скорее для тонуса, нежели для улучшения техники.

Поэтому я и обратился к вам за помощью.

Пару недель назад я записался в тренажерку с бассейном.

Сегодня было 20 минут.

Попробовал плавать с доской и колабашкой (брал у инструкторов по водному фитнесу).

Сразу хочу сказать, что доска мне показалась намного тверже, чем мы занимаемся с тренером, а колабашка наоборот практически невесомая и малость разодранная.

Так вот.

1) доска:

С твердой доской в ногах (держал коленками) я плавал минут 10 на одних руках - бассейны не считал, но метров 200 проплыл. Ощущения отличные - ноги не тонут, тело скользит вперед, руки практически не устают (может чуть-чуть, но это больше связываю с нагрузкой в тренажерке). Начал тело поворачивать на вдох, а не голову. Вообще сплошное удовольствие.

Думаю как минимум 500 метров я бы проплыл, а то и сильно больше.

2) колабашка:

После доски я взял колабашку. Это был кошмар. Колобашка ноги не держит, они как всегда тонут. Сам себе помочь не могу, т.к. ноги не двигаются. Вообще проплыл 50м и бросил :(

В понедельник-вторник пойду в фитнес-бассейн и замеряю время.

PS Записать упражнения смогу только для ласт - с апреля перешел на 1 раз в неделю занятия с тренером. Решил, что вместо этого буду пытаться сам учиться, т.к. отдача от тренера закончилась ~3 месяца назад.

Dima от Марта 30, 2012, 06:20:51 pm

Решил переместить в тренерскую- увидел советы тренеров и поступил так. Давайте обсудим здесь, в тренерской.

варяг от Марта 30, 2012, 11:09:30 pm

я сейчас спать посмотри в теме плавание за 30 мне написали упражнения 3 штуки ссылки на ютуб где упражнения чтобы поднять ноги и таз. у таже проблема после этих упр я стинул менее чем за месяц 1.5 секунды на ногах на 25 метров. делаю упр каждый день ВЕШЬ! поверь .

feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:29:40 am

А как сможете или 8/ 25-х,или ж 8/50-х тольто время запишите.

Колобашку щиколотками попробуйте зажать.

Упражнения они и в Африке упражнения,

пишите в ластах.

И удачи в самостоятельном обучении.

Да вот ещё ,навык образуется при многократном повторении,

желательно в бассейн ходить минимум 3 раза, мин по 90.

igorium от Апреля 02, 2012, 10:13:02 am

Цитата: **feniks2277** от Марта 31, 2012, 08:29:40 am

А как сможете или 8/ 25-х,или ж 8/50-х тольто время запишите.

Колобашку щиколотками попробуйте зажать.

Упражнения они и в Африке упражнения,

пишите в ластах.

И удачи в самостоятельном обучении.

Да вот ещё ,навык образуется при многократном повторении,

желательно в бассейн ходить минимум 3 раза, мин по 90.

Был сегодня в 25м бассейне.

Итак: руки на доске, на одних ногах 8 бассейнов по 25м - 10минут.

Далее: доска в ногах, пльву на одних руках - 16 бассейнов по 25м - 12 минут.

Пробовал колобашку держать щиколотками - все равно ноги тонут.

Плыть нереально тяжело в таком состоянии.

Ходить в свой бассейн (25м) я готов, и заниматься долго - вопрос какие упражнения нужны, чтобы поднять ноги ???

feniks2277 от Апреля 02, 2012, 11:25:32 am

Цитата: **igorium** от Апреля 02, 2012, 10:13:02 am

Цитата: **feniks2277** от Марта 31, 2012, 08:29:40 am

А как сможете или 8/ 25-х, или ж 8/50-х только время запишите.

Колобашку щиколотками попробуйте зажать.

Упражнения они и в Африке упражнения,

пишите в ластах.

И удачи в самостоятельном обучении.

Да вот ещё ,навык образуется при многократном повторении,

желательно в бассейн ходить минимум 3 раза, мин по 90.

Был сегодня в 25м бассейне.

Итак: руки на доске, на одних ногах 8 бассейнов по 25м - 10 минут.

Далее: доска в ногах, плову на одних руках - 16 бассейнов по 25м - 12 минут.

Пробовал колобашку держать щиколотками - все равно ноги тонут.

Плыть нереально тяжело в таком состоянии.

Ходить в свой бассейн (25м) я готов, и заниматься долго - вопрос какие упражнения нужны, чтобы поднять ноги ???

<http://www.youtube.com/watch?v=M0X9N4Vvntw>

Это я нашёл на форуме **варяг** 50 м на ногах.

А его рекорд 18 сек 25 метров

Вы 8 бассейнов на ногах за 10 мин .

Ответ прост ноги поднимутся когда будут вас продвигать

в воде. По всей видимости ваш тренер это видел поэтому

и давал вам плавать в ластах.

в " Полном погружении" помоему есть упр плавание на боку

с переходом на другую сторону. На видео я думаю оно тоже есть

посмотрите, оденьте ласты для начала и попробуйте выполнить.

Не получится тогда упростите.

1. рука на руку голова на руках 6 движений ногами кролем попеременно,

выдох- выход с гребком (руки брасс) и снова тоже самое

30-40 * 25 м. отдых 5 секунд после каждого бассейна.

И конечно начните изучать "Полное Погружение".

Совет с подрезанием ласт не шутка , но если жаль резать

после плавания в обычных (длинных) купите короткие.

С доской между получше но

плавайте с доской раз удобно

30 -40 * 25 м. отдых 10 сек после 25 метров

И напишите упражнения которые вы изучали с тренером.

Удачи.

AlfaFoto от Апреля 02, 2012, 12:30:55 pm

:-X :)

@LEX@NDER от Апреля 02, 2012, 12:38:00 pm

Цитата: AlfaFoto от Апреля 02, 2012, 12:30:55 pm

Цитата: **igorium** от Апреля 02, 2012, 10:13:02 am

Ходить в свой бассейн (25м) я готов, и заниматься долго - вопрос какие упражнения нужны, чтобы поднять ноги ???

Простите а зачем баттерфляй ? это исключительно прикладной вид плавания

Наоборот. Прикладное плавание это плавание, которое применяется за пределами спорта - например: оказание помощи утопающему или в армии плавание с оружием. Наиболее используемым в прикладном плавании является плавание на боку. Баттом же кроме как в спорте нигде не плавают, поэтому прикладным он не является.

AlfaFoto от Апреля 02, 2012, 12:53:32 pm

:)

ЕвгенийК от Апреля 02, 2012, 01:03:03 pm

Цитата: AlfaFoto от Апреля 02, 2012, 12:53:32 pm
да совершенно верно очепятка "не" неприкладной вид - непригодный для практических и повседневных целей.

конечно, прикладной!
попробуй брассом кого-нибудь удивить на пляже :)

sosnin от Апреля 02, 2012, 01:07:12 pm
незнай....на пляже батом никого не удивишь,особенно девченок.другое дело квадроцикл\мотик спортивный или хаммер желтый со стразиками...

acehawk от Апреля 02, 2012, 01:18:10 pm
Цитата: **sosnin** от Апреля 02, 2012, 01:07:12 pm
незнай....на пляже бытом никого не удивишь,особенно девченок.другое дело квадроцикл\мотик спортивный или хаммер желтый со стразиками...
Удивлю на пляже, недорого.

sosnin от Апреля 02, 2012, 01:43:56 pm
Цитата: acehawk от Апреля 02, 2012, 01:18:10 pm
Цитата: **sosnin** от Апреля 02, 2012, 01:07:12 pm
незнай....на пляже бытом никого не удивишь,особенно девченок.другое дело квадроцикл\мотик спортивный или хаммер желтый со стразиками...
Удивлю на пляже, недорого.
стразиками?

@LEJ@NDER от Апреля 02, 2012, 04:27:34 pm
Цитата: **sosnin** от Апреля 02, 2012, 01:43:56 pm
Цитата: acehawk от Апреля 02, 2012, 01:18:10 pm
Цитата: **sosnin** от Апреля 02, 2012, 01:07:12 pm
незнай....на пляже бытом никого не удивишь,особенно девченок.другое дело квадроцикл\мотик спортивный или хаммер желтый со стразиками...
Удивлю на пляже, недорого.
стразиками?
Есть вариант одеть по рыжей печатке на каждый палец, заказать очки со стразиками и удивлять батом с распальцовкой :D

igorium от Апреля 03, 2012, 10:05:38 am
Цитата: **feniks2277** от Апреля 02, 2012, 11:25:32 am
<http://www.youtube.com/watch?v=M0X9N4Vvntw>
Это я нашёл на форуме **варяг** 50 м на ногах.
А его рекорд 18 сек 25 метров
Вы 8 бассейнов на ногах за 10 мин .
Ответ прост ноги поднимуться когда будут вас продвигать в воде. По всей видимости ваш тренер это видел поэтому и давал вам плавать в ластах.
в" Полном погружении" помоему есть упр плавание на боку с переходом на другую сторону. На видео я думаю оно тоже есть посмотрите, оденьте ласты для начала и попробуйте выполнить.
Не получится тогда упростите.
1. рука на руку голова на руках 6 движений ногами кролем попеременно, выдох- выход с гребком (руки брасс) и снова тоже самое 30-40 * 25 м. отдых 5 секунд после каждого басса.
И конечно начните изучать "Полное Погружение".
Совет с подрезанием ласт не шутка , но если жаль резать после плавания в обычных (длинных) купите короткие.
С доской между получше но
плавайте с доской раз удобно 30 -40 * 25 м. отдых 10 сек после 25 метров
И напишите упражнения которые вы изучали с тренером.
Удачи.

Спасибо за упражнения. Попробую.
Полное погружение я штудирую и занимаюсь по нему.
Дошел до 7-го упражнения из 13-ти.
Но проблему ног это пока не решило, хотя и написано, что после 4-го упражнения ноги не должны тонуть :(

Насчет ласт и тренера - у тренера такая технология - 1р/неделю с доской и 1р/неделю с ластами.
Поэтому со мной это как раз не связано.
Ласты я готов подрезать, но ведь и с ластами у меня ноги тонут :(

В пятницу будет занятие - в выходные отпишусь по упражнениям.

sosnin от Апреля 03, 2012, 10:09:57 am

если вы свернетесь в колачик, позу эмбриона, то утонут не только ноги, а вообще вы весь. вам надо колени выпрямить. без этого - толку не будет. имхо

igorium от Апреля 03, 2012, 12:35:01 pm

Цитата: AlfaFoto от Апреля 02, 2012, 12:30:55 pm

Простите а зачем баттерфляй? это исключительно прикладной вид плавания, плыть им сложно и тяжело, более того плыть им очень медленно и правильно нельзя - есть большой скачок внутрицикловой скорости, нужна гибкость плечевых суставов, гибкость в грудном отделе позвонка и работа тазом, + гальнотоп + локти чтобы против сустава гнулись.

Не каждый пловец умеет плавать баттерфляем.

...

Чтобы поднять ноги нужно опустить голову и вытянуть плечи, выпрямив локти, вытянуться в струну, а не соплю, пardon за сравнение, для плечей нужна гибкость. И находиться в таком положении должно быть комфортно иначе хватит на 2 гребка. Более того ноги могут быть просто тяжелые, такое бывает - они тонут и все.

Плавайте для удовольствия

А где я писал про баттерфляй?

Главная моя проблема на сегодняшний момент - тонущие ноги, которые работают не эффективно.

Меня в первую очередь интересует кроль.

Баттерфляй для меня больше как развлечение, попонттоваться перед самим собой - ага я плыву дельфином.

Но задача №1 - проплыть кролем 1км подряд.

Пока я могу выполнить только 5% от своей задачи (50м из 1000м). В этом и проблема...

Да вытягиваюсь я в струнку, держу голову под водой. Только толку 0.

Чтобы плавать в удовольствие - надо уметь плавать.

Сейчас в удовольствие я могу плавать только брассом.

Могу долго плавать на спине, но мне это ОЧЕНЬ тяжело дается.

Один раз проплыл подряд 1км за 40-50 минут. Больше плавать на спине не тянет.

Тоже ноги тонут...

Цитата: **варяг** от Марта 30, 2012, 11:09:30 pm

я сейчас спать посмотри в теме плавание за 30 мне написали упражнения 3 штуки ссылки на ютуб где упражнения чтобы поднять ноги и таз. у таже проблема после этих упр я стинул менее чем за месяц 1.5 секунды на ногах на 25 метров. делаю упр каждый день ВЕШЬ! поверь .

Тема огромная. Пытался её шерстить - не нашел.

А можно конкретную ссылку?

Цитата: **sosnin** от Апреля 03, 2012, 10:09:57 am

если вы свернетесь в колачик, позу эмбриона, то утонут не только ноги, а вообще вы весь. вам надо колени выпрямить. без этого - толку не будет. имхо

Завтра попробую специально плыть на прямых ногах.

Но чувствую что не все так просто с ними...

sosnin от Апреля 03, 2012, 01:09:13 pm

Цитата: **igorium** от Апреля 03, 2012, 12:35:01 pm

Завтра попробую специально плыть на прямых ногах.

Но чувствую что не все так просто с ними...

не все конечно. но для начала колени выпрямите. потом пойдем дальше, с тазом разбираться.

пс. лучше даже заснять, как вы поплывете с прямыми ногами.

AlfaFoto от Апреля 03, 2012, 01:19:09 pm

:-X

sosnin от Апреля 03, 2012, 01:24:48 pm

опять вернулись к страфикам :)))

Ivan Tyarkin от Апреля 03, 2012, 02:46:47 pm
Цитата: **igorium** от Апреля 03, 2012, 12:35:01 pm
Завтра попробую специально плыть на прямых ногах.
Но чувствую что не все так просто с ними...

Очень просто понять где они должны находиться, это поплыть на ногах, руки по швам, метров 15 (без дыхания или дольше с трубкой) и постучать ступнями по поверхности воды. Естественно на прямых ногах все это делается.

Очень просто, наступает моментальное осознание где они должны сидеть... я обычно это показываю на первом уроке, и все, тема закрыта....

варяг от Апреля 03, 2012, 04:04:09 pm
Цитата: **Ivan Tyarkin** от Апреля 03, 2012, 02:46:47 pm
Цитата: **igorium** от Апреля 03, 2012, 12:35:01 pm
Завтра попробую специально плыть на прямых ногах.
Но чувствую что не все так просто с ними...

Очень просто понять где они должны находиться, это поплыть на ногах, руки по швам, метров 15 (без дыхания или дольше с трубкой) и постучать ступнями по поверхности воды. Естественно на прямых ногах все это делается.

Очень просто, наступает моментальное осознание где они должны сидеть... я обычно это показываю на первом уроке, и все, тема закрыта....

Кстати. интересный вопрос.. почему ноги начинают тонуть когда руки мы вытягиваем вперед? почему по швам не тонут ?? а вперед тонут?

asehawk от Апреля 03, 2012, 04:53:41 pm
Цитата: **варяг** от Апреля 03, 2012, 04:04:09 pm
Цитата: **Ivan Tyarkin** от Апреля 03, 2012, 02:46:47 pm
Цитата: **igorium** от Апреля 03, 2012, 12:35:01 pm
Завтра попробую специально плыть на прямых ногах.
Но чувствую что не все так просто с ними...

Очень просто понять где они должны находиться, это поплыть на ногах, руки по швам, метров 15 (без дыхания или дольше с трубкой) и постучать ступнями по поверхности воды. Естественно на прямых ногах все это делается.

Очень просто, наступает моментальное осознание где они должны сидеть... я обычно это показываю на первом уроке, и все, тема закрыта....

Кстати. интересный вопрос.. почему ноги начинают тонуть когда руки мы вытягиваем вперед? почему по швам не тонут ?? а вперед тонут?

рычаг

@LEX@NDER от Апреля 03, 2012, 04:59:20 pm
Цитата: **asehawk** от Апреля 03, 2012, 04:53:41 pm
Цитата: **варяг** от Апреля 03, 2012, 04:04:09 pm
Цитата: **Ivan Tyarkin** от Апреля 03, 2012, 02:46:47 pm
Цитата: **igorium** от Апреля 03, 2012, 12:35:01 pm
Завтра попробую специально плыть на прямых ногах.
Но чувствую что не все так просто с ними...

Очень просто понять где они должны находиться, это поплыть на ногах, руки по швам, метров 15 (без дыхания или дольше с трубкой) и постучать ступнями по поверхности воды. Естественно на прямых ногах все это делается.

Очень просто, наступает моментальное осознание где они должны сидеть... я обычно это показываю на первом уроке, и все, тема закрыта....

Кстати. интересный вопрос.. почему ноги начинают тонуть когда руки мы вытягиваем вперед? почему по швам не тонут ?? а вперед тонут?

рычаг

... и смещение центра тяжести.

асеhawk от Апреля 03, 2012, 05:18:10 pm
Цитата: @LEJ@NDER от Апреля 03, 2012, 04:59:20 pm
Цитата: асеhawk от Апреля 03, 2012, 04:53:41 pm
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 04:04:09 pm
Цитата: Ivan Tyurkin от Апреля 03, 2012, 02:46:47 pm
Цитата: igorium от Апреля 03, 2012, 12:35:01 pm
Завтра попробую специально плыть на прямых ногах.
Но чувствую что не все так просто с ними...

Очень просто понять где они должны находиться, это поплыть на ногах, руки по швам, метров 15 (без дыхания или дольше с трубкой) и постучать ступнями по поверхности воды. Естественно на прямых ногах все это делается.

Очень просто, наступает моментальное осознание где они должны сидеть... я обычно это показываю на первом уроке, и все, тема закрыта....

Кстати. интересный вопрос.. почему ноги начинают тонуть когда руки мы вытягиваем вперед? почему по швам не тонут ?? а вперед тонут?

рычаг

... и смещение центра тяжести.

про центр вернее даже

варяг от Апреля 03, 2012, 05:55:29 pm
где он находится в первом случае и во втором?

sosnin от Апреля 04, 2012, 07:24:11 am
Цитата: варяг от Апреля 03, 2012, 05:55:29 pm
где он находится в первом случае и во втором?
ну вот зачем ебе это знать?не достаточно того,что просто в разных местах? канатоходцы знают где у них центр тяжести,может гимнасты думают об этом по вечерам,просчитывая прыжек через коня?вон, по телеку показывали криштиану роналдо,так он сам не знает как он прыгает так:с места вверх что-то 40см,с разбега порядка 80.а оказалось потом,что дело в центре тяжести при начале прыжка.подгибая ноги к попе,переносит ЦТ к голове и благодаря этому "зависает" в воздухе дольше других. он этого не знал!!!! до этого.

igorium от Апреля 04, 2012, 11:12:27 am
Цитата: feniks2277 от Апреля 02, 2012, 11:25:32 am
Это я нашёл на форуме варяг 50 м на ногах.
А его рекорд 18 сек 25 метров
Вы 8 бассейнов на ногах за 10 мин .
Ответ прост ноги поднимуться когда будут вас продвигать в воде.

...

плавайте с доской раз удобно
30 -40 * 25 м. отдых 10 сек после 25 метров

Не понял - плавать с доской в ногах 30-40 бассейнов?

А зачем? Если у меня в основном проблема с ногами, а не с руками...

И зачем отдыхать после каждых 25м. Я думаю, что без отдыха справлюсь с таким объемом.

Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 10:09:57 am

если вы свернетесь в колачик,позу эмбриона,то утонут не только ноги,а вообще вы весь. вам надо колени выпрямить.без этого -толку не будет.имхо

Сегодня было 30 минут позанимался в бассейне после тренажерки.

Попробовал ноги держать прямыми - получилось. Я аж не ожидал. Думал буду бодаться со своим телом, а тело то может работать правильно оказывается.

Но скорости по прежнему хромает (когда плыву с доской в руках) :(

Если до этого я мерил - было 75 секунд на 25 метров (8 бассейнов на ногах за 10 мин).

То сейчас конечно стало лучше - 50 секунд на 25 метров.

Но до рекорда варяга мне надо плыть почти в 3 раза быстрее...

Не могу понять где еще есть резерв в технике, чтобы ускориться хотя бы до 30 секунд/25метров...

Цитата: sosnin от Апреля 03, 2012, 01:09:13 pm

пс. лучше даже заснять,как вы плывете с прямыми ногами.

Попробую в пятницу поснимать себя на видео...

Цитата: **sosnin** от Марта 28, 2012, 07:45:31 pm
делайте упражнения,стрелочки

Где можно посмотреть/прочитать как выглядит упражнение "стрелочки" ?

Цитата: AlfaFoto от Апреля 03, 2012, 01:19:09 pm
Чтобы плавать в удовольствии - надо уметь плавать.

Ну это весьма спорное заявление ;D ;D сколько людей получают удовольствие от воды, даже не зная ничего о спортивном плавании.

У вас не конституция для плавания и возраст не юноши, можете конечно мучаться с колобашками, досками, тренерами и проч, но там цена другая: полгода растяжка - 30мин в день гальнотоп и 1,5 часа плечи и не факт что поможет. Купите моноласту и парите, у подводников цениться жесткий гальнотоп и ноги. А если сделать аэрографию на ласте можно и на пляже покрасоваться перед девчонками. Хотя это путь для юношей до 20, а мужчина должен брать другим, взглядом например.

Пришел увидел увел победил

Но плавать лучше:))

Если я не буду уметь плавать нормально, то я буду не плыть, а бороться с водой, как у меня было всю жизнь (за исключением последних 6 месяцев). В результате такой борьбы силы покидали меня через 100-200 метров. За стандартные 45 минут в бассейне я обычно проплывал 300 метров. Больше не мог. Какое удовольствие??? 3 минуты плыть и 10 минут отдыхать...

У меня нет цели понравится кому-либо. Для этого жена есть :)

Цель уметь плавать (я про кроль).

Вот лето скоро. Выйду я на пляж, поплыву. Через 50-60 метров надо будет останавливаться и отдыхать, т.к. силы кончатся. Поэтому я и хочу научиться экономичному плаванию.

У нас в группе с тренером есть девушка. Плывет очень медленно, сильно устает.

Но она может зависнуть звездочкой на воде. А я не могу - ноги тонут.

Даже если будет угроза для моей жизни я не смогу долго держаться на воде :(

Пока единственное долговременное держание на воде для меня - это плавание брассом...

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Апреля 03, 2012, 02:46:47 pm

Очень просто понять где они должны находиться, это поплыть на ногах, руки по швам, метров 15 (без дыхания или дольше с трубкой) и постучать ступнями по поверхности воды. Естественно на прямых ногах все это делается.

Спасибо. Завтра попробую.

sosnin от Апреля 04, 2012, 11:33:36 am

было б не плохо посмотреть как вы плывете с вытянутыми ногами. не исключаю варианта, что у вас получается "раз через раз". если так, то и надо плавать на ногах и прививать себе это.

руками с доской плавать надо, чтоб вы вообще хабыли про ноги, а они в это время были прямые и наверху. тогда попа найдет "нудное" место в пространстве, так же как и поясница, голова, плечи, колени. а вот когда вы потом уберете доски, то задача будет повторить это положение всего тела. это будет еще сложнее, чем сейчас, и возможно дольше. пс. можно даже 2 доски в ноogi поставить: одна в бедрах, другая в щиколотках.

варяг от Апреля 04, 2012, 08:58:17 pm

кстати я пробовал с доской между ног давно.. мне неудобно. не мучайтесь если не удобно возьмите нормальную колобашку.

feniks2277 от Апреля 05, 2012, 02:40:09 am

Цитата: **варяг** от Апреля 04, 2012, 08:58:17 pm

кстати я пробовал с доской между ног давно.. мне неудобно. не мучайтесь если не удобно возьмите нормальную колобашку.

варяг, Доска между ног выполняет определённую задачу при обучении плаванию, по всей видимости ты её уже выполнил.

Если вы считаете что основная проблема ноги то для того чтобы плавать в вашем возрасте 1000 мет. плавать нужно на руках ибо для плавания 6 ударным В/С вам потребуется очень хорошая выносливость которую двумя тренировками в неделю не приобрести.

Если можете 40 бассейнов на ногах и без отдыха это вообще здорово. попробуйте обязательно!
При плавании с доской на ногах закрепляется ошибка при движении ногами, ибо ноги движутся только в вертикальной плоскости, что не есть правильно для плавания В/С
Затем есть ещё несколько недостатков при плавании с доской на ногах которые закрепляются и затем очень сложно исправить.
Плавание в ластах первый этап затем надо переходить к более сложному плавание на боку ,что для вас будет очень проблематично, по моему. Сужу по вашим результатам на 25 мет за 75 сек.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#!
Коментирует один из лучших тренеров на сегодня, и по моему это упр есть в "ТОТАЛ "
Если сможете выполнять это упр то проблемы с ногами исчезнут.
Удачи

А это для общего ознакомления,медленно и доступно.
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=EFckNYtSKfc#!

варяг от Апреля 05, 2012, 07:36:05 am
Цитата: **feniks2277** от Апреля 05, 2012, 02:40:09 am
Цитата: **варяг** от Апреля 04, 2012, 08:58:17 pm
кстати я пробовал с доской между ног давно.. мне неудобно. не мучайтесь если не удобно возьмите нормальную колобашку.
варяг, Доска между ног выполняет определённую задачу при обучении плаванию , по всей видимости ты её уже выполнил.

Если вы считаете что основная проблема ноги то для того чтобы плавать в вашем возрасте 1000 мет. плавать нужно на руках ибо для плавания 6 ударным В/С вам потребуется очень хорошая выносливость которую двумя тренировками в неделю не приобрести.

Если можете 40 бассейнов на ногах и без отдыха это вообще здорово. попробуйте обязательно!
При плавании с доской на ногах закрепляется ошибка при движении ногами, ибо ноги движутся только в вертикальной плоскости, что не есть правильно для плавания В/С
Затем есть ещё несколько недостатков при плавании с доской на ногах которые закрепляются и затем очень сложно исправить.
Плавание в ластах первый этап затем надо переходить к более сложному плавание на боку ,что для вас будет очень проблематично, по моему. Сужу по вашим результатам на 25 мет за 75 сек.

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#!
Коментирует один из лучших тренеров на сегодня, и по моему это упр есть в "ТОТАЛ "
Если сможете выполнять это упр то проблемы с ногами исчезнут.
Удачи

А это для общего ознакомления,медленно и доступно.
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=EFckNYtSKfc#!

[/quote

Можно узнать для себя чем отличается плавание с колобашкой и плавание с доской ?

igorium от Апреля 06, 2012, 07:12:41 am
Цитата: **sosnin** от Апреля 04, 2012, 11:33:36 am
было б не плохо посмотреть как вы плывете с вытянутыми ногами. не исключаю варианта,что у вас получается "раз через раз". если так,то и надо плавать на ногах и прививать себе это.
руками с доской плавать надо,чтоб вы вообще хабыли про ноги,а они в это время были прямые и наверху.тогда попа найдет "нудное" место в пространстве,так же как и поясница,голова,плечи,колени. а вот когда вы потом уберете

доски, то задача будет повторить это положение всего тела. это будет еще сложнее, чем сейчас, и возможно дольше.

Сегодня постараюсь себя снять. Завтра выложу.

Цитата: **варяг** от Апреля 04, 2012, 08:58:17 pm

кстати я пробовал с доской между ног давно.. мне неудобно. не мучайтесь если не удобно возьмите нормальную колобашку.

Мне то как раз с доской абсолютно комфортно.

Вчера кстати попробовал с колобашкой проплыть после очередного занятия по Полному Погружению - 25 метров смог держать ноги нормально. Следующие 25 метров ноги уже опять тонули.

Прогресс потихоньку идет :)

Но потихоньку :(

Цитата: **feniks2277** от Апреля 05, 2012, 02:40:09 am

Если вы считаете что основная проблема ноги то для того чтобы плавать в вашем возрасте 1000 мет. плавать нужно на руках ибо для плавания 6 ударным В/С вам потребуется очень хорошая выносливость которую двумя тренировками в неделю не приобрести.

Если можете 40 бассейнов на ногах и без отдыха это вообще здорово. попробуйте обязательно!

При плавании с доской на ногах

закрепляется ошибка при движении ногами,

ибо ноги движутся только в вертикальной плоскости,

что не есть правильно для плавания В/С

Затем есть ещё несколько недостатков при плавании с доской

на ногах которые закрепляются и затем очень сложно исправить.

Плавание в ластах первый этап затем надо переходить к более сложному

плавание на боку, что для вас будет очень проблематично,

по моему. Сужу по вашим результатам на 25 мет за 75 сек.

Спасибо за ссылки - буду пробовать заниматься по этим видео.

Что вы понимаете под выносливостью?

Если дышалку, то она вроде в порядке.

Если силу ног, то я параллельно с бассейном занимаюсь в тренажерке и качаю ноги.

Т.е. с вашей точки зрения, надо в кроле ориентироваться на 2-ударный стиль в стиле Полного погружения?

Я запутался в вашей терминологии...

"Плавание с доской на ногах" - это доска в ногах или в руках?

Я написал, что думаю, что смогу проплыть 40 бассейнов на одних руках, когда доска в ногах.

Плыть на боку я могу. Пробовал как в бассейне с тренером (по её заданию) в ластах, так и исходя из руководства Полного Погружения (там правда не совсем бок был, скорее тело под 45градусов).

Не очень понятно почему вы говорите, что движение ног в вертикальной плоскости неправильно - так ноги ни в какой другой плоскости двигаться не могут. Только вверх-вниз.

Или есть секретный финт?

feniks2277 от Апреля 06, 2012, 07:40:23 am

Может это не очень точно но непрерывное плавание свыше 30 мин и до говорит о вашей общей выносливости.

Плавая 40 бассейнов с доской в руках, является очень хорошим показателем выносливости, попробуйте и напишите.

В Плавании на ногах я подразумеваю, работу ног с удержанием плавательной доски в вытянутых руках и выдохами в воду. во время плавания

Да для вас нужно как в Тотал "Двух ударный" В/С.

Посмотрите клип и увидите что ноги при плавании поворачиваются

вместе с корпусом следовательно делают движения как бы в

горизонтальной плоскости. ну и так дальше.

Там в книге помоему всё хорошо описано.

А вообще занимайтесь как в "Полном Погружении"

и результат придёт однозначно.

Удачи

igorium от Апреля 06, 2012, 09:24:29 am

Цитата: **feniks2277** от Апреля 06, 2012, 07:40:23 am

Может это не очень точно но непрерывное плавание свыше 30 мин и до говорит о вашей общей выносливости.

Плавая 40 бассейнов с доской в руках ,является очень хорошим показателем выносливости ,попробуйте и напишите.

В Плавании на ногах я подразумеваю ,работу ног с удержанием плавательной доски в вытянутых руках и выдохами в воду. во время плавания

Да для вас нужно как в Тотал "Двух ударный" В/С.

Посмотрите клип и увидите что ноги при плавании поворачиваются вместе с корпусом следовательно делают движения как бы в горизонтальной плоскости. ну и так дальше .

Насчет 75сек на 25метров - уже писал, что ускорился до 50 секунд / 25 метров, после того как выпрямил ноги :)

Я 3 раза плавал на выносливость - каждый раз находился в воде постоянно (без перерыва) по 40-50 минут.

Больше не получалось, т.к. был ограничен временными рамками занятия в бассейне.

В 25-ти метровом бассейне у меня таких ограничений нет.

Поэтому могу попробовать.

Но возникает вопрос - зачем?

Если вы сами пишете, что

Цитата: **feniks2277** от Апреля 05, 2012, 02:40:09 am

Если можете 40 бассейнов на ногах и без отдыха

это вообще здорово. попробуйте обязательно!

При плавании с доской на ногах

закрепляется ошибка при движении ногами,

ибо ноги движутся только в вертикальной плоскости,

что не есть правильно для плавания В/С

Затем есть ещё несколько недостатков при плавании с доской

на ногах которые закрепляются и затем очень сложно исправить.

Насчет 40 бассейнов - мы друг друга не поняли - я имел в виду, что могу проплыть 40 бассейнов, держа доску в ногах.

Держа доску в руках столько я не проплыву - силы кончатся :(

Имеет ли мне смысл плавать 40 бассейнов с доской в ногах ?

И имеет ли смысл пытаться максимально долго плыть с доской в руках, учитывая вышенаписанное ?

Или лучше плавать на одних ногах с руками впереди (без доски), или пытаться плыть как на 1-ой ссылке, которую вы мне дали (руки по швам) ?

feniks2277 от Апреля 07, 2012, 08:42:59 am

Помоему плавание на боку это основа в "Полном Погружении"

Вот и следуйте по книге и я думаю всё получится.

А доску в чулан, или по началу между ног.

А когда всё тело будет поворачиваться и в ту и другую сторону, тогда в чулан.

Удачи

igorium от Апреля 07, 2012, 10:01:45 am

Вчера немного поснимали меня - <http://www.youtube.com/watch?v=Arcwp8StGck&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=Arcwp8StGck&feature=youtu.be>)

Но к сожалению плохо видно :(

Решил опять выпендриться и сниматься под водой.

Я понял, что для полноценной съемки нужно 2 дорожки, а на одной видно только часть тела :(

Следующая съемка в пятницу. На этот раз будет нормальная.

По ощущениям вроде ноги не сгибал, но в конце видео видно, что ноги двигаются как-то неправильно. Я в печали...

Теперь не понятно как определить нормально ли себя ведут ноги, если ощущения не соответствуют действительности?

PS Вчера записал занятия с тренером (бассейн 50м).

Итак:

Дельфин (в ластах):

1) 200м - Дельфин только на ногах (руки впереди) - в одну сторону на груди, в другую на спине

2) 200м - Дельфин только на ногах на боку (одна рука впереди, другая вдоль тела).

3) 200м - Дельфин. Ноги 2 удара, правая рука выныривает, ноги 2 удара, левая рука выныривает, ноги 2 удара, обе руки выныривают

Брасс:

- 4) 100м - Брасс только на ногах (руки впереди)
- 5) 100м - Брасс только на ногах (руки за спиной)
- 6) 100м - Брасс. 2 удара ногами - всплытие с руками.
- 7) 200м - Брасс в полной координации

На спине (в ластах):

- 8] 200м - На спине на ногах (руки впереди)
- 9) 100м - На спине. Одна рука наверху, другая делает 3 гребка, затем руки меняются
- 10) 100м - На спине. Одна рука впереди, другая вдоль тела. Руки постоянно меняются местами, встречаясь наверху.
- 11) 200м - На спине в полной координации.

Я сделал все кроме 11-го пункта (времени занятия не хватило). На 10 пунктов ушло примерно 50-55 минут.

feniks2277 от Апреля 07, 2012, 10:11:07 am

Цитата: **igorium** от Апреля 07, 2012, 10:01:45 am

Вчера немного поснимали меня - <http://www.youtube.com/watch?v=Arcw8StGck&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=Arcw8StGck&feature=youtu.be>)

Но к сожалению плохо видно :(

Решил опять выпендриться и сниматься под водой.

Я понял, что для полноценной съемки нужно 2 дорожки, а на одной видно только часть тела :(

Следующая съемка в пятницу. На этот раз будет нормальная.

По ощущениям вроде ноги не сгибал, но в конце видео видно, что ноги двигаются как-то неправильно. Я в печали...
Теперь не понятно как определить нормально ли себя ведут ноги, если ощущения не соответствуют действительности?

Посмотрел говорю за себя Найдите тренера.

Исправлять нужно всё.

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>

igorium от Апреля 12, 2012, 08:09:41 am

Цитата: **feniks2277** от Апреля 07, 2012, 10:11:07 am

Посмотрел говорю за себя Найдите тренера.

Исправлять нужно всё.

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>

Я думаю, что такое состояния дзен я не достигну :(

По крайней мере без тренера точно.

Ходил в Олимпийский - говорят может быть будут места с мая месяца, а может нет :(

И группы разнородные - и начинающие вместе и продвинутые...

А личного тренера я не потяну по финансам :(

Может знаете где еще можно поискать хорошего тренера в группе?

В прошлом месяце тренер замерял время в кроле на 50м - 53,53сек.

На полной скорости я плыл 25-30 метров, а дальше уже доплывал - силы кончились.

Последние 5-10 метров вообще плыл только на морально-волевых...

Во вторник мерил время на 25м - 25секунд.

Сегодня проплыл 1000м на одних руках (доска в ногах) - 28мин. 45сек.

Так, что руки километр тянут, а вот ноги нет...

feniks2277 от Апреля 13, 2012, 02:34:58 am

Цитата: **igorium** от Апреля 12, 2012, 08:09:41 am

Цитата: **feniks2277** от Апреля 07, 2012, 10:11:07 am

Посмотрел говорю за себя Найдите тренера.

Исправлять нужно всё.

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=rJpFVvho0o4&NR=1>

Я думаю, что такое состояния дзен я не достигну :(

По крайней мере без тренера точно.

Ходил в Олимпийский - говорят может быть будут места с мая месяца, а может нет :(

И группы разнородные - и начинающие вместе и продвинутые...

А личного тренера я не потяну по финансам :(

Может знаете где еще можно поискать хорошего тренера в группе?

В прошлом месяце тренер замерял время в кроле на 50м - 53,53сек.
На полной скорости я плыл 25-30 метров, а дальше уже доплывал - силы кончились.
Последние 5-10 метров вообще плыл только на морально-волевых...

Во вторник мерил время на 25м - 25секунд.

Сегодня проплыл 1000м на одних руках (доска в ногах) - 28мин. 45сек.
Так, что руки километр тянут, а вот ноги нет..
Если тренера не найти попробуйте своими силами
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#
Посмотрите упр.
Нужно длинные ласты.
попробовать выполнить это упр.
В ластах работать мягко с водой воевать нет нужды
скорость тоже не приветствуется.
1. 40 x 25 м после каждых 25 м отдых
2. упр брасс которые выполняете на тренировке
3. спина 10 мин до окончания можно ласты.
ск раз в нед в воде?
ск времени будет тренировка?
попробуйте снять видео через неделю
1 -е упр только сверху
Удачи

igorium от Апреля 13, 2012, 06:39:08 am
Цитата: **feniks2277** от Апреля 13, 2012, 02:34:58 am
Если тренера не найти попробуйте своими силами
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#
Посмотрите упр.
Нужно длинные ласты.
попробовать выполнить это упр.
В ластах работать мягко с водой воевать нет нужды
скорость тоже не приветствуется.
1. 40 x 25 м после каждых 25 м отдых
2. упр брасс которые выполняете на тренировке
3. спина 10 мин до окончания можно ласты.
ск раз в нед в воде?
ск времени будет тренировка?
попробуйте снять видео через неделю
1 -е упр только сверху
Удачи

Спасибо.
Я пробовал это упражнение без ласт. Немного получалось. Но конечно не 40x25 :)
Буду делать.

Имеет ли смысл делать упражнения на брасс и спину, если цель ТОЛЬКО кроль?
Брасс я и так плаваю 1500м подряд. На спине плавал 1000м подряд. Все без ласт конечно.

Плавать могу 2 раза в неделю сколько сил хватит.
И еще 3 раза в неделю могу по 30-45 минут плавать после тренажерного зала.
Плюс в апреле я занимаюсь с тренером в группе 1 раз в неделю по 45-60 минут (но тут я делаю, что тренер говорит).

PS Когда плавал на руках с доской обнаружил у себя 2 момента - голову поднимаю высоко и не вытягиваю тело.
Когда плавал с тренером таких моментов не видел. В этом смысле упражнение понравилось. Имеет ли смысл время от времени повторять это упражнение (например раз в неделю) ?

feniks2277 от Апреля 13, 2012, 07:09:09 am
Цитата: **igorium** от Апреля 13, 2012, 06:39:08 am
Цитата: **feniks2277** от Апреля 13, 2012, 02:34:58 am
Если тренера не найти попробуйте своими силами
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=pn03F7XPdTk#
Посмотрите упр.
Нужно длинные ласты.

попробовать выполнить это упр.
В ластах работать мягко с водой воевать нет нужды
скорость тоже не приветствуется.
1.40 x 25 м после каждых 25 м отдых
2. упр брасс которые выполняете на тренировке
3. спина 10 мин до окончания можно ласты.
ск раз в нед в воде?
ск времени будет тренировка?
попробуйте снять видео через неделю
1 -е упр только сверху
Удачи

Спасибо.
Я пробовал это упражнение без ласт. Немного получалось. Но конечно не 40x25 :)
Буду делать.

Имеет ли смысл делать упражнения на брасс и спину, если цель ТОЛЬКО кроль?
Брасс я и так плаваю 1500м подряд. На спине плавал 1000м подряд. Все без ласт конечно.

Плывать могу 2 раза в неделю сколько сил хватит.
И еще 3 раза в неделю могу по 30-45 минут плавать после тренажерного зала.
Плюс в апреле я занимаюсь с тренером в группе 1 раз в неделю по 45-60 минут (но тут я делаю, что тренер говорит).

PS Когда плавал на руках с доской обнаружил у себя 2 момента - голову поднимаю высоко и не вытягиваю тело.
Когда плавал с тренером таких моментов не видел. В этом смысле упражнение понравилось. Имеет ли смысл
время от времени повторять это упражнение (например раз в неделю) ?
И так 5 раз в неделю
2- раза сделайте как я написал
3 -раза после зала
1.40 X20 видео упр. в ластах
2. остаток спина пока желательно в ластах
только медленно
в конце следующей недели снимите при возможности
видео с бортика 2 бассейна упр. и 2 бассейна на спине без ласт.
если видео не будет придется плавать две недели.
Доску колобашку в чулан в координации плавайте только с тренером
итак за один раз не испортит.

igorium от Апреля 13, 2012, 08:05:07 am
Про спину не понял.
На спине в полной координации плыть или как я написал - как на тренировке:

Цитата: **feniks2277**
3. спина 10 мин до окончания можно ласты.

Цитата: **feniks2277**
2. остаток спина пока желательно в ластах

feniks2277 от Апреля 13, 2012, 08:08:21 am
Цитата: **igorium** от Апреля 13, 2012, 08:05:07 am
Про спину не понял.
На спине в полной координации плыть или как я написал - как на тренировке:

Цитата: **feniks2277**
3. спина 10 мин до окончания можно ласты.

Цитата: **feniks2277**
2. остаток спина пока желательно в ластах
На спине в полной координации

igorium от Апреля 21, 2012, 07:49:07 pm

Итак занимался неделю по программе.

Видео упражнения - <http://www.youtube.com/watch?v=w8azlZSzi-o&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=w8azlZSzi-o&feature=youtu.be>)

Видео на спине - <http://www.youtube.com/watch?v=P6XPfboAC2c&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=P6XPfboAC2c&feature=youtu.be>)

Видео кроль+брасс - <http://www.youtube.com/watch?v=lloiMiMiLI0&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=lloiMiMiLI0&feature=youtu.be>)

По упражнению - у меня воздуха хватает только на один поворот.

Т.е. я забираю воздух при каждом повороте корпуса.

Засекал один раз время с доской на груди на одних ногах - ускорился до 44 секунд на 25 метров.

Но по прежнему не понимаю как можно проплыть за 18,5 секунд (я про **варяга**).

geraiv1 от Апреля 21, 2012, 08:22:00 pm

Я не специалист и не тренер, но с ногами совсем беда, даже мне видно.

Ты как на велосипеде едешь, а не плывешь.

На Кубке Попова 2011 сам Александр показывал упражнения для кролистов.

На боку, одна рука вперед, другая вдоль тела, прямыми ногами пытаешься достать до поплавков дорожки. И не менять сторону каждые два гребка, а 200-400 на одной а потом на другой. Может так гребок схватишь.

beginner49 от Апреля 22, 2012, 11:37:11 pm

Цитата: geraiv1 от Апреля 21, 2012, 08:22:00 pm

На Кубке Попова 2011 сам Александр показывал упражнения для кролистов.

На боку, одна рука вперед, другая вдоль тела, прямыми ногами пытаешься достать до поплавков дорожки. .

не понял на боку стороной к дорожке пытаешься верхней и нижней ногой достать дорожку так? Или на боку-45 градусов.

А видео есть этого упражнения?

geraiv1 от Апреля 23, 2012, 09:53:16 am

Цитата: beginner49 от Апреля 22, 2012, 11:37:11 pm

Цитата: geraiv1 от Апреля 21, 2012, 08:22:00 pm

На Кубке Попова 2011 сам Александр показывал упражнения для кролистов.

На боку, одна рука вперед, другая вдоль тела, прямыми ногами пытаешься достать до поплавков дорожки. .

не понял на боку стороной к дорожке пытаешься верхней и нижней ногой достать дорожку так? Или на боку-45 градусов.

А видео есть этого упражнения?

Видео нет. На боку (под углом 90 градусов к поверхности воды) стараешься (плывая по центру дорожки) прямыми ногами пытаешься достать до поплавков разделителей.

igorium от Апреля 23, 2012, 09:54:36 am

Цитата: geraiv1 от Апреля 21, 2012, 08:22:00 pm

Я не специалист и не тренер, но с ногами совсем беда, даже мне видно.

Ты как на велосипеде едешь, а не плывешь.

На Кубке Попова 2011 сам Александр показывал упражнения для кролистов.

На боку, одна рука вперед, другая вдоль тела, прямыми ногами пытаешься достать до поплавков дорожки. И не менять сторону каждые два гребка, а 200-400 на одной а потом на другой. Может так гребок схватишь.

Я тоже это вижу на видео, хотя при плавании кажется, что ноги прямые.

Я знаю, что с ногами у меня беда, но не знаю как это вылечить :(

Попробую это упражнение...

AlexG от Апреля 23, 2012, 10:27:53 am

Цитата: geraiv1 от Апреля 23, 2012, 09:53:16 am

Видео нет. На боку (под углом 90 градусов к поверхности воды) стараешься (плывая по центру дорожки) прямыми ногами пытаешься достать до поплавков разделителей.

Во-первых, до которых разделителей? Тех которые, так сказать, спереди, или сзади, или и тех и других? Во-вторых, как вы себе это представляете? Ширина дорожки больше 2 м. Если я в центре дорожки даже сяду на шпагат, то до разделителей все равно не достану. Значит доставание как таковое до поплавков значения не имеет. Тогда опять возникает вопрос -- как контролировать правильную работу ног?

geraiv1 от Апреля 23, 2012, 11:00:26 am

Цитата: AlexG от Апреля 23, 2012, 10:27:53 am

Цитата: geraiv1 от Апреля 23, 2012, 09:53:16 am

Видео нет. На боку (под углом 90 градусов к поверхности воды) стараешься (плывая по центру дорожки) прямыми ногами пытаешься достать до поплавков разделителей.

Во-первых, до которых разделителей? Тех которые, так сказать, спереди, или сзади, или и тех и других? Во-вторых, как вы себе это представляете? Ширина дорожки больше 2 м. Если я в центре дорожки даже сяду на шпагат, то до разделителей все равно не достану. Значит доставание как таковое до поплавков значения не имеет. Тогда опять возникает вопрос -- как контролировать правильную работу ног?

Да на разных языках говорим.

Разделители (волногасители) вдоль дорожки от Вас справа и слева, спереди и сзади борта бассейна. Пытаешься, тянешся не надо шпагата, надо плыть на прямых ногах на боку. "Как контролировать правильную работу ног?" ноги в коленках не сгибаются.

AlexG от Апреля 23, 2012, 11:04:05 am

Цитата: geraiv1 от Апреля 23, 2012, 11:00:26 am

Да на разных языках говорим.

Разделители (волногасители) вдоль дорожки от Вас справа и слева, спереди и сзади борта бассейна. Пытаешься, тянешся не надо шпагата, надо плыть на прямых ногах на боку. "Как контролировать правильную работу ног?" ноги в коленках не сгибаются.

Задам вопрос конкретней. Как не сгибать ноги в коленях? Если у человека ноги сгибаются, то неважно как он плывет и куда пытается дотянуться -- ноги он все равно согнет. А вы сейчас пытаетесь ему подсунуть упражнение плавание на боку, вместо метода контроля прямизны ног.

beginner49 от Апреля 23, 2012, 11:25:42 am

я плохо понял, как можно доставать. Может в полметре и стараться как бы бить по мячу-по тросу. А важно, чтобы прямые ноги были при ударе только вперед?

AlexG от Апреля 23, 2012, 12:06:43 pm

Цитата: beginner49 от Апреля 23, 2012, 11:25:42 am

я плохо понял, как можно доставать. Может в полметре и стараться как бы бить по мячу-по тросу. А важно, чтобы прямые ноги были при ударе только вперед?

Никого доставать не надо. Посмотрите вот пример работы ногами <http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk> (<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk>).

geraiv1 от Апреля 23, 2012, 12:33:35 pm

Цитата: AlexG от Апреля 23, 2012, 12:06:43 pm

Цитата: beginner49 от Апреля 23, 2012, 11:25:42 am

я плохо понял, как можно доставать. Может в полметре и стараться как бы бить по мячу-по тросу. А важно, чтобы прямые ноги были при ударе только вперед?

Никого доставать не надо. Посмотрите вот пример работы ногами <http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk> (<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk>).

Правильно, смотрите и плывите так. И нафига Попов на кубке его имени левые мастер-классы устраивает.

AlexG от Апреля 23, 2012, 12:41:12 pm

Цитата: geraiv1 от Апреля 23, 2012, 12:33:35 pm

Правильно, смотрите и плывите так. И нафига Попов на кубке его имени левые мастер-классы устраивает.

В том видео тоже не какие-нибудь хрены с горы, во-первых, и съемка хорошая, во-вторых. Против Попова и его мастер-классов ничего не имею, но в вашем пересказе их информативность несколько теряется, по крайней мере для меня.

igorium от Апреля 24, 2012, 10:33:36 am

Почитал книгу "Плавание. 100 лучших упражнений", попробовал пару упражнений и понял, что неправильная работа ног - это следствие, а не причина.

Причина же в неправильном балансе, когда ноги банально тонут.

Как следствие - ноги работают не на продвижение вперед, а на то, чтобы не утонуть.

Проблема усугубляется тем, что попробовав час упражнения на баланс из этой книги - результат нулевой.

Я не знаю, как мне вылечить баланс.

А после того как вылечу баланс, тогда уже придет черед лечить ноги...

Если ли видео какое-нибудь на развитие баланса?

Еще пробовал лечить баланс по книге "Полное погружение", но тоже потерпел поражение...

asehawk от Апреля 24, 2012, 11:11:50 am

Цитата: **igorium** от Апреля 24, 2012, 10:33:36 am

Почитал книгу "Плавание. 100 лучших упражнений", попробовал пару упражнений и понял, что неправильная работа ног - это следствие, а не причина.

Причина же в неправильном балансе, когда ноги банально тонут.

Как следствие - ноги работают не на продвижение вперед, а на то, чтобы не утонуть.

Проблема усугубляется тем, что попробовав час упражнения на баланс из этой книги - результат нулевой.

Я не знаю, как мне вылечить баланс.

А после того как вылечу баланс, тогда уже придет черед лечить ноги...

Если ли видео какое-нибудь на развитие баланса?

Еще пробовал лечить баланс по книге "Полное погружение", но тоже потерпел поражение...

спину, поясницу подкачать? может гидрошорты из запрещенных чтоб поддерживали повыше...интересно что скажут знатоки)

Swimmer48 от Апреля 24, 2012, 02:13:28 pm

Плавать больше надо. Зал нужен, когда уже есть техника, закачка спина для решения проблемы тонущей спины при недостатке воды не поможет.

feniks2277 от Апреля 24, 2012, 07:21:57 pm

Цитата: **Swimmer48** от Апреля 24, 2012, 02:13:28 pm

Плавать больше надо. Зал нужен, когда уже есть техника, закачка спина для решения проблемы тонущей спины при недостатке воды не поможет.

Свиммер написал сущую правду ПЛАВАТЬ больше.

У вас типичное для вашего возраста не разгибание стопы.

даже в длинных ластах у вас стопа под углом.

Поэтому для продвижения с ногами вы просто не можете не сгибать

ноги в коленях, если вы их даже выпрямите стопы будут смотреть вниз

и никакого продвижения попросту не будет можете попробовать.

Теперь добавьте упражнение.

25 м плавание на боку с вытянутой рукой.

"Одна рука впереди вторая у бедра".

Работа на боку, вдох "Голова" поворачивается и смотрит вниз на дно.(НЕ вперед)

Корпус остаётся в положении на боку считаете 6 движений ногами на боку

выдох делать длинный вовремя движения ногами(воздух как бы травиться

через зубы) затем голова опять поворачивается для вдоха,ВДОХ, голова вниз

и по новой. каждые 25 метров меняем руку,

То есть 25 м правая впереди 25 м левая впереди.

Примерно так сек 1.13 -1.44

<http://www.youtube.com/watch?v=COkudtssUGs&feature=related>

50% первое упр (руки у бедер) <http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk>

50% (новое упр одна впереди)

На спине плавать тоже в ластах стопа не разгибается.

igorium от Апреля 25, 2012, 08:24:20 am

Цитата: **asehawk** от Апреля 24, 2012, 11:11:50 am

спину, поясницу подкачать? может гидрошорты из запрещенных чтоб поддерживали повыше...интересно что скажут знатоки)

Хожу в тренажерку. Правда пока только 1,5 месяца проходил. Качаю и спину, и поясницу и остальное.

Да и до этого 6 месяцев занимался с тренером 2 раза в неделю плаванием - тело малость подкачалось.

Гидрошорты не хочу - у меня задача плавать самому, без чужой помощи.

Тут скорее вопрос в технике.

Может еще часть проблемы в том, что у меня небольшие проблемы со спиной (сколиоз/остеохондроз).

И ровная спина у меня только то время когда я о ней думаю. И в бассейне тоже.

Но даже максимально выпрямляясь в бассейне, ноги все равно тонут.

Обидно до жути. Банальное упражнение звездочка мне не доступно :(

Цитата: **feniks2277** от Апреля 24, 2012, 07:21:57 pm

Свиммер написал сущую правду ПЛАВАТЬ больше.

У вас типичное для вашего возраста не разгибание стопы.

даже в длинных ластах у вас стопа под углом.

Поэтому для продвижения с ногами вы просто не можете не сгибать

ноги в коленях, если вы их даже выпрямите стопы будут смотреть вниз

и никакого продвижения попросту не будет можете попробовать.

...

На спине плавать тоже в ластах стопа не разгибается.

Просмотрел еще раз видео своего кроля - действительно стопа не сгибается :(Буду пытаться еще следить за стопой.

Про спину не совсем понял - специально плавать, чтобы стопа не разгибалась? Или длинные ласты приучают стопу разгибаться?

И все-таки, что делать с моим балансом?

Я не верю, что я один такой особенный, у которого не получается держаться на воде, не идя ко дну. Может есть какое-нибудь видео-руководство по балансу?

Упражнение на боку делать в ластах или без?

И спасибо Вам большое за помощь и подсказки.

feniks2277 от Апреля 25, 2012, 08:07:39 pm

К сожалению звёздочка недоступна очень многим людям и детям в том числе. Но звёздочкой плавать то не будешь.

1. плавать на спине в координации и на ногах пока только в ластах, стараться колени не выводить из воды, Ласты из за большей площади разгибают вам стопу и это в какой то мере должно помочь, хотя при обучении плаванию в зрелом возрасте стопа очень часто остаётся регидной, то есть добиться такого продвижения как у детей достаточно сложно.

2. упражнения для В/С на боку тоже в ластах.

У меня ноги тоже тонут у старшего сына тоже младший тоже плавучестью не отличается, но утонуть сложно, набираешь полные лёгкие воздуха голову закидываешь назад, так чтобы уши находились в воде, ноздри вверх резкий выдох ртом, резкий вдох, и без усилий держишься на воде. Да не хочу выдумывать, но по моему когда есть большая мышечная масса на ногах ноги по любому тонуть будут.

лыжник от Апреля 25, 2012, 08:58:24 pm

Хочу отметить, что если ноги жилистые (велосипедист-лыжник-бегун), а грудная клетка жирная, то грудь приподнимает и нифига её в воду не засунешь, выталкивает ;D. Токо худеть и сильно.

У меня сейчас лучше всё происходит с балансом, но я скинул 12кг с Нового Года. Если скину ещё 10, то ноги вверх вылетать начнут, шучу)))

igorium от Июля 16, 2012, 11:50:49 am

Всем еще раз привет.

Решил вернуться к своей теме почти через 3 месяца :)

За это время у меня произошли следующие изменения:

- 1) Попросил тренера в Олимпийском посмотреть мой кроль. Итог - оказывается я концентрировался на том, чтобы ноги били по воде (сверху-вниз), а надо было наоборот. Результат сразу подскочил с моих несчастных 50метров до 100метров.
- 2) Ходил пару раз на индивидуальные занятия с тренером в бассейне при фитнесе. Тренер говорит - техника боле-менее. Проблема с дыхалкой.

Собственно вопросы:

- 1) Что у меня с техникой (см. видео по ссылке)?
- 2) Неужели дело в дыхалке? Что я брассом могу 1,5км плыть, кролем с доской в ногах 1км плыву, а кролем в полной координации только 50м целых 100м?
- 3) Если дело в дыхалки, то посмотрите, что мне тренер написал из упражнений. Насколько это эффективно. Может что-то поменять/добавить/заменить?

Упражнения от тренера (1-ый вариант - делал месяц):

- 1) Разминка 400-600м подряд чередовать кроль и брасс.
- 2) Кроль 6*25м - дыхание 5*5, 7*7, 9*9
- 3) Кроль ускорения (пол бассейна медленно, половина на максимальной скорости) - 8*25м
- 4) Гипоксия (весь бассейн на задержке дыхания) 6*25м

5) Заминка 100м брассом

Упражнения от тренера (2-ой вариант - начинаю делать завтра):

- 1) Разминка 400м подряд чередовать кроль и брасс.
- 2) Кроль 10*50м - дыхание 5*5, 7*7, 9*9
- 3) Кроль 6*100м в лопатках с колобашкой в ногах
- 4) Кроль- горка - 25м, 50м, 75м, 100м, 150м, 200м и обратно до 25м.
- 5) Гипоксия (весь бассейн на задержке дыхания) 6*25м
- 6) Заминка 100м брассом

За месяц занятий по программе тренера (сейчас занимаюсь только 2 раза в неделю) изменений не заметил :(

Вот последнее видео с 25м басика - <http://www.youtube.com/watch?v=MBKPTvFQ66g&feature=youtu.be>
(<http://www.youtube.com/watch?v=MBKPTvFQ66g&feature=youtu.be>)

feniks2277 от Июля 18, 2012, 07:58:22 am

Извени я сбросил твоё видео и тренеровки на соседний форум, вот что там написали: "Зачем человека с отсутствующей техникой мучить такими программами тренировок?"

28 гребков на 25 метров за 21 секунду это слишком много. у Вас нет чувства опоры на воду провален локоть и гребка нет вообще. может Вам стоит лучше поплавать побольше упражнений на гребок а только потом в координации? поставьте себе цель - хотябы 12-15 гребков на четвертак. и плавайте с колобашкой. а ноги отдельно Феникс написал как.

Ivan Tyapkin от Июля 18, 2012, 10:24:33 am

Цитата: **igorium** от Июля 16, 2012, 11:50:49 am

Всем еще раз привет.

Решил вернуться к своей теме почти через 3 месяца :)

За это время у меня произошли следующие изменения:

- 1) Попросил тренера в Олимпийском посмотреть мой кроль.
- Итог - оказывается я концентрировался на том, чтобы ноги били по воде (сверху-вниз), а надо было наоборот. Результат сразу подскочил с моих несчастных 50метров до 100метров.
- 2) Ходил пару раз на индивидуальные занятия с тренером в бассейне при фитнесе. Тренер говорит - техника боле-менее. Проблема с дыхалкой.

Собственно вопросы:

- 1) Что у меня с техникой (см. видео по ссылке)?
- 2) Неужели дело в дыхалке?

Что я брассом могу 1,5км плыть, кролем с доской в ногах 1км плыву, а кролем в полной координации только 50м целых 100м?

- 3) Если дело в дыхалки, то посмотрите, что мне тренер написал из упражнений. Насколько это эффективно. Может что-то поменять/добавить/заменить?

Упражнения от тренера (1-ый вариант - делал месяц):

- 1) Разминка 400-600м подряд чередовать кроль и брасс.
- 2) Кроль 6*25м - дыхание 5*5, 7*7, 9*9
- 3) Кроль ускорения (пол бассейна медленно, половина на максимальной скорости) - 8*25м
- 4) Гипоксия (весь бассейн на задержке дыхания) 6*25м
- 5) Заминка 100м брассом

Упражнения от тренера (2-ой вариант - начинаю делать завтра):

- 1) Разминка 400м подряд чередовать кроль и брасс.
- 2) Кроль 10*50м - дыхание 5*5, 7*7, 9*9
- 3) Кроль 6*100м в лопатках с колобашкой в ногах
- 4) Кроль- горка - 25м, 50м, 75м, 100м, 150м, 200м и обратно до 25м.
- 5) Гипоксия (весь бассейн на задержке дыхания) 6*25м
- 6) Заминка 100м брассом

За месяц занятий по программе тренера (сейчас занимаюсь только 2 раза в неделю) изменений не заметил :(

Вот последнее видео с 25м басика - <http://www.youtube.com/watch?v=MBKPTvFQ66g&feature=youtu.be>
(<http://www.youtube.com/watch?v=MBKPTvFQ66g&feature=youtu.be>)

зато тренер заработал денег! ;D

Little_boo от Июля 18, 2012, 01:50:49 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Июля 18, 2012, 10:24:33 am

зато тренер заработал денег! ;D

Замечание в тему! А **feniks2277** думает, что офигенная программа тренировок от крутых спецов.

igorium от Июля 18, 2012, 05:04:46 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 18, 2012, 07:58:22 am

Извени я сбросил твоё видео и тренеровки на соседний форум,

вот что там написали: "Зачем человека с отсутствующей техникой мучить такими программами тренировок?"

28 гребковна 25 метров за 21 секунду это слишком ного. у Вас нет чувства опоры на воду провален локоть и гребкаа нет вообще. может Вам стоит лучше поплавать побольше упражнений на гребок а только потом в координации? поставьте себе цель - хотябы 12-15 гребков на четвертак. и плавайте с колобашкой. а ноги отдельно Феникс написал как.

Честно говоря сильно расстроила фраза, что у меня отсутствует техника.

Я год занимался 2р/нед с тренером в группе в Текстильщиках и 2 раза занимался с тренером в бассейне фитнеса.

Оба говорят, что техника нормально.

Но сам я чувствую, что не все в порядке...

Устал уже тыркаться, платить деньги, искать новых тренеров.

А результат по сути не сильно меняется...

Больше, чем за год тренеровок и предел 100м кроля :(:(:(

@LEXX@NDER от Июля 18, 2012, 05:23:10 pm

Цитата: **igorium** от Июля 18, 2012, 05:04:46 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 18, 2012, 07:58:22 am

Извени я сбросил твоё видео и тренеровки на соседний форум,

вот что там написали: "Зачем человека с отсутствующей техникой мучить такими программами тренировок?"

28 гребковна 25 метров за 21 секунду это слишком ного. у Вас нет чувства опоры на воду провален локоть и гребкаа нет вообще. может Вам стоит лучше поплавать побольше упражнений на гребок а только потом в координации? поставьте себе цель - хотябы 12-15 гребков на четвертак. и плавайте с колобашкой. а ноги отдельно Феникс написал как.

Честно говоря сильно расстроила фраза, что у меня отсутствует техника.

Я год занимался 2р/нед с тренером в группе в Текстильщиках и 2 раза занимался с тренером в бассейне фитнеса.

Оба говорят, что техника нормально.

Но сам я чувствую, что не все в порядке...

Устал уже тыркаться, платить деньги, искать новых тренеров.

А результат по сути не сильно меняется...

Больше, чем за год тренеровок и предел 100м кроля :(:(:(

А какие вообще стоят цели? Чего хотите от плавания? Обговаривались ли эти цели с тренером?

Например если цель плыть долго, то и с вашей техникой можно легко поднять километраж за пару месяцев, если же цель скорость, то тут уже без техники никуда и, тогда надо при разговоре с тренером сказать: Хочу плыть сотню из минуты (или из скольки вы там хотите плыть). Но цель должна быть реалистичной, потому что если вы скажете, что хотите плыть сотню за 52-53с, скорее всего с вами никто не захочет заниматься, потому что это нереально. Ну и приготовиться надо к тому, что для "выплыть из минуты" придется потратить не один год.

Ivan Tyapkin от Июля 18, 2012, 05:51:49 pm

Цитата: **igorium** от Июля 18, 2012, 05:04:46 pm

Честно говоря сильно расстроила фраза, что у меня отсутствует техника.

Я год занимался 2р/нед с тренером в группе в Текстильщиках и 2 раза занимался с тренером в бассейне фитнеса.

Оба говорят, что техника нормально.

Но сам я чувствую, что не все в порядке...

Устал уже тыркаться, платить деньги, искать новых тренеров.

А результат по сути не сильно меняется...

Больше, чем за год тренеровок и предел 100м кроля :(:(:(

Ты подойди к тренеру, покажи свое видео и ткни пальцем в проблемы. И пусть он тебе поможет решить каждую из них.

Проваленный таз и ноги на дне, проваленный локоть, работа ног от колена, не вытягивание пальцев, тело не вытянутое в струнку....

Тренера тоже разные бывают, наверно бывают инструктора обучения плаванию, так вы уже умеете плавать. Вообще нормальные тренера которые спортсменов тренируют в вашем городе за деньги работают с людьми? Чо в Москве никто не может плавать человека за деньги обучить?

Кстати дорого стоит удовольствие в Москве? У меня знакомый чето хотел научиться ему сказали \$50 в час чтоль.... И он спасовал чето потому что там именно инструктора были.

sosnin от Июля 18, 2012, 05:55:51 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Июля 18, 2012, 05:51:49 pm

У меня знакомый чето хотел научиться ему сказали \$50 в час чтоль.... И он спасовал чето потому что там именно инструктора были.

если что,то это четверть прожиточного минимума в рф.

igorium от Июля 18, 2012, 06:06:51 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Июля 18, 2012, 05:23:10 pm

А какие вообще стоят цели? Чего хотите от плавания? Обговаривались ли эти цели с тренером?

Например если цель плыть долго, то и с вашей техникой можно легко поднять километраж за пару месяцев, если же цель скорость, то тут уже без техники никуда и, тогда надо при разговоре с тренером сказать: Хочу плыть сотню из минуты (или из сколько вы там хотите плыть). Но цель должна быть реалистичной, потому что если вы скажете, что хотите плыть сотню за 52-53с, скорее всего с вами никто не захочет заниматься, потому что это нереально. Ну и приготовиться надо к тому, что для "выплыть из минуты" придется потратить не один год.

Цель у меня всегда была одна - уметь плавать долго.

Для ориентира я взял круглое число - 1км.

Я посмотрел свое время - я нахожусь на уровне 2-3 юношеского разряда.

Меня это более, чем устраивает.

Но увеличить расстояние у меня не получается.

Я понимаю, когда я только начал заниматься год назад, я по сути вообще не умел нормально плавать - я плавал типа кролем на одних руках без погружения головы в воду.

Но за целый ГОД я научился плыть только 100м !!!

И то последние разы планка упала до 75м :(((

Я совершенно не понимаю в чем дело.

Я могу плыть брассом 1,5км.

Я могу плыть на спине 1км.

Я могу плыть кролем с доской в ногах 1км.

Но я НЕ МОГУ плыть кролем даже 200м.

Хотя когда я начал заниматься в группе - моя задача и была - научиться плавать кролем, все остальные стили - так в придачу - научусь хорошо, нет - не надо.

Я говорил с тренером на эту тему.

Он говорит 2 вещи:

1) Техника у меня нормальная.

2) Он думает, что проблема у меня в дыхалки, из-за которой я не могу проплыть большое расстояние.

Если вы все считаете что у меня с техникой БОЛЬШИЕ проблемы, то значит в первом пункте тренер неправ. Значит он может ошибаться и со вторым пунктом.

Тогда возникает два вопроса -

1) ПОЧЕМУ я не могу плыть долго?

2) ЧТО надо сделать, чтобы это исправить???

Помогите, если знаете.

Я в отчаянии.

Я многие месяцы хожу в бассейн, буквально умираю там, а все бесполезно.

Иногда наступает дикое желание бросить все и повесить плавки на гвоздь и забыть этот этап своей жизни :((((

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Июля 18, 2012, 05:51:49 pm

Ты подойди к тренеру, покажи свое видео и ткни пальцем в проблемы. И пусть он тебе поможет решить каждую из них.

Проваленный таз и ноги на дне, проваленный локоть, работа ног от колена, не вытягивание пальцев, тело не

вытянутое в струнку....

Тренера тоже разные бывают, наверно бывают инструктора обучения плаванию, так вы уже умеете плавать. Вообще нормальные тренера которые спортсменов тренируют в вашем городе за деньги работают с людьми? Чо в Москве никто не может плавать человека за деньги обучить?

Кстати дорого стоит удовольствие в Москве? У меня знакомый чето хотел научиться ему сказали \$50 в час чтоль.... И он спасовал чето потому что там именно инструктора были.

Толку мне показывать тренеру видео, если это он сам меня снимал и говорил все хорошо.

Я говорю у меня ноги тонут - он говорит - нормально.

Наверное есть хорошие тренеры, ну не могут не быть, но я с ними не сталкивался ((((((

В 50м бассейне с группой 4раза/нед по 45м стоило 1400руб.

В 25м фитнес-бассейне индивидуальное занятие - 1000руб.

Ivan Tyapkin от Июля 18, 2012, 06:51:51 pm

Цитата: **sosnin** от Июля 18, 2012, 05:55:51 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Июля 18, 2012, 05:51:49 pm

У меня знакомый чето хотел научиться ему сказали \$50 в час чтоль.... И он спасовал чето потому что там именно инструктора были.

если что,то это четверть прожиточного минимума в рф.

ничего не могу поделат

feniks2277 от Июля 18, 2012, 07:27:52 pm

Цитата: **Little_boo** от Июля 18, 2012, 01:50:49 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Июля 18, 2012, 10:24:33 am

зато тренер заработал денег! ;D

Замечание в тему! А **feniks2277** думает, что офигенная программа тренировок от крутых спецов.

Боо ты случайно Боксом не занимался.

Если ты крутой спец в начальном обучении помоги.

Или только по "клаве" пальцами молотить можеш.

А то только и пишеш я мог бы, мне предлагали три месяца...

А ошибки **варяг** уже писать может.

Кстати нужно понимать разницу между программой и отдельно взятой тренерской.

варяг от Июля 18, 2012, 08:17:51 pm

в ластах.

50 метров 6 ударов ногами выдох вдох смена рук

50 метров тоже самое но вдох на 4 гребок.

вот для меня это будет базовое упражнение. попробуйте поставить долгосрочную цель на год. а насчет тренеров... когда мне говорят что у меня все нормально.. здесь 2 варианта.. 1- человеку пох. и второ2 человек не хочет обламывать вам крылья. скажем так на своем опыте.... занятия с тренером для меня отпадают. дорого. сайт может также помочь. многие ребята давали мне дельные советы здесь..... Вам реально не хватит денег на тренера. чтобы был толк. не гонитесь... поставьте цель например с калабашкой между ног за год сделать четвертак за 20 сек и 15 гребков. ноги оже четвертак за 20- 24. тренируйте отдельно ноги отдельно руки.

насчет отсутствия техники ...ну не обижайтесь а относитесь правильно! у меня тоже ее нет.. да и у многих здесь много ошибок.

Little_boo от Июля 18, 2012, 09:28:23 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 18, 2012, 07:27:52 pm

А ошибки **варяг** уже писать может.

варяг молодец, фигли, я вот даже видео посмотреть не могу. :P

По целям типа - я хочу плыть 1км, это не мой профиль, извините. Если такая цель и всё, то представленные программы на начальном этапе нормально. Это как раз твой случай, выдай ему серии - пусть пашет.

Сегодня видел чучело в бассейне, все 45 минут месил воду в диком темпе без остановки и техники, думаю километр он проплыл. А я еле-еле 1600м окупался на низких пульсах и устал, пришлось домой идти даже 45мин не

осилил.

варяг от Июля 18, 2012, 09:58:15 pm
Ребята Литли И Феникс. не будьте 2-мя баранами.

Little_boo от Июля 18, 2012, 10:34:07 pm
Цитата: **igorium** от Июля 18, 2012, 06:06:51 pm

Тогда возникает два вопроса -

- 1) ПОЧЕМУ я не могу плыть долго?
- 2) ЧТО надо сделать, чтобы это исправить???

Всё очевидно.

- 1) Ты тратишь много сил на неэффективное продвижение. А здоровья месить воду не переставая не хватает.
- 2) Либо пахать как минимум 4 раза в неделю, или загеморойться с техникой, или и то, и другое.

Цитата: **igorium** от Июля 18, 2012, 06:06:51 pm

Я говорил с тренером на эту тему.

Он говорит 2 вещи:

- 1) Техника у меня нормальная.

Плюнь ему в лицо, других предложений у меня нет. И бабки попросите вернуть задно.

В соседней теме мы похожую проблему обсуждали: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg197877#msg197877>

Но у человека там другие цели, сути это конечно не меняет, но все мои советы данные ему - можешь применить и к себе. Хотя лучше, конечно, забыть эту страницу своей жизни и не геморойтсся. :)

Основная проблема в том, что ты не лежишь на воде. моральной поддержкой на форуме тут не поможешь, если тренера бездари. Тут тебе надо самому изучить теорию, осознать свои ошибки, понять как их исправить и медленно это делать - другого пути нет.

Возьмем хотя бы ноги.

Ноги не работают вообще, они просто сгибаются и разгибаются в коленях. В результате ни какой опоры на воду, и как следствие тонет таз.

Как это исправить? Плавать упражнения в ластах на спине, на боку. Что ты и делаешь:

<http://www.youtube.com/watch?v=w8azlZSzi-o&feature=plcp>

Но что именно ты делаешь во время упражнения? То же самое, что и во время плавания в координации - сгибаешь и разгибаешь колени. А ласты нахрена? Где отталкивание голенью? На лицо явное незнание техники плавания и непонимание что нужно делать. Если тренер взял с вас штуку и не объяснил - дайте ему в рожу и отберите деньги.

Для чего я это говорю? Чтобы ты понял - спасение утопающего, дело рук самого утопающего. Если тренера бессильны, тебе придется самому все изучить и за собой следить, другого пути нет.

Если взять это же упражнение на ногах, то тебе его надо плавать с ПРЯМЫМИ ногами, с акцентом на отталкивание голенью. Это первое. И когда ты начнешь плыть это упражнение с прямыми ногами, тут же забудь слова "не могу", "не получается" и прочее. Это два. Тогда ноги должны начать работать.

Кстати, советую при плавании на боку нижнюю руку выпрямлять - вытянувшись в след за ней в струну. Менять бока рекомендую раз в 25м, крутиться туда-сюда смысла нет.

Видео с правильным выполнением не могу показать, так как не знаю где найти. Тут есть любители всяких убогих каналов на youtube, глядишь покажут.

варяг от Июля 18, 2012, 11:08:07 pm
да..... уж.. попробуйте начать все с начала. разделите ноги и руки. а когда и то и другое будет хорошо работать соедините.

ну тренер конечно отморозок. год убить .

Аnya7 от Июля 18, 2012, 11:47:32 pm
Конец как обычно мастер комплиментов ;D
вот ссылка на убогий канал с упражнением (начиная с 1-18)
<http://www.youtube.com/watch?v=-68aloRH-lo>

feniks2277 от Июля 19, 2012, 09:33:24 am

Цитата: **feniks2277** от Апреля 24, 2012, 07:21:57 pm

Цитата: **Swimmer48** от Апреля 24, 2012, 02:13:28 pm

Плывать больше надо. Зал нужен, когда уже есть техника, закачка спина для решения проблемы тонущей спины при недостатке воды не поможет.

Свиммер написал такую правду ПЛАВАТЬ больше.

У вас типичное для вашего возраста не разгибание стопы.

даже в длинных ластах у вас стопа под углом.

Поэтому для продвижения с ногами вы просто не можете не сгибать ноги в коленях ,если вы их даже выпрямите стопы будут смотреть вниз и никакого продвижения попросту не будет можете попробовать.

Теперь добавте упражнение.

25 м плавание на боку с вытянутой рукой.

"Одна рука впереди вторая у бедра".

Работа на боку, вдох "Голова" поворачивается и смотрит вниз на дно.(НЕ вперёд)

Корпус остаётся в положении на боку считаете 6 движений ногами на боку выдох делать длинный вовремя движения ногами(воздух как бы травиться через ззубы) затем голова опять поворачивается для вдоха,ВДОХ, голова вниз и по новой. каждые 25 метров меняем руку ,

То есть 25 м правая впереди 25 м левая впереди.

Примерно так сек 1.13 -1.44

<http://www.youtube.com/watch?v=COkudtssUGs&feature=related>

50% первое упр (руки у бёдер) <http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk>

50% (новое упр одна впереди)

На спине плавать тоже в ластах стопа не разгибается.

Это вам написал ещё в апреле , не знаю

много ли изменилось стех пор , но проверяется это очень просто

НАДО проплыть 200 м ноги кроль с доской и засечь; результат/ пульс

По поводу тренеров:

поставить вам технику за несколько сеансов

нереально поэтому склоняюсь к мнению

тренеров которые вас обучали, что на то количество занятий

и на тот объём плавания который вы плаваете

техника у Вас нормальная. Так что пловать ни на кого не надо.

<http://www.youtube.com/watch?v=pn03F7XPdTk>

Надеюсь что видео которое представил Dave Salo and Dana Vollmer

не являерся убогим, всё таки Олимпийская чемпионка.

"И крутится она туда сюда как я понимаю со смыслом."

Dana Vollmer (born November 13, 1987) is Olympic gold medalist. At the 2004 Summer Olympics in Athens, Greece she won a gold medal as a member of the winning United States team in the 4×200-meter freestyle relay .

Little_boo от Июля 19, 2012, 12:14:08 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 09:33:24 am

"И крутится она туда сюда как я понимаю со смыслом."

не буду раскрывать тебе всех секретов, но ей можно. А вот **igoriumy** это делать нельзя. ;)

feniks2277 от Июля 19, 2012, 12:48:38 pm

Цитата: **Little_boo** от Июля 19, 2012, 12:14:08 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 09:33:24 am

"И крутится она туда сюда как я понимаю со смыслом."

не буду раскрывать тебе всех секретов, но ей можно. А вот **igoriumy** это делать нельзя. ;)

Да спасибо мне не надо секретов ,но по моему ты с Английским не дружиш,

так там говориться "базовое упражнение" то есть необходимое для всех

на начальном этапе.

(в тебе умер партизан)

Little_boo от Июля 19, 2012, 12:57:56 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 12:48:38 pm

так там говориться "базовое упражнение" то есть необходимое для всех на начальном этапе.

Понимаешь, между нами есть одна разница. Я когда что-то советую, могу обосновать почему и зачем. А ты можешь сослаться только на дядю васю, профессора который книжку написал, статью на английском и так далее. Мне тебе возразить нечего, я знаю почему надо делать по другому, а не как рекомендует олимпийская чемпионка, а ты не

знаешь. Ну, че мне с тобой спорить.

Она может себе позволить плавать это упражнение так, я могу себе это позволить, а вот **igoriumy** это же базовое упражнение надо делать по другому. Почему? Это видно из видео, которое он же выложил. На нем отлично видно, что ценность твоего совета равна НУЛЮ.

feniks2277 от Июля 19, 2012, 01:34:16 pm

Цитата: **Little_boo** от Июля 19, 2012, 12:57:56 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 12:48:38 pm

так там говориться "базовое упражнение" тоесть необходимое для всех на начальном этапе.

Понимаешь, между нами есть одна разница. Я когда что-то советую, могу обосновать почему и зачем. А ты можешь сослаться только на дядю васю, профессора который книжку написал, статью на английском и так далее. Мне тебе возразить нечего, я знаю почему надо делать по другому, а не как рекомендует олимпийская чемпионка, а ты не знаешь. Ну, че мне с тобой спорить.

Она может себе позволить плавать это упражнение так, я могу себе это позволить, а вот **igoriumy** это же базовое упражнение надо делать по другому. Почему? Это видно из видео, которое он же выложил. На нем отлично видно, что ценность твоего совета равна НУЛЮ.

Так просвети нас убогих ,а то всё я могу.обосновать.

Давай покажи на что ты способен.

Это упражнение детям дают,

ну ты как тренер наверное это знаешь,

ну или догадываешься.

Little_boo от Июля 19, 2012, 01:57:12 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 01:34:16 pm

Так просвети нас убогих

тебя убого у меня нет желания просвещать ;)

feniks2277 от Июля 19, 2012, 02:03:22 pm

Цитата: **Little_boo** от Июля 19, 2012, 01:57:12 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 01:34:16 pm

Так просвети нас убогих

тебя убого у меня нет желания просвещать ;)

Человек который знает постарается ответить ,из этого могу сделать для себя

вывод ты просто трепло которое нахваталось вершков,и старается строить

иа себя Доку. Хотя к твоему Мастерскому результату я отношусь с уважением.

Удачи тренер

Ты мой друг советуеш:"Тут втебе надо самому изучить теорию, осознать свои ошибки, понять как их исправить и

медленно это делать - другого пути нет.

И в тоже время тыкаеш меня носом что я пользуюсь книгами и литературой.

Ты уж определись.

Ivan Tyapkin от Июля 19, 2012, 02:15:45 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 02:03:22 pm

Цитата: **Little_boo** от Июля 19, 2012, 01:57:12 pm

Цитата: **feniks2277** от Июля 19, 2012, 01:34:16 pm

Так просвети нас убогих

тебя убого у меня нет желания просвещать ;)

Человек который знает постарается ответить ,из этого могу сделать для себя

вывод ты просто трепло которое нахваталось вершков,и старается строить

иа себя Доку. Хотя к твоему Мастерскому результату я отношусь с уважением.

Удачи тренер

;D реально если даже вслушаться в то что Сало говорит.... ну блин я ща транскрипт напишу..... это довольно сложное упражнение, оно требует умения на ногах сидеть. Оно базовое для Волмер, не вопрос ;D

Еслиб игориум только научился делать то что Сало просит еще до начала этого упражнения... он уже б смог плыть легко и непринужденно часами..... выпрямите спину, бейте ногами

Вот что просит Сало - сразу после толчка от бортика

You gonna start up with the body in very straight position. And really make sure that the head is aligned with back. Back is nice and straight and flat. And you kicking a shallow kick. Good steady kick. You kicking from your hip flexors and not just

your feet.

А потом уже пошло упражнение, но весь цимус в следующем ! - You'll be able if you kicking strong to be able to take your breath and then rotate 180 to the other side.... LOL, kicking strong

Кстати нас никогда в детстве не учили плавать с плоской спиной, а это так помогает поднять ноги и убрать воду с части жопы....

igorium от Октября 24, 2012, 12:01:26 pm

Всем привет.

За истекшие 3 месяца я смог взять планку в 1км кролем подряд.

Спасибо всем, кто советовал.

Я читал и перечитывал Лафлина (Полное погружение и Плавать как рыба), плавал с тренером в Олимпийском, смотрел ваши советы.

Ну и самое главное нашел программу по постепенному увеличению длины дистанции.

Если кому интересно - нашел три программы:

- 1) совсем для новичков - <http://swimcenter.ru/blog/workouts/24.html> (<http://swimcenter.ru/blog/workouts/24.html>)
- 2) следующая ступень - <http://swimcenter.ru/blog/workouts/48.html> (<http://swimcenter.ru/blog/workouts/48.html>)
- 3) расширенная предыдущая программа - <http://www.arenashop.ru/article/39> (<http://www.arenashop.ru/article/39>)

Я занимался по 3-ей программе.

Сегодня начал 5-ю неделю.

Собственно теперь вопросы (как же без них):

- 1) Какие еще проблемы в технике мне надо ликвидировать?
- 2) Если вдруг я прекращу заниматься, то мои результаты (в плане длины дистанции) опять сползут до 50-100м, или это как велосипед - научился и достаточно.

Если надо поддерживать форму, чтобы она не ухудшалась (я опять про расстояние, а не время), то как часто и какое расстояние надо проплывать, чтобы у меня все оставалось по-прежнему?

- 3) Какие есть методики для повышения скорости?

4) Через 1,5 недели я заканчиваю свою программу. Хотелось бы дальше увеличить свою дистанцию до 3-5км (аппетиты растут). Можете примерно расписать как мне постепенно повышать расстояние?

5) Можно ли после тяжелой тренировки (1,5км и более) идти в хамам (паровая сауна, 45градусов) ?

6) Как можно сочетать плавание и тренажерный зал?

Первые 3 недели я занимался 3 раза в неделю плаванием и 2 раза в неделю в тренажерном зале. Начиная с 4-ой недели мне показалась нагрузка очень большая и я стал ходить в тренажерный зал только раз в неделю. Хотелось бы ходить в тренажерку хотя бы 2 р/неделю. До этой программы я наоборот ходил в тренажерку 3р/нед и в бассейн 2р/нед.

Прикладываю видео:

Вид из под воды - <http://www.youtube.com/watch?v=dqBgCJ9oEqw&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=dqBgCJ9oEqw&feature=youtu.be>)

Вид сверху - <http://www.youtube.com/watch?v=5kGRBo-S0xU&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=5kGRBo-S0xU&feature=youtu.be>) (плыл на время с максимальной скоростью).

Arman от Октября 24, 2012, 09:20:59 pm

Посмотрел твоё видео снятое в июне и сравнил с нынешним... кроме увеличения темпа никаких других особых изменений не заметил...

- 1) Какие еще проблемы в технике мне надо ликвидировать? - а какие ликвидированы?

igorium от Октября 25, 2012, 08:45:29 am

Цитата: **Arman** от Октября 24, 2012, 09:20:59 pm

- 1) Какие еще проблемы в технике мне надо ликвидировать? - а какие ликвидированы?

1) Тело стало более горизонтальное. Иногда даже ощущаю, что не плыву, а скольжу по воде.

2) Стал держать высокий локоть. Хотя на видео сверху это не особо видно - на соревновании из-за высокого темпа похоже не до конца отработывал локоть :(

Все ИМХО конечно.

Berrimor от Октября 25, 2012, 09:18:59 am

Цитата: **igorium** от Октября 24, 2012, 12:01:26 pm

Собственно теперь вопросы (как же без них):

1) Какие еще проблемы в технике мне надо ликвидировать?

Прикладываю видео:

Вид из под воды - <http://www.youtube.com/watch?v=dqBgCJ9oEqw&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=dqBgCJ9oEqw&feature=youtu.be>)

Вид сверху - <http://www.youtube.com/watch?v=5kGRBo-S0xU&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=5kGRBo-S0xU&feature=youtu.be>) (плыл на время с максимальной скоростью).

Голеностоп растягивай - ноги непонятно, то ли гребут, то ли тормозят. Виляние уберай - в локте у тебя рука не работает, как и в плече, ты её практически как единое целое пронесишь, на вдохе тебе приходится всем телом поворачиваться в бок, из-за этого.

feniks2277 от Октября 25, 2012, 09:23:23 am

Цитата: **igorium** от Октября 25, 2012, 08:45:29 am

Цитата: **Arman** от Октября 24, 2012, 09:20:59 pm

1) Какие еще проблемы в технике мне надо ликвидировать? - а какие ликвидированы?

1) Тело стало более горизонтальное. Иногда даже ощущаю, что не плыву, а скольжу по воде.

2) Стал держать высокий локоть. Хотя на видео сверху это не особо видно - на соревновании из-за высокого темпа похоже не до конца отработывал локоть :(

Все ИМХО конечно.

Очень хорошо ,

выносливость вы подняли

1000 м шестиударным без остановки

здорово

плавали ведь всего 100м без остановки.

продолжайте плавать по программе

#3, когда её осилите 1650 м

опять к 3 программе начинаете

прибавлять либо программу #1 , либо #3

и уже опять через 6 недель

будет 3.300 м то к чему и стремитесь.

Если будет тяжело программу #3

выполните за 12 недель.

Если прекратите плавать результат будет падать но медленно.

Сочетайте зал и воду так чтобы вам было комфортно.

если нет противопоказаний от врача ходите в сауну.

Скорость вам пока повышать нет нужды ибо

даже то малое что бы приобрели на скорости

развалиться это видно на вашем видео(сверху)

А чтобы вы поняли что вам ещё можно исправить

1. проплывите 25 м и почитайте гребки дышите только "влево"
каждый второй гребок.

2. проплывите 25 м и почитайте гребки дышите только "вправо"
каждый второй гребок

3. возьмите колобашку и проплывите 25 м как написано выше
#1 и #2

4. 25 м проплыть с одной впереди "левая впереди" правая гребёт
дышать каждый гребок, почитать гребки

5. 25 м проплыть с одной впереди "правая впереди" левая гребёт
дышать каждый гребок, почитать гребки.

Пока всё .

Удачи

А вот ещё возьмите доску и проплывите 50 м с доской в полную силу без остановки
засечь 25м и 25м

igorium от Октября 25, 2012, 09:31:23 am

Цитата: **feniks2277** от Октября 25, 2012, 09:23:23 am

А вот ещё возьмите доску и проплывите 50 м с доской в полную силу без остановки
засечь 25м и 25м

Уточнение - доска в руках или ногах?

feniks2277 от Октября 25, 2012, 09:33:08 am

Цитата: **igorium** от Октября 25, 2012, 09:31:23 am

Цитата: **feniks2277** от Октября 25, 2012, 09:23:23 am

А вот ещё возьмите доску и проплывите 50 м с доской в полную силу без остановки
засечь 25м и 25м

Уточнение - доска в руках или ногах?
В руках и выдох в воду

igorium от Ноября 03, 2012, 12:13:22 pm
Итак сегодня сделал упражнения:

1. проплывите 25м и посчитайте гребки дышите только "влево" каждый второй гребок
26 гребков
2. проплывите 25м и посчитайте гребки дышите только "вправо" каждый второй гребок
26 гребков
3. возьмите колобашку и проплывите 25м и посчитайте гребки дышите только "влево" каждый второй гребок
26 гребков
4. возьмите колобашку и проплывите 25м и посчитайте гребки дышите только "вправо" каждый второй гребок
28 гребков
5. 25м проплыть с одной впереди "левая впереди" правая гребёт. Дышать каждый гребок, посчитать гребки
18 гребков
6. 25м проплыть с одной впереди "правая впереди" левая гребёт. Дышать каждый гребок, посчитать гребки
16 гребков
7. А вот ещё возьмите доску и проплывите 25 м с доской в полную силу без остановки
36 секунд
8. А вот ещё возьмите доску и проплывите 50 м с доской в полную силу без остановки
1 минута 36 секунд

Пункты #7 и #8 - не было возможности засечь кусок 25м и 50м одновременно.
Поэтому плыл 2 раза - 25м (сначала) и 50м.
Когда плыл 50м - ноги подустали уже после 20м и темп спал.

PS Еще раз хотел уточнить про сауну - я знаю, что после тренажерного зала не рекомендуется идти в сауну из-за нагрузки на сердце, которую дает тренажерный зал, а сауна то же напрягает сердце.
А как с этим делом в отношении бассейна?
Лично у меня противопоказаний нет.
Мерил пульс вчера после сразу после своей тренировки (1200м - 5 входов - 200м - 4 вдоха - 100м - 4 вдоха - 4*50м - 4 входа) -
пульс был 23 удара/10секунд = 138 ударов/минуту.

geraiv1 от Ноября 03, 2012, 12:28:56 pm
Цитата: **igorium** от Ноября 03, 2012, 12:13:22 pm

PS Еще раз хотел уточнить про сауну - я знаю, что после тренажерного зала не рекомендуется идти в сауну из-за нагрузки на сердце, которую дает тренажерный зал, а сауна то же напрягает сердце.
А как с этим делом в отношении бассейна?
Лично у меня противопоказаний нет.

Не знаю у кого как, но у дочери в УОРе по субботам после второй трени, сауна обязательна.

@LEX@NDER от Ноября 03, 2012, 03:02:04 pm
Цитата: geraiv1 от Ноября 03, 2012, 12:28:56 pm
Цитата: **igorium** от Ноября 03, 2012, 12:13:22 pm

PS Еще раз хотел уточнить про сауну - я знаю, что после тренажерного зала не рекомендуется идти в сауну из-за нагрузки на сердце, которую дает тренажерный зал, а сауна то же напрягает сердце.
А как с этим делом в отношении бассейна?
Лично у меня противопоказаний нет.

Не знаю у кого как, но у дочери в УОРе по субботам после второй трени, сауна обязательна.
Поддерживаю, тоже по субботам сауна - разница с ней и без нее капитальная. В понедельник после субботней сауны намного свежее.

igorium от Ноября 03, 2012, 05:29:15 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 03, 2012, 03:02:04 pm

Поддерживаю, тоже по субботам сауна - разница с ней и без нее капитальная. В понедельник после субботней сауны намного свежее.

А сколько времени надо сидеть?

Я обычно сижу ~10 минут после каждой тренировки.

Правда это не сауна, а турецкая баня (45 градусов).

@LEJ@NDER от Ноября 03, 2012, 10:41:22 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 03, 2012, 05:29:15 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 03, 2012, 03:02:04 pm

Поддерживаю, тоже по субботам сауна - разница с ней и без нее капитальная. В понедельник после субботней сауны намного свежее.

А сколько времени надо сидеть?

Я обычно сижу ~10 минут после каждой тренировки.

Правда это не сауна, а турецкая баня (45 градусов).

А сколько тренировок в неделю? Если каждый день, то после каждой бесполезно - большая нагрузка на сердце, поэтому и выбирают обычно субботу, потому что в основном воскресенье - выходной.

Я обычно после субботней трени провожу в зоне Релакс 1-2 часа. Несколько заходов в русскую парную по 5-10 минут, в перерывах отсиживаюсь в джакузи, а потом на пол часа в инфракрасную сауну (там температура 50-55oC и низкая влажность), очень классно прогревает, при этом там относительно щадящий температурный режим. В принципе это и есть моя процедура восстановления после рабочей недели ;D (мои коллеги с работы обычно продолжают процедуры в пабе с кружечкой пива)

igorium от Ноября 04, 2012, 07:20:01 am

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 03, 2012, 10:41:22 pm

А сколько тренировок в неделю? Если каждый день, то после каждой бесполезно - большая нагрузка на сердце, поэтому и выбирают обычно субботу, потому что в основном воскресенье - выходной.

Я обычно после субботней трени провожу в зоне Релакс 1-2 часа.

Обычно 2-3 тренировки в неделю.

1-2 часа после тренировки у меня просто времени не хватает на баню...

@LEJ@NDER от Ноября 04, 2012, 08:42:22 am

Цитата: **igorium** от Ноября 04, 2012, 07:20:01 am

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 03, 2012, 10:41:22 pm

А сколько тренировок в неделю? Если каждый день, то после каждой бесполезно - большая нагрузка на сердце, поэтому и выбирают обычно субботу, потому что в основном воскресенье - выходной.

Я обычно после субботней трени провожу в зоне Релакс 1-2 часа.

Обычно 2-3 тренировки в неделю.

1-2 часа после тренировки у меня просто времени не хватает на баню...

Если 2-3 тренировки в неделю, то пофиг, можно и после каждой.

igorium от Ноября 04, 2012, 08:50:38 am

Отлично.

С сауной разобрались.

А что с техникой ???

feniks2277 от Ноября 04, 2012, 11:40:08 am

Цитата: **igorium** от Ноября 04, 2012, 08:50:38 am

Отлично.

С сауной разобрались.

А что с техникой ???

А е техникой Вы с швах.

Есть два решения вашей проблемы,

я имею в виду проплывание 3000 м

без отдыха.

1. продолжать работать над Выносливостью.

Как и писалось ранее ; комплекс #3 + # 3

постепенно вы плавая 3-4 раза в неделю по

90 мин придёте к этому рез-ту.

2. это работа над техникой;

- а) с тренером.
 - б) самостоятельно.
- Давайте так примите на веру .
Для вас оптимальный вариант
- а) плавание с одной рукой
12 -13 гребков независимо от руки(правая - левая) на 25 м
 - б) плавание в координации
18-20 гребков на 25 м
 - в) плавание с колобашкой
18-20 гребков на 25м
- Как только улучшиться эффективность
вашего гребкового движения
вам сразу будет легче плыть.
г) улучшение работы ног.

igorium от Ноября 04, 2012, 03:55:37 pm
Цитата: **feniks2277** от Ноября 04, 2012, 11:40:08 am
А е техникой Вы с швах.
Есть два решения васшей проблеммы,
я имею в виду проплывание 3000 м
без отдыха.

1. продолжать работать над Выносливостью.
Как и писалось ранее ; комплекс #3 + # 3
постепенно вы плавая 3-4 раза в неделю по
90 мин придёте к этому рез-ту.
2. это работа над техникой;

- а) с тренером.

Наверное сейчас будет оптимальнее работа на технику.
А после улучшение техники буду поднимать планку выносливости.

Теперь по пунктам - я с 1 сентября занимаюсь в группе с тренером в Олимпийском.
Только, что оттуда. Он говорит, что с техникой все нормально. Единственное, что надо править - у меня руки при входе в воду идут не ровно, а заворачивают ближе к центру тела. Буду на это обращать внимание. Больше у него нет ко мне претензий :(
Но с ним занятия раз в неделю. Еще 2-3 раза в неделю я занимаюсь у себя в фитнесе (25м бассейн).

Цитата: **feniks2277** от Ноября 04, 2012, 11:40:08 am
б) самостоятельно.
Давайте так примите на веру .
Для вас оптимальный вариант

- а) плавание с одной рукой
12 -13 гребков независимо от руки(правая - левая) на 25 м
- б) плавание в координации
18-20 гребков на 25 м
- в) плавание с колобашкой
18-20 гребков на 25м

Как только улучшиться эффективность
вашего гребкового движения
вам сразу будет легче плыть.
г) улучшение работы ног.

Вот тут совсем не понятно.

Вопросы:

- 1) Сколько плыть?
Какой отдых между заплывами ?
Может вы хоть примерно обрисуете план тренировок?
- 2) Непонятно как вообще плыть предложенные варианты, т.к. в них сильно меньше количество гребков. Я понимаю, что надо стремиться к этим цифрам, но как? Плыть данное количество гребков, а потом работать только ногами, т.к. законные гребки закончились?

PS По поводу ног - после того, как я сам просмотрел свое видео "под водой" я стал нормально работать ногами :)
PPS Для справки - на прошлой недели плыл кролем на скорость 50м с тумбочки - 41,54с

Anya7 от Ноября 04, 2012, 04:03:53 pm
Цитата: **igorium** от Ноября 04, 2012, 03:55:37 pm

Он говорит, что с техникой все нормально.

PPS Для справки - на прошлой недели плыл кролем на скорость 50м с тумбочки - 41,54с

Только мне кажется , что лучше обратиться к другому тренеру?

Пример - мне на пробном занятии в фитнесе тоже инструктор сказал, что кроль и брасс нормальные, но **Little_boo** и секундомер упорно утверждают обратное. Догадайтесь, кому я больше верю ;D

igorium от Ноября 04, 2012, 04:56:34 pm

Цитата: **Anya7** от Ноября 04, 2012, 04:03:53 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 04, 2012, 03:55:37 pm

Он говорит, что с техникой все нормально.

PPS Для справки - на прошлой недели плыл кролем на скорость 50м с тумбочки - 41,54с

Только мне кажется , что лучше обратиться к другому тренеру?

Пример - мне на пробном занятии в фитнесе тоже инструктор сказал, что кроль и брасс нормальные, но **Little_boo** и секундомер упорно утверждают обратное. Догадайтесь, кому я больше верю ;D

Я уже поднимал эту тему в начале своей темы.

Это уже ТРЕТИЙ мой тренер за последние 6 месяцев.

1ый - в Текстильщиках, бассейн АЗЛК.

2ый - в фитнес-клубе.

3ий - в бассейне Олимпийский.

1ый после ГОДА занятий говорил - вроде что-то не так, но что конкретно не могу понять.

Это при том, что я плавал ужасно (уже сам вижу по своим видео) и не более 50м.

Общественность в лице данного форума сказала, что надо менять тренера.

Я оттуда перешел в бассейн фитнес-клуба.

2-ой посмотрел и сказал - "все хорошо", надо только улучшать дыхалку.

Мое ощущение было НЕ "хорошо".

Форумчане сказали, что тренер сильно не прав, и надо с него требовать обратно деньги.

3-ий сначала пытался меня нагрузить большим объемом, но мне удалось его уломать заняться моей техникой.

По техническим причинам я занимался одно занятие в индивидуальном порядке - за это время я намного лучше стал понимать гребок.

Он мне посоветовал программу постепенного увеличения дистанции.

Но сейчас похоже больше он мне не даст :(

Я готов поменять на ХОРОШЕГО тренера, если мне скажут на кого именно.

Реально я замаялся тыкать пальцем в небо, и надеяться что следующий тренер будет хорошим и поможет мне.

Да, я перевыполнил план, который я поставил себе 1 марта сего года - сегодня я проплыл 1500м за 36минут.

И можно успокоиться и поживать на лаврах.

Но хочется большего - плавать дольше, быстрее, качественнее.

Хочется плыть на уровне 3-го взрослого разряда - я посмотрел мне надо сбросить 10 секунд на 50м.

Сейчас это нереально.

С другой стороны 2 месяца назад я плавал 100м и выдыхался, и нынешние 1500м для меня были нереальными цифрами.

У меня есть ЖЕЛАНИЕ и есть ВОЗМОЖНОСТЬ.

Но нет хорошего ПОМОШНИКА (тренера)...

Anya7 от Ноября 04, 2012, 04:59:53 pm

Да, не везет вам... Ок, я в среду попробую для Вас узнать фамилии проверенных тренеров для взрослых в Олимпийском

afigul от Ноября 04, 2012, 06:00:27 pm

Понедельник, бассейн "Марьино", в 18.30. Спросить Андрея Борисовича.

feniks2277 от Ноября 05, 2012, 10:28:20 am

Цитата: afigul от Ноября 04, 2012, 06:00:27 pm

Понедельник, бассейн "Марьино", в 18.30. Спросить Андрея Борисовича.

Давайте так, если тренер Вам подойдет,

будете заниматься с тренером, если решите

самостоятельно будем написать.

Удачи.

igorium от Ноября 05, 2012, 05:13:22 pm

Цитата: afigul от Ноября 04, 2012, 06:00:27 pm

Понедельник, бассейн "Марьино", в 18.30. Спросить Андрея Борисовича.

Был сегодня в данном бассейне в указанное время, но тренера не было :(

Цитата: **feniks2277** от Ноября 05, 2012, 10:28:20 am

Давайте так, если тренер Вам подойдёт, будете заниматься с тренером, если решите самостоятельно будем написать.

В связи с этим все-таки хотелось иметь программу для развития.

Т.к. у меня осталось последнее занятие по своей программе и все...

Да можно продолжать наращивать длину дистанции, как вы мне советовали.

Но с логической точки зрения, эффективнее будет сначала поработать над техникой.

feniks2277 от Ноября 07, 2012, 09:38:35 am

Цитата: **igorium** от Ноября 05, 2012, 05:13:22 pm

Цитата: afigul от Ноября 04, 2012, 06:00:27 pm

Понедельник, бассейн "Марьино", в 18.30. Спросить Андрея Борисовича.

Был сегодня в данном бассейне в указанное время, но тренера не было :(

Цитата: **feniks2277** от Ноября 05, 2012, 10:28:20 am

Давайте так, если тренер Вам подойдёт, будете заниматься с тренером, если решите самостоятельно будем написать.

В связи с этим все-таки хотелось иметь программу для развития.

Т.к. у меня осталось последнее занятие по своей программе и все...

Да можно продолжать наращивать длину дистанции, как вы мне советовали.

Но с логической точки зрения, эффективнее будет сначала поработать над техникой.

Посмотрите внимательно клип здесь всё очень доступно и наглядно показано.

Станьте перед зеркалом и повторите движение рукой несколько раз,

перед каждой тренерской. Для каждой руки,

<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related>

А теперь задание:

Разминка .

1 .100 -150 м на спине

Основная

60 X 25 1)- Левая рука впереди , правая гребёт, вдох каждый второй гребок, после гребка нет ПАУЗ

непрерывно, 25метров, отдых 15 сек ,14- 15 гребков/на 25 м

2)- 25 мет в координации, http://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8&feature=player_embedded
вдох под правую руку.

25 метров отдых 10-15 сек 20-21 гребков/на 25м

3)-Правая рука впереди , левая гребёт,

вдох каждый второй гребок, после гребка нет ПАУЗ

непрерывно, 25метров, отдых 15 сек ,14- 15 гребков/на 25 м

4) 25 мет в координации, http://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8&feature=player_embedded
вдох под левую руку.

25 метров отдых 10-15 сек 20-21 гребков/на 25м

(Измерить пульс после сета)

Второстепенные серии

40 X25 ласты 1)- 25 мет.ноги кроль ,руки брасс

6 движений ногами ноги кроль выход руки брасс.

2)- 25 мет. спина руки в стрелкеприжаты к ушам

3)- 25 мет руки у бёдер на левом боку.

4)- 25 мет. руки у бёдер на правом боку

плыть спокойно не напрягаясь

Заключительная .

100 спина.

igorium от Ноября 07, 2012, 10:26:30 am
Цитата: **feniks2277** от Ноября 07, 2012, 09:38:35 am
А теперь задание:

Разминка .
1 .100 -150 м на спине

Основная

60 X 25 1)- Левая рука впереди , правая гребёт,
вдох каждый второй гребок,после гребка нет ПАУЗ
непрерывно, 25метров, отдых 15 сек ,14- 15 гребков/на 25 м

2)- 25 мет в координации, http://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8&feature=player_embedded
вдох под правую руку.

25 метров отдых 10-15 сек 20-21 гребков/на 25м

3)-Правая рука впереди , левая гребёт,
вдох каждый второй гребок,после гребка нет ПАУЗ
непрерывно, 25метров, отдых 15 сек ,14- 15 гребков/на 25 м

4) 25 мет в координации, http://www.youtube.com/watch?v=Ly3R1r90x_8&feature=player_embedded
вдох под левую руку.

25 метров отдых 10-15 сек 20-21 гребков/на 25м

(Измерить пульс после сета)

Второстепенные серии

40 X25 ласты 1)- 25 мет.ноги кроль ,руки брасс
6 движений ногами ноги кроль выход руки брасс.
2)- 25 мет. спина руки в стрелкеприжаты к ушам
3)- 25 мет руки у бёдер на левом боку.
4)- 25 мет. руки у бёдер на правом боку
плыть спокойно не напрягаясь

Заключительная .
100 спина.

Спасибо за программу.
2 вопроса:

1) 60x25 - это плавать каждый сет из 4-х упражнений по 25м, и повторить это 15 раз
или

Плавать каждое упражнение по 15x25м, и затем переходить к следующему?

2) Меня сильно смущает объем тренировки 100м + 60*25м + 40*25м + 100м = 2700м
Я никогда больше, чем 1700м не плавал за тренировку...
Это нормально?

feniks2277 от Ноября 07, 2012, 11:36:00 am
Плаваете по первому варианту.
я написал 60 x 25 основное задание 1500 м
и постепенно добавь ласты.

igorium от Ноября 20, 2012, 06:03:23 pm

Всем привет.

К сожалению по ряду обстоятельств (медицинских) смог начать тренировки по новой программе только вчера.
Сегодня продолжил.

Благодарен за программу - я реально начал чувствовать где у меня косяки.

Даже вижу, что левая рука у меня работает хуже правой.

Стараюсь следить. Местами получается, местами не очень.

Я сначала мысленно возмутился, когда прочитал про отдых 10-15 секунд между 25-метровками, но в реальности оказалось, что при плавании с одной рукой впереди мне не хватает дышалки - часто приходится увеличивать
отдых :(

Это вообще нормально?

То я плаваю кролем 1500м подряд, то мне мало отдыха после 25м...

Теперь по порядку о новостях:

1) 4 ноября я проплыл подряд 1500м в 50м басике

2) 5 ноября я пытался закончить свою предыдущую программу, и проплыть 1650-1700м (вообще втайне надеялся

то есть вы как бы плывёте 12-и ударным кролем, поэтому и дан отдых 15 -20 сек отсюда и усталость

3. регресса не будет 100%

4. тренируйтесь на здоровье 5-7 раз .ну если есть желание после 60 х25м проверьте пульс и напишите сколько уд / мин после основного задания.

5. по поводу разминки чуть разогреть мышцы и продышаться, на самом деле для вас не имеет большого значения

заминка растянуть работавшие мышцы и восстановить дыхание.

тоже пока большого значения не имеет

6. при плавании 50 м у всех такая же как и у вас усталость.

связанно с физиологическими изменениями в организме.

Гдето на форуме есть лекции с Пр. В.Н Селуяновым

Afigul точно знает спросите. послушайте, посмотрите.

Плавайте пока то что написано через 3-4 недели потом надо менять упр.

Не надо пока 1500 без остановок

оно вам ничего не даст окромя кое-какой выносливости, но загонит ваши ошибки вглубь .

igorium от Ноября 21, 2012, 01:05:45 pm

Пульс мерял - 22-23 удара / 10 секунд.

Но опять же приходилось часто отдыхать и поэтому пульс скорее всего успевал восстановиться.

Я скорее не устаю физически, а "дыхательно".

А что насчет микротравмы лопатки и растяжения рук?

feniks2277 от Ноября 21, 2012, 01:54:48 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 21, 2012, 01:05:45 pm

Пульс мерял - 22-23 удара / 10 секунд.

Но опять же приходилось часто отдыхать и поэтому пульс скорее всего успевал восстановиться.

Я скорее не устаю физически, а "дыхательно".

А что насчет микротравмы лопатки и растяжения рук?

Пульс хорош не меняйте ничего хотя бы две недели.

нельзя на второй раз увидеть хоть какие то изменения.

Я надеюсь вы знаете пульс проверяется сразу же

в конце основного задания например:"60 х 25 за 10 секунд X на 6=

"дыхательно" переходит в физически поэтому и даден отдых 15-20 сек

сразу после 25 м упражнения сделай 5- 7 длинных выдохов в воду,

это 10 сек и 5сек готовишься и опять 25 м плывёш.

Лопатка и растяжение рук не ко мне ,скорее к врачу

Левая сторона вот что беспокоит ???

igorium от Ноября 21, 2012, 03:39:12 pm

Цитата: **feniks2277** от Ноября 21, 2012, 01:54:48 pm

Пульс хорош не меняйте ничего хотя бы две недели.

нельзя на второй раз увидеть хоть какие то изменения.

Я надеюсь вы знаете пульс проверяется сразу же

в конце основного задания например:"60 х 25 за 10 секунд X на 6=

"дыхательно" переходит в физически поэтому и даден отдых 15-20 сек

сразу после 25 м упражнения сделай 5- 7 длинных выдохов в воду,

это 10 сек и 5сек готовишься и опять 25 м плывёш.

Лопатка и растяжение рук не ко мне ,скорее к врачу

Левая сторона вот что беспокоит ???

Пульс мерил сразу же после окончания основной задачи (до заминки).

Я уже говорил - мне и по ощущениям плыть не тяжело, я просто задыхаюсь.

А какая разница правая или левая ?

Т.е. еще раз, для тех кто в танке, то, что я собирался проплыть два дня подряд по 1500-2000км без остановки - это нормально и никаких предпосылок к моей проблеме не должно было быть. Никаких дополнительных мероприятий перед заплывами то же не надо было делать (ну не знаю какие - мышцы как-нить разогреть или еще что).

feniks2277 от Ноября 22, 2012, 11:08:51 am

Цитата: **igorium** от Ноября 21, 2012, 03:39:12 pm

Цитата: **feniks2277** от Ноября 21, 2012, 01:54:48 pm

Пульс хорош не меняйте ничего хотя бы две недели.

нельзя на второй раз увидеть хоть какие то изменения.

Я надеюсь вы знаете пульс проверяется сразу же

в конце основного задания например:"60 x 25 за 10 секунд X на 6=

"дыхательно" переходит в физически поэтому и даден отдых 15-20 сек

сразу после 25 м упражнения сделай 5- 7 длинных выдохов в воду,

это 10 сек и 5сек готовишься и опять 25 м плывёш.

Лопатка и растяжение рук не ко мне ,скорее к врачу

Левая сторона вот что беспокоит ???

Пульс мерил сразу же после окончания основной задачи (до заминки).

Я уже говорил - мне и по ощущениям плыть не тяжело, я просто задыхаюсь.

А какая разница правая или левая ?

Т.е. еще раз, для тех кто в танке, то, что я собирался проплыть два дня подряд по 1500-2000км без остановки - это нормально и никаких предпосылок к моей проблеме не должно было быть. Никаких дополнительных мероприятий перед заплывами то же не надо было делать (ну не знаю какие - мышцы как-нить разогреть или еще что).

Левая лопатка лично у меня асоциируется

с сердцем, но может я и не прав, поэтому

и советов по этому поводу не даю.

igorium от Ноября 27, 2012, 09:33:31 am

Сегодня попросил тренера снимать мои упражнения - <http://www.youtube.com/watch?v=Jyq9ZCiv6TU&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=Jyq9ZCiv6TU&feature=youtu.be>)

Сам еще не смотрел - убегаю на работу.

Что скажете?

На что обратить внимание?

Еще удивительно - стали болеть плечи. Такое ощущение, что я раньше их не использовал, а тут начал тянуться и плечи включились в работу, но оказались не готовы к такой нагрузке.

Позавчера в Олимпийском (50м басс) я проплыл 50м и плечи сдохли.

Я был в шоке - сначала я подумал, что мой рекорд дальности (1500м) сдулся опять до 50м, но потом понял, что я не устал как раньше, а именно болят плечи от перегруза.

Я правильный диагноз поставил?

Как вы думаете?

Еще вопрос - в субботу в фитнесе будет соревнования 100м комплексом (4*25м).

Надо ли мне день отдыхать перед соревнованием, или в пятницу можно провести полноценную тренировку, или можно в тренажерку сходить?

Berrimor от Ноября 27, 2012, 10:05:43 am

Первое, что бросается в глаза - ты плывёшь на левой руке и работаешь, а потом, в координации, буквально через минуту(с 1.20), эта же рука у тебя в плече слабо работает - через бок начинаешь проносить.

И конечно, главный косяк - баржу не потопил на 1.25, а дистанционировался, избегая боя.

ЕвгенийК от Ноября 27, 2012, 02:10:13 pm

Я бы не был таким гордым, а пошел и проплыл бы 100 кп. Смысла особо нет, но какой-никакой опыт поимеешь.

Плечи - это не только кость, но и мышцы, которые могут устать. Но от 50 метров болеть не должны.

Berrimor от Ноября 27, 2012, 02:15:34 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 01:43:47 pm

начну с ответа на последний вопрос : "слабому разминка не поможет, сильному разминка не нужна...",

соревнования в фитнесе это не наш вид спорта)))...неважно будешь ты отдыхать или нет, на результат не повлияет. Я бы не участвовал в таких. да и вообще тебе в соревах участвовать рано. Как могут плечи сдохнуть ?

это ж кость!!!!

Позволю себе поспорить:

Во-первых, участвовать в соревнованиях ни разу не рано, если есть возможность, надо плыть - засекайся в

бассейне с плывущими поперёк тётеньками бессмысленно, и потом - старты неплохо мотивируют и повышают

настроение, плюс, как контрольная точка, ибо если уж плавать и ставить технику, то стремиться хоть к какому-то,

но результату.

Во-вторых, если даже в полноценных и рановато, тогда значит в соревнованиях в фитнесе ни разу не рано и ни разу не бессмысленно.

Novichog от Ноября 27, 2012, 02:25:55 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 27, 2012, 02:15:34 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 01:43:47 pm

начну с ответа на последний вопрос : "слабому разминка не поможет, сильному разминка не нужна...", соревнования в фитнесе это не наш вид спорта)))...неважно будешь ты отдыхать или нет, на результат не повлияет. Я бы не участвовал в таких. да и вообще тебе в соревах участвовать рано. Как могут плечи сдохнуть ? это ж кость!!!!

Позволю себе поспорить:

Во-первых, участвовать в соревнованиях ни разу не рано, если есть возможность, надо плыть - засекается в бассейне с плывущими поперёк тётьками бессмысленно, и потом - старты неплохо мотивируют и повышают настроение, плюс, как контрольная точка, ибо если уж плавать и ставить технику, то стремиться хоть к какому-то, но результату.

Во-вторых, если даже в полноценных и рановато, тогда значит в соревнованиях в фитнесе ни разу не рано и ни разу не бессмысленно.

ну а если он займет на соревах 1-е место ? Будем поздравлять ? Контрольную точку можно наметить просто на тренировке если так уж охота. Я считаю что при такой технике результат на полтиннике 35, 36, ... 40 ...43 ..не говорит вообще ни о чем.

Berrimor от Ноября 27, 2012, 02:32:35 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 02:25:55 pm

ну а если он займет на соревах 1-е место ? Будем поздравлять ? Контрольную точку можно наметить просто на тренировке если так уж охота. Я считаю что при такой технике результат на полтиннике 35, 36, ... 40 ...43 ..не говорит вообще ни о чем.

Это тебе не говорит не о чём, а ему покажет хоть какой-то прогресс в занятиях, да и грести неделями и месяцами с одной верой в светлое будущее тяжело и скучно.

Novichog от Ноября 27, 2012, 02:41:47 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 27, 2012, 02:32:35 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 02:25:55 pm

ну а если он займет на соревах 1-е место ? Будем поздравлять ? Контрольную точку можно наметить просто на тренировке если так уж охота. Я считаю что при такой технике результат на полтиннике 35, 36, ... 40 ...43 ..не говорит вообще ни о чем.

Это тебе не говорит не о чём, а ему покажет хоть какой-то прогресс в занятиях, да и грести неделями и месяцами с одной верой в светлое будущее тяжело и скучно.

с таким же успехом это покажет ему , что прогресса нет ...поясняю вот он проплыл на этих соревах 39..а на следующих 40..и что ?

разве проплыл хуже ? - нет , нужно смотреть как проплыл... Вот если он проплыл на этих 33 а на следующих 31 , тогда да, тогда лучше.

Little_boo от Ноября 27, 2012, 02:42:42 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 01:43:47 pm

соревнования в фитнесе это не наш вид спорта)))

В прошлом году начинал стартовать в соревнованиях именно в фитнес клубе. Просто курсоваться больше негде, тренера нет. А тут засекают.

Поэтому пафос абсолютно не понятный. Да и вообще мне формат понравился, я бы с удовольствием ещё ходил - но время не было и дистанции не мои.

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 01:43:47 pm

...неважно будешь ты отдыхать или нет, на результат не повлияет.

обязательно повлияет, тем более тяжелая тренировка в зале. Пред стартом полюому надо отдохнуть, максимум просто разминка с короткими ускорениями.

@LEX@NDER от Ноября 27, 2012, 02:43:45 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 27, 2012, 02:32:35 pm

Это тебе не говорит не о чём, а ему покажет хоть какой-то прогресс в занятиях, да и грести неделями и месяцами с одной верой в светлое будущее тяжело и скучно.

Полностью поддерживаю. Если уже работать над техникой, то надо делать контрольные простартовки. Можно на трениках, можно на старте. На старте, имхо, лучше, поскольку треника и соры, это 2 большие разницы. Единственное, что соры обязательно выбирать по своему уровню, поскольку заявляться на соры типа тех, что были в Казани - для начинающего это все равно что морально стереть себя в порошок.

Novichog от Ноября 27, 2012, 02:47:18 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 27, 2012, 02:43:45 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 27, 2012, 02:32:35 pm

Это тебе не говорит не о чём, а ему покажет хоть какой-то прогресс в занятиях, да и грести неделями и месяцами с одной верой в светлое будущее тяжело и скучно.

Полностью поддерживаю. Если уже работать над техникой, то надо делать контрольные простартовки. Можно на трениках, можно на старте. На старте, имхо, лучше, поскольку треника и соры, это 2 большие разницы. Единственное, что соры обязательно выбирать по своему уровню, поскольку заявляться на соры типа тех, что были в Казани - для начинающего это все равно что морально стереть себя в порошок.

улучшения в технике далеко не всегда сразу показывают улучшение по времени прохождения дистанции... еще вспомнил, дочь после первого года обучения в спортшколе плыла переводные соревнования. 100 компл. так вот задача была поставлена совершенно конкретно : скорость никому ваша не интересна, вы должны показать чему научились, показать ТЕХНИКУ., успехи в технике - условия перевода.

@LEJ@NDER от Ноября 27, 2012, 02:57:06 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 02:47:18 pm

улучшения в технике далеко не всегда сразу показывают улучшение по времени прохождения дистанции...

Не всегда... Но закреплять технику скоростью тоже надо. Имхо, хотя бы 2 раза в год надо стартовать.

Little_boo от Ноября 27, 2012, 03:03:56 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 02:47:18 pm

еще вспомнил, дочь после первого года обучения в спортшколе плыла переводные соревнования. 100 компл. так вот задача была поставлена совершенно конкретно : скорость никому ваша не интересна, вы должны показать чему научились, показать ТЕХНИКУ., успехи в технике - условия перевода.

теплое с холодным не путайте, у детей после года обучения нет стабильной техники, поэтому она может развалиться если они начнут рубиться, из-за этого их просят плыть красиво.

Letun от Ноября 27, 2012, 05:19:27 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 27, 2012, 09:33:31 am

Сегодня попросил тренера мои упражнения - <http://www.youtube.com/watch?v=Jyq9ZCiv6TU&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=Jyq9ZCiv6TU&feature=youtu.be>)

Сам еще не смотрел - убегаю на работу.

Что скажете?

На что обратить внимание?

Плечи действительно работать начали это "+", но вот гребка нормального нету по прежнему. Может быть попробовать упражнение, как "варяг" в параллельной ветке.

<http://www.youtube.com/watch?v=oQzswUnoSlo&feature=youtu.be>

Оно для тебя сложноватое наверно, но у тебя судя по всему нет понимания, каким должен быть гребок на уровне ощущений - возможно упражнение поможет.

Оккуратно ставишь руку в положение с высоким локтем, подтягиваешься и далее с нарастающим ускорением завершаешь гребок.

igorium от Ноября 27, 2012, 08:14:12 pm

Пересмотрел я свое видео несколько раз.

Скажу откровенно мне совершенно не понравилось.

Я вижу, что плыву не правильно.

А как надо правильно мне пока не понятно :(

Вопросы по видео:

1) Ноги - как они с вашей точки зрения?

Я не понял они по прежнему сгибаются или нормально двигаются?

2) Заметил, что у меня рука (когда я завершаю/начинаю гребок, вытягивая её вперед) работает в горизонтальной плоскости. Как это исправить?

3) Какие из ошибок вы видите, и как их исправить?

Цитата: **Berrimor** от Ноября 27, 2012, 10:05:43 am

Первое, что бросается в глаза - ты плывёшь на левой руке и работаешь, а потом, в координации, буквально через минуту(с 1.20), эта же рука у тебя в плече слабо работает - через бок начинаешь проносить.

И конечно, главный косяк - баржу не потопил на 1.25, а дистанцировался, избегая боя.

Спасибо. Левую руку возьму на заметку.

Баржу заметил за секунду до столкновения - не уверен, что в этой схватке я бы победил - мы в разных весовых категориях :)

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 01:43:47 pm

начну с ответа на последний вопрос : "слабому разминка не поможет, сильному разминка не нужна...", соревнования в фитнесе это не наш вид спорта)))...неважно будешь ты отдыхать или нет, на результат не повлияет. Я бы не участвовал в таких. да и вообще тебе в соревах участвовать рано. Как могут плечи сдохнуть ? это ж кость!!!!

То что ты изображаешь руками - просто чудовищно. и зачем тебе часы ?

Зачем так грубо?

Я, наоборот, сторонник любых приключений. Тем более никуда ходить не надо, и нахалюву :)

Да и опыт соревнований нарабатывается.

Я очень рад, что раз в месяц участвую в заплывах на время - смотрю на других людей, учусь, что-то понимаю для себя.

Это опыт в чистом виде. И не важно - это соревнования на первенство бани, или Чемпионат мира.

Насчет плечей - я не знаю как могут плечи сдохнуть.

Я знаю, что это место у меня болит. Точка.

Часы мне не мешают, да и удобно знать сколько времени - в бассейне смотреть достаточно неудобно.

Вместо неконструктивной критики и громких слов, лучше бы написал, что именно чудовищного в моих маханиях, и что нужно поправить - этим ты мне сильно поможешь.

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 02:25:55 pm

ну а если он займет на соревах 1-е место ? Будем поздравлять ? Контрольную точку можно наметить просто на тренировке если так уж охота. Я считаю что при такой технике результат на полтиннике 35, 36, ... 40 ...43 ..не говорит вообще ни о чем.

Обойдусь без поздравлений. Я комплекс никогда не плавал. Баттом вообще очень плохо плаваю (думаю, что 50м баттом не смогу проплыть).

Если меня тут клюют за плохой кроль, то уж про батт мне лучше молчать.

Я уже писал - для меня это приключение. В первую очередь.

Да хочется победить, но врядли это произойдет.

А насчет времени - так время это ж показатель качества - или я буду сильнее грести, или качественнее.

Сила у меня не увеличивается, а вот технику очень надеюсь подкачать с помощью форумчан.

Цитата: **Novichog** от Ноября 27, 2012, 02:41:47 pm

с таким же успехом это покажет ему , что прогресса нет ...поясняю вот он проплыл на этих соревах 39..а на следующих 40..и что ?

разве проплыл хуже ? - нет , нужно смотреть как проплыл... Вот если он проплыл на этих 33 а на следующих 31 , тогда да, тогда лучше.

А вот с этим согласен. Поэтому я стараюсь, чтобы меня на каждом соревновании снимали на видео, чтобы можно было анализировать свои косяки.

Цитата: **Little_boo** от Ноября 27, 2012, 02:42:42 pm

обязательно повлияет, тем более тяжелая тренировка в зале. Пред стартом полному надо отдохнуть, максимум просто разминка с короткими ускорениями.

Спасибо. Учту.

Цитата: **Letun** от Ноября 27, 2012, 05:19:27 pm

Плечи действительно работать начали это "+", но вот гребка нормального нету по прежнему. Может быть попробовать упражнение, как "**варяг**" в параллельной ветке.

<http://www.youtube.com/watch?v=oQzswUnoSlo&feature=youtu.be>

Оно для тебя сложноватое наверно, но у тебя судя по всему нет понимания, каким должен быть гребок на уровне ощущений - возможно упражнение поможет.

Оккуратно ставишь руку в положение с высоким локтем, подтягиваешься и далее с нарастающим ускорение завершаешь гребок.

Спасибо. Попробую.

Цитата: **feniks2277** от Ноября 21, 2012, 11:00:19 am

Результат на соревнованиях приличный, оператор отличный.

1 кисти рук : зажаты , представь себе лапу медведя когти

так вот твоя кисть когда ты плаваешь должна выглядеть как

лапа медведя, тогда мышцы кисти не будут зажаты и станут менее

уставать.

Долго думал, но так и не понял как должна выглядеть лапа медведя :(

Может где-нибудь есть поясняющие картинки?

Yakut от Ноября 27, 2012, 08:33:56 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 27, 2012, 08:14:12 pm

Вопросы по видео:

1) Ноги - как они с вашей точки зрения?

Я не понял они по прежнему сгибаются или нормально двигаются?

2) Заметил, что у меня рука (когда я завершаю/начинаю гребок, вытягивая её вперед) работает в горизонтальной плоскости. Как это исправить?

3) Какие из ошибок вы видите, и как их исправить?

1) Корявенько, но не сильно страшно. Сгибаются, по крайней мере насколько позволяет это увидеть видео.

2) Все стандартно, нет захвата, даже более, кисть если не оптический обман вообще кверху задрана (ошибка как у девушки в статье <http://swimcenter.ru/blog/technique/197.html>). Кисть должна опускаться в воду первая потом локоть, у тебя это только изредка проскакивает на правой. После того как руку положил в воду не нужно плечо раскручивать наружу, надо наоборот вкручивать внутрь делать хват с высоким локтем.

3) Хват, проваленный локоть, работа ног не в ритме, работа ног от колена, задираешь голову на вдох.

Yakut от Ноября 27, 2012, 08:39:53 pm

А еще надо обязательно из под воды снимать, самый информативный сбоку, желательно чтобы попало 2-3 цикла

igorium от Ноября 27, 2012, 10:06:39 pm

Цитата: **Yakut** от Ноября 27, 2012, 08:33:56 pm

1) Корявенько, но не сильно страшно. Сгибаются, по крайней мере насколько позволяет это увидеть видео.

2) Все стандартно, нет захвата, даже более, кисть если не оптический обман вообще кверху задрана (ошибка как у девушки в статье <http://swimcenter.ru/blog/technique/197.html>). Кисть должна опускаться в воду первая потом локоть, у тебя это только изредка проскакивает на правой. После того как руку положил в воду не нужно плечо раскручивать наружу, надо наоборот вкручивать внутрь делать хват с высоким локтем.

3) Хват, проваленный локоть, работа ног не в ритме, работа ног от колена, задираешь голову на вдох.

Спасибо. Очень информативно.

Цитата: **Yakut** от Ноября 27, 2012, 08:39:53 pm

А еще надо обязательно из под воды снимать, самый информативный сбоку, желательно чтобы попало 2-3 цикла

Постараюсь на этой или следующей неделе организовать съемку.

Уже договорился с одним форумчанином.

Little_boo от Ноября 27, 2012, 10:47:47 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 20, 2012, 06:03:23 pm

4) 18 ноября поучаствовал в очередных стартах кролем на 50м - <http://www.youtube.com/watch?v=b1-dJMVJf7k&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=b1-dJMVJf7k&feature=youtu.be>)

Результат неутешительный - 42,00.

Это притом, что я потренировал старты и выиграл у себя же на старте ~0.5с, а в итоге проиграл себе 0,5с.

Итого - проплыл на секунду хуже, чем месяц назад (41,54с).

У меня по этому видео море вопросов. Какой вообще прогресс во времени по месяцам, если можно? Просто относительно того, чтобы было в марте стало заметно лучше, но всё ещё очень плохо. ;)

На самом деле обсуждение очень схоже с тем, что мы ведем с **rex224** в соседней теме. Предче чем пытаться чего-то добиться надо понять что нужно добиться и как. Яркий пример - "я потренировал старты". Что тренировал не понятно, потому что старт в принципе выполняется не правильно, даже начальное положение на тумбочке не правильное. О какой тренировке старта речь? Нужно сначала посмотреть как делают другие, понять почему они это делают, а потом уже тренировать.

Тоже самое касается техники. Я уже не раз писал, не может быть никакого приличного плавания без гибкости. Очевидно у тебя её нет, так вот начать в плавании надо именно с гибкости. Полгода, год работы и можно уже начинать говорить о какой-то технике. Пока ноги не выпрямляются, голеностопы не гнуться и плечи не прогибаются говорить об обучении плаванию бесполезно. Если хочется просто купать - это пожалуйста, а если нужен какой-то результат, то начинать надо с необходимых вещей.

rex224 от Ноября 28, 2012, 07:19:01 am

Цитата: **Little_boo** от Ноября 27, 2012, 10:47:47 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 20, 2012, 06:03:23 pm

4) 18 ноября поучаствовал в очередных стартах кролем на 50м - <http://www.youtube.com/watch?v=b1-dJMVJf7k&feature=youtu.be> (<http://www.youtube.com/watch?v=b1-dJMVJf7k&feature=youtu.be>)

Результат неутешительный - 42,00.

Это притом, что я потренировал старты и выиграл у себя же на старте ~0.5с, а в итоге проиграл себе 0,5с.

Итого - проплыл на секунду хуже, чем месяц назад (41,54с).

У меня по этому видео море вопросов. Какой вообще прогресс во времени по месяцам, если можно? Просто относительно того, чтобы было в марте стало заметно лучше, но всё ещё очень плохо. ;)

На самом деле обсуждение очень схоже с тем, что мы ведем с **rex224** в соседней теме. Предче чем пытаться чего-то добиться надо понять что нужно добиться и как. Яркий пример - "я потренировал старты". Что тренировал не понятно, потому что старт в принципе выполняется не правильно, даже начальное положение на тумбочке не правильное. О какой тренировке старта речь? Нужно сначала посмотреть как делают другие, понять почему они это делают, а потом уже тренировать.

Тоже самое касается техники. Я уже не раз писал, не может быть никакого приличного плавания без гибкости. Очевидно у тебя её нет, так вот начать в плавании надо именно с гибкости. Полгода, год работы и можно уже начинать говорить о какой-то технике. Пока ноги не выпрямляются, голеностопы не гнуться и плечи не прогибаются говорить об обучении плаванию бесполезно. Если хочется просто купать - это пожалуйста, а если нужен какой-то результат, то начинать надо с необходимых вещей.

Я думаю что Boo прав на 100% пока мы не поймем как нужно делать плавание гребок, да и не только гребок, работать ногами, мы ничего не добьемся в этом нелегком виде спорта.

Yakut от Ноября 28, 2012, 09:16:55 am

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 07:19:01 am

Я думаю что Boo прав на 100% пока мы не поймем как нужно делать плавание гребок, да и не только гребок, работать ногами, мы ничего не добьемся в этом нелегком виде спорта.

А сразу понять невозможно, сначала приходит подвижность, потом координация, потом можно задумываться что делаешь не так. Потом голову греешь как разломать то, что наработал пока вырабатывал подвижность-координацию. Потом все по кругу.

Почему у меня не получался высокий локоть я смог понять только недавно, хотя визуально и на суше я уже думал что 100500 раз все это понял и отработал. А все оказалось проще, без правильного захвата невозможно выйти на высокий локоть. А правильный захват не бывает без подвижности плечей и правильного проноса. Ну и т.д.

igorium от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Цитата: **Little_boo** от Ноября 27, 2012, 10:47:47 pm

У меня по этому видео море вопросов. Какой вообще прогресс во времени по месяцам, если можно? Просто относительно того, чтобы было в марте стало заметно лучше, но всё ещё очень плохо. ;)

На самом деле обсуждение очень схоже с тем, что мы ведем с **rex224** в соседней теме. Предче чем пытаться чего-то добиться надо понять что нужно добиться и как. Яркий пример - "я потренировал старты". Что тренировал не понятно, потому что старт в принципе выполняется не правильно, даже начальное положение на тумбочке не правильное. О какой тренировке старта речь? Нужно сначала посмотреть как делают другие, понять почему они это делают, а потом уже тренировать.

Тоже самое касается техники. Я уже не раз писал, не может быть никакого приличного плавания без гибкости. Очевидно у тебя её нет, так вот начать в плавании надо именно с гибкости. Полгода, год работы и можно уже начинать говорить о какой-то технике. Пока ноги не выпрямляются, голеностопы не гнуться и плечи не прогибаются говорить об обучении плаванию бесполезно. Если хочется просто купать - это пожалуйста, а если нужен какой-то результат, то начинать надо с необходимых вещей.

Отвечаю по порядку:

1) Кроль 50м (езде старт с тумбочки, кроме 1-го времени)

09.03.2012 53,53

23.09.2012 43,79

21.10.2012 41,54

18.11.2012 42,00

Я тоже считаю, что я стал лучше плавать по сравнению с мартом, да и время -10сек это подтверждает. Можно сказать, что перешел на следующую ступень обучения, но этих ступеней, чувствую много...

2) Старты.

Прыгнул раз 5 с тумбочки, а то до этого за 6 месяцев прыгал только 2 раза.

Посмотрел как другие прыгают. То как я прыгнул было следствием моего выбора лучшей техники прыжка из того, что я увидел у других (с моей точки зрения).

Если раньше я прыгал из положения стоя с вытянутыми руками вверх, и после свистка тормозил еще ~0.5секунды.

То сейчас, я сжался в пружину, и по свистку сразу прыгнул.

Что не так?

Я думаю, что на старте я у себя месячной давности выиграл 0,5секунды точно, а вот почему в итоге проиграл 0,5секунды это вопрос...

3) Гибкость.

Согласен на все 100.

Я вчера и сегодня все смотрел и двигал своими плечами, чтобы понять причину моих болей.

Вообщем секрет оказался прост - мои плечи стали работать под углами, под которые никогда не работали.

Для них это как выворачивание рук, отсюда и боли.

Из-за этой проблемы я уже не в состоянии выполнить всю программу, которую мне написал Феникс.

В прошлый раз я ушел из басика после 50% выполнения, сегодня сдулся уже на 30%...

Я малость в шоке.

И не знаю как теперь строить тренировки.

С одной стороны хочется побыстрее научить плечи двигаться в правильном положении;

с другой - наверное надо давать отдых плечам, чтобы они могли восстановиться;

с третьей - я очень не хочу бросать тренажерный зал, который я уже почти на месяц забросил из-за плавания.

Плюс я вожу ребенка на плавание и чтобы не ждать попусту, занимаюсь в это же время с тренером в басике

(отдача небольшая, но иногда что-то и подсказывает. Да и объем плаваю небольшой).

А в неделе всего 7 дней...

Я прикинул расписание (может подскажите где поправить):

ПН - плавание

ВТ - тренажерка

СР - отдых

ЧТ - плавание

ПТ - тренажерка

СБ - отдых

ВС - плавание с тренером

Может есть специальные упражнения на увеличение гибкости плечей, голеностопов ???

Белый Кит от Ноября 28, 2012, 09:40:26 am

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Может есть специальные упражнения на увеличение гибкости плечей, голеностопов ???

ИМХО лучше Кифута ещё ничего не придумали.

и ещё - посмотри в теме про литературу. Там давали ссылку на книжку про развитие гибкости.

rex224 от Ноября 28, 2012, 09:51:24 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 28, 2012, 09:16:55 am

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 07:19:01 am

Я думаю что Воо прав на 100% пока мы не поймем как нужно делать плавно гребок, да и не только гребок, работать ногами, мы ничего не добьемся в этом нелегком виде спорта.

А сразу понять невозможно, сначала приходит подвижность, потом координация, потом можно задумываться что делаешь не так. Потом голову греешь как разломать то, что наработал пока вырабатывал подвижность-координацию. Потом все по кругу.

Почему у меня не получался высокий локоть я смог понять только недавно, хотя визуально и на суше я уже думал что 100500 раз все это понял и отработал. А все оказалось проще, без правильного захвата невозможно выйти на высокий локоть. А правильный захват не бывает без подвижности плечей и правильного проноса. Ну и т.д.

Я тоже так думаю, сразу понять не получается, нужно много тренироваться и думать что делаешь, сейчас допустим мне хочется плыть 50 из 30 сек, хотя раньше я не мог плавать из 40 сек. Что будет дальше время покажет, главное тренироваться.

rex224 от Ноября 28, 2012, 09:53:09 am

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Я прикинул расписание (может подскажите где поправить):

ПН - плавание

ВТ - тренажерка

СР - отдых

ЧТ - плавание

ПТ - тренажерка

СБ - отдых

ВС - плавание с тренером

Может есть специальные упражнения на увеличение гибкости плечей, голеностопов ???

По поводу тренажерного зала у меня все наоборот мне если честно не хочется уделять залу время, а хочется больше делать упражнения на технику в воде.

ЕНе знаю что лучше, но наверное похорошему раза 2 в неделю зал не помешает.

rex224 от Ноября 28, 2012, 09:53:54 am

Вот на гибкость хотябы 30 минут в день просто необходимы!!!

Yakut от Ноября 28, 2012, 10:12:57 am

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 09:53:09 am

ЕНе знаю что лучше, но наверное похорошему раза 2 в неделю зал не помешает.

Многим пришедшим в плавание взрослым, а особенно из других видов спорта думаю зал может быть вообще противопоказан на начальных этапах.

Пловцы в зале недостающую физ нагрузку добирают, им силовых нагрузок в воде не хватает. А у новичков да еще и не в юношеском возрасте проблема не с силой, проблема чаще наоборот в эластичности мышц.

варяг от Ноября 28, 2012, 11:12:14 am

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Может есть специальные упражнения на увеличение гибкости плечей, голеностопов ???

могу написать как совместить растяжку с качалкой (я правда нек качаюсь а тяну резину..) но если както тебе это поможет потом напишу или сниму видео.

igorium от Ноября 28, 2012, 11:32:47 am

Цитата: **Белый Кит** от Ноября 28, 2012, 09:40:26 am

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Может есть специальные упражнения на увеличение гибкости плечей, голеностопов ???

ИМХО лучше Кифута ещё ничего не придумали.

и ещё - посмотри в теме про литературу. Там давали ссылку на книжку про развитие гибкости.

По Кифуту нашел картинки, но не особо понятно, что конкретно надо делать...

Перерыл тему про литературу, но не нашел.

Там много названий, но я не знаю, что искать...

По крайне мере в названиях я слово "гибкость" не нашел.

Подскажите по конкретнее пожалуйста.

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 09:53:09 am

По поводу тренажерного зала у меня все наоборот мне если честно не хочется уделять залу время, а хочется больше делать упражнения на технику в воде.

Не знаю что лучше, но наверное похорошему раза 2 в неделю зал не помешает.

У меня все было наоборот.

Я занимался 2 раза в неделю с тренером, но после 3-6 месяцев, результат встал, и я занимался по инерции, чтобы не бросать.

А потом записался в фитнес и начал ходить в тренажерку 3р/неделю.

Затем бросил своего тренера и стал ходить в бассейн в фитнесе.

Но главное было тренажерка, т.к. в плавание у меня успехов не наблюдалось, а после тренажерки был виден результат (стали расти мышцы, увеличивались веса штанги, гантелей и т.д.)

Сейчас я на перерутье - не хочется бросать тренажерку (т.к. получается, что все занятия были зря), но и понимаю, что в плавание у меня сейчас переломный момент - есть возможность взять новую высоту.

Вообще по большому секрету я нацеливаюсь летом переплыть Босфор.

Поэтому хочу месяца за 3-4 поставить технику, а потом месяца 3 работать на увеличение дистанции.

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 09:53:54 am

Вот на гибкость хотябы 30 минут в день просто необходимы!!!

Ни фигя себе, я думал это так 5-10 минут перед каждым плаванием, а тут 30 минут и каждый день :(

Что именно надо делать 30 минут?

Цитата: **варяг** от Ноября 28, 2012, 11:12:14 am

могу написать как совместить растяжку с качалкой (я правда нек качаюсь а тяну резину..) но если както тебе это поможет потом напишу или сниму видео.

Буду благодарен за помощь.

варяг от Ноября 28, 2012, 11:37:30 am

напиши какие упр ты в качалке делаешь. я напишу что делать . но имей в виду я напишу чтобы все было заточено под раастяжку. тоесть будет ли эффект в массе я не знаю и сказать немогу.

sosnin от Ноября 28, 2012, 11:39:17 am

30мин-это минималка на РАЗВИТИЕ гибкости,10мин-это разминка перед водой.
Босфор? это сколько метров? если больше 2км-это геройство.

Белый Кит от Ноября 28, 2012, 11:42:44 am

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 11:32:47 am

Цитата: **Белый Кит** от Ноября 28, 2012, 09:40:26 am

ИМХО лучше Кифута ещё ничего не придумали.

и ещё - посмотри в теме про литературу. Там давали ссылку на книжку про развитие гибкости.

По Кифуту нашел картинки, но не особо понятно, что конкретно надо делать...

странно - что там может быть не понятно? на картинках показано исходное положение и стрелочками направление движения

Цитировать

Перерыл тему про литературу, но не нашел.

Там много названий, но я не знаю, что искать...

По крайне мере в названиях я слово "гибкость" не нашел.

Подскажите по конкретнее пожалуйста.

книга называлась "Анатомия упражнений на растяжку". ПДФ-ник. В развернутом виде более 50 мб. (так что в почту не влезет)

Berrimor от Ноября 28, 2012, 11:56:50 am

"Анатомия упражнений на растяжку" есть на рутрекере, выдаётся в яндексе одним из первых.

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 11:39:17 am

Босфор? это сколько метров? если больше 2км-это геройство.

Что-то около 6,5 с шансом проскочить финиш и быть выловленным геройской береговой охраной принимающей стороны.

Гала от Ноября 28, 2012, 12:01:56 pm

Вот с таки уровнем плавания и сразу покорять Босфор? Может лучше начать с какой Москвы-реки?
(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

sosnin от Ноября 28, 2012, 12:05:25 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 28, 2012, 11:56:50 am

Что-то около 6,5 с шансом проскочить финиш и быть выловленным геройской береговой охраной принимающей стороны.

6км!!!в открытой воде!!! это анриал!!! я б даже не рисковал....тут нужна подготовка,чтоб месячный объем превосходил дистанцию ну раз в 20!

и так месяца 4 минимум...

Гала от Ноября 28, 2012, 12:06:47 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 12:05:25 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 28, 2012, 11:56:50 am

Что-то около 6,5 с шансом проскочить финиш и быть выловленным геройской береговой охраной принимающей стороны.

6км!!!в открытой воде!!! это анриал!!! я б даже не рисковал....тут нужна подготовка,чтоб месячный объем превосходил дистанцию ну раз в 20!

и так месяца 4 минимум...

Подписываюсь полностью. Может сперва просто поробовать в открытой воде поплавать? Совсем другое плавание ;)

igorium от Ноября 28, 2012, 12:07:52 pm

Цитата: **варяг** от Ноября 28, 2012, 11:37:30 am

напиши какие упр ты в качалке делаешь. я напишу что делать. но имей в виду я напишу чтобы все было заточено под растяжку. то есть будет ли эффект в массе я не знаю и сказать не могу.

У меня 2 программы, по которым я занимаюсь по очереди (они на разные группы мышц).

- 1.
- 1 Разминка - Элипс (лыжи) - 10 минут
- 2 Становая тяга на прямых ногах P-(Ш+15кг), 2x(Ш+30кг) 3x20
- 3 Сгибание ног в тренажере 68кг, 72кг 2x10
- 4 Подтягивание / Тяга на вертикальном блоке сидя P-47кг, 61кг, 63,5кг 3x10
- 5 Тяга Т-грифа P-25кг, 2x45кг 3x10
- 6 Горизонтальная тяга в тренажере (хаммер) P-6бл., 2x8бл. 3x10
- 7 Тяга сверху 32,5кг 2x10
- 8 Жим штанги лежа "Разминка: 20кг + штанга 2x (42,5кг + штанга)" 3x10
- 9 Разведение гантелей лежа на наклонной скамье (30°) P-12кг, 2x18кг 3x10
- 10 Сведение рук в кроссовере P-10кг, 17.5кг, 21кг 3x10
- 11 Брусья - 2x15
- 12 Шраги с гантелями 24кг 2x15
- 13 Скручивания на фитболе - 2x20
- 14 Статические упражнения на шею - 4x10сек
- 15 Борцовский мост - 3x30сек
- 16 Растяжка всех мышц - по 20сек

- 2.
- 1 Разминка - Элипс (лыжи) - 10 минут
- 2 Приседания назад с гантелями P-10кг, 16кг, 18кг по 3x10
- 3 Жим ногами 150кг 2x10
- 4 Жим штанги сидя в тренажере Смита (80°) P-20кг, 2x35кг 3x10
- 5 Тяга к груди (нижний блок) P-17.5кг, 28кг, 31.5кг 3x10
- 6 Подъем через стороны в тренажере (плечами) 39кг, 41.5кг 2x10
- 7 Сгибание рук с гантелями сидя (45°) с вращением P-6кг, 2x10кг 3x10
- 8 Сгибание рук на нижнем блоке (веревка) P-15кг, 2x21кг 3x10
- 9 Французский жим лежа P-20кг, 30кг, 35кг 3x10
- 10 Разгибание рук из-за головы с гантелей P-14кг, 2x22кг 3x10
- 11 Скручивания на фитболе - 2x20
- 12 Статические упражнения на шею - 4x10сек
- 13 Борцовский мост - 3x30сек
- 14 Растяжка всех мышц - по 20сек

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 11:39:17 am

30мин-это минималка на РАЗВИТИЕ гибкости, 10мин-это разминка перед водой.

Босфор? это сколько метров? если больше 2км-это геройство.

Босфор - 6,5км, но там течение положительное.

Все говорят, кто в бассейне проплывает 3-3,5км, тот и Босфор за это же время переплывает.

У меня пока рекорд 1,5км, но думаю, что за 3 месяца смогу удвоить счет.

На данном этапе хочется поскорее овладеть техникой, чтобы при увеличении объемов не поперли старые ошибки.

Цитата: **Белый Кит** от Ноября 28, 2012, 11:42:44 am

книга называлась "Анатомия упражнений на растяжку". ПДФ-ник. В развернутом виде более 50 мб. (так что в почту не влезет)

Спасибо. Качаю.

Цитата: **Гала** от Ноября 28, 2012, 12:01:56 pm

Вот с таки уровнем плавания и сразу покорять Босфор? Может лучше начать с какой Москвы-реки?

(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Ну дык хочется видеть результат своих мытарств.

А Москва-река грязная :(

Цитата: **Гала** от Ноября 28, 2012, 12:06:47 pm

Подписываюсь полностью. Может сперва просто поробовать в открытой воде поплавать? Совсем другое плавание ;)

Я этим летом плавал в открытой воде час с копейками, как раз чтобы проверить себя на выносливость в условиях открытой воды. Все было замечательно. Мог продержаться еще долго, но надоело.

Правда я тогда плыл брассом, т.к. не верил, что смогу сломать плавнку в 50-100м в кроле, и готовился переплывать Босфор брассом, но раз так поперло в кроле, то надо сейчас тащить кроль, тем более, что он быстрее.

Посоревноваться тоже хочется :)

Гала от Ноября 28, 2012, 12:10:31 pm
А Вы не слушайте, что Вам все говорят, они Вам плохого желают ;D

Домино от Ноября 28, 2012, 12:11:56 pm
Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 12:07:52 pm
Статические упражнения на шею

А можно картинку или видео, что это за упражнения.

А для упражнений в зале хорошо бы писать веса, кол-во и подходы, а то так это вообще ни о чем.

igorium от Ноября 28, 2012, 12:22:45 pm
Цитата: **Домино** от Ноября 28, 2012, 12:11:56 pm
Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 12:07:52 pm
Статические упражнения на шею
А можно картинку или видео, что это за упражнения.

А для упражнений в зале хорошо бы писать веса, кол-во и подходы, а то так это вообще ни о чем.

Поправил. Теперь с весами.
Статические упражнения - просто давлю ладонями на шею с 4-х сторон по очереди.

лыжник от Ноября 28, 2012, 12:26:53 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 28, 2012, 09:16:55 am
Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 07:19:01 am
Я думаю что Воо прав на 100% пока мы не поймем как нужно делать плавно гребок, да и не только гребок, работать ногами, мы ничего не добьемся в этом нелегком виде спорта.
А сразу понять невозможно, сначала приходит подвижность, потом координация, потом можно задумываться что делаешь не так. Потом голову греешь как разломать то, что наработал пока вырабатывал подвижность-координацию. Потом все по кругу.
Почему у меня не получался высокий локоть я смог понять только недавно, хотя визуально и на суше я уже думал что 100500 раз все это понял и отработал. А все оказалось проще, без правильного захвата невозможно выйти на высокий локоть. А правильный захват не бывает без подвижности плечей и правильного проноса. Ну и т.д.

Прям вот в точку!!! Вот почему я стал мало спрашивать, потому что у меня столько нерешённых самим собой вопросов, мама не горюй. И именно как пишет Якут, одно цепляет другое и не видно этому конца-края. Т.е когда пришёл сюда, весь такой сильный и упёртый, ща вот выложу видео, пацаны подскажут чо поправить и всё, месяца через 3 поплыву как надо. Ога, второй год и всё топчусь, потому как мышцы то тянутся, но как же туго всё идёт.

И плечи болят и по ночам просыпаюсь от боли именно в плечах и не могу зацепив свою массу воды её повернуть и оттолкнуть и ноги если начинать ими работать напрочь убивают дыхалку, а если ими не работать, то тонет зад и я иду как баржа.

Но то что тренировки дают прогресс, мизерный, но дают, это точно. Главное не сломаться и не бросить. Вода правит тело и это верно. Просто нужно готовиться морально именно к годам тренировок, а не к месяцам, году, двум. Типа я готов ;D

Игорь, а по Босфору лимит по времени есть?

Berrimor от Ноября 28, 2012, 12:33:40 pm
Цитата: **лыжник** от Ноября 28, 2012, 12:26:53 pm
Игорь, а по Босфору лимит по времени есть?
2 часа, течение 3,5км/ч(не по всей длине).

Yakut от Ноября 28, 2012, 12:53:25 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 12:05:25 pm
6км!!!в открытой воде!!! это анриал!!!
Так только кажется, если цель просто переплыть.

Yakut от Ноября 28, 2012, 01:04:48 pm

Цитата: **лыжник** от Ноября 28, 2012, 12:26:53 pm

Прям вот в точку!!!. Вот почему я стал мало спрашивать, потому что у меня столько нерешённых самим собой вопросов, мама не горюй.

А все равно спрашивать надо. В некоторых вопросах самому долго разбираться, и бывает когда тебе одно и тоже повторят третий раз но разными словами да плюч твой накопленный опыт ощущений, тогда доходит, что все имели ввиду по разному говоря.

sosnin от Ноября 28, 2012, 01:07:13 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 12:07:52 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 11:39:17 am

30мин-это минималка на РАЗВИТИЕ гибкости,10мин-это разминка перед водой.

Босфор? это сколько метров? если больше 2км-это геройство.

1)Босфор - 6,5км, но там течение положительное.

Все говорят, кто в бассейне проплывает 3-3,5км, тот и Босфор за это же время переплывает.

2)У меня пока рекорд 1,5км, но думаю, что за 3 месяца смогу удвоить счет.

На данном этапе хочется поскорее овладеть техникой, чтобы при увеличении объемов не поперли старые ошибки.

видимо вообще не понимаешь о чем говоришь...я еле 200 приплыл при 3-4х месяцев по 45-55км в месяц. даже

серии плавал по 800 иногда и более,а не рекорд!!! а ошибки попрут ну прям через 300-400 метров-все и

полностью.а дальше будет только хуже.

или тут смысл тупо не утонуть.так и по течению тогда можно доплыть за 3 часа...так чтоли?

еслиб жизнь от этого зависила бы-я бы понял.а так-ну не могу я этого понять...

6км!!!на открытой!

Berrimor от Ноября 28, 2012, 01:12:30 pm

А что, я например собираюсь на босфор в этом году, там кувьрки не надо делать(я на каждом повороте по секунде теряю) - лепота! ;D

sosnin от Ноября 28, 2012, 01:20:05 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 28, 2012, 01:12:30 pm

А что, я например собираюсь на босфор в этом году, там кувьрки не надо делать(я на каждом повороте по секунде теряю) - лепота! ;D

и один полтос плыешь за 40 с лишним? :) и едешь ты просто доплыть?

Little_boo от Ноября 28, 2012, 01:20:54 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Прыгнул раз 5 с тумбочки, а то до этого за 6 месяцев прыгал только 2 раза.

Посмотрел как другие прыгают. То как я прыгнул было следствием моего выбора лучшей техники прыжка из того, что я увидел у других (с моей точки зрения).

Это разве тренировка старта? Если бы ты прыгнул раз 100 за неделю - это тренировка. :)

Я не знаю на кого ты смотрел, но вот у тебя есть запись - сравни с тем, что делают проф. спортсмены. по-моему разница более чем очевидна.

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Может есть специальные упражнения на увеличение гибкости плечей, голеностопов ???

Тут уже написали, что оптимальный надор Кифутовских упражнений. В интернете ещё было видео Постового по ОФП на суще, если не понятны картинки - ищите это видео, там много разных упражнений намещано в том числе и эти. Как ноги тянуть - тут на форуме есть тема по работе ног, юзайте поиск.

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Из-за этой проблемы я уже не в состоянии выполнить всю программу, которую мне написал Феникс.

В прошлый раз я ушел из басика после 50% выполнения, сегодня сдулся уже на 30%...

Да, Феникс любит писать программы, толку только от них - если основная засада с техникой - ей и надо заниматься, а потом программами.

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Я малость в шоке.

И не знаю как теперь строить тренировки.

Я прикинул расписание (может подскажите где поправить):

ПН - плавание

ВТ - тренажерка

СР - отдых

ЧТ - плавание

ПТ - тренажерка

СБ - отдых

ВС - плавание с тренером

Тренажерка такая, только мешает плаванию. Хотя её можно оставить, главное обязательно тянуться после каждой тренировки в зале и бассе. Просто опять же сочетать тяжело, так как качалка закрощает, а для плавания гибкость нужна. Вообще график не сильно напряжный.

Berrimor от Ноября 28, 2012, 01:44:00 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 01:20:05 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 28, 2012, 01:12:30 pm

А что, я например собираюсь на босфор в этом году, там кувьрки не надо делать(я на каждом повороте по секунде теряю) - лепота! ;D

и один полтос плыешь за 40 с лишним? :) и едешь ты просто доплыть?

Нет, но у меня тоже непаханное поле для работы над собой. :)

Домино от Ноября 28, 2012, 01:51:05 pm

igorium

Проверьте личку.

Dmtry 79 от Ноября 28, 2012, 02:11:56 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 28, 2012, 01:12:30 pm

А что, я например собираюсь на босфор в этом году, там кувьрки не надо делать(я на каждом повороте по секунде теряю) - лепота! ;D

Хочу обратить внимание, что на Босфоре по правилам соревнований, если не переплываете за максимально допустимое время (что-то около 2 часов), всех таких вылавливают и доставляют на корабле на суше. Также на Босфоре есть еще течение, в которое нужно попасть. Так что собираться туда, имея 41 сек. на 50 м. несколько авантюрно ИМХО.

rex224 от Ноября 28, 2012, 02:14:58 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 11:32:47 am

Цитата: **Белый Кит** от Ноября 28, 2012, 09:40:26 am

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 09:26:11 am

Может есть специальные упражнения на увеличение гибкости плечей, голеностопов ???

ИМХО лучше Кифута ещё ничего не придумали.

и ещё - посмотри в теме про литературу. Там давали ссылку на книжку про развитие гибкости.

По Кифуту нашел картинки, но не особо понятно, что конкретно надо делать...

Перерыл тему про литературу, но не нашел.

Там много названий, но я не знаю, что искать...

По крайне мере в названиях я слово "гибкость" не нашел.

Подскажите по конкретнее пожалуйста.

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 09:53:09 am

По поводу тренажерного зала у меня все наоборот мне если честно не хочется уделять залу время, а хочется больше делать упражнения на технику в воде.

Не знаю что лучше, но наверное похорошему раза 2 в неделю зал не помешает.

У меня все было наоборот.

Я занимался 2 раза в неделю с тренером, но после 3-6 месяцев, результат встал, и я занимался по инерции, чтобы не бросать.

А потом записался в фитнес и начал ходить в тренажерку 3р/неделю.

Затем бросил своего тренера и стал ходить в бассейн в фитнесе.

Но главное было тренажерка, т.к. в плавание у меня успехов не наблюдалось, а после тренажерки был виден результат (стали расти мышцы, увеличивались веса штанги, гантелей и т.д.)

Сейчас я на перерутье - не хочется бросать тренажерку (т.к. получается, что все занятия были зря), но и понимаю, что в плавание у меня сейчас переломный момент - есть возможность взять новую высоту.

Вообще по большому секрету я нацеливаюсь летом переплыть Босфор.

Поэтому хочу месяца за 3-4 поставить технику, а потом месяца 3 работать на увеличение дистанции.

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 09:53:54 am

Вот на гибкость хотябы 30 минут в день просто необходимы!!!

Ни фига себе, я думал это так 5-10 минут перед каждым плаванием, а тут 30 минут и каждый день :(

Что именно надо делать 30 минут?

Цитата: **варяг** от Ноября 28, 2012, 11:12:14 am

могу написать как совместить растяжку с качалкой (я правда не качаюсь а тяну резину..) но если както тебе это поможет потом напишу или сниму видео.

Буду благодарен за помощь.

За 3-4 месяца технику не поставите, я уже 2 года ставлю, техника развивается всегда.

Вот я сегодня решил сходить в тренажерный зал, сделал значит жил лежа 3 подхода по 10 раз вес 35 кг, затем жим гантелей на бицуху, осилил 2 подхода по 10 раз вес гантелей 7.5 кг и руки сразу почувствовали нагрузку, затем я стал разминаться и пошел в бассейн плавал значит: разминка - 400 - кроль свободно, затем ноги дельфин в ластах 200, 5по100 ноги, затем 4по50 в режиме 1.15 сек. далее 3по200 (100 кроль, 50 спина, 50 брасс, все повороты с выходами в 7 м.).

Berrimor от Ноября 28, 2012, 02:16:33 pm

Цитата: **Dmtry 79** от Ноября 28, 2012, 02:11:56 pm

Хочу обратить внимание, что на Босфоре по правилам соревнований, если не переплываете за максимально допустимое время (что-то около 1,5 часов), всех таких вылавливают и доставляют на корабле на суше. Также на Босфоре есть еще течение, в которое нужно попасть. Так что собираться туда, имея 41 сек. на 50 м. несколько авантюрно ИМХО.

Два часа.

Dmtry 79 от Ноября 28, 2012, 02:26:21 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 28, 2012, 02:16:33 pm

Цитата: **Dmtry 79** от Ноября 28, 2012, 02:11:56 pm

Хочу обратить внимание, что на Босфоре по правилам соревнований, если не переплываете за максимально допустимое время (что-то около 1,5 часов), всех таких вылавливают и доставляют на корабле на суше. Также на Босфоре есть еще течение, в которое нужно попасть. Так что собираться туда, имея 41 сек. на 50 м. несколько авантюрно ИМХО.

Два часа.

Да, ошибся... Но ради интереса попробуйте 3-ку кролем без остановки по длинной воде проплыть и засечь время.

sosnin от Ноября 28, 2012, 02:26:26 pm

Цитата: **Berrimor** от Ноября 28, 2012, 02:16:33 pm

Два часа.

а вода там сколько??? если холоднее 23-это засада полная...еще и гидрач нужен...без него-это только подыхание.

sosnin от Ноября 28, 2012, 02:27:33 pm

Цитата: **Dmtry 79** от Ноября 28, 2012, 02:26:21 pm

Да, ошибся... Но ради интереса попробуйте 3-ку кролем без остановки по длинной воде проплыть и засечь время.

да не,ну беримор-то вытянет треху их часа и босфор может пройдет. но ЗАЧЕМ?

на водную гладь посмотреть можно и на берегу басфора :)

Berrimor от Ноября 28, 2012, 02:38:33 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 02:26:26 pm

а вода там сколько??? если холоднее 23-это засада полная...еще и гидрач нужен...без него-это только подыхание.

Вот фотки с официального сайта, львиная доля людей в обычных плавках:

<http://www.bosphorus.cc/galeri/2012/swimming>

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 02:27:33 pm

но ЗАЧЕМ? на водную гладь посмотреть можно и на берегу басфора :)

Много народу, интересно, да и проплыть под стенами Царь-града хочется, обычный туризм не прельщает что-то, а такой повод более чем. :)

Yakut от Ноября 28, 2012, 02:42:54 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 02:26:26 pm

а вода там сколько??? если холоднее 23-это засада полная...еще и гидрач нужен...без него-это только подыхание.

Да ладно страсти нагоняешь.

Человеческие возможности куда больше чем подыхать в воде чуть холоднее 23 градусов за пару часов.

sosnin от Ноября 28, 2012, 02:55:09 pm

ага...если безрученко 48мин. то, в 2 часа уложится реально,если не потонешь. а вот игориуму в 1,5-вопрос. ну если вы мечтаете,просто,как покрения царь-града,то пожалуйста. но я этого не пойму:) этот жесткач не по мне. плавал я в воде 24...больше не надо.

@LEJ{@NDER от Ноября 28, 2012, 03:23:34 pm

igorium, можно Вадима расспросить, он же вроде участвовал в этом проплыве раньше, да и на этот год у него в блоге висит инфа, видать готовится - <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>
На форуме я его уже давненько не видел, но если ему написать коммент в блоге, скорее всего ответит.

Вадим кмс в плавании на открытой воде на дистанции 10км, имеет в этом деле немалый опыт, поэтому, думаю, может подкинуть много полезной инфы.

Dmtry 79 от Ноября 28, 2012, 03:37:11 pm

Цитата: **@LEJ{@NDER** от Ноября 28, 2012, 03:23:34 pm

igorium, можно Вадима расспросить, он же вроде участвовал в этом проплыве раньше, да и на этот год у него в блоге висит инфа, видать готовится - <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>
На форуме я его уже давненько не видел, но если ему написать коммент в блоге, скорее всего ответит.

Вадим кмс в плавании на открытой воде на дистанции 10км, имеет в этом деле немалый опыт, поэтому, думаю, может подкинуть много полезной инфы.

У меня у сына в этом году тренер участвовал и даже в призы попал. Я ему заявляться помогал. Так что если есть какие вопросы, могу уточнить. Имею ввиду Босфор.

Toto от Ноября 28, 2012, 04:27:52 pm

to **igorium**

самое простое и действенное для плечей - отходите от стенки примерно на шаг, руки ставите на уровне головы, одна ладонь на другую и начинаете раскачивающими движениями тянуться головой к стене, локти не сгибать, в пояснице не прогибаться, потом меняете нахлест ладоней и еще подход если все хорошо, то можно раскачиваться из стороны в стороны, головой ныряя под вытянутую руку (здесь можно другую руку убрать за спину, чтобы по отдельности каждую сторону прорабатывать) еще можно поднять руки на стене повыше и тянуться грудным отделом потом боком с стене ставите руку по диагонали вверх и стараетесь дотянуться плечом до стены сидя на полу ставите руки ладонями назад на ширине плеч (или уже, в идеале также в нахлест ладошки) и тянетесь тазом к пяткам, стараясь лечь на спину да, и до и после работы с плечами обязательно делать разминку и заминку - круговые вращения руками/плечами

а вот выкруты с полотенцем делать не стоит, не дети уже :)

igorium от Ноября 28, 2012, 08:48:28 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 01:07:13 pm

видимо вообще не понимаешь о чем говоришь...я еле 200 приплыл при 3-4х месяцев по 45-55км в месяц. даже серии плавал по 800 иногда и более,а не рекорд!!! а ошибки попрут ну прям через 300-400 метров-все и полностью.а дальше будет только хуже.
или тут смысл тупо не утонуть.так и по течению тогда можно доплыть за 3 часа...так чтоли?

еслиб жизнь от этого зависила бы-я бы понял.а так-ну не могу я этого понять...
6км!!!на открытой!

Я не понимаю такого пессимизма.

Я проплыл в басике 1,5км за 35,5минут.

Больше я не плавал не потому, что сдох, а потому, что задача была проплыть 1,5км.

Думаю, я бы и 2км осилил бы...

Пробовал я открытую воду - ничего там не было страшного.

Может я не умею её готовить ?

Цитата: **Dmtry 79** от Ноября 28, 2012, 02:11:56 pm

Хочу обратить внимание, что на Босфоре по правилам соревнований, если не переплываете за максимально допустимое время (что-то около 2 часов), всех таких вылавливают и доставляют на корабле на суше. Также на Босфоре есть еще течение, в которое нужно попасть. Так что собираться туда, имея 41 сек. на 50 м. несколько авантюрно ИМХО.

У меня 42сек на 50м.

На 1,5км - 35,5мин

3км - 2 отрезка по 1,5км = 2*35,5 = 1час. 11 мин.

Я понимаю, что второй отрезок я буду плыть медленнее, но у меня как раз задача за 3 месяца улучшить технику так, чтобы то на то и вышло.

А уж лимит в 2 часа я считаю избыточным.

В 1,5 часа должен уложиться.

Цитата: **Little_boo** от Ноября 28, 2012, 01:20:54 pm

Да, Феникс любит писать программы, толку только от них - если основная засада с техникой - ей и надо заниматься, а потом программами.

Тут я не согласен - именно из-за его программ я начал чувствовать как должны идти руки.

Вопрос ко всем - может мне сейчас все упражнения поделать с трубкой для дыхания, не поднимаю головы?

У меня проблема - я когда поворачиваю головы для дыхания - не могу сосредоточиться на руке, и получается 50% гребков выходит из под моего контроля, и делаются неправильно. Я понимаю, что это не совсем корректно, но мне кажется, что сейчас важнее разобраться с гребком, а дыхание я быстро верну.

Что думает общественность?

Цитата: **rex224** от Ноября 28, 2012, 02:14:58 pm

За 3-4 месяца технику не поставите, я уже 2 года ставлю, техника развивается всегда.

Вот я сегодня решил сходить в тренажерный зал, сделал значит жил лежа 3 подхода по 10 раз вес 35 кг, затем жим гантелей на бицепсу, осилил 2 подхода по 10 раз вес гантелей 7.5 кг и руки сразу почувствовали нагрузку, затем я стал разминаться и пошел в бассейн плавал значит: разминка - 400 - кроль свободно, затем ноги дельфин в ластах 200, 5по100 ноги, затем 4по50 в режиме 1.15 сек. далее 3по200 (100 кроль, 50 спина, 50 брасс, все повороты с выходами в 7 м.).

Я понимаю, что за 3 месяца не поставлю идеальную технику.

Я надеюсь её УЛУЧШИТЬ.

Моя нынешняя проблема в том, что сейчас я по сути развалил все, что умел месяц назад, чтобы построить новый фундамент.

Т.е. сейчас я не проплыву 1,5км вообще - руки отвалятся.

Поэтому задача - интенсифицировать занятия, чтобы был результат.

А тебе не тяжело плавать в басике после тренажерки?

Афгул советовал наоборот.

И у меня после тренажерки руки вообще убитые.

Я однажды взял в руки 10кг мячик, и вообще не почувствовал его вес.

Цитата: **sosnin** от Ноября 28, 2012, 02:55:09 pm

ага...если безрученко 48мин. то, в 2 часа уложится реально,если не потонешь. а вот игориуму в 1,5-вопрос.

ну если вы мечтаете,просто,как покрения царь-града,то пожалуйста. но я этого не пойму:) этот жесткач не по мне. плавал я в воде 24...больше не надо.

Я уже говорил - для меня это будет приключение.

Я врядли смогу выступать на серьезных соревнованиях.

Но плавать хочется, соревноваться тоже.

Даже если и с самим собой.

Просто "Могешь, али нет".

Есть строчки в одной горнолыжной песни "Чтоб доказать себе, что ты не трус, пройди скорее этот сложный спуск".

И потом гордиться собой.

Разве это плохо?

В жизни всегда должно оставаться место подвигу.

Нужно расцвечивать жизнь яркими красками.

Я не люблю спиртное/курево/наркотики.

Я предпочитаю по другому жить.

Большинство из вас отлично плавает, вы там через один Мастера Спорта.

А я пришел в плавание 1,5г назад практически еле держась на воде.

Для меня любая мелкая победа становится огромной, т.к. я каждый раз оглядываюсь назад и вспоминаю себя вчерашнего. А если б я не пошел в бассейн заниматься, где бы я был сейчас?

Мне 10 лет не приходило в голову, что можно просто пойти в бассейн к тренеру, и меня, взрослого, научат плавать.

Я думал, вышел из детского возраста, все - плавай как можешь.

И если я проплыву Босфор за 1.59.59 - я буду счастлив - это будет значить, что я победил.

В первую очередь себя. Свой страх, свое неумение, свою лень.

Цитата: **@LEX@NDER** от Ноября 28, 2012, 03:23:34 pm

igorium, можно Вадима расспросить, он же вроде участвовал в этом проплыве раньше, да и на этот год у него в блоге висит инфа, видать готовится - <http://openwaterswimmer.blogspot.com/>

На форуме я его уже давненько не видел, но если ему написать коммент в блоге, скорее всего ответит.

Вадим кмс в плавании на открытой воде на дистанции 10км, имеет в этом деле немалый опыт, поэтому, думаю, может подкинуть много полезной инфы.

Спасибо за наводку. Напишу.

Цитата: **Toto** от Ноября 28, 2012, 04:27:52 pm

самое простое и действенное для плечей - отходите от стенки примерно на шаг, руки ставите на уровне головы, одна ладонь на другую и начинаете раскачивающими движениями тянуться головой к стене, локти не сгибать, в пояснице не прогибаться, потом меняете нахлест ладоней и еще подход если все хорошо, то можно раскачиваться из стороны в стороны, головой ныряя под вытянутую руку (здесь можно другую руку убрать за спину, чтобы по отдельности каждую сторону прорабатывать) еще можно поднять руки на стене повыше и тянуться грудным отделом потом боком с стене ставите руку по диагонали вверх и стараетесь дотянуться плечом до стены сидя на полу ставите руки ладонями назад на ширине плеч (или уже, в идеале также в нахлест ладошки) и тянетесь тазом к пяткам, стараясь лечь на спину да, и до и после работы с плечами обязательно делать разминку и заминку - круговые вращения руками/плечами

Может есть какое видео на эту тему.

Что-то я попробовал, но ничего не почувствовал в плечах. Думаю, что-то не так понял :(

варяг от Ноября 28, 2012, 09:13:28 pm

сниму виидео как и обещал только позже. скоро атестация на работе. через недельку две сниму.

Novichog от Ноября 28, 2012, 09:39:02 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 08:48:28 pm

Вопрос ко всем - может мне сейчас все упражнения поделать с трубкой для дыхания, не поднимаю головы?

У меня проблема - я когда поворачиваю головы для дыхания - не могу сосредоточиться на руке, и получается 50% гребков выходит из под моего контроля, и делаются неправильно. Я понимаю, что это не совсем коректно, но мне кажется, что сейчас важнее разобраться с гребком, а дыхание я быстро верну.

Что думает общественность?

общественность думает, что трубка тебе не нужна, т.к. вдох сложный технический элемент нужно его учить. Почему гребки уходят из под контроля ? спешишь чтоль куда то? н **варяг** вон подвижность в суставах именно прокрутами обеспечил (полотенцем тоже можно или палкой).

ЕвгенийК от Ноября 28, 2012, 09:40:22 pm

Цитировать

может мне сейчас все упражнения поделать с трубкой для дыхания, не поднимая головы?

ты же собрался Босфор переплывать.

открытая вода, волны - там плыть и дышать надо немного по-другому: не в бок, а вперед, задирая голову и напрягая руки/плечи.

я бы, честно говоря, отложил Босфор на год.

для новичка это может не так уж и весело.

лыжник от Ноября 28, 2012, 10:11:34 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Ноября 28, 2012, 09:40:22 pm

ты же собрался Босфор переплывать.

открытая вода, волны - там плыть и дышать надо немного по-другому: не в бок, а вперед, задирая голову и напрягая руки/плечи.

я бы, честно говоря, отложил Босфор на год.

для новичка это может не так уж и весело.

Там ватерпольный кроль нужно осваивать, нахлебаться можно мама не горюй, притом когда толпа стартует это жесть, ты очки под шапочку спрячь и часы гидриком прикрой, но то что настучат по голове это 100%.

У нас женщина одна стартовала в Эстонии, нормально так плавала по жизни, а вот в мясорубке хапнула водицы, еле доплыла.

@LEJ@NDER от Ноября 28, 2012, 10:14:39 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Ноября 28, 2012, 09:40:22 pm

Цитировать

может мне сейчас все упражнения поделать с трубкой для дыхания, не поднимая головы?

ты же собрался Босфор переплывать.

открытая вода, волны - там плыть и дышать надо немного по-другому: не в бок, а вперед, задирая голову и напрягая руки/плечи.

я бы, честно говоря, отложил Босфор на год.

для новичка это может не так уж и весело.

Это и для не новичка не весело. Я вот трешку регулярно плаваю как задание, тем не менее на открытую воду не суюсь - это совершенно иная среда. Я как-то рассказывал, как переплывал реку метров 200 судоходную, в школьные годы дело было, когда я еще плавал на тренах по 5-7 км. Так вот, так стрёмно мне никогда на воде не было - плывешь, гребешь, а такое впечатление, что на месте стоишь - реально муторно стало, там в те времена еще и быстроходные ракеты частенко гоняли...

варяг от Ноября 28, 2012, 10:17:52 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 28, 2012, 09:39:02 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 08:48:28 pm

Вопрос ко всем - может мне сейчас все упражнения поделать с трубкой для дыхания, не поднимая головы?

У меня проблема - я когда поворачиваю головы для дыхания - не могу сосредоточиться на руке, и получается 50% гребков выходит из под моего контроля, и делаются неправильно. Я понимаю, что это не совсем корректно, но мне кажется, что сейчас важнее разобраться с гребком, а дыхание я быстро верну.

Что думает общественность?

есть новая тема ! лучше чем прокруты.

общественность думает, что трубка тебе не нужна, т.к. вдох сложный технический элемент нужно его учить. Почему гребки уходят из под контроля ? спешишь чтоль куда то? н **варяг** вон подвижность в суставах именно прокрутами обеспечил (полотенцем тоже можно или палкой).

Novichog от Ноября 28, 2012, 10:28:16 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Ноября 28, 2012, 10:14:39 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Ноября 28, 2012, 09:40:22 pm

Цитировать

может мне сейчас все упражнения поделать с трубкой для дыхания, не поднимая головы?

ты же собрался Босфор переплывать.

открытая вода, волны - там плыть и дышать надо немного по-другому: не в бок, а вперед, задирая голову и напрягая руки/плечи.

я бы, честно говоря, отложил Босфор на год.

для новичка это может не так уж и весело.

Это и для не новичка не весело. Я вот трешку регулярно плаваю как задание, тем не менее на открытую воду не суюсь - это совершенно иная среда. Я как-то рассказывал, как переплывал реку метров 200 судоходную, в школьные годы дело было, когда я еще плавал на тренах по 5-7 км. Так вот, так стрёмно мне никогда на воде не было - плывешь, гребешь, а такое впечатление, что на месте стоишь - реально муторно стало, там в те времена еще и быстроходные ракеты частенко гоняли...

А по моему ничто страшного, если **igorium** на каждой тренировке будет в бассейне хотя бы за месяц до старта проплывать по 6-7 км. , то ничего предельно нового Босфор ему не преподнесет. Пароходов ему там бояться не нужно будет - организаторы присмотрят. Кроме того если головой повертит увидет соседей плывущих , отстающих, что не может не радовать. Плавал я и на черном и на адриатическом и на индийском - нигде не плавал ватерпольным кролем, может потому что я изначально вдох беру "под рукой" ?.при бортовой качке дышать просто в сторону противоположную волне и все..

@LE}{@NDER от Ноября 28, 2012, 10:58:07 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 28, 2012, 10:28:16 pm

А по моему ничто страшного, если **igorium** на каждой тренировке будет в бассейне хотя бы за месяц до старта проплывать по 6-7 км. , то ничего предельно нового Босфор ему не преподнесет. Пароходов ему там бояться не нужно будет - организаторы присмотрят. Кроме того если головой повертит увидет соседей плывущих , отстающих, что не может не радовать. Плавал я и на черном и на адриатическом и на индийском - нигде не плавал

ватерпольным кролем, может потому что я изначально вдох беру "под рукой" ? при бортовой качке дышать просто в сторону противоположную волне и все..

Ватерпольным тоже не могу плавать - да и не надо это, просто раз в 5-10 гребков поднимать голову вперед, чтобы сориентироваться.

В морях я тоже плавал... до буйков (может чуть дальше) и обратно ;D Единственное, где тоже немного было стремно это на Азовском, когда на бердянской косе плавал - на азове местами течения достаточно сильные встречаются возле берега.

Я не говорю, что ему придется от катеров спасаться, просто ощущения в Босфоре могут несколько отличаться от ощущений в бассейне, а это при незначительном опыте плавания в целом (не говоря уже про опыт на открытой воде) может сыграть не очень хорошую шутку.

Вывод: надо не просто наплавать приличный километраж - те же 6 км, надо обязательно хотя бы пару раз попробовать проплыть в бассейне без остановок. кроме этого надо принять участие в паре стартов на открытой воде на меньшую дистанцию (хотя бы один из этих раз в морской воде). думаю, тогда будет более трезвая оценка своих возможностей. да, насчет гидрача - это тоже не шутка, стоит серьезно подумать, если вода ниже 24х градусов, как уже написали... как минимум насчет штанов - при данном уровне подготовки, ноги скорее всего работать почти не будут, они первыми и замерзнут. Это все актуально, если цель просто закончить дистанцию, если цель показать какое-то время, тут уже все гораздо сложнее...

варяг от Ноября 28, 2012, 11:00:09 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Ноября 28, 2012, 10:58:07 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 28, 2012, 10:28:16 pm

А по моему ничто страшного, если **igorium** на каждой тренировке будет в бассейне хотя бы за месяц до старта проплывать по 6-7 км. , то ничего предельно нового Босфор ему не преподнесет. Пароходов ему там бояться не нужно будет - организаторы присмотрят. Кроме того если головой повертит увидит соседей плывущих , отстающих, что не может не радовать. Плавал я и на черном и на адриатическом и на индийском - нигде не плавал ватерпольным кролем, может потому что я изначально вдох беру "под рукой" ? при бортовой качке дышать просто в сторону противоположную волне и все..

Ватерпольным тоже не могу плавать - да и не надо это, просто раз в 5-10 гребков поднимать голову вперед, чтобы сориентироваться.

В морях я тоже плавал... до буйков (может чуть дальше) и обратно ;D Единственное, где тоже немного было стремно это на Азовском, когда на бердянской косе плавал - на азове местами течения достаточно сильные встречаются возле берега.

Я не говорю, что ему придется от катеров спасаться, просто ощущения в Босфоре могут несколько отличаться от ощущений в бассейне, а это при незначительном опыте плавания в целом (не говоря уже про опыт на открытой воде) может сыграть не очень хорошую шутку.

Вывод: надо не просто наплавать приличный километраж - те же 6 км, надо обязательно хотя бы пару раз попробовать проплыть в бассейне без остановок. кроме этого надо принять участие в паре стартов на открытой воде на меньшую дистанцию (хотя бы один из этих раз в морской воде). думаю, тогда будет более трезвая оценка своих возможностей. да, насчет гидрача - это тоже не шутка, стоит серьезно подумать, если вода ниже 24х градусов, как уже написали... как минимум насчет штанов. Это все актуально, если цель просто закончить дистанцию, если цель показать какое-то время, тут уже все гораздо сложнее...

Саша я тоже был на бердянской косе ездили регулярно спортлагерем

Novichog от Ноября 29, 2012, 08:59:38 am

Цитата: **варяг** от Ноября 28, 2012, 11:00:09 pm

Цитата: **@LE}{@NDER** от Ноября 28, 2012, 10:58:07 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 28, 2012, 10:28:16 pm

А по моему ничто страшного, если **igorium** на каждой тренировке будет в бассейне хотя бы за месяц до старта проплывать по 6-7 км. , то ничего предельно нового Босфор ему не преподнесет. Пароходов ему там бояться не нужно будет - организаторы присмотрят. Кроме того если головой повертит увидит соседей плывущих , отстающих, что не может не радовать. Плавал я и на черном и на адриатическом и на индийском - нигде не плавал ватерпольным кролем, может потому что я изначально вдох беру "под рукой" ? при бортовой качке дышать просто в сторону противоположную волне и все..

Ватерпольным тоже не могу плавать - да и не надо это, просто раз в 5-10 гребков поднимать голову вперед, чтобы сориентироваться.

В морях я тоже плавал... до буйков (может чуть дальше) и обратно ;D Единственное, где тоже немного было стремно это на Азовском, когда на бердянской косе плавал - на азове местами течения достаточно сильные встречаются возле берега.

Я не говорю, что ему придется от катеров спасаться, просто ощущения в Босфоре могут несколько отличаться от ощущений в бассейне, а это при незначительном опыте плавания в целом (не говоря уже про опыт на открытой воде) может сыграть не очень хорошую шутку.

Вывод: надо не просто наплавать приличный километраж - те же 6 км, надо обязательно хотя бы пару раз попробовать проплыть в бассейне без остановок. кроме этого надо принять участие в паре стартов на открытой воде на меньшую дистанцию (хотя бы один из этих раз в морской воде). думаю, тогда будет более трезвая оценка своих возможностей. да, насчет гидрача - это тоже не шутка, стоит серьезно подумать, если вода ниже 24х градусов, как уже написали... как минимум насчет штанов. Это все актуально, если цель просто закончить дистанцию, если цель показать какое-то время, тут уже все гораздо сложнее...

Саша я тоже был на бердянской косе ездили регулярно спортлагерем и йа ! но скажу вам Днестр переплывать было куда как веселей)))

Yakut от Ноября 29, 2012, 09:16:00 am

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 28, 2012, 10:58:07 pm

Вывод: надо не просто наплавать приличный километраж - те же 6 км, надо обязательно хотя бы пару раз попробовать проплыть в бассейне без остановок.

И попытаться при этом не сойти с ума, это будет основная проблема.

На открытой воде на такие расстояния плыть психологически проще. А 6,5 км при течении в 3,5 вообще ни о чем.

Вот эстафета на при 35 км (8 этапов) в воде 11 градусов при течении 4,5 км за менее чем за 4 часа, вот это серьезно.

Гала от Ноября 29, 2012, 11:11:39 am

А у нас однажды сборы были в Крыму и вместо бассейна - море, плавали до буйка и обратно, а на море волны, пипец, а не трени. Вечером ложишься в люлю, а тебя все качает и качает на волнах.

Мне из-за ваших вчерашних базаров сегодня приснилось, что я переплываю

Босфор(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Yakut от Ноября 29, 2012, 11:13:38 am

Цитата: **Гала** от Ноября 29, 2012, 11:11:39 am

Мне из-за ваших вчерашних базаров сегодня приснилось, что я переплываю

Босфор(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Ну и как, переплыла?

Гала от Ноября 29, 2012, 11:15:22 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 11:13:38 am

Ну и как, переплыла?

Была на стадии подготовки, искала по знакомым гидрик, продолжение следует ;D

Novichog от Ноября 29, 2012, 11:18:33 am

Цитата: **Гала** от Ноября 29, 2012, 11:11:39 am

А у нас однажды сборы были в Крыму и вместо бассейна - море, плавали до буйка и обратно, а на море волны, пипец, а не трени. Вечером ложишься в люлю, а тебя все качает и качает на волнах.

Мне из-за ваших вчерашних базаров сегодня приснилось, что я переплываю

Босфор(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

;D ;D

ага, еще наверно паленое крепленое вино помогало качке)))

Yakut от Ноября 29, 2012, 11:20:20 am

Цитата: **Гала** от Ноября 29, 2012, 11:15:22 am

Была на стадии подготовки, искала по знакомым гидрик, продолжение следует ;D

Ламанш без гидрика плывут, а тут босфор и во сне.

Снимай если нашла, а если нет не трать время на поиски, плыви так.

Гала от Ноября 29, 2012, 11:27:27 am

Цитата: **Novichog** от Ноября 29, 2012, 11:18:33 am

ага, еще наверно паленое крепленое вино помогало качке)))

Какое к черту вино? Нам по 13 лет было! И, вообще, я алкоголь впервые в 17 лет попробовала 8)

Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 11:20:20 am

Снимаю если нашла, а если нет не трать время на поиски, плыви так.

Все бы вам раздеть кого-нибудь(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>), а я мож только гидрик нашла и так в нем хорошо было, а вы..... :(

sosnin от Ноября 29, 2012, 12:04:39 pm

Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 09:16:00 am

И попытаться при этом не сойти с ума, это будет основная проблема.

1)На открытой воде на такие расстояния плыть психологически проще. А 6,5 км при течении в 3,5 вообще ни о чем. Вот эстафета на при 35 км (8 этапов) в воде 11 градусов при течении 4,5 км за менее чем за 4 часа, вот это серьезно.

неет.ты не прав...еслиб было так, то ой как много народу плавало бы на открытой воде.а по факту-их,таких спортсменов, в сотни раз меньше.по усилиям и потерям энергии,я бы умножал бас на 3.

игориум,ладно,я понял вроде твою мативацию,давай удачи тебе в открытой воде.

Yakut от Ноября 29, 2012, 12:14:07 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 12:04:39 pm

неет.ты не прав...еслиб было так, то ой как много народу плавало бы на открытой воде.а по факту-их,таких спортсменов, в сотни раз меньше.по усилиям и потерям энергии,я бы умножал бас на 3.

связывать количество спортсменов со сложностью спорт вида заведомо ошибаться. Количество спортсменов больше там, как это не банально звучит, где финансов больше.

sosnin от Ноября 29, 2012, 12:42:23 pm

Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 12:14:07 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 12:04:39 pm

неет.ты не прав...еслиб было так, то ой как много народу плавало бы на открытой воде.а по факту-их,таких спортсменов, в сотни раз меньше.по усилиям и потерям энергии,я бы умножал бас на 3.

связывать количество спортсменов со сложностью спорт вида заведомо ошибаться. Количество спортсменов больше там, как это не банально звучит, где финансов больше.

это к плаванию не относится.там финансов нет почти ни у кого (исключим сборные). да бассейны доступнее. но тема в другом-ни один здравый тренер не возьмет спортсмена тренироваться на открытую воду с подготовкой ниже 1взр,а то и кмс на длинном кроле. потому что плавать открытую воду- это писец как тяжело. ты просто даже не представляешь,что такое 1км в озере. да ты проплывешь его,но результат будет хуже басового на 5мин,а то и больше. нет никаких ориентиров,кроме соседа.если ты отстал от группы,то тебе крышка,тебе придется чаще смотреть вперед в 10 раз больше...вообщем это только кажется, ты засекись и поймешь,что все не так,как на бумаге.

Yakut от Ноября 29, 2012, 01:00:54 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 12:42:23 pm

ты просто даже не представляешь,что такое 1км в озере. да ты проплывешь его,но результат будет хуже басового на 5мин,а то и больше. нет никаких ориентиров,кроме соседа.если ты отстал от группы,то тебе крышка,тебе придется чаще смотреть вперед в 10 раз больше...вообщем это только кажется, ты засекись и поймешь,что все не так,как на бумаге.

у меня на двушке 3,5 минуты разница. Я прекрасно знаю о чем ты говоришь.

И если выбирать двушка на открытой воде или двушка в бассе я даже сомневаться не буду, на открытой плыть интереснее и легче.

rex224 от Ноября 29, 2012, 01:04:22 pm

Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 01:00:54 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 12:42:23 pm

ты просто даже не представляешь,что такое 1км в озере. да ты проплывешь его,но результат будет хуже басового на 5мин,а то и больше. нет никаких ориентиров,кроме соседа.если ты отстал от группы,то тебе крышка,тебе придется чаще смотреть вперед в 10 раз больше...вообщем это только кажется, ты засекись и поймешь,что все не так,как на бумаге.

у меня на двушке 3,5 минуты разница. Я прекрасно знаю о чем ты говоришь.

И если выбирать двушка на открытой воде или двушка в бассе я даже сомневаться не буду, на открытой плыть интереснее и легче.

Это почему интересно легче?

Yakut от Ноября 29, 2012, 01:04:52 pm

Цитата: **rex224** от Ноября 29, 2012, 01:04:22 pm

Это почему интересно легче?
не чувствуешь себя белкой в колесе.

sosnin от Ноября 29, 2012, 01:08:34 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 01:00:54 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 12:42:23 pm

ты просто даже не представляешь, что такое 1км в озере. да ты проплывешь его, но результат будет хуже басового на 5мин, а то и больше. нет никаких ориентиров, кроме соседа. если ты отстал от группы, то тебе крышка, тебе придется чаще смотреть вперед в 10 раз больше... вообще это только кажется, ты засекишься и поймешь, что все не так, как на бумаге.

у меня на двушке 3,5 минуты разница. Я прекрасно знаю о чем ты говоришь.

И если выбирать двушка на открытой воде или двушка в бассе я даже сомневаться не буду, на открытой плыть интереснее и легче.

так у нас разговор за "интереснее и легче" или "правильнее и быстрее"? вот доведи разницу на двушке до минуты (сопоставимо по поворотам, даже с запасом), тогда продолжим предполагать.

мне вообще легче и интереснее на пляжу с запотевшим бакалом лежать ;) :)

sosnin от Ноября 29, 2012, 01:09:30 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 01:04:52 pm
Цитата: **rex224** от Ноября 29, 2012, 01:04:22 pm

Это почему интересно легче?

не чувствуешь себя белкой в колесе.

конечно, отвлекаешься на пейзажи, но цель то какая в заплыве? корабли поразглядывать?

Yakut от Ноября 29, 2012, 01:16:09 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 01:09:30 pm

конечно, отвлекаешься на пейзажи, но цель то какая в заплыве? корабли поразглядывать?

Опять ошибаешься, потому что сравнивать на уровне 1-2 минут бас с открытой водой не очень корректно.

Открытая вода она по длине может быть +- черенок от лопаты.

Поэтому корректнее сравнивать скорость на дистанции, а не время прохождения. А тут все вполне сопоставимо. 3-4 минуты на двушке это минута 1-1.5 на повороты минута несколько раз сорентироваться по направлению плюс минута на неровную траекторию на дистанции. То на то и выходит примерно.

варяг от Ноября 29, 2012, 01:17:30 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 12:42:23 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 12:14:07 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 12:04:39 pm

нееет. ты не прав... если бы было так, то ой как много народу плавало бы на открытой воде. а по факту-их, таких спортсменов, в сотни раз меньше. по усилиям и потерям энергии, я бы умножал бас на 3.

связывать количество спортсменов со сложностью спорта вида заведомо ошибаться. количество спортсменов больше там, как это не банально звучит, где финансов больше.

это к плаванию не относится. там финансов нет почти ни у кого (исключим сборные). да бассейны доступнее. но тема в другом-ни один здоровый тренер не возмет спортсмена тренироваться на открытую воду с подготовкой ниже 1взр, а то и кмс на длинном кроле. потому что плавать открытую воду- это писец как тяжело. ты просто даже не представляешь, что такое 1км в озере. да ты проплывешь его, но результат будет хуже басового на 5мин, а то и больше. нет никаких ориентиров, кроме соседа. если ты отстал от группы, то тебе крышка, тебе придется чаще смотреть вперед в 10 раз больше... вообще это только кажется, ты засекишься и поймешь, что все не так, как на бумаге.

лично я когда плыл на карьере Женя тренер сказал что я плыл галсами. то есть если это был отрезок в 1.5 км я проплыл наверное 1800

Ivan Tyapkin от Ноября 29, 2012, 01:26:18 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 01:09:30 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 01:04:52 pm
Цитата: **rex224** от Ноября 29, 2012, 01:04:22 pm

Это почему интересно легче?

не чувствуешь себя белкой в колесе.

конечно, отвлекаешься на пейзажи, но цель то какая в заплыве? корабли поразглядывать?

ну слушай, тут реально половина людей верит что длинные дистанции легче плыть, потому что они медленнее.... ;D у них голова на поворотах кружиться, а мы на поворотах отдыхаем ;D

Yakut от Ноября 29, 2012, 01:29:24 pm
Цитата: **Ivan Tyapkin** от Ноября 29, 2012, 01:26:18 pm
ну слушай, тут реально половина людей верит что длинные дистанции легче плыть, потому что они медленнее.... ;D у них голова на поворотах кружиться, а мы на поворотах отдыхаем ;D
Тут речь не о коротких длинных, а о открытой закрытой воде.
А кто говорит что на поворотах отдыхают, надо для обучения пакет на голову одеть и скочем на шее затянуть, пускай отдыхает.

Yakut от Ноября 29, 2012, 01:32:57 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 01:29:24 pm
А кто говорит что на поворотах отдыхают, надо для обучения пакет на голову одеть и скочем на шее затянуть, пускай отдыхает.
Забыл уточнить,- а перед тем как одеть спринт заставить пробежать.
А то подумают что я садист.

rex224 от Ноября 29, 2012, 01:36:06 pm
Я плыл в Японском море, очень тяжело, волна большая, да еще и качка, голова начинает кружиться уже после 100 м. :)

@LEJ@NDER от Ноября 29, 2012, 01:44:08 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 09:16:00 am
На открытой воде на такие расстояния плыть психологически проще. А 6,5 км при течении в 3,5 вообще ни о чем. Лично мне наоборот, именно психологически сложнее. В бассейне ты контролируешь ситуацию, знаешь сколько проплыл, сколько осталось, легче раскладываться, а тут ты даже не знаешь сколько проплыл на самом деле, поэтому и результат сложно оценивать.
Согласен, что 6.5 по течению плыть будет легче, чем просто 6,5 в открытой воде, но не думаю, что при отсутствии опыта плавания на открытой воде будет существенно легче чем в бассейне.

sosnin от Ноября 29, 2012, 01:44:14 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 01:16:09 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 01:09:30 pm
конечно, отвлекаешься на пейзажи, но цель то какая в заплыве? корабли поразглядывать?
Опять ошибаешься, потому что сравнивать на уровне 1-2 минут бас с открытой водой не очень корректно. Открытая вода она по длине может быть +- черенок от лопаты.
Поэтому корректнее сравнивать скорость на дистанции, а не время прохождения. А тут все вполне сопоставимо. 3-4 минуты на двушке это минута 1-1.5 на повороты минута несколько раз сорентироватся по направлению плюс минута на неровную траекторию на дистанции. То на то и выходит примерно.
неа...40-60сек на повороты... если больше, то учишь повороты делать ;)
а то, что траектория неровная-это твоя проблема. она на открытой воде должна быть правильная. никто тебя там вести не будет, направлять не будут-это дисквал. если отклонишься от пути более 50метров(например, для разных сорев по разному), то тебя вынимают насильно богром. считается, что ты потерял сознание и бредишь ;)

Yakut от Ноября 29, 2012, 01:52:18 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 01:44:14 pm
неа...40-60сек на повороты... если больше, то учишь повороты делать ;)
У меня с поворотами получается на 60-90 сек на двушке быстрее чем без. Т.е. повороты у меня наоборот очень быстрые. Мой гемор кстати в бассе, постоянно себя тормозит после поворота на тренировках. Хотя эта разница прикидочна исходя из разницы по времени в бассейнах 25-50 метров.

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 01:44:14 pm
а то, что траектория неровная-это твоя проблема. она на открытой воде должна быть правильная.
Должна, да не у кого ее не бывает. Человек прямо без ориентиров ходить то не может, а плавать так тем более.

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 01:44:14 pm
если отклонишься от пути более 50метров(например, для разных сорев по разному), то тебя вынимают насильно богром.
потому и надо привязываться к ориентирам чуть ли не каждые 25-50 метров, а это потеря времени и потеря не связанная с тем что ты покупаться вышел, а не плыть на скорости.

sosnin от Ноября 29, 2012, 02:54:28 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 01:52:18 pm
потому и надо привязываться к ориентирам чуть ли не каждые 25-50 метров, а это потеря времени и потеря не

связанная с тем что ты покупаться вышел, а не плыть на скорости.
все это ты называешь "легче плыть"? ну-ну...

Гала от Ноября 29, 2012, 03:18:12 pm

Ну,не знаю. Открытая вода-это один из моих ночных кошмаров. Был у меня опыт соревнований по открытой, отметилили по самое не хочу, нафиг, нафиг ;D

@LE{X@NDER от Ноября 29, 2012, 03:20:30 pm

Цитата: **Гала** от Ноября 29, 2012, 03:18:12 pm

Ну,не знаю. Открытая вода-это один из моих ночных кошмаров. Был у меня опыт соревнований по открытой, отметилили по самое не хочу, нафиг, нафиг ;D

Да, кстати старт на открытой воде это вообще отдельная тема.... думаю **варягу** с его навыками в единоборствах открытая вода бы неплохо пошла ;D

sosnin от Ноября 29, 2012, 03:21:22 pm

кстати,там редко,но я слышал,что лодк людей теряют из виду ;) вот и будешь доплывать один-одинешенек. лучше уж с синяками и вывихами,но в толпе,чем так.

sosnin от Ноября 29, 2012, 03:22:25 pm

Цитата: **@LE{X@NDER** от Ноября 29, 2012, 03:20:30 pm

Цитата: **Гала** от Ноября 29, 2012, 03:18:12 pm

Ну,не знаю. Открытая вода-это один из моих ночных кошмаров. Был у меня опыт соревнований по открытой, отметилили по самое не хочу, нафиг, нафиг ;D

Да, кстати старт на открытой воде это вообще отдельная тема.... думаю **варягу** с его навыками в единоборствах открытая вода бы неплохо пошла ;D

рубить соперников еще в полете? ... левым киком каким-нибудь... :)

Гала от Ноября 29, 2012, 03:23:04 pm

Цитата: **@LE{X@NDER** от Ноября 29, 2012, 03:20:30 pm

Да, кстати старт на открытой воде это вообще отдельная тема.... думаю **варягу** с его навыками в единоборствах открытая вода бы неплохо пошла ;D

Думаешь, надо было вперед **варяга** пустить? А что, это тема. Я этих моржих,с которыми стартовала, обходила потом по дуге, проплыла вполвину больше,чем все остальные ;D

@LE{X@NDER от Ноября 29, 2012, 03:45:32 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 03:22:25 pm

Цитата: **@LE{X@NDER** от Ноября 29, 2012, 03:20:30 pm

Цитата: **Гала** от Ноября 29, 2012, 03:18:12 pm

Ну,не знаю. Открытая вода-это один из моих ночных кошмаров. Был у меня опыт соревнований по открытой, отметилили по самое не хочу, нафиг, нафиг ;D

Да, кстати старт на открытой воде это вообще отдельная тема.... думаю **варягу** с его навыками в единоборствах открытая вода бы неплохо пошла ;D

рубить соперников еще в полете? ... левым киком каким-нибудь... :)

после тарана катера, у соперников при столкновении не было бы ни единого шанса ;D ;D ;D

Гала от Ноября 29, 2012, 04:01:50 pm

Цитата: **@LE{X@NDER** от Ноября 29, 2012, 03:45:32 pm

после тарана катера, у соперников при столкновении не было бы ни единого шанса ;D ;D ;D

Расскажите уже мне эту историю про то, как **варяг** катер затаранил 8)

Yakut от Ноября 29, 2012, 04:12:46 pm

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 02:54:28 pm

все это ты называешь "легче плыть"? ну-ну...

Ладно поменяю формулировку, психологически комфортнее плыть на открытой воде. Так согласен?

Yakut от Ноября 29, 2012, 04:14:51 pm

Цитата: **@LE{X@NDER** от Ноября 29, 2012, 01:44:08 pm

В бассейне ты контролируешь ситуацию, знаешь сколько проплыл

Ну да, если кто за тебя полтинники считает, а у меня начинается 27-28-27 наверно где то 2х.
И то переплыл то недоплыл

Yakut от Ноября 29, 2012, 04:16:05 pm
Цитата: **@LEХ@NDER** от Ноября 29, 2012, 03:20:30 pm
Да, кстати старт на открытой воде это вообще отдельная тема....
массовый это да. Может прилететь хорошо и очень плохо если по затылку попадут.

@LEХ@NDER от Ноября 29, 2012, 04:18:11 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 04:14:51 pm
Цитата: **@LEХ@NDER** от Ноября 29, 2012, 01:44:08 pm
В бассейне ты контролируешь ситуацию, знаешь сколько проплыл
Ну да, если кто за тебя полтинники считает, а у меня начинается 27-28-27 наверно где то 2х.
И то переплыл то недоплыл

В полтиннике легче считать - я сотнями считаю. ;) В принципе и в четвертаке можно сотнями считать, хотя, да, согласен, в короткой воде это требует большего умственного напряжения.

Гала от Ноября 29, 2012, 04:22:15 pm
Не понимаю этой проблемы-считать километраж, я никогда не сбиваюсь, хоть в полтиннике, хоть в четвертаке, другое дело, что 30 бассов как-то приятнее плыть, чем 60 ;D

sosnin от Ноября 29, 2012, 09:21:05 pm
Цитата: **Yakut** от Ноября 29, 2012, 04:12:46 pm
Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 02:54:28 pm
все это ты называешь "легче плыть"? ну-ну..
Ладно поменяю формулировку, психологически комфортнее плыть на открытой воде. Так согласен?

<http://www.youtube.com/watch?v=faVW91xefTs> 0:21 и чуть далее...

для представления как оно бывает <http://www.youtube.com/watch?v=aCBdqsdljPk> 0:14сек-вот они в час уложаться, а вы в 2?

а из воды в лучшем случае выходят вот так <http://www.youtube.com/watch?v=rfOJJASStbw> 9:55

варяг от Ноября 29, 2012, 09:50:59 pm
посмотрел видео Соснина ссылки на *дальнобойщиков:))) стало реально жутко.. оказаться среди них.. затопчут. и очевидно что у них какие-то свои примочки в технике. в общем да. плыть с такими подготовки-.. реально страшно:)

@LEХ@NDER от Ноября 29, 2012, 10:06:35 pm
Цитата: **варяг** от Ноября 29, 2012, 09:50:59 pm
посмотрел видео Соснина ссылки на *дальнобойщиков:))) стало реально жутко.. оказаться среди них.. затопчут. и очевидно что у них какие-то свои примочки в технике. в общем да. плыть с такими подготовки-.. реально страшно:)
Причем если старт с берега, то реально затопчут, еще до того, как поплывешь ;D

варяг от Ноября 29, 2012, 10:10:21 pm
Цитата: **@LEХ@NDER** от Ноября 29, 2012, 10:06:35 pm
Цитата: **варяг** от Ноября 29, 2012, 09:50:59 pm
посмотрел видео Соснина ссылки на *дальнобойщиков:))) стало реально жутко.. оказаться среди них.. затопчут. и очевидно что у них какие-то свои примочки в технике. в общем да. плыть с такими подготовки-.. реально страшно:)
Причем если старт с берега, то реально затопчут, еще до того, как поплывешь ;D

без разницы глядя на видео .. под такие размахайки попасть..

@LEХ@NDER от Ноября 29, 2012, 10:17:14 pm
Цитата: **варяг** от Ноября 29, 2012, 10:10:21 pm
без разницы глядя на видео .. под такие размахайки попасть..
редко кто из пловцов на открытой воде не получает в награду за заплывы тумачков. да че там открытая вода, сам пару месяцев назад ходил с фингалом - "брассист" один ногой зарядил, когда обгонял его. так что опасный у нас

вид спорта 8)

Гала от Ноября 29, 2012, 10:49:41 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 29, 2012, 10:06:35 pm

Причем если старт с берега, то реально затопчут, еще до того, как поплывешь ;D

Старт с берега испытан на собственной шкуре. И это были типа хрупкие женСчины ;D

варяг от Ноября 29, 2012, 11:06:35 pm

Цитата: **Гала** от Ноября 29, 2012, 10:49:41 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Ноября 29, 2012, 10:06:35 pm

Причем если старт с берега, то реально затопчут, еще до того, как поплывешь ;D

Старт с берега испытан на собственной шкуре. И это были типа хрупкие женСчины ;D

что затоптали?))

Гала от Ноября 29, 2012, 11:36:10 pm

Цитата: **варяг** от Ноября 29, 2012, 11:06:35 pm

что затоптали?))

Раздавили, еле из-под теток выбралась. И проплыть-то надо было всего полтинник, там было пришпандорено два буя, их надо было опплыть, так все плыли максимально близко к буям, а я такими кругами, лишь бы больше не лупили ;D. И, между прочим, выиграла. Подруга недавно на статейку в инете наткнулась про тот заплыв, оживила не самые приятные воспоминания. На этом мои заплывы по открытой воде закончились, теперь только во сне Босфор покоряю 8)

варяг от Ноября 29, 2012, 11:39:24 pm

фоток оттуда нет ?

Гала от Ноября 29, 2012, 11:41:53 pm

Цитата: **варяг** от Ноября 29, 2012, 11:39:24 pm

фоток оттуда нет ?

Есть статья, могу ссылку поискать, где-то на каком-то из компов было видео, но, боюсь, что не найду, потому что реально не помню где.

варяг от Ноября 29, 2012, 11:48:05 pm

конечно давай

Гала от Ноября 29, 2012, 11:51:24 pm

Как раз откопала, подруга буквально на днях мне ее скинула, она так радовалась этой находке ;D, а я и не

знала, что кто-то это освещал http://sportacentrs.com/peldesana/31082010-notikusas_iii_brivdabas_peldesanas_sacens

варяг от Ноября 29, 2012, 11:56:14 pm

:)) я сначала подумал а где там ты :))?

Гала от Ноября 30, 2012, 12:02:57 am

Цитата: **варяг** от Ноября 29, 2012, 11:56:14 pm

:)) я сначала подумал а где там ты :))?

Неужто совсем не похожа? :o Я очень мало меняюсь, в основном длиной волос только ;D

Yakut от Ноября 30, 2012, 03:41:32 am

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 09:21:05 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=faVW91xeffTs> 0:21 и чуть далее...

бывает, после перегрева или переохлаждения еще хуже, там почти без сознания выносят

Но если 5 плыть сильно из часа в базе, тоже будут вытаскивать

Yakut от Ноября 30, 2012, 06:29:43 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 30, 2012, 03:41:32 am

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 09:21:05 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=faVW91xefTs> 0:21 и чуть далее...
бывает, после перегрева или переохлаждения еще хуже, там почти без сознания выносят
Но если 5 плыть сильно из часа в базе, тоже будут вытаскивать
Посмотрел видеое со звуком, угадал - перегрев был.

Anya7 от Ноября 30, 2012, 07:29:59 am

Эх, не играли вы в подводное регби ;D
в общем кто интересуется открытой водой, добро пожаловать ко мне на мастер класс, после этого опенватер покажется детским садом ;D

ПС только со своих соревов - первый раз такое, что веселые шведские тушки бортовали меня под водой :P причем попали мною в ступеньку ;D

Berrimor от Ноября 30, 2012, 07:40:10 am

Цитата: **Anya7** от Ноября 30, 2012, 07:29:59 am

Эх, не играли вы в подводное регби ;D
в общем кто интересуется открытой водой, добро пожаловать ко мне на мастер класс, после этого опенватер покажется детским садом ;D

ПС только со своих соревов - первый раз такое, что веселые шведские тушки бортовали меня под водой :P причем попали мною в ступеньку ;D

А по подробнее можно? (<http://img14.imageshack.us/img14/6131/blushu.gif>)

Anya7 от Ноября 30, 2012, 07:53:05 am

http://www.youtube.com/watch?v=Xh8KuPRQw4Q&list=PL156CC885632DD104&index=2&feature=plpp_video - хороший клип, там даже я есть в образе черепахи)))

а так вот целая ветка <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4898.0>

ну и уже в инете есть видео наших неравных боев в эти выходные))

sosnin от Ноября 30, 2012, 07:55:49 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 30, 2012, 06:29:43 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 30, 2012, 03:41:32 am

Цитата: **sosnin** от Ноября 29, 2012, 09:21:05 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=faVW91xefTs> 0:21 и чуть далее...

бывает, после перегрева или переохлаждения еще хуже, там почти без сознания выносят

Но если 5 плыть сильно из часа в базе, тоже будут вытаскивать

Посмотрел видеое со звуком, угадал - перегрев был.

ладно,давай договоримся так: в морально легче бесцельно плавать в озере,нежели в бассейне. пойдет?

Yakut от Ноября 30, 2012, 08:20:19 am

Цитата: **sosnin** от Ноября 30, 2012, 07:55:49 am

ладно,давай договоримся так: в морально легче бесцельно плавать в озере,нежели в бассейне. пойдет?

Тебе обязательно надо подчеркнуть про бесцельно.

Цель есть всегда. Какой дурак без цели час и более себя будет мучить.

sosnin от Ноября 30, 2012, 08:30:24 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 30, 2012, 08:20:19 am

Какой дурак без цели час и более себя будет мучить.

вот это хороший вопрос. у игориума цель очень специфична в совокупе с ее решением. побороть лень проплыванием марафона-это надо быть специфичным человеком.

Yakut от Ноября 30, 2012, 08:55:38 am

Цитата: **sosnin** от Ноября 30, 2012, 08:30:24 am

вот это хороший вопрос. у игориума цель очень специфична в совокупе с ее решением. побороть лень проплыванием марафона-это надо быть специфичным человеком.

за игориума не скажу, а за себя могу. На первой своей открытой воде я только половину проплыл (благо было два варианта круг и два) , хотя в бассейне вдвое больше проходил и со скоростью. Тоже хотел себя испытать в итоге половину еще и брасом плыл. Это была моя самая первая открытая вода в жизни и все прелести разницы между басом я ощутил сюрпризом, в голове мысли были лишь бы доплыть. Закусило. На следующий год проплыл всю с отвратительным результатом в сравнении с басом, первый в своей возрастной, просто соперников не было. А теперь плаваю уже как говорил с разницей на двушке в 3-3,5 минуты.

Поэтому в первый раз, считаю цель попробовать что из себя открытая вода представляет вполне нормально.

sosnin от Ноября 30, 2012, 09:02:29 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 30, 2012, 08:55:38 am

Поэтому в первый раз, считаю цель попробовать что из себя открытая вода представляет вполне нормально. нормальный подход. только пару вопросов: в каком водоеме? озеро? река? море? течение\волны? потому, что если это было озеро каое-нибудь, то на море будет еще в 2 раза тяжелее. :) к тому же, сколько ты, уже зная что тебя ждет, наплавал за 2 года.

пс. если были мысли, любые, в голове значит не готов ты к марафонам :) :)

Yakut от Ноября 30, 2012, 10:08:01 am

Цитата: **sosnin** от Ноября 30, 2012, 09:02:29 am

нормальный подход. только пару вопросов: в каком водоеме? озеро? река? море? течение\волны? потому, что если это было озеро каое-нибудь, то на море будет еще в 2 раза тяжелее. :)

Да какая разница с точки зрения попробовать, вывезет-не вывезет, опыт то все равно получит. Лучше так, хотябы когда спасатели есть и хоть какая то организация процесса. И вообще я сторонник за раз хапнуть по максимуму, что было о чем думать.

Цитата: **sosnin** от Ноября 30, 2012, 09:02:29 am

пс. если были мысли, любые, в голове значит не готов ты к марафонам :) :)

конечно тогда не готов был, это после того я узнал, что одного желая проплыть маловато. А не поплыл бы и не узнал бы совсем.

sosnin от Ноября 30, 2012, 10:32:22 am

Цитата: **Yakut** от Ноября 30, 2012, 10:08:01 am

Цитата: **sosnin** от Ноября 30, 2012, 09:02:29 am

нормальный подход. только пару вопросов: в каком водоеме? озеро? река? море? течение\волны? потому, что если это было озеро каое-нибудь, то на море будет еще в 2 раза тяжелее. :)

Да какая разница с точки зрения попробовать, вывезет-не вывезет, опыт то все равно получит. Лучше так, хотябы когда спасатели есть и хоть какая то организация процесса. И вообще я сторонник за раз хапнуть по максимуму, что было о чем думать.

такие пробовалки могут боком выйти.

Гала от Ноября 30, 2012, 10:37:38 am

Желание попробовать что-то новое вполне естественно, как и клин вышибать клином-лень работой в данном случае, но , может в силу того, что я женщина, может, потому что по природе своей склонна семь раз отмерить, я бы точно не стала :а) сразу кидаться на такую дистанцию; б) ехать далеко и дорого, чтобы просто поробовать, это вполне можно сделать где-нибудь под боком и понять надо оно тебе или нет.

Berrimor от Ноября 30, 2012, 11:34:45 am

Цитата: **Anya7** от Ноября 30, 2012, 07:53:05 am

http://www.youtube.com/watch?v=Xh8KuPRQw4Q&list=PL156CC885632DD104&index=2&feature=plpp_video - хороший клип, там даже я есть в образе черепахи)))

а так вот целая ветка <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4898.0>

ну и уже в инете есть видео наших неравных боев в эти выходные))

Сильно помогает на открытой?

Anya7 от Ноября 30, 2012, 11:42:54 am

конечно, там учишься уворачиваться от локтей , колен и ласт, избегать лишних столкновений, предугадывать движение соперников, восстанавливать дыхание после его сбивки, не страшно получить или быть притопленным, можно аккуратно обойти медленно-плывущих)))

Yakut от Ноября 30, 2012, 11:50:28 am

Жалко далеко вы, вот за техникой дыхания я бы к вам сходил на мастер класс.

igorium от Ноября 30, 2012, 02:43:38 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 28, 2012, 09:39:02 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 28, 2012, 08:48:28 pm

Вопрос ко всем - может мне сейчас все упражнения поделаться с трубкой для дыхания, не поднимаю головы?
У меня проблема - я когда поворачиваю головы для дыхания - не могу сосредоточиться на руке, и получается 50% гребков выходит из под моего контроля, и делаются неправильно. Я понимаю, что это не совсем корректно, но мне кажется, что сейчас важнее разобраться с гребком, а дыхание я быстро верну.
Что думает общественность?

общественность думает, что трубка тебе не нужна, т.к. вдох сложный технический элемент нужно его учить. Почему гребки уходят из под контроля? спешишь чтоль куда то? н **варяг** вон подвижность в суставах именно прокрутами обеспечил (полотенцем тоже можно или палкой).

Я понимаю, что "вдох сложный технический элемент нужно его учить".
Но у меня не получается контролировать одновременно несколько позиций.
Я могу следить только за чем-то одним.
И мне кажется, что лучше я сейчас налажу гребок, мышцы запомнят как надо ПРАВИЛЬНО грести, а потом буду отлаживать дыхание, которое у меня испортиться из-за трубки.
Я не то что-бы спешу, но при плавании с одной рукой впереди, и дыханием на каждый 2-й гребок, у меня дыхание на пределе, и приходится спешить, чтобы хватило дыхания.

Цитата: **варяг** от Ноября 28, 2012, 10:17:52 pm
есть новая тема! лучше чем прокруты.
А поподробнее...

Цитата: **@LE}{@NDER** от Ноября 28, 2012, 10:58:07 pm
Вывод: надо не просто наплавать приличный километраж - те же 6 км, надо обязательно хотя бы пару раз попробовать проплыть в бассейне без остановок. кроме этого надо принять участие в паре стартов на открытой воде на меньшую дистанцию (хотя бы один из этих раз в морской воде). думаю, тогда будет более трезвая оценка своих возможностей. да, насчет гидрача - это тоже не шутка, стоит серьезно подумать, если вода ниже 24х градусов, как уже написали... как минимум насчет штанов - при данном уровне подготовки, ноги скорее всего работать почти не будут, они первыми и замерзнут. Это все актуально, если цель просто закончить дистанцию, если цель показать какое-то время, тут уже все гораздо сложнее...

У меня все продумано:

- 1) На даче я собираюсь переплыть Озернинское водохранилище. Оно ~800м шириной. Сначала только туда, потом туда-обратно. Такую тренировку буду проводить несколько раз.
 - 2) Летом собираюсь принять участие в заплыве в клубе СССР Резиновая шапочка на 3км (река Истра).
 - 3) Я уже писал, что плавал на открытой воде (река) чуть больше часа. Эти маленькие опыты, будут расти в один большой.
- Кстати гидрик у меня есть. Но хочется без него - все-таки задача проявить себя, а в гидрике утонуть невозможно.

Цитата: **rex224** от Ноября 29, 2012, 01:36:06 pm
Я плыл в Японском море, очень тяжело, волна большая, да еще и качка, голова начинает кружиться уже после 100 м. :)
Так тут другое дело.
Это пролив. Достаточно узкий. Его плывут не поперек, а вдоль.
Я думаю там волн вообще не будет.

Yakut от Ноября 30, 2012, 02:56:14 pm
Цитата: **igorium** от Ноября 30, 2012, 02:43:38 pm
И мне кажется, что лучше я сейчас налажу гребок, мышцы запомнят как надо ПРАВИЛЬНО грести, а потом буду отлаживать дыхание, которое у меня испортиться из-за трубки.
Я думаю ошибочно начинать с чего то другого кроме как дыхания и положения тела в воде.

@LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 02:59:21 pm
Цитата: **igorium** от Ноября 30, 2012, 02:43:38 pm
У меня все продумано:
1) На даче я собираюсь переплыть Озернинское водохранилище. Оно ~800м шириной. Сначала только туда, потом туда-обратно. Такую тренировку буду проводить несколько раз.
2) Летом собираюсь принять участие в заплыве в клубе СССР Резиновая шапочка на 3км (река Истра).
3) Я уже писал, что плавал на открытой воде (река) чуть больше часа. Эти маленькие опыты, будут расти в один большой.
Кстати гидрик у меня есть. Но хочется без него - все-таки задача проявить себя, а в гидрике утонуть невозможно.
1) Без человека, сопровождающего на лодке, я бы этого не делал.
Лучше кроме заплыва на Истре, найти еще какой-нибудь заплыв на открытой воде - там есть организация, обязательно наличие сопровождающих шлюпок, а самодеятельностью на открытой воде лучше не заниматься. Если не дай Бог что-нибудь случится, кто и где вас искать потом будет?
Гидрик - это по желанию. Одевают его не для того, чтобы не утонуть (в этом он вряд ли поможет). Лучше гидрач

взять с собой, и если температура воды будет ниже вышеуказанных 24 градусов, лучше его все же одеть.

Novichog от Ноября 30, 2012, 03:00:27 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 30, 2012, 02:43:38 pm

Я понимаю, что "вдох сложный технический элемент нужно его учить".

Но у меня не получается контролировать одновременно несколько позиций.

Я могу следить только за чем-то одним.

И мне кажется, что лучше я сейчас налажу гребок, мышцы запомнят как надо ПРАВИЛЬНО грести, а потом буду отлаживать дыхание, которое у меня испортиться из-за трубки.

Я не то что-бы спешу, но при плавании с одной рукой впереди, и дыханием на каждый 2-й гребок, у меня дыхание на пределе, и приходится спешить, чтобы хватило дыхания.

а как тебе довод что трубку изобрели давно и по прежнему адептов учат плавать без нее, но в очках ?

@LE{X}@NDER от Ноября 30, 2012, 03:02:29 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 30, 2012, 03:00:27 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 30, 2012, 02:43:38 pm

Я понимаю, что "вдох сложный технический элемент нужно его учить".

Но у меня не получается контролировать одновременно несколько позиций.

Я могу следить только за чем-то одним.

И мне кажется, что лучше я сейчас налажу гребок, мышцы запомнят как надо ПРАВИЛЬНО грести, а потом буду отлаживать дыхание, которое у меня испортиться из-за трубки.

Я не то что-бы спешу, но при плавании с одной рукой впереди, и дыханием на каждый 2-й гребок, у меня дыхание на пределе, и приходится спешить, чтобы хватило дыхания.

а как тебе довод что трубку изобрели давно и по прежнему адептов учат плавать без нее, но в очках ?

Думаю, это не подействует, если не подействовали все предыдущие доводы... Если человек что-то вбил себе в голову, выбить это крайне сложно.

Novichog от Ноября 30, 2012, 03:05:09 pm

Цитата: **@LE{X}@NDER** от Ноября 30, 2012, 03:02:29 pm

Цитата: **Novichog** от Ноября 30, 2012, 03:00:27 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 30, 2012, 02:43:38 pm

Я понимаю, что "вдох сложный технический элемент нужно его учить".

Но у меня не получается контролировать одновременно несколько позиций.

Я могу следить только за чем-то одним.

И мне кажется, что лучше я сейчас налажу гребок, мышцы запомнят как надо ПРАВИЛЬНО грести, а потом буду отлаживать дыхание, которое у меня испортиться из-за трубки.

Я не то что-бы спешу, но при плавании с одной рукой впереди, и дыханием на каждый 2-й гребок, у меня дыхание на пределе, и приходится спешить, чтобы хватило дыхания.

а как тебе довод что трубку изобрели давно и по прежнему адептов учат плавать без нее, но в очках ?

Думаю, это не подействует, если не подействовали все предыдущие доводы... Если человек что-то вбил себе в голову, выбить это крайне сложно.

Врагу не здаётся наш гордый Варягяяя!!!

Yakut от Ноября 30, 2012, 03:10:35 pm

Цитата: **@LE{X}@NDER** от Ноября 30, 2012, 03:02:29 pm

Без человека, сопровождающего на лодке, я бы этого не делал.

Я посмотрел как подготовленные пловцы снимаются на дистанции по разным причинам, поэтому считаю что это ценный совет.

Цитата: **@LE{X}@NDER** от Ноября 30, 2012, 03:02:29 pm

Думаю, это не подействует, если не подействовали все предыдущие доводы... Если человек что-то вбил себе в голову, выбить это крайне сложно.

Остается добавить, и надеяться что дойдет следующее. Когда ты **igorium** научится плавать в трубке, ты будешь удивлен, что вся наработанная мышечная память развалится как только ты попытаешься дышать без трубки.

Дыхание в плавании это наверное 80% техники, от этого пляшет все.

igorium от Ноября 30, 2012, 03:15:04 pm

Цитата: **@LE{X}@NDER** от Ноября 30, 2012, 02:59:21 pm

Цитата: **igorium** от Ноября 30, 2012, 02:43:38 pm

У меня все продумано:

1) На даче я собираюсь переплыть Озернинское водохранилище.

Оно ~800м шириной. Сначала только туда, потом туда-обратно.

Такую тренировку буду проводить несколько раз.

2) Летом собираюсь принять участие в заплыве в клубе СССР Резиновая шапочка на 3км (река Истра).

3) Я уже писал, что плавал на открытой воде (река) чуть больше часа.

Эти маленькие опыты, будут расти в один большой.

Кстати гидрик у меня есть. Но хочется без него - все-таки задача проявить себя, а в гидрике утонуть невозможно.

1) Без человека, сопровождающего на лодке, я бы этого не делал.

Лучше кроме заплыва на Истре, найти еще какой-нибудь заплыв на открытой воде - там есть организация, обязательно наличие сопровождающих шлюпок, а самостоятельностью на открытой воде лучше не заниматься.

Если не дай Бог что-нибудь случится, кто и где вас искать потом будет?

Гидрик - это по желанию. Одевают его не для того, чтобы не утонуть (в этом он вряд ли поможет). Лучше гидрач взять с собой, и если температура воды будет ниже вышеуказанных 24 градусов, лучше его все же одеть.

Человек с лодкой у меня есть. Тут все продумано :)

Насчет других заплывов - я не в курсе. Если подскажите, буду благодарен.

Гидрик я возьму на всякий случай.

Я знаю зачем нужен гидрик :)

Но в гидрике нереально утонуть, т.к. в нем у меня положительная плавучесть - я ложился на воду и меня качало.

Все тело на воде.

Без гидрика, я начинаю сразу тонуть.

То, что у меня не получается звездочку сделать, я уже говорил не раз.

Цитата: **Novichog** от Ноября 30, 2012, 03:00:27 pm

а как тебе довод что трубку изобрели давно и по прежнему адептов учат плавать без нее, но в очках ?

Задумался...

Цитата: **Yakut** от Ноября 30, 2012, 03:10:35 pm

Остается добавить, и надеяться что дойдет следующее. Когда ты **igorium** научится плавать в трубке, ты будешь удивлен, что вся наработанная мышечная память развалится как только ты попытаешься дышать без трубки.

Дыхание в плавании это наверное 80% техники, от этого пляшет все.

А такой вариант был бы клёвый (с моей точки зрения).

Эх, всю малину обломали :(

Спасибо всем за то, что удержали меня от необдуманного поступка.

rex224 от Ноября 30, 2012, 03:40:13 pm

Не знаю я бы наверное не решился на это, все таки 5 км. можно и в 50 м бассейне проплыть, лучше не рисковать. техника и еще раз техника.
