

**Andrey** от Декабря 02, 2012, 11:10:18 am

Добрый день.

Это первое мое сообщение на этом форуме. Хотя читаю уже месяц. Некоторые темы мне довольно интересны, возможно, скоро я свою заведу с вопросами новичка-любителя.

Касательно массовых заплывов понравилось это видео ([http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=r3S0wu4Zbfk](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=r3S0wu4Zbfk)).

-----  
**Letun** от Декабря 02, 2012, 11:28:32 am

Цитата: **Andrey** от Декабря 02, 2012, 11:10:18 am

Касательно массовых заплывов понравилось это видео ([http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=r3S0wu4Zbfk](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=r3S0wu4Zbfk)).

Тема))))))))) , посмеялся от души)))))))).

-----  
**Yakut** от Декабря 02, 2012, 11:34:02 am

Цитата: **Letun** от Декабря 02, 2012, 11:28:32 am

Тема))))))))) , посмеялся от души)))))))).

Халява, его по голове не бьют. А мне в первый же заплыв в затылок прилетело, в нокадаун отправили. Потом пол дистанции блевать тянуло.

-----  
**@LEJ@NDER** от Декабря 02, 2012, 12:07:01 pm

Бугага ;D ;D ;D Просто пацталом! ;D ;D ;D

-----  
**льжник** от Декабря 02, 2012, 12:29:49 pm

У нас, у триатлонистов, уже года два это видео ;D. У знакомых по стартам очки срывали и часы тонули, один шапочкой не прикрыл, второй гидрой. Меня обычно брассисты, обычно в печень, я ж не могу быстро плавать, головка уходит, а я с ними, типа увёртываюсь, как ужака. Может я поэтому и кручу туловищем...привычка :)

-----  
**sosnin** от Декабря 02, 2012, 08:36:06 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Декабря 02, 2012, 12:07:01 pm

Бугага ;D ;D ;D Просто пацталом! ;D ;D ;D

я упал на стол и сломал стол!!! круть!!!чуть штаны не намочил...

+1

-----  
**igorium** от Декабря 03, 2012, 05:30:18 pm

В субботу проплыл-таки комплекс 100м.

Результат так себе - 1.48

Последние 25м кролем плыл через дичайшую боль в руках (мышцах), на одной силе воле.

Неужели пловцы настолько специфически развиты физически, что у обычного человека эти мышцы не развиты ???

Мне просто очень обидно.

Вроде год хожу в тренажерку, плаванием занимаюсь еще больше, а тут такое...

Может есть какие-то спец.упражнения для увеличения силы мышц пловцов?

-----  
**sosnin** от Декабря 03, 2012, 05:38:30 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 03, 2012, 05:30:18 pm

Результат так себе - 1.48

Последние 25м кролем плыл через дичайшую боль в руках (мышцах), на одной силе воле.

Неужели пловцы настолько специфически развиты физически, что у обычного человека эти мышцы не развиты ???

Мне просто очень обидно.

Вроде год хожу в тренажерку, плаванием занимаюсь еще больше, а тут такое...

Может есть какие-то спец.упражнения для увеличения силы мышц пловцов?

вот и здравые мысли...и мышцы не задействуются в обычной жизни(высокий локоть никому не нужен) и

спецупражнения есть,да и гибкость в жизни никому не нужна. да и вода-это чужая среда для человека. в этом плане для человека легче бегать научиться...

но прежде всего техника,если она есть,то при той же боли будешь плыть быстрее или так же,но без боли.тут каждый волен выбирать :) техника,еще раз техника.

-----  
**ЕвгенийК** от Декабря 03, 2012, 05:40:11 pm

хорошая техника увеличивает твоё КПД, позволяя тратить меньше энергии на продвижение. очевидно же.

-----  
**@LEJ@NDER** от Декабря 03, 2012, 05:46:03 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 03, 2012, 05:30:18 pm  
В субботу проплыл-таки комплекс 100м.  
Результат так себе - 1.48

Последние 25м кролем плыл через дичайшую боль в руках (мышцах), на одной силе воле.  
Неужели пловцы настолько специфически развиты физически, что у обычного человека эти мышцы не развиты ???  
Мне просто очень обидно.  
Вроде год хожу в тренажерку, плаванием занимаюсь еще больше, а тут такое...  
Может есть какие-то спец.упражнения для увеличения силы мышц пловцов?  
Сила тут один из последних факторов.  
Гораздо важнее положение тела в воде, гибкость, пластика, чувство воды, чтобы 1. приложить к ней нужную силу с нужным ускорением, а также 2. выполнять движения по правильной, определенной траектории движения, сохраняя все эти качества связанные с чувством воды на протяжении всей дистанции, а это требует еще определенной выносливости. Кроме того, еще важна синхронизация движений, чтобы они не противоречили одно другому, а дополняли друг друга. Именно поэтому слабые дети, зачастую на воде делают взрослых.  
В одном видео, на которое я когда-то кидал ссылку, мужик говорит, что увеличение силы на 10% приводит к увеличению скорости всего на 5%, тогда как уменьшение сопротивления на 10% приводит к увеличению скорости на 30%. Поэтому, уже много раз тут говорили и я повторяю: до уровня КМС забудьте про качалку!

-----  
**лыжник** от Декабря 03, 2012, 06:27:37 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 03, 2012, 05:30:18 pm  
Последние 25м кролем плыл через дичайшую боль в руках (мышцах), на одной силе воле.  
Игорь, не ты один ;D. Я даже понял какие у меня именно болят. Я долго не мог понять где в плечах боль, уже думал может суставы от старости стёрлись. А потом здесь ребята выкладывали видео и я решил попробовать это упражнение на суше. Вот тут боль и проявилась. Именно в этом упражнении, наверное потому, что волокна мышечные в простой жизни у меня вообще не работали, а здесь, опа ;D.  
Попробуй, на видео это с 55сек, удачи

<http://www.youtube.com/watch?v=GZGyARs7VXo>

-----  
**варяг** от Декабря 03, 2012, 06:51:36 pm  
Цитата: **@LEJ@NDER** от Декабря 03, 2012, 05:46:03 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 03, 2012, 05:30:18 pm  
В субботу проплыл-таки комплекс 100м.  
Результат так себе - 1.48  
Последние 25м кролем плыл через дичайшую боль в руках (мышцах), на одной силе воле.  
Неужели пловцы настолько специфически развиты физически, что у обычного человека эти мышцы не развиты ???  
Мне просто очень обидно.  
Вроде год хожу в тренажерку, плаванием занимаюсь еще больше, а тут такое...  
Может есть какие-то спец.упражнения для увеличения силы мышц пловцов?  
Сила тут один из последних факторов.  
Гораздо важнее положение тела в воде, гибкость, пластика, чувство воды, чтобы 1. приложить к ней нужную силу с нужным ускорением, а также 2. выполнять движения по правильной, определенной траектории движения, сохраняя все эти качества связанные с чувством воды на протяжении всей дистанции, а это требует еще определенной выносливости. Кроме того, еще важна синхронизация движений, чтобы они не противоречили одно другому, а дополняли друг друга. Именно поэтому слабые дети, зачастую на воде делают взрослых.  
В одном видео, на которое я когда-то кидал ссылку, мужик говорит, что увеличение силы на 10% приводит к увеличению скорости всего на 5%, тогда как уменьшение сопротивления на 10% приводит к увеличению скорости на 30%. Поэтому, уже много раз тут говорили и я повторяю: до уровня КМС забудьте про качалку!

добавлю от себя то что делая упр на ноги мне стало легче плавать . не могу сказать что я стал плыть быстрее но то что легче это точно. подозреваю что большое сопротивление давали ( ну и надеюсь сейчас меньше ) ноги.

-----  
**igorium** от Декабря 03, 2012, 09:51:02 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 03, 2012, 05:38:30 pm  
вот и здравые мысли...и мышцы не задействуются в обычной жизни(высокий локоть никому не нужен) и спецупражнения есть,да и гибкость в жизни никому не нужна. да и вода-это чужая среда для человека. в этом плане для человека легче бегать научиться...

но прежде всего техника,если она есть,то при той же боли будешь плыть быстрее или так же,но без боли.тут каждый волен выбирать :) техника,еще раз техника.

Легкие боли у меня начались после Бата и Спины.  
После Браса боль из легкой трансформировалась в невыносимую.  
Так, что все началось еще до высокого локтя.  
Ну это и понятно - Бат и Спина мои самые слабые стили - я ими практически не занимался.

Насчет техники согласен.  
Но почему бы не совместить полезное с полезным?  
Над техникой я работаю.  
Почему бы не добавить силу?  
Подскажите какие упражнения есть?

Цитата: **@LEХ@NDER** от Декабря 03, 2012, 05:46:03 pm  
Поэтому, уже много раз тут говорили и я повторяю: до уровня КМС забудьте про качалку!  
Т.е. получится или качалка или бас?  
А так они будут мешать друг другу?  
Хочется понять это максимально точно.  
У меня через 1,5месяца заканчивается абонемент в фитнес, и я как раз думаю, что делать дальше с этим...  
С одной стороны мне нравится результат качалки - я стал сильнее, тело малость трансформировалось.  
Жалко терять нажитое непосильным трудом.  
С другой стороны - у меня сейчас прет плавание, и не хочется этому мешать.  
Посоветуйте-подскажите как быть?

Цитата: **лыжник** от Декабря 03, 2012, 06:27:37 pm  
Игорь, не ты один ;D. Я даже понял какие у меня именно болят. Я долго не мог понять где в плечах боль, уже думал может суставы от старости стёрлись. А потом здесь ребята выкладывали видео и я решил попробовать это упражнение на суше. Вот тут боль и проявилась. Именно в этом упражнении, наверное потому, что волокна мышечные в простой жизни у меня вообще не работали, а здесь, опа ;D.  
Попробуй, на видео это с 55сек, удачи  
<http://www.youtube.com/watch?v=GZGyARs7VXo>

Да, похоже.  
Спасибо.  
Буду пробовать это упражнение.

Цитата: **варяг** от Декабря 03, 2012, 06:51:36 pm  
добавлю от себя то что делая упр на ноги мне стало легче плавать . не могу сказать что я стал плыть ббыстрее но то что легче это точно. подозреваю что большое сопротивление давали ( ну и надеюсь сейчас меньше ) ноги.  
А какие конкретно упражнения?

-----  
**sosnin** от Декабря 03, 2012, 09:58:30 pm  
тебе достаточно резины легкой.имхо

пс. не понял почему все началось до высокого локтя? он есть во всех стилях.  
ты даже представить не можешь, что бы было с тобой еслиб спина и бат были в конце :)

-----  
**igorium** от Декабря 03, 2012, 11:12:00 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 03, 2012, 09:58:30 pm  
тебе достаточно резины легкой.имхо

пс. не понял почему все началось до высокого локтя? он есть во всех стилях.  
ты даже представить не можешь, что бы было с тобой еслиб спина и бат были в конце :)  
Что есть резина?  
Где посмотреть это упражнение.

Не знал, что высокий локоть есть в других стилях...  
Посмотрел свое видео с комплекса - опять на кроле все ошибки вылезли...

-----  
**@LEХ@NDER** от Декабря 03, 2012, 11:31:56 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 03, 2012, 11:12:00 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 03, 2012, 09:58:30 pm  
тебе достаточно резины легкой.имхо

пс. не понял почему все началось до высокого локтя? он есть во всех стилях.  
ты даже представить не можешь, что бы было с тобой еслиб спина и бат были в конце :)  
Что есть резина?

Где посмотреть это упражнение.

Не знал, что высокий локоть есть в других стилях...

Посмотрел свое видео с комплекса - опять на кроле все ошибки вылезли...

Вот полезное видео будет. Тетенька чемпионка мира в категории мастерс на 200комплекс - показывает высокий локоть во всех стилях <http://www.youtube.com/watch?v=3ola3EqW70E>

-----

**Berrimor** от Декабря 04, 2012, 09:01:51 am

Цитата: **igorium** от Декабря 03, 2012, 09:51:02 pm

Почему бы не добавить силу?

Подскажите какие упражнения есть?

Т.е. получится или качалка или бас?

А так они будут мешать друг другу?

Хочется понять это максимально точно.

У меня через 1,5месяца заканчивается абонемент в фитнес, и я как раз думаю, что делать дальше с этим...

С одной стороны мне нравится результат качалки - я стал сильнее, тело малость трансформировалось.

Жалко терять нажитое непосильным трудом.

С другой стороны - у меня сейчас прет плавание, и не хочется этому мешать.

Не нужно терять "непосильно нажитое", тебя не к этому призывают. Суть в том, что для прогресса в плавании тебе силы хватает на данный момент, просто ты неправильно прикладываешь её, вот она и расходуется неравномерно.

Просто поддерживай форму, работай над выносливостью и гибкостью, а не над силой. Прогресс в тренажерке пока тебе не нужен, остановись на том уровне, на котором ты сейчас и не работай на увеличение, можно даже в меньшую сторону откатить, чтобы увеличить количество повторов и подходов.

-----

**@LEJ@NDER** от Декабря 04, 2012, 01:38:05 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 03, 2012, 09:51:02 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Декабря 03, 2012, 05:46:03 pm

Поэтому, уже много раз тут говорили и я повторяю: до уровня КМС забудьте про качалку!

Т.е. получится или качалка или бас?

А так они будут мешать друг другу?

Хочется понять это максимально точно.

У меня через 1,5месяца заканчивается абонемент в фитнес, и я как раз думаю, что делать дальше с этим...

С одной стороны мне нравится результат качалки - я стал сильнее, тело малость трансформировалось.

Жалко терять нажитое непосильным трудом.

С другой стороны - у меня сейчас прет плавание, и не хочется этому мешать.

Посоветуйте-подскажите как быть?

Тут надо определиться с приоритетами и целями. Какие цели в бассейне и какие в качалке? Какие из этих целей выше в приоритете? Поймите, что нельзя получить все и сразу.

Например, у меня, в студенческие годы, когда цели были накачать банки и быть здоровым, я забил на плавание, потому что не мог полноценно отработать в зале с железом при этом еще впахивая в бассейне, просто не получалось так. Если у вас цели добиться чего-то в качале, то на результаты на воде надо забить и просто купаться в свое удовольствие. Если же если цель прогрессировать в плавании, пока удастся прогрессировать за счет самого плавания и работы на гибкость, надо этим пользоваться, постепенно увеличивая объемы работы и количество тренировок на воде(желательно довести хотя бы до 6 раз в неделю). Качалку надо добавлять в качестве тяжелой артиллерии, когда прогресс полностью остановился и то постепенно и когда базовая техника в порядке.

Соответственно результат будет в виде прогресса результатов на воде, и, как побочный результат, укрепление сердечно-сосудистой системы и общей выносливости, если все делать правильно. Банки и вес при этом могут уменьшиться, по крайней мере по началу, но то что фигура будет оставаться спортивной - это факт.

-----

**igorium** от Декабря 04, 2012, 02:03:19 pm

Цитата: **@LEJ@NDER** от Декабря 04, 2012, 01:38:05 pm

Тут надо определиться с приоритетами и целями. Какие цели в бассейне и какие в качалке? Какие из этих целей выше в приоритете? Поймите, что нельзя получить все и сразу.

Например, у меня, в студенческие годы, когда цели были накачать банки и быть здоровым, я забил на плавание, потому что не мог полноценно отработать в зале с железом при этом еще впахивая в бассейне, просто не получалось так. Если у вас цели добиться чего-то в качале, то на результаты на воде надо забить и просто купаться в свое удовольствие. Если же если цель прогрессировать в плавании, пока удастся прогрессировать за счет самого плавания и работы на гибкость, надо этим пользоваться, постепенно увеличивая объемы работы и количество тренировок на воде(желательно довести хотя бы до 6 раз в неделю). Качалку надо добавлять в качестве тяжелой артиллерии, когда прогресс полностью остановился и то постепенно и когда базовая техника в порядке.

Соответственно результат будет в виде прогресса результатов на воде, и, как побочный результат, укрепление сердечно-сосудистой системы и общей выносливости, если все делать правильно. Банки и вес при этом могут уменьшиться, по крайней мере по началу, но то что фигура будет оставаться спортивной - это факт.

В том то и дело, что я не знаю что я действительно хочу:(

Понимаю, что со стороны это смотреться глупо - человек просит о помощи, но не знает в какую сторону двигаться.

Но по факту: я пошел в тренажерку для удовольствия.

Это приносит радость от процесса, от того, что смог еще на 1кг поднять больше, от ноющих мышц, от понимания того, что ты сегодня качал железо, а большинство пило пиво.

У меня нет конкретной цели - жать 100кг например, или выглядеть как Бодибилдер.

С бассейном ситуация более непонятная.

Сейчас у меня есть 2 цели - краткосрочная (3месяца) и долгосрочная (6месяцев).

Краткосрочная - поставить гребок, улучшить технику, начать получать удовольствие от кроля (пока идет только борьба), проплыть 50м хотя бы на 1ый юношеский (36,50, сейчас 42,00).

Долгосрочная - переплыть Босфор.

А что будет после Босфора я не знаю.

Как минимум буду ходить в бассейн для удовольствия, как максимум буду дальше толкать технику.

У меня такое состояние души, что я совсем не могу без соревновательного момента.

Когда есть цель посоревноваться, хотя бы с собой на 50м - отлично.

Когда есть цель посоревноваться со своим страхом (Босфор) - великолепно.

А просто улучшать технику мне скучно.

Мне цель подавай.

Но с профиками (теми, кто занимался в спортшколах) мне тягаться бесполезно.

В субботнем комплексе они проплыли на 30сек. быстрее меня (за 100м).

Если вкратце:

1) тренажерка = удовольствие

2) бассейн = цель

На ближайшие пол-года бассейн для меня важнее тренажерки из-за Босфора.

Дальше не знаю...

PS Сегодня звонили из фитнеса. Вообще, если я хочу продлить карту мне это нужно сделать до 11 декабря - у них там скидки и акции.

-----  
**лыжник** от Декабря 04, 2012, 02:28:04 pm

Игорь, очень ты быстро хочешь всё освоить, очень сжатые сроки. Вода так быстро не сдастся, по крайней мере меня она обламала. Так что я нацеливаюсь лет на 5, (гы, год уже прошёл))

-----  
**@LE{@NDER** от Декабря 04, 2012, 02:37:54 pm

Вы немного ошибаетесь в целях. В плавании краткосрочная цель - это от 3 до 6 месяцев. Долгосрочная - это 3-5 лет. "Краткосрочная - поставить гребок, улучшить технику, начать получать удовольствие от кроля (пока идет только борьба), проплыть 50м хотя бы на 1ый юношеский (36,50, сейчас 42,00)." - это не есть кратковременная цель, поскольку любой пловец постоянно занимается совершенствованием гребка и улучшением техники. Это даже не цель, а скорее процесс. А вот 50м за 36.5 - это цель, только сложно сказать насколько она кратковременна. У меня вот цель выплыть брассом из 35. Уже больше года выплываю, за год скинул с 35.16 до 35.08 - то есть всего 0.08 секунды. Тоже сначала, думал, что там скинуть каких-то пару десятых, а тут вон как бывает - год результат на месте, где-то поправили технику, результат стал хуже, а потом, когда исправленная техника наплавалась, то сразу может уйти пару секунд. Сколько на это уйдет времени точно никто сказать не может.

Переплыть Босфор, я бы сказал, это краткосрочная цель, поскольку времени до заплыва мало, но достаточно серьезная даже для меня, хотя я знаю, что в бассейне преодолею такое расстояние без проблем. А вот результат на открытой воде вызывает у меня сомнения. У меня нету опыта прохождения таких дистанций именно на открытой воде, а главное, я плохо переношу низкие температуры воды, ну и кроме этого, не очень хорошо ориентируюсь (если например останусь один, т.е. уплыву от основной группы или отстану от нее). Для вас каждый этап подготовки играет большое значение в плане приобретения опыта.

-----  
**igorium** от Декабря 05, 2012, 10:17:12 am

Александр, спасибо за разжевывания.

Кажется у меня начинает что-то смутно вырисовываться в мозгу.

Еще серия вопросов про плавание и тренажерку (надеюсь последняя).

Все на тему почему тренажерка не совместима с бассейном.

Просто ответьте правильно ли я понял, что:

1) Тренажерка мешает бассейну, т.к. занимает 2 дня тренировки (сама тренировка + день отдыха), в которые можно было заниматься в бассейне.

Сейчас я плаваю 3 раза в неделю + 2 раз хожу в тренажерку.

Если убрать тренажерку, я могу плавать 6 раз в неделю.

2) Тренажерка мешает бассейну, т.к. после тренажерки мышцы уменьшаются в длину.

А для бассейна наоборот, нужны растянутые мышцы.

Но вроде бы это можно компенсировать растяжкой после тренажерки.

Теперь вопросы про кол-во занятий в бассейне (будем считать, что в тренажерку я не хожу):

1) Имеет ли смысл заниматься 2 раза в день?

Если да, то как часто и какое минимальное время должно быть между занятиями?

2) Как часто можно вообще ходить заниматься в бассейн для результата?

Я помню, что надо стремиться к 6-разовым тренировкам, НО успею ли я восстановиться?

Как можно это определить?

-----

**Novichog** от Декабря 05, 2012, 11:46:12 am

Цитата: **igorium** от Декабря 05, 2012, 10:17:12 am

Все на тему почему тренажерка не совместима с бассейном.

Просто ответьте правильно ли я понял, что:

1) Тренажерка мешает бассейну.

Если убрать тренажерку, я могу плавать 6 раз в неделю.

Я бы оставил из тренажерки упражнения на пресс.

2) Тренажерка мешает бассейну, т.к. после тренажерки мышцы уменьшаются в длину.

А для бассейна наоборот, нужны растянутые мышцы.

Я тоже не раз слышал это мнение от авторитетных людей. Та растяжка, про которую ты говоришь не поможет.

Теперь вопросы про кол-во занятий в бассейне (будем считать, что в тренажерку я не хожу):

1) Имеет ли смысл заниматься 2 раза в день?

Если да, то как часто и какое минимальное время должно быть между занятиями?

Думаю пока нету в этом смысла

2) Как часто можно вообще ходить заниматься в бассейн для результата?

Я помню, что надо стремиться к 6-разовым тренировкам, НО успею ли я восстановиться?

Как можно это определить?

Остановился бы на 5 разовых, 6 раз это какой то фанатизм и ущерб личной жизни.

-----

**Anya7** от Декабря 05, 2012, 04:38:29 pm

+ по Селуянову вроде после интенсивных нагрузок

1. образуются микроразрывы мыш. волокон, которым нужно время для восстановления (срачивания-наращивания)

2. уменьшается количество митохондрий, а они восстанавливаются на 15-21 день.

то есть если фигачить подряд и в тренажерке, и в бассе, вы полностью убьете мышцу. У Селуянова в статье "Сердце не машина" это подробно описано, почитайте пару раз статью.

-----

**igorium** от Декабря 06, 2012, 02:10:44 pm

Цитата: **Anya7** от Декабря 05, 2012, 04:38:29 pm

+ по Селуянову вроде после интенсивных нагрузок

1. образуются микроразрывы мыш. волокон, которым нужно время для восстановления (срачивания-наращивания)

2. уменьшается количество митохондрий, а они восстанавливаются на 15-21 день.

то есть если фигачить подряд и в тренажерке, и в бассе, вы полностью убьете мышцу. У Селуянова в статье "Сердце не машина" это подробно описано, почитайте пару раз статью.

Тогда непонятно почему можно фигачить 3 раза/нед в тренажерке или 6 раз/нед в басике и не надорваться.

Сейчас только в процессе чтения статьи...

Теперь собственно о главном.

Т.е. о технике.

На прошлой неделе удалось поснимать себя.

Собственно вот:

Кроль (съемка из-под воды - надо выключить звук, а то по мозгам бьет)

- <http://www.youtube.com/watch?v=zKH7n7nFDJw> (<http://www.youtube.com/watch?v=zKH7n7nFDJw>)

- <http://www.youtube.com/watch?v=mGNBUqLSZms> (<http://www.youtube.com/watch?v=mGNBUqLSZms>)

Кроль - <http://www.youtube.com/watch?v=XS16LkOkLUo> (<http://www.youtube.com/watch?v=XS16LkOkLUo>)

Ну и немного брасса - <http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk> (<http://www.youtube.com/watch?v=ABrtw-Y6HOk>)

Что я вижу сам:

1) По-прежнему голова неправильно поднимается.

Мне кажется (по видео), что я глубоко лежу в воде, и чтобы вдохнуть приходится сильно подниматься.

2) Руки местами находят/заходят за линию позвоночника.

Это моя давняя болезнь. Я не знаю как это вылечить.

В воде кажется, что рука идет правильно, а на видео бац - все плохо.

Может есть упражнение какое-нить для исправления этого?

3) Ноги двигаются черти как (в смысле синхронизации), но мне кажется это второстепенный момент (на данной момент).

Вопросы:

1) Что еще вы видите?

2) Как это исправить?

3) Какие ошибки в бросе?

4) Я запутался с локтем в проносе.

После проноса руки, мне как надо делать:

а. Врезать полусогнутой рукой воду, и выпрямлять её в воде

б. Выпрямлять руку в воздухе, затем бросать её в воду.

5) Говорили про упражнение с резиной, но я так и не понял, что это такое и как это делать. Подскажите.

По-прежнему плаваю по программе Феникса.

Правда решил давать себе отдыха сколько надо, а не по секундам.

И облегчил себе жизнь - при плавании на одной руке делаю вдох на каждый гребок, а не каждый второй.

-----

**Berrimor** от Декабря 06, 2012, 02:26:48 pm

Больше работайте задницей, всмысле ягодичными мышцами, а то вы недорабатываете ими и из-за этого у вас включаются колени и начинается мелкая и быстрая работа от колена, а это не есть гуд.

-----

**Toto** от Декабря 06, 2012, 02:39:26 pm

Посоветуйте, пожалуйста, как лучше всего исправить ошибку - работа ногами как "ножницами" (перекрещивание) в кроле? Ножницы ведь получаются от поворота корпуса для вдоха? С досочкой человек плывет на ногах нормально.

-----

**sosnin** от Декабря 06, 2012, 02:49:55 pm

Цитата: **Toto** от Декабря 06, 2012, 02:39:26 pm

Посоветуйте, пожалуйста, как лучше всего исправить ошибку - работа ногами как "ножницами" (перекрещивание) в кроле? Ножницы ведь получаются от поворота корпуса для вдоха? С досочкой человек плывет на ногах нормально.

1.вынимать плечо,тогда корпус меньше крутится

2.делать резче вдох. у меня именно так ноги разваливаются,когда устаю.дольше вдыхаю и зависаю на вдохе.

3.или делать вдох позже.

4.отводить переднюю руку в бок.так опора больше.

-----

**Toto** от Декабря 06, 2012, 02:58:40 pm

да насчет вынимать плечо раньше и длинный вдох - согласна (жаль не могу видео показать, все закрыто на работе) чем лучше лечить?

Head Lead Rotation (те на ногах, руки вдоль тела, повороты головы и корпуса на шесть ударов ног)

catch up (смена рук с проносом типа акуллий плавник)

left/right arm 5-count (одной рукой по 5 гребков)

-----

**sosnin** от Декабря 06, 2012, 03:03:20 pm

я плаваю: правой-коорд с правой-левой-коорд с левой. исходное положение стрелочка.

можно мельница,только начинаешь со вдоха. то есть одна впереди,другая сзади.делаешь вдох и после этого руки только работают.

-----

**Toto** от Декабря 06, 2012, 03:34:04 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 06, 2012, 03:03:20 pm

я плаваю: правой-коорд с правой-левой-коорд с левой. исходное положение стрелочка.

можно мельница,только начинаешь со вдоха. то есть одна впереди,другая сзади.делаешь вдох и после этого руки только работают.

О, спасибо!

Думаю, второе попробую, оно к нашему ротэйшен дрил логично подходит

а первое я боюсь не смогу объяснить - у меня ученик-араб, по русски не понимает))

-----

**sosnin** от Декабря 06, 2012, 03:39:44 pm  
я б не разбивал на отдельное плавание на правой\левой.только на 2х руках.и все начинать со вдоха.т.к. в нем косяк и на него надо обращать внимание...

-----

**Berrimor** от Декабря 06, 2012, 03:45:30 pm  
Цитата: **Toto** от Декабря 06, 2012, 03:34:04 pm  
а первое я боюсь не смогу объяснить - у меня ученик-араб, по русски не понимает))  
Сейда мударриса? ;D

-----

**варяг** от Декабря 06, 2012, 04:30:56 pm  
ноги не работают а непонятно чтото делают сзади и руки - курица лапой. без обид. может отдельное плавание попробовать ?

-----

**варяг** от Декабря 06, 2012, 04:34:14 pm  
под водой здорово снял. во всяком случае все видно.

Игириум. смотри если сравнить вот так .Ноги это колеса . а Синхронизация - балансировка. так вот у тебя диски битые. и гнутые. и чтобы их балансировать их надо сначала выпрямить.

-----

**igorium** от Декабря 06, 2012, 07:18:36 pm  
Цитата: **Berrimor** от Декабря 06, 2012, 02:26:48 pm  
Больше работайте задницей, всмысле ягодичными мышцами, а то вы недорабатываете ими и из-за этого у вас включаются колени и начинается мелкая и быстрая работа от колена, а это не есть гуд.

А как попой работать в кроле?  
Вообще не представляю :(

Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 04:30:56 pm  
ноги не работают а непонятно чтото делают сзади и руки - курица лапой. без обид. может отдельное плавание попробовать ?

Да я на все согласен, только чтобы результат был.  
Что значит курица лапой? Что я делаю не так, и как правильно?

**варяг** подскажи насчет резины.  
Все говорят надо резину делать, а что это такое не понятно - вроде бы что-то подобное делал. Просвети.

-----

**Yakut** от Декабря 06, 2012, 07:36:51 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 06, 2012, 07:18:36 pm  
А как попой работать в кроле?  
Вообще не представляю :(  
С 94 страницы в теме "Как улучшить результаты любителю?" это обсуждалось  
Вот здесь <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg210627#msg210627> (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6808.msg210627#msg210627>)

-----

**варяг** от Декабря 06, 2012, 07:46:26 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 06, 2012, 07:18:36 pm  
Цитата: **Berrimor** от Декабря 06, 2012, 02:26:48 pm  
Больше работайте задницей, всмысле ягодичными мышцами, а то вы недорабатываете ими и из-за этого у вас включаются колени и начинается мелкая и быстрая работа от колена, а это не есть гуд.

А как попой работать в кроле?  
Вообще не представляю :(

Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 04:30:56 pm  
ноги не работают а непонятно чтото делают сзади и руки - курица лапой. без обид. может отдельное плавание



попробовать ?

Да я на все согласен, только чтобы результат был.  
Что значит курица лапой? Что я делаю не так, и как правильно?

**варяг** подскажи насчет резины.  
Все говорят надо резину делать, а что это такое не понятно - вроде бы что-то подобное делал. Просвети.

Игорь смотри- вот по моим ощущениям. то что как бы сам испробовал. делаю резину с таким гребком как ты ты тока будешь откатываться назад. вообще напиши сколько весишь.. рост сколько отжимаешься приседаешь подтягиваешься. мне кажется что ноги у тебя то что надо ( в смысле офп) борьбой не занимался ? так вот резину надо делать правильно и накладывать ее уже на скажем так имеющееся представление о гребке.

далее. далая резину.. имей в виду что чувство воды будет убиваться.

мои мысли- сначала поставить гребок в воде. потом ноги . точнее наоборот. или паралельно но раздельно . и тока потом резина. если что то почитай плавание за 30 в начале. :)))))))))))))) ты можешь начать с начала а можешь использовать опыт .

ты с какого города ?

-----  
**варяг** от Декабря 06, 2012, 08:01:58 pm  
<http://www.secundomer.ru/chasy>

если будешь делать то вот- удобно дома

[http://iplayer.fm/q/КАЧАЛКА/ :\)](http://iplayer.fm/q/КАЧАЛКА/)

-----  
**Домино** от Декабря 06, 2012, 08:16:20 pm  
Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 07:46:26 pm  
далее. далая резину.. имей в виду что чувство воды будет убиваться.

Куда убиваться?Обо что? :o

-----  
**варяг** от Декабря 06, 2012, 08:18:28 pm  
Цитата: **Домино** от Декабря 06, 2012, 08:16:20 pm  
Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 07:46:26 pm  
далее. далая резину.. имей в виду что чувство воды будет убиваться.

Куда убиваться?Обо что? :o

он поймет:)

-----  
**Домино** от Декабря 06, 2012, 08:29:12 pm  
Не поймет.

Потому что ничего,никуда не убиватся и не исчезает. :)

-----  
**sosnin** от Декабря 06, 2012, 08:51:17 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 06, 2012, 07:18:36 pm  
2)А как попой работать в кроле?  
Вообще не представляю :(

3)Да я на все согласен, только чтобы результат был.  
Что значит курица лапой? Что я делаю не так, и как правильно?

1)посмотрел видео.

2)в армии был?ну хотябы парады по телеку видел? так вот попробуй так же бить ногами.в конце маха у тебя полюбэ

попа заработать должна.тогда и почувствуешь.

3)да. у тебя вкладывание происходит сначала локтем в воду ,а затем кистью. надо:кисть,локоть,плечо. то есть плечо еще позже кисти. у тебя:локоть,плечо,кисть. поэтому после вкладывания руки тебя мотает. ты ровно не лежишь.ты должен леч и уже потом делать хват. а у тебя получается,что ты кидаешь руку,тебя вертит и чтоб не утонуть,под воду не уходить,из этой позиции начинаешь гребок. я бы сказал,что гребок у тебя во второй половине хороший и верный. это-раз.

а второе то,что вообще не работают плечи. перед каждым гребком ты должен максимально вытянуть руку В ПЛЕЧЕ вперед(то есть представь что ты весишь на турнике на одной руке рсслебленный и держишься только пальцами). и именно в таком положении начинать гребок. вернее так: пока не будет этой вытяжки не начинать гребок!!!

тебя мотает неимоверно и крутит.как по горизонтали,так и по вертикали. думаю,если лежать ровно,то сразу 4-6сек скинется....

сними видео работы ногами по 25 метров с доской. кролем и батом.

пс. от резины могут руки болеть,но чувство опоры она только добавляет...правда я камазовскую не пробовал :)

-----  
**варяг** от Декабря 06, 2012, 09:30:18 pm

лично я от резины не чувствую под руками ничего. как попшикали заморозкой.

-----  
**варяг** от Декабря 06, 2012, 09:33:30 pm

нашел... опять же не идеально но хотябы примерно к тому как это все должно быть смотри наглядно то что делаешь ты и то что (примерно ) надо.

ТО что надо- [http://www.youtube.com/watch?v=\\_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=2](http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=2)

То что делаешь ты-- <http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=49>

-----  
**Swimmer48** от Декабря 06, 2012, 09:46:51 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 09:33:30 pm

нашел... опять же не идеально но хотябы примерно к тому как это все должно быть смотри наглядно то что делаешь ты и то что (примерно ) надо.

ТО что надо- [http://www.youtube.com/watch?v=\\_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=2](http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=2)

То что делаешь ты-- <http://www.youtube.com/watch?v=vHQ2vA19Vfg&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=49>  
Во, надо создать тему, как не надо и что не надо делать в тренировке пловца и постить туда такие ролики.

-----  
**Домино** от Декабря 06, 2012, 09:52:01 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 09:33:30 pm

ТО что надо- [http://www.youtube.com/watch?v=\\_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=2](http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA&index=2)

ТАК не надо.

Надо так. (<http://www.youtube.com/watch?v=6uYVXuQNAQ&list=PL2ACBBCF4E5853426&index=1>)

-----  
**ЕвгенийК** от Декабря 06, 2012, 09:52:38 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 06, 2012, 09:46:51 pm

Во, надо создать тему, как не надо и что не надо делать в тренировке пловца и постить туда такие ролики.

у нас есть такая тема ;)

-----  
**igorium** от Декабря 07, 2012, 05:18:21 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 07:46:26 pm

Игорь смотри- вот по моим ощущениям. то что как бы сам попробовал. делаю резину с таким гребком как ты ты тока будешь откатываться назад. вообще напиши сколько весишь.. рост сколько отжимаешься приседаешь подтягиваешься. мне кажется что ноги у тебя то что надо ( в смысле офп) борьбой не занимался ? так вот резину надо делать правильно и накладывать ее уже на скажем так имеющееся представление о гребке.

далее. далая резину.. имей в виду что чувство воды будет убиваться.

мои мысли- сначала поставить гребок в воде. потом ноги . точнее наоборот. или паралельно но раздельно . и тока потом резина. если что то почитай плавание за 30 в начале. :)))))))))) ты можешь начать с начала а можешь использовать опыт .

ты с какого города ?

Рассказываю:

Город - Москва

Рост - 179см

Вес - 75,5кг (до бассейна), 74,6кг (после бассейна).

ОФП должна быть хорошей - с марта хожу в тренажерку 3р/нед.

Борьбой не занимался. Спортивного прошлого нема.

Правда мышцы-то оказывается в плавание специфичные работают...

Проверил свой ОФП:

- подтягивание - 10раз

- отжимание - 30раз

- приседание - 75раз.

Но мне кажется это не показатель.

Я 10 раз подтягиваюсь уже несколько лет (не постоянно, а так иногда к турнику подхожу пару раз в месяц - стабильно при желании 10 раз сделаю).

В марте пошел в тренажерку. Например жим лежа - начал с 20кг, сейчас делаю 60кг. А кол-во подтягиваний не изменилось...

Утром ходил в бассейн - понял, что ноги действительно живут сами по себе, дергаются зачем-то.

Плыву по сути на руках. Ноги работают, только, чтобы самим ногам не тонуть :(

Тему нашел - читаю потихоньку.

Цитата: **sosnin** от Декабря 06, 2012, 08:51:17 pm

1)посмотрел видео.

2)в армии был?ну хотябы парады по телеку видел? так вот попробуй так же бить ногами.в конце маха у тебя полубэ попа заработать должна.тогда и почувствуешь.

3)да. у тебя вкладывание происходит сначала локтем в воду ,а затем кистью. надо:кисть,локоть,плечо. то есть плечо еще позже кисти. у тебя:локоть,плечо,кисть. поэтому после вкладывания руки тебя мотает. ты ровно не лежишь.ты должен леч и уже потом делать захват. а у тебя получается,что ты кидаешь руку,тебя вертит и чтоб не утонуть,под воду не уходит,из этой позиции начинаешь гребок. я бы сказал,что гребок у тебя во второй половине хороший и верный. это-раз.

а второе то,что вообще не работают плечи. перед каждым гребком ты должен максимально вытянуть руку В ПЛЕЧЕ вперед(то есть представь что ты весишь на турнике на одной руке рсслебленный и держишься только пальцами). и именно в таком положении начинать гребок. вернее так: пока не будет этой вытяжки не начинать гребок!!!

тебя мотает неимоверно и крутит.как по горизонтали,так и по вертикали. думаю,если лежать ровно,то сразу 4-6сек скинется....

сними видео работы ногами по 25 метров с доской. кролем и батом.

1) В армии не был, но парады смотрел.

Не очень понимаю как бить, если нога должна бить вверх, т.е. назад...

Но по сути, как я понял, надо амплитуду увеличивать, тогда попа включится.

2) Насчет вкладывания - главный вопрос - что сначала происходит - "рука попадает в воду" или "рука распрямляется" ?

Тренер мне говорил, что надо сначала распрямить руку, а потом её опускать.

Но в таком случае практически невозможно проконтролировать, чтобы сначала шла кисть, т.к. рука очень низко над водой.

Вот если правильно сначала ударить воду и потом распрямить руку, тогда все легко контролируется.

3) Мотает и крутит меня из-за неправильного вкладывания руки в воду или еще причины есть?

Видео попробую снять на следующей неделе.

Только не понимаю зачем бат, если батом я плаваю очень криво и плохо (максимально зарегистрированный заплыв в бате у меня - 25м)

Цитата: **Домино** от Декабря 06, 2012, 09:52:01 pm

Надо так. (<http://www.youtube.com/watch?v=6uYVXUuQNAQ&list=PL2ACBBCF4E5853426&index=1>)

Спасибо.

То что надо.

Еще вопрос про шею.

Давно уже заметил, что у меня шея немного начала побаливать.

Может я неправильно голову держу под водой?

Я вообще держу голову ровно и смотрю строго вниз (лежать удобно, на часто натыкаюсь на людей, т.к. не вижу их).

Попробовал немного приподнять голову/глаза - заметил, что стал плыть ближе к поверхности.

Как правильно?

-----

**sosnin** от Декабря 07, 2012, 05:45:09 pm

правильно лежать поверхность воды на 3-2 см выше бровей, смотреть вперед-вниз подд 45С.

видео смотреть только отрывок на 4:40-остальное от лукавого.на 7:15 проваленный локоть

1) при марше.оттянут носок.нога идет прямой и попа постоянно напряжена.не только амплитуду,еще и вытягивать ногу.

2)сначала ты должен прочитать,то что написал я.визуализировать.и вопросы отпадут. читай: в воду ВХОДИТ кисть,СЛЕДОМ ВХОДИТ локоть,СЛЕДОМ входит плечо... если будешь делать так,то тебе НЕ надо будет думать где выпрямлять руку. читай,пробуй,мидитируй.не контролируй где ты выпрямляешь руку.у тебя все равно не получается :)

3)не только. ты плечо не тянешь вперед.поэтому нет захвата. но в купе с отстойным вкладыванием у тебя идет сразу топления тела на вкладывании. у тебя все ошибки в одном месте.

4)не бат,а ноги бат. также ноги кроль.все таки разные вещи ;)

-----

**Yakut** от Декабря 07, 2012, 05:48:26 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 07, 2012, 05:18:21 pm

3) Мотаает и крутит меня из-за неправильного вкладывания руки в воду или еще причины есть? перекручиваешь тело проваливаешь плечо, скорее всего из за задранной головы на вдохе.

-----

**Ivan Tyapkin** от Декабря 08, 2012, 01:52:01 am

Цитата: **Yakut** от Декабря 07, 2012, 05:48:26 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 07, 2012, 05:18:21 pm

3) Мотаает и крутит меня из-за неправильного вкладывания руки в воду или еще причины есть? перекручиваешь тело проваливаешь плечо, скорее всего из за задранной головы на вдохе.

вытянуться, живот втянуть, пресс напрячь..... если этого не делать, то тело будет гнуть (по горизонтали) в противодействие гребку - гребут все так или иначе наискось относительно оси тела

-----

**варяг** от Декабря 08, 2012, 10:25:14 am

Цитата: **igorium** от Декабря 07, 2012, 05:18:21 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 06, 2012, 07:46:26 pm

Игорь смотри- вот по моим ощущениям. то что как бы сам испробовал. делаю резину с таким гребком как ты ты тока будешь откатываться назад. вообще напиши сколько весишь.. рост сколько отжимаешься приседаешь подтягиваешься. мне кажется что ноги у тебя то что надо ( в смысле офп) борьбой не занимался ? так вот резину надо делать правильно и накладывать ее уже на скажем так имеющееся представление о гребке.

далее. далая резину.. имей в виду что чувство воды будет убиваться.

мои мысли- сначала поставить гребок в воде. потом ноги . точнее наоборот. или паралельно но отдельно . и тока потом резина. если что то почитай плавание за 30 в начале. :)))))))))))))) ты можешь начать с начала а можешь использовать опыт .

ты с какого города ?

Рассказываю:

Город - Москва

Рост - 179см

Вес - 75,5кг (до бассейна), 74,6кг (после бассейна).

ОФП должна быть хорошей - с марта хожу в тренажерку 3р/нед.

Борьбой не занимался. Спортивного прошлого нема.  
Правда мышцы-то оказывается в плавание специфичные работают...

Проверил свой ОФП:

- подтягивание - 10раз
- отжимание - 30раз
- приседание - 75раз.

Но мне кажется это не показатель.

Я 10 раз подтягиваюсь уже несколько лет (не постоянно, а так иногда к турнику подхожу пару раз в месяц - стабильно при желании 10 раз сделаю).

В марте пошел в тренажерку. Например жим лежа - начал с 20кг, сейчас делаю 60кг. А кол-во подтягиваний не изменилось...

Утром ходил в бассейн - понял, что ноги действительно живут сами по себе, дергаются зачем-то.

Плыву по сути на руках. Ноги работают, только, чтобы самим ногам не тонуть :(

Тему нашел - читаю потихоньку.

Цитата: **sosnin** от Декабря 06, 2012, 08:51:17 pm

1) посмотрел видео.

2) в армии был? ну хотя бы парады по телеку видел? так вот попробуй так же бить ногами. в конце маха у тебя полубоэ попа заработать должна. тогда и почувствуешь.

3) да. у тебя вкладывание происходит сначала локтем в воду, а затем кистью. надо: кисть, локоть, плечо. то есть плечо еще позже кисти. у тебя: локоть, плечо, кисть. поэтому после вкладывания руки тебя мотает. ты ровно не лежишь. ты должен лечь и уже потом делать хват. а у тебя получается, что ты кидаешь руку, тебя вертит и чтоб не утонуть, под воду не уходит, из этой позиции начинаешь гребок. я бы сказал, что гребок у тебя во второй половине хороший и верный. это-раз.

а второе то, что вообще не работают плечи. перед каждым гребком ты должен максимально вытянуть руку В ПЛЕЧЕ вперед (то есть представь что ты весишь на турнике на одной руке расслабленный и держишься только пальцами). и именно в таком положении начинать гребок. вернее так: пока не будет этой вытяжки не начинать гребок!!!

тебя мотает невероятно и крутит. как по горизонтали, так и по вертикали. думаю, если лежать ровно, то сразу 4-6 сек скинется....

сними видео работы ногами по 25 метров с доской. кролем и батом.

1) В армии не был, но парады смотрел.

Не очень понимаю как бить, если нога должна бить вверх, т.е. назад...

Но по сути, как я понял, надо амплитуду увеличивать, тогда попа включится.

2) Насчет вкладывания - главный вопрос - что сначала происходит - "рука попадает в воду" или "рука распрямляется" ?

Тренер мне говорил, что надо сначала распрямить руку, а потом её опускать.

Но в таком случае практически невозможно проконтролировать, чтобы сначала шла кисть, т.к. рука очень низко над водой.

Вот если правильно сначала ударить воду и потом распрямить руку, тогда все легко контролируется.

3) Мотает и крутит меня из-за неправильного вкладывания руки в воду или еще причины есть?

Видео попробую снять на следующей неделе.

Только не понимаю зачем бат, если батом я плаваю очень криво и плохо (максимально зарегистрированный заплыв в бате у меня - 25м)

Цитата: **Домино** от Декабря 06, 2012, 09:52:01 pm

Надо так. (<http://www.youtube.com/watch?v=6uYVXUuQNAQ&list=PL2ACBBCF4E5853426&index=1>)

Спасибо.

То что надо.

Еще вопрос про шею.

Давно уже заметил, что у меня шея немного начала побаливать.

Может я неправильно голову держу под водой?

Я вообще держу голову ровно и смотрю строго вниз (лежать удобно, на часто натыкаюсь на людей, т.к. не вижу их).

Попробовал немного приподнять голову/глаза - заметил, что стал плыть ближе к поверхности.

Как правильно?

[/quote

Игорь у меня к тебе предложение - не хочешь ли ты попробовать делать тренировку какую я сейчас делаю? то есть руки - 1 км отдельно, ноги - 800 - 1 км отдельно, тренировка нацелена на ноги.

по ощущениям? ,,,,,,, ну смотри только сейчас я понял что такое от бедра и что такое от колена. и иногда когда подмывает ускориться я добавляю от колена удар и сразу такое ощущение что взял в руки что-то противное. то есть

к своим ногам ты уже не вернешься. я это не навязываю . опять же просто мое мнение.

-----

**igorium** от Декабря 08, 2012, 10:54:17 am  
Всем спасибо за мысли насчет моего кручения.  
Буду стараться следить за этим.

Еще заметил, что у меня левая рука очень плохо работает.  
Когда я делаю упражнение, когда руки гребут поочередно, то вижу, что левая гребет не так эффективно, как правая.  
Причем не могу понять как же нужно, хотя могу видеть как гребет правая...  
Иногда левой банально не хватает силы, чтобы сделать гребок, и её тогда мотаает, чтобы уменьшить сопротивление воды, и как результат, гребок получается слабым.  
Еще замечаю, что часто левая кисть идет не под тем углом - не перпендикулярно телу, что опять же сказывается на эффективность гребка.  
Часто происходит удар левой руки по телу, т.е. рука идет немного не по той траектории...

Что интересно, при упражнении - одна рука впереди, другая гребет с вдохом на каждый гребок - кол-во гребков для левой и для правой рук - одинаковое = 14...

Цитата: **варяг** от Декабря 08, 2012, 10:25:14 am  
Игорь у меня к тебе предложение- нехочешь ли ты попробовать делать тренировку какую я сейчас делаю ? то есть руки - 1 км отдельно ноги 800- 1 км отдельно тренировка нацелена на ноги.

по ощущениям ?,,,,,,ну смотри только сейчас я понял что такое от бедра и что такое от колена. и иногда когда подмывает ускориться я добавляю от колена удар и сразу такое ощущение что взял в руки чтоо противное. то есть к своим ногам ты уже не вернешься. я это не навязываю . опять же просто мое мнение.

Я только за.  
Готов внимать :)

-----

**варяг** от Декабря 08, 2012, 11:06:28 am  
насчет рук- плавать 1 км с колобашкой. ( пока ) в режиме 75 м на кулаках 25 м нормально на кулаках дыхание 3-3 на . на руках 2-2. это займет примерно 15 минут

ноги спринт на боку на прямых отрезки по 25 метров. условие- ноги прямые и носок оттянут. как у балерины!. надо не быстро- надо правильно - ( колени не сгибаются носок оотянут ) проплыл восстановился и обратно и так 500-1 км .

. смотри сам. мне помогло это.

-----

**igorium** от Декабря 08, 2012, 01:01:49 pm  
Цитата: **варяг** от Декабря 08, 2012, 11:06:28 am  
насчет рук- плавать 1 км с колобашкой. ( пока ) в режиме 75 м на кулаках 25 м нормально на кулаках дыхание 3-3 на . на руках 2-2. это займет примерно 15 минут

ноги спринт на боку на прямых отрезки по 25 метров. условие- ноги прямые и носок оттянут. как у балерины!. надо не быстро- надо правильно - ( колени не сгибаются носок оотянут ) проплыл восстановился и обратно и так 500-1 км .

Стоит ли мне сейчас плавать на кулаках, если у меня проблемы с захватом?

Я ж вообще не смогу захватывать...

И почему дыхание на руках 2-2 ?

Я всегда плаваю 3-3. Может так и продолжить?

При плавании на ногах - а руки где - впереди или вдоль корпуса?

-----

**варяг** от Декабря 08, 2012, 02:05:50 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 08, 2012, 01:01:49 pm  
Цитата: **варяг** от Декабря 08, 2012, 11:06:28 am  
насчет рук- плавать 1 км с колобашкой. ( пока ) в режиме 75 м на кулаках 25 м нормально на кулаках дыхание 3-3 на . на руках 2-2. это займет примерно 15 минут

ноги спринт на боку на прямых отрезки по 25 метров. условие- ноги прямые и носок оттянут. как у балерины!. надо

не быстро- надо правильно - ( колени не сгибаются носок оотянут ) проплыл восстановился и обратно и так 500-1 км .

Стоит ли мне сейчас плавать на кулаках, если у меня проблемы с захватом?  
Я ж вообще не смогу захватывать...  
И почему дыхание на руках 2-2 ?  
Я всегда плаваю 3-3. Может так и продолжить?

При плавании на ногах - а руки где - впереди или вдоль корпуса?

насчет рук конечно лучше 3-3 . 2-2 это я поод себя.насчет захвата незнаю . надо спрсить.

Насчет ног- одна рука вытянута одна прижата.поверь что если насчет рук я возможно ошибаюсь ( но лично я так и делаю )

то насчет ног ты сначала будешь дцмать ну что за х..я... .. а потом ты будешь радоваться ( ну.. примерно через месяц ) и стопы тяни.

удачи . бас зовет :)

-----

**sosnin** от Декабря 08, 2012, 06:18:09 pm

**варяг**, у одни проблемы у тебя другие. ты видишь разницу? у него проблема в начале гребка и конце проноса, у тебя в конце гребка...все таки надо понимать, что ты правишь упражнениями, прежде чем советовать... конечно выбирать игориуму...

игориум, попробуй дышать в сторону виляющей руки.

-----

**Гала** от Декабря 08, 2012, 07:54:17 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 08, 2012, 06:18:09 pm

игориум, попробуй дышать в сторону виляющей руки.

Это хорошее предложение, мне помогает, хотя и жутко неудобно 8)

-----

**igorium** от Декабря 08, 2012, 08:36:52 pm

Цитата: **Гала** от Декабря 08, 2012, 07:54:17 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 08, 2012, 06:18:09 pm

игориум, попробуй дышать в сторону виляющей руки.

Это хорошее предложение, мне помогает, хотя и жутко неудобно 8)

Я попробую.

Правда, не особо понимаю смысл.

Ведь дыхание идет уже ПОСЛЕ того, как рука оттолкнула...

-----

**Гала** от Декабря 08, 2012, 08:42:05 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 08, 2012, 08:36:52 pm

Я попробую.

Правда, не особо понимаю смысл.

Ведь дыхание идет уже ПОСЛЕ того, как рука оттолкнула...

А ты меньше думай, просто попробуй ;)

-----

**sosnin** от Декабря 08, 2012, 08:58:02 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 08, 2012, 08:36:52 pm

Цитата: **Гала** от Декабря 08, 2012, 07:54:17 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 08, 2012, 06:18:09 pm

игориум, попробуй дышать в сторону виляющей руки.

Это хорошее предложение, мне помогает, хотя и жутко неудобно 8)

Я попробую.

Правда, не особо понимаю смысл.  
Ведь дыхание идет уже ПОСЛЕ того, как рука оттолкнула...  
:) зато она,рука,хорошо виляет,когда ты дышишь.

-----  
**Andrey** от Декабря 08, 2012, 10:05:57 pm  
Довольно часто слышу о необходимости качать пресс. Тренер вот тоже мне говорит, что надо над прессом и растяжкой поработать. А мне хотелось бы понять что у меня: пресс слабый или я им просто не пользуюсь во время плавания. Есть какой-нибудь тест на силу пресса? Сейчас болит спина из-за сильных прогибов во время плавания, упражнения на пресс очень болезненно даются.

-----  
**лыжник** от Декабря 08, 2012, 10:14:28 pm  
Цитата: **Andrey** от Декабря 08, 2012, 10:05:57 pm  
Есть какой-нибудь тест на силу пресса?  
Не знаю как щас в качалках тестируют, а в моё время (давно) в Армии, всё просто было. Вис на турнике и подъём прямых ног к перекладине (в сапогах канеш). Нууу раз 20 поднесёшь, вроде нормально было.

-----  
**варяг** от Декабря 08, 2012, 10:32:26 pm  
Цитата: **лыжник** от Декабря 08, 2012, 10:14:28 pm  
Цитата: **Andrey** от Декабря 08, 2012, 10:05:57 pm  
Есть какой-нибудь тест на силу пресса?  
Не знаю как щас в качалках тестируют, а в моё время (давно) в Армии, всё просто было. Вис на турнике и подъём прямых ног к перекладине (в сапогах канеш). Нууу раз 20 поднесёшь, вроде нормально было.

Саня если та турнике в лом можно делать с утяжелителями кроление. и пресс и ноги 2-х зайцев

-----  
**варяг** от Декабря 08, 2012, 10:37:34 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 08, 2012, 08:36:52 pm  
Цитата: **Гала** от Декабря 08, 2012, 07:54:17 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 08, 2012, 06:18:09 pm

игориум,попробуй дышатьв сторону виляющей руки.  
Это хорошее предложение, мне помогает,хотя и жутко неудобно 8)

Я попробую.  
Правда, не особо понимаю смысл.  
Ведь дыхание идет уже ПОСЛЕ того, как рука оттолкнула...

Игорь что решил насчет ног?

-----  
**Ivan Tyarkin** от Декабря 09, 2012, 02:30:25 am  
Цитата: **Andrey** от Декабря 08, 2012, 10:05:57 pm  
Довольно часто слышу о необходимости качать пресс. Тренер вот тоже мне говорит, что надо над прессом и растяжкой поработать. А мне хотелось бы понять что у меня: пресс слабый или я им просто не пользуюсь во время плавания. Есть какой-нибудь тест на силу пресса? Сейчас болит спина из-за сильных прогибов во время плавания, упражнения на пресс очень болезненно даются.

поза планки.... минуту простоять спокойно - значит все хорошо.

плюс скорее всего не пользуешься во время плавания -во время плавания он все время напряжен и стабилизирует тело.

если спина болит от упражнений на пресс, то не правильно делаешь упражнения.

-----  
**Andrey** от Декабря 09, 2012, 06:21:21 pm  
Цитата: **лыжник** от Декабря 08, 2012, 10:14:28 pm  
Не знаю как щас в качалках тестируют, а в моё время (давно) в Армии, всё просто было. Вис на турнике и подъём прямых ног к перекладине (в сапогах канеш). Нууу раз 20 поднесёшь, вроде нормально было.

Попробовал дома, ни низком неудобном турнике без сапог. Медленно 10 раз сделал. Потенциально на 20 должно хватить.



Цитата: **Ivan Tyapkin** от Декабря 09, 2012, 02:30:25 am  
поза планки.... минуту простоять спокойно - значит все хорошо.

В такой позе Планки  
(<http://meighanvalero.files.wordpress.com/2011/05/chaturanga.jpg>)  
простоял 10 секунда и понял, что на минуту не хватит.

А вот в этой  
(<http://cdn.womenshealthmag.com/files/images/4-plank-pose.jpg>)  
минуту легко.

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Декабря 09, 2012, 02:30:25 am  
плюс скорее всего не пользуешься во время плавания - во время плавания он все время напряжен и стабилизирует тело.

Скорее всего не пользуюсь, т.к. не чувствую того момента, когда он нужен. Стоит просто напрячь его и плыть, не думая зачем? Потом пойму? Тело стабилизируют косые мышцы пресса и мышцы спины - это я чувствую. По крайней мере чувствую что они напрягаются.

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Декабря 09, 2012, 02:30:25 am  
если спина болит от упражнений на пресс, то не правильно делаешь упражнения.

Болит он плавания, вроде больше не от чего. От того, что сильно прогибаюсь в спине.  
Упражнений на пресс не делаю, из-за спины.

-----

**igorium** от Декабря 09, 2012, 06:51:42 pm  
Был сегодня в Олимпийском.  
Оказался, что мой 3-ий тренер уволился. Будет интересно, что будет с 4-ым тренером...  
Поэтому плавал один.  
Размялся брассом 200-300м подряд.  
А все остальное время плавал 50-метровки в полной координации с отдыхом.  
Плавал 1ч 15мин.  
Устал до черта. Нереально устал.  
Прошло уже больше 6 часов после выхода из баса, я все еще еле живой. Как умудрился так ухайдокаться не представляю :(

Пытался за всем следить - руками, ногами, входом в воду, головой, прессом, вкладывание и т.д. и т.п.  
В сухом остатке:  
1) ноги ни черта не работаю. Совсем.  
2) Пресс. Я не ожидал такого эффекта.  
Реально поджал пресс, и начал ощущать себя рыбой, как писал Лафлин про проскальзывание в игольное ушко.  
Ивану Тяпкину большущее спасибо.  
Причем такое ощущение, что мне это уже говорили, но я похоже забыл...  
3) Голову иногда (~30%) удается поворачивать нормально (с моей точки зрения). Прогресс налицо.  
4) Кажется начал понимать, как надо вытягиваться в плече.  
Раньше у меня бывало тонула передняя рука, сейчас я её тяну вперед, и она не тонет. Яхуу...  
5) Я реально выдыхаюсь после 50м. Я точно не смогу проплыть 100-200м подряд с моей нынешней техникой.  
Я в полнейшем ауте. Куда делись мои 1500м...

Цитата: **варяг** от Декабря 08, 2012, 10:37:34 pm  
Игорь что решил насчет ног?

Буду делать, как ты сказал.  
Думаю все-таки пока оставить упражнения Феникса для рук.  
А ногами буду заниматься по твоей программе.

Итак мои планы (просьба посоветовать что изменить или и так хорошо):

- 1) Плавание 5р/нед (по будням) 1-1,5ч  
Упражнения Феникса на руки + упражнения **варяга** на ноги.
- 2) Плавание 1р/нед (по воскресениям) с тренером в группе.
- 3) Резина (купил эспандер лыжника). Буду тренировать гребок (только имитация гребка, ничего более).
- 4) Упражнения на растяжку (купил книгу Анатомия Растяжки, хочу собрать комплекс упражнений из неё).
- 5) Упражнение на пресс Планка (везде советуют).

Собственно вопросы:

- 1) как часто делать Резину (сколько раз в неделю, по сколько подходов или пока не умру)?
- 2) Растяжка - сколько раз в неделю делать?
- 3) Планка - какой вариант Планки использовать?  
Как часто и сколько раз в неделю?
- 4) Можно ли совместить вместе Резина+Растяжка+Планка в одно занятие?  
И если да, то в какой последовательности?
- 5) Можно ли делать упражнения в бассейне попеременно по 25м/50м - руки-ноги?  
В смысле сначала 50м упражнения на руки, затем 50м упражнения на ноги и т.д.  
Смысл в том, что тогда отдых будет не особо нужен, т.к. используются разные мышцы.

-----  
**Arman** от Декабря 09, 2012, 08:01:38 pm

Цитата: **Andrey** от Декабря 09, 2012, 06:21:21 pm

Цитата: **лыжник** от Декабря 08, 2012, 10:14:28 pm

Не знаю как щас в качалках тестируют, а в моё время (давно) в Армии, всё просто было. Вис на турнике и подъём прямых ног к перекладине (в сапогах канеш). Нууу раз 20 поднесёшь, вроде нормально было.

Попробовал дома, ни низком неудобном турнике без сапог. Медленно 10 раз сделал. Потенциально на 20 должно хватить.

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Декабря 09, 2012, 02:30:25 am

поза планки.... минуту простоять спокойно - значит все хорошо.

В такой позе Планки

(<http://meighanvalero.files.wordpress.com/2011/05/chaturanga.jpg>)

простоял 10 секунда и понял, что на минуту не хватит.

Я обычно планку делаю с упором на локти - попробуй, будет средним вариантом. Попробовал эту версию, ну продержался минуту, но напряжение в основном было в районе грудь-плечи-трицепсы.. может и с непривычки..

-----  
**Гала** от Декабря 09, 2012, 08:02:51 pm

А я просто не встану в такую планку ;D

-----  
**Berrimor** от Декабря 09, 2012, 08:24:18 pm

Я попробовал, но растянутое плечо не даёт расслабиться в этой позе - вот и я созрел до ежедневной растяжки.

-----  
**Toto** от Декабря 09, 2012, 08:31:52 pm

Цитата: **Arman** от Декабря 09, 2012, 08:01:38 pm

Я обычно планку делаю с упором на локти - попробуй, будет средним вариантом. Попробовал эту версию, ну продержался минуту, но напряжение в основном было в районе грудь-плечи-трицепсы.. может и с непривычки..

вообще в таком варианте планке грудь-плечи-трицепсы не особо участвуют (как и в любом другом варианте планки) - позу нужно держать за счет работы мышц спины и преса, а весь весь уводить в ноги голову не задирать, смотреть в пол, чтобы позвоночник вытягивался в одну прямую линию

-----  
**sosnin** от Декабря 09, 2012, 08:34:03 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 09, 2012, 06:51:42 pm

Собственно вопросы:

- 1) как часто делать Резину (сколько раз в неделю, по сколько подходов или пока не умру)?
- 2) Растяжка - сколько раз в неделю делать?
- 3) Планка - какой вариант Планки использовать?  
Как часто и сколько раз в неделю?
- 4) Можно ли совместить вместе Резина+Растяжка+Планка в одно занятие?  
И если да, то в какой последовательности?
- 5) Можно ли делать упражнения в бассейне попеременно по 25м/50м - руки-ноги?  
В смысле сначала 50м упражнения на руки, затем 50м упражнения на ноги и т.д.  
Смысл в том, что тогда отдых будет не особо нужен, т.к. используются разные мышцы.

1)1-2 р\нед я бы делал на легком напряжении,очень легком.для начала. ну например 5 подходов 100циклов.цикл за 10секунд. работа в статическом напряжении слабом.

2)каждый день утром и вечером.минимум по 10мин на руки и 10мин\ноги.

4)растяжку всегда совмещать с нагрузками.растяжка перед уходом домой. это идеал.

5)имхо. почему нет. но проще не значит правильнее. у меня так концентрация и запоминание снижается. если и

делаю упражнения, то не менее 600 метров (примерно 15 мин).

-----

**Berrimor** от Декабря 09, 2012, 08:34:16 pm  
Хм, значит и я что-то неправильно делал, попробую заново.

-----

**Arman** от Декабря 09, 2012, 09:06:36 pm  
Цитата: **Toto** от Декабря 09, 2012, 08:31:52 pm  
Цитата: **Arman** от Декабря 09, 2012, 08:01:38 pm

Я обычно планку делаю с упором на локти - попробуй, будет средним вариантом. Попробовал эту версию, ну продержался минуту, но напряжение в основном было в районе грудь-плечи-трицепсы.. может и с непривычки..

вообще в таком варианте планке грудь-плечи-трицепсы не особо участвуют (как и в любом другом варианте планки) - позу нужно держать за счет работы мышц спины и преса, а весь вес уводить в ноги голову не задирать, смотреть в пол, чтобы позвоночник вытягивался в одну прямую линию А что значит вес уводить в ноги, и как это делается? Да и выходит девушка на фотке не совсем правильно делает, так?

Соглашусь, что обычно в планке грудь-плечи-трицепсы не так интенсивно участвуют, но в этой версии...мммм.. ты попробовала, продержаться так, как на фото..? ведь руки здесь точка опоры, основной вес идет на них, а они в полусогнутом состоянии.. не выпрямить полностью, не поставить в какой нибудь "замок"...

-----

**варяг** от Декабря 09, 2012, 11:03:12 pm  
Игорь растяжку очень хорошо делать паралельно с нагрузкой. ну типа резины или статики. второе идеально

-----

**Ivan Tyapkin** от Декабря 09, 2012, 11:50:07 pm  
Цитата: **Andrey** от Декабря 09, 2012, 06:21:21 pm  
Цитата: **Ivan Tyapkin** от Декабря 09, 2012, 02:30:25 am  
плюс скорее всего не пользуешься во время плавания - во время плавания он все время напряжен и стабилизирует тело.

Скорее всего не пользуюсь, т.к. не чувствую того момента, когда он нужен. Стоит просто напрячь его и плыть, не думая зачем? Потом пойму? Тело стабилизируют косые мышцы преса и мышцы спины - это я чувствую. По крайней мере чувствую что они напрягаются.

Чтоб жопа была неподвижна относительно груди, чтоб спина не прогибалась....

Не знаю как у вас что чувствуется и как вы плаваете даже не видел.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Transversus\\_abdominis\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Transversus_abdominis_muscle) ([http://en.wikipedia.org/wiki/Transversus\\_abdominis\\_muscle](http://en.wikipedia.org/wiki/Transversus_abdominis_muscle))  
вот эта мышца стабилизирует, косые больше гнут тело в бок.....

Поэтому вытянуть тело, втянуть живот, напрячь пресс..... через некоторое время об этом уже просто не думаешь

Цитата: **Andrey** от Декабря 09, 2012, 06:21:21 pm  
Цитата: **Ivan Tyapkin** от Декабря 09, 2012, 02:30:25 am  
если спина болит от упражнений на пресс, то не правильно делаешь упражнения.

Болит он плавания, вроде больше не от чего. От того, что сильно прогибаюсь в спине. Упражнений на пресс не делаю, из-за спины.

Я так и не понял какая связь, ну да ваше дело.

-----

**Toto** от Декабря 10, 2012, 08:31:06 am  
Цитата: **Arman** от Декабря 09, 2012, 09:06:36 pm  
Цитата: **Toto** от Декабря 09, 2012, 08:31:52 pm  
Цитата: **Arman** от Декабря 09, 2012, 08:01:38 pm

Я обычно планку делаю с упором на локти - попробуй, будет средним вариантом. Попробовал эту версию, ну продержался минуту, но напряжение в основном было в районе грудь-плечи-трицепсы.. может и с непривычки..

вообще в таком варианте планке грудь-плечи-трицепсы не особо участвуют (как и в любом другом варианте планки) - позу нужно держать за счет работы мышц спины и преса, а весь вес уводить в ноги голову не задирать, смотреть в пол, чтобы позвоночник вытягивался в одну прямую линию

А что значит вес уводить в ноги, и как это делается? Да и выходит девушка на фотке не совсем правильно делает, так?

Соглашусь, что обычно в планке грудь-плечи-трицепсы не так интенсивно участвуют, но в этой версии...мммм.. ты попробовала, продержаться так, как на фото..? ведь руки здесь точка опоры, основной вес идет на них, а они в полусогнутом состоянии.. не выпрямить полностью, не поставить в какой нибудь "замок"...

в йоге это называется чатуранга дандасана, конечно, я ее делаю и могу держать пару минут точно девушка на картинке делает не совсем верно, хотя как силовой вариант может и ок, но вот шею так задирает точно не правильно, тк это перекрывает кровоток и делает такую позу не особо полезной а уводить весь в ноги, значит все напряжение стараться сбросить в пальцы ног, увести туда внимание и это польза делается именно за счет сильной работы мышц пресса, спины и ног, а руки лишь поддержка... если их плотно прижать к телу, то их согнутое положение почти не заметно

-----  
**Novichog** от Декабря 10, 2012, 09:05:59 am  
Цитата: **лыжник** от Декабря 08, 2012, 10:14:28 pm  
Цитата: **Andrey** от Декабря 08, 2012, 10:05:57 pm  
Есть какой-нибудь тест на силу пресса?

Не знаю как щас в качалках тестируют, а в моё время (давно) в Армии, всё просто было. Вис на турнике и подъём прямых ног к перекладине (в сапогах канеш). Нууу раз 20 поднесёшь, вроде нормально было.  
+ именно и именно 20..

-----  
**igorium** от Декабря 10, 2012, 10:37:07 am  
Снял сегодня себя на ногах - <http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp>)  
- 25м с доской кролем  
- 25м с доской батом  
- 25м кроль (ПК)

Батом в конце уже сил не было бить ногами.  
После такого ударного заплыва ноги устали нереально, и я решил сачкануть и ноги сегодня не делать :-[

Посмотрел я свое видео...  
Ошибки все те же.  
Как говорится "А с платформы говорят, это город Ленинград".  
Может мне другие упражнения поделать ?  
Какие есть упражнения на ликвидацию моих косяков:  
1) начало гребка как-то слабовато мне кажется...  
2) высоко поднимаю голову  
3) левая рука проносится через сторону

-----  
**варяг** от Декабря 10, 2012, 05:54:31 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 10, 2012, 10:37:07 am  
Снял сегодня себя на ногах - <http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp>)  
- 25м с доской кролем  
- 25м с доской батом  
- 25м кроль (ПК)

Батом в конце уже сил не было бить ногами.  
После такого ударного заплыва ноги устали нереально, и я решил сачкануть и ноги сегодня не делать :-[

Посмотрел я свое видео...  
Ошибки все те же.  
Как говорится "А с платформы говорят, это город Ленинград".  
Может мне другие упражнения поделать ?  
Какие есть упражнения на ликвидацию моих косяков:  
1) начало гребка как-то слабовато мне кажется...  
2) высоко поднимаю голову  
3) левая рука проносится через сторону

Игорь отнесись к этому не как к насмешке а как к совету. подумай над их словами.

<http://www.youtube.com/watch?v=XOkg1loQyWc>

<http://www.youtube.com/watch?v=6opVP7YKga0>

-----  
**варяг** от Декабря 10, 2012, 06:00:49 pm  
и что у тебя с ногами ? у тебя таже работа от колена. и чем больше ты так быдешь делать тем будет хуже для тебя. навык будет укрепляться . выход только один и я тебе писал. послушай Шварца и прими решение

сначала будет очень тяжело. потом втянешься недели за три и потом будешь вознагражден за упорство и терпение. всем больно..

-----  
**sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:33:40 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 10, 2012, 10:37:07 am  
<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp> (<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp>)

...не плавать месяца 2-3 ногами,чтоб ты вообще забыл,как это делать. за это время можно насмотреться обучающих видео по плаванию ногами. есть время подумать. качать ноги в зале ничего не даст.т.к. они физически нормальные.а технически-ноль. я столько ударов ногами делаю за 200 метров,если не меньше,чем ты намолотил за 50. так у меня-то ноги никакие :)

научиться держать корпус и поставить гребок руками тебе поможет следующее: калабашку(если ее нет-тебе будет еще тяжеле,т.к. придется использовать твою большую доску) в икры,если твоя доска-то зажимаешь коленным суставом и икрами одновременно. таз будет тонуть-работай прессом и поясницей, вилять начнешь-поднимай таз и поднимай плечи из воды. как ложешь вперед руку-тяни плечо. пресс заболел через 100метров,а через 200 еще и ребра-это твоя судьба :)  
когда тебе покажется легко-поставь доску в щиколотки.все имхо.  
пронос-это ерунда,главное чтоб успела расслабиться рука,и как она входит в воду.от входа зависит качество захвата.

на ноги деллать растяжку,можно кроление на суше,можно его с резиной.

-----  
**Novichog** от Декабря 10, 2012, 06:38:29 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:33:40 pm  
пронос-это ерунда,главное чтоб успела расслабиться рука,и как она входит в воду.от входа зависит качество захвата.

Не, важней чтоб ладонь вошла в воду первой..

-----  
**варяг** от Декабря 10, 2012, 06:42:47 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:33:40 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 10, 2012, 10:37:07 am  
<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp> (<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY&feature=plcp>)

...не плавать месяца 2-3 ногами,чтоб ты вообще забыл,как это делать. за это время можно насмотреться обучающих видео по плаванию ногами. есть время подумать. качать ноги в зале ничего не даст.т.к. они физически нормальные.а технически-ноль. я столько ударов ногами делаю за 200 метров,если не меньше,чем ты намолотил за 50. так у меня-то ноги никакие :)

научиться держать корпус и поставить гребок руками тебе поможет следующее: калабашку(если ее нет-тебе будет еще тяжеле,т.к. придется использовать твою большую доску) в икры,если твоя доска-то зажимаешь коленным суставом и икрами одновременно. таз будет тонуть-работай прессом и поясницей, вилять начнешь-поднимай таз и поднимай плечи из воды. как ложешь вперед руку-тяни плечо. пресс заболел через 100метров,а через 200 еще и ребра-это твоя судьба :)  
когда тебе покажется легко-поставь доску в щиколотки.все имхо.  
пронос-это ерунда,главное чтоб успела расслабиться рука,и как она входит в воду.от входа зависит качество захвата.

на ноги деллать растяжку,можно кроление на суше,можно его с резиной.

Ром ты считаешь что плавание на боку ему ничего не даст ?

-----  
**sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:44:39 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 10, 2012, 06:42:47 pm

Ром ты считаешь что плавание на боку ему ничего не даст ?

по 1 км? я считаю это во всем мастерс никому не даст...плавание на боку- задание для подготовки 1разрядников и выше.

-----  
**igorium** от Декабря 11, 2012, 08:32:41 am

Цитата: **варяг** от Декабря 09, 2012, 11:03:12 pm

Игорь растяжку очень хорошо делать паралельно с нагрузкой. ну типа резины или статики. второе идеально

Параллельно это по очереди, или до или после нагрузки?

Что такое "статика"?

Где можно почитать про это?

Цитата: **варяг** от Декабря 10, 2012, 05:54:31 pm

Игорь отнесись к этому не как к насмешке а как к совету. подумай над их словами.

<http://www.youtube.com/watch?v=XOkg1loQyWc>

<http://www.youtube.com/watch?v=6opVP7YKga0>

Да согласен я с ними.

Меня немножко другое напрягает - когда я занимался в тренажерку - был станадарт - после тренажерки выходной день должен быть.

А с плаванием как?

Если я собираюсь заниматься 5-6 раз в неделю, и начинают болеть мышцы/плечи.

Пересилить боль, или остановиться / переключиться на ноги ?

В воскресенье я еле дополз до дома после 1,5занятия, причем я мог еще навернуть 3-4 дистанции по 50м, а уж брассом так и пол часа легко. А когда вышел из раздевалки понял - тушите свет, бензин кончился.

Цитата: **sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:33:40 pm

...не плавать месяца 2-3 ногами,чтоб ты вообще забыл,как это делать. за это время можно насмотреться обучающих видео по плаванию ногами. есть время подумать.

качать ноги в зале ничего не даст.т.к. они физически нормальные.а технически-ноль.

я столько ударов ногами делаю за 200 метров,если не меньше,чем ты намолотил за 50. так у меня-то ноги никакие :)

Но улучшение то есть, а?

Я просмотрел свои посты с марта - время на 25м с доской на ногах улучшилось с 50секунд до 30 секунд. Больше, чем в 1,5 раза быстрее стал плавать на ногах.

Даже за последний месяц есть улучшение с 36сек до 30сек - на 20% быстрее за месяц !!!

Цитата: **sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:33:40 pm

научиться держать корпус и поставить гребок руками тебе поможет следующее: калабашку(если ее нет-тебе будет еще тяжело,т.к. придется использовать твою большую доску) в икры,если твоя доска-то зажимаешь коленным суставом и икрами одновременно. таз будет тонуть-работай прессом и поясницей, вилять начнешь-поднимай таз и поднимай плечи из воды. как ложешь вперед руку-тяги плечо. пресс заболел через 100метров,а через 200 еще и ребра-это твоя судьба :)

когда тебе покажется легко-поставь доску в щиколотки.все имхо.

пронос-это ерунда,главное чтоб успела расслабиться рука,и как она входит в воду.от входа зависит качество захвата.

В фитнесе есть и колобашка и доска.

Но я уже писал как-то, что с колобашкой ноги тонут...

Понял - будет жесть.

А сколько плавать?

Попряд, сериями, или еще как?

Т.е. мне лучше сейчас перейти полностью на это упражнение?

А упражнения от Феникса пока убрать, или часть оставить?

Цитата: **sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:33:40 pm

на ноги деллать растяжку,можно кроление на суше,можно его с резиной.

А можно поподробнее?

Может в инете есть ссылки про это?

Надеюсь в конце недели будет время - я выложу свою компоновку программы на растяжку на ваш суд.

Ноги - Соснин, **варяг** - вы определитесь, что мне с ногами делать, а?  
Если я буду плавать с колобашкой, то ноги вообще работать не будут.  
Может все-таки загрузить их вариантом **варяга**?

-----  
**Berrimor** от Декабря 11, 2012, 09:13:39 am

Цитата: **igorium** от Декабря 11, 2012, 08:32:41 am

Даже за последний месяц есть улучшение с 36сек до 30сек - на 20% быстрее за месяц !!!

Это при том, что бедра у тебя по сути всё ещё в спящем состоянии, слабо работают. Пожалуй, соглашусь с сосниным по поводу ног, только, имхо, это касается кроля - дельфином плавай и старайся работать не над частотой ударов и темпом, а над целостностью движения, волна должна быть непрерывна. Гибкость в пояснице надо разрабатывать.

-----  
**sosnin** от Декабря 11, 2012, 09:21:17 am

я тебе советую, чтобы я делал на твоём месте. определяться надо тебе...я даже не знаю какие упражнения давал тебе феникс, чтобы их убирать\оставлять.я вообще не знаю по сколько ты плаваешь и как часто. я вижу проблему в технике и говорю, как бы я ее исправлял.

паралельно, это значит ежедневно. растяжка всегда после. то есть, например 20мин-зал, сразу 20мин растяжка. до зала-разминка, а не растяжка.  
статика упражнения на удержания весов (например, пресс, на шведской стенке сделал уголок ногами и держишь 20 сек, а не махи).

твое улучшение в ногах идет не за счет техники, в лучшем случае положении тела.

в плавании также есть разгрузочные дни, идет смена работы\направленности. например:

пон-длинная серия руками (4x800) П20-22

вт-менее короткие серии+больше упражнений (10x200 П20-22)

ср- короткие серии но П повыше 2серии 8x200 П22-24, ноги добавить вместо упр.

четв- опять длинные серии 6x500 П 20-22, можно мешать с руками

пт-упор на ноги, упражн, можно горку 100-200-400-200-100 или подобное

сб- средние серии руками, упражнение, руками.

это для базового периода, а не для сужения, например.

куда ты вставлял калабашку, что ноги тонут? в бедра? при этом тонут бедра? даже у меня такого нету. не верю!

-----  
**sosnin** от Декабря 11, 2012, 10:49:10 am

Цитата: **Berrimor** от Декабря 11, 2012, 09:13:39 am

Цитата: **igorium** от Декабря 11, 2012, 08:32:41 am

Даже за последний месяц есть улучшение с 36сек до 30сек - на 20% быстрее за месяц !!!

Это при том, что бедра у тебя по сути всё ещё в спящем состоянии, слабо работают. Пожалуй, соглашусь с сосниным по поводу ног, только, имхо, это касается кроля - дельфином плавай и старайся работать не над частотой ударов и темпом, а над целостностью движения, волна должна быть непрерывна. Гибкость в пояснице надо разрабатывать.

да я бы и дельфином не мучил себя. игориум только изматывается от момолотилова. на видео, я сначала даже думал, что не доплывет :)

гибкость работать 3-6 месяцев. потом можно будет вернуться к вопросу плавания на ногах.

-----  
**Гала** от Декабря 11, 2012, 02:20:09 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 11, 2012, 08:32:41 am

а уж брассом так и пол часа легко. А когда вышел из раздевалки понял - тушите свет, бензин кончился.

Блин, люди, как вам брассом легко плыть? ??? Этот стиль только для меня мука мученческая?

-----  
**Toto** от Декабря 11, 2012, 02:30:30 pm

Цитата: **Гала** от Декабря 11, 2012, 02:20:09 pm

Блин, люди, как вам брассом легко плыть? ??? Этот стиль только для меня мука мученческая?

так это смотря как плыть :)

-----

**Гала** от Декабря 11, 2012, 02:33:52 pm

Просто в одной теме читаешь, что кроль не идет, зато брасс вот сразу и на ура, в другой теме угол правильный вычисляют, а все остальное тоже без проблем, здесь только брассом и легко, а я на собственной шкуре знаю, что только брассом и тяжело и, что кроме угла полно заморочек и т.д., и т.п., короче....или я дура, или лыжи не едут 8)

-----

**Аnya7** от Декабря 11, 2012, 02:47:33 pm

Всё едет, просто для новичка брасс- "это [махание ручками перед носом в горизонтальной плоскости]", а на самом деле реально сложный вид...

Я где-то читала, что некоторые тренеры не дают плавать брассом без перерыва отрезки более 200м...

-----

**Novichog** от Декабря 11, 2012, 03:40:38 pm

Цитата: **Аnya7** от Декабря 11, 2012, 02:47:33 pm

Всё едет, просто для новичка брасс- "это [махание ручками перед носом в горизонтальной плоскости]", а на самом деле реально сложный вид...

Я где-то читала, что некоторые тренеры не дают плавать брассом без перерыва отрезки более 200м...

вчера плыл в 1000 кролем, на последнем полтиннике ко мне "прицепился" брассист по соседней дорожке... и практически не отстал, гад... Все дело в скорости думаю, меня лично брасс сильно расхолаживает наверно поэтому же все воспринимают его по разному.

-----

**Letun** от Декабря 11, 2012, 03:47:20 pm

Да вы что, брасс - это самый замечательный стиль плавания)); ну после баттерфляя разумеется)).

-----

**Ivan Tyapkin** от Декабря 11, 2012, 03:51:31 pm

Цитата: **Letun** от Декабря 11, 2012, 03:47:20 pm

Да вы что, брасс - это самый замечательный стиль плавания)); ну после баттерфляя разумеется)).

Запретили б его уж быстрее

-----

**Letun** от Декабря 11, 2012, 03:55:17 pm

Цитата: **Ivan Tyapkin** от Декабря 11, 2012, 03:51:31 pm

Цитата: **Letun** от Декабря 11, 2012, 03:47:20 pm

Да вы что, брасс - это самый замечательный стиль плавания)); ну после баттерфляя разумеется)).

Запретили б его уж быстрее

Брасс или батт?))

-----

**ЕвгенийК** от Декабря 11, 2012, 04:12:03 pm

брасс, конечно!

я бы тогда отлично плавал 75 комплексом )

-----

**@LEJ@NDER** от Декабря 11, 2012, 05:09:44 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Декабря 11, 2012, 04:12:03 pm

брасс, конечно!

я бы тогда отлично плавал 75 комплексом )

:P :P :P

-----

**sosnin** от Декабря 11, 2012, 05:50:15 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Декабря 11, 2012, 04:12:03 pm

брасс, конечно!

я бы тогда отлично плавал 75 комплексом )

что мешает тебе плыть так... на мастерсе в казани было дело...даже рекорд мира вроде. только там 200 кмпл,с произвольным проплытием последовательности отрезков...так мало того,сидящие рядом со мной человек 8 не увидели этого...я был в шоке. еще и объявили РМ! но в сумме она проплыла вроде ровно,почти :)

Цитата: **@LEJ@NDER** от Декабря 11, 2012, 05:09:44 pm

:P :P :P



где твои результаты на 75м брас? давай.выкладывай!

-----  
**ЕвгенийК** от Декабря 11, 2012, 05:59:13 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 11, 2012, 05:50:15 pm  
Цитата: **ЕвгенийК** от Декабря 11, 2012, 04:12:03 pm  
брасс, конечно!  
я бы тогда отлично плавал 75 комплексом )  
что мешает тебе плыть так...

фина проклятая мешает)

Цитировать  
Цитата: **@LEJ@NDER** от Декабря 11, 2012, 05:09:44 pm  
:P :P :P  
где твои результаты на 75м брас? давай.выкладывай!

кстати, да. как прошел чемпионат Украины? :)

-----  
**Гала** от Декабря 11, 2012, 07:40:02 pm  
Цитата: **ЕвгенийК** от Декабря 11, 2012, 04:12:03 pm  
брасс, конечно!  
я бы тогда отлично плавал 75 комплексом )  
AAAAAAA! ПодпиСуюсь!!!!!! 8)

-----  
**sosnin** от Декабря 11, 2012, 07:42:03 pm  
кстати, есть четверть спортсменов за от, чтоб убрать кроль.да и спину заодно можно :)

-----  
**Гала** от Декабря 11, 2012, 07:53:50 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 11, 2012, 07:42:03 pm  
кстати, есть четверть спортсменов за от, чтоб убрать кроль.да и спину заодно можно :)  
Предлагаешь оставить только батт? :o Неужели никто не хочет избавиться от батта? А давайте всем разрешим плавать как хотят? Тогда и претензий по технике ни у кого не будет ;D

-----  
**Yakut** от Декабря 11, 2012, 08:41:04 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 11, 2012, 07:42:03 pm  
кстати, есть четверть спортсменов за от, чтоб убрать кроль.да и спину заодно можно :)  
Я за спину, т.е. против. Сегодня плыл комплекс 400, впервые, как аэробную нагрузку. Не быстро. Проплыл за 8 минут, из них 2:30-2:40 плыл на спине.

PS.  
Опять же впервые мерил пульс на тренировках, малость офигел. После небыстрого комплекса 25. Сотни кролем в упражнениях 23-24, а вроде плову не быстро.

-----  
**sosnin** от Декабря 11, 2012, 08:54:25 pm  
Цитата: **Yakut** от Декабря 11, 2012, 08:41:04 pm  
Опять же впервые мерил пульс на тренировках  
...то-то и оно...

-----  
**Гала** от Декабря 11, 2012, 11:11:32 pm  
Цитата: **Yakut** от Декабря 11, 2012, 08:41:04 pm

PS.  
Опять же впервые мерил пульс на тренировках, малость офигел. После небыстрого комплекса 25. Сотни кролем в упражнениях 23-24, а вроде плову не быстро.

Пульс такой точно не из-за спины, ты не думал, что в этом пульсе батт и брасс виноваты? Давай все же их исключим? ;)

-----  
@LEХ@NDER от Декабря 11, 2012, 11:50:52 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 11, 2012, 05:50:15 pm  
где твои результаты на 75м брас? давай.выкладывай!

Я в чистую со свежека никогда не плыл 75ки. Недели 3 назад плыл горку 25 50 75 100 75 50 25  
75ки вышли 1я 1:02,9 и 2я 1:02,6

Цитата: **ЕвгенийК** от Декабря 11, 2012, 05:59:13 pm

кстати, да. как прошел чемпионат Украины? :)

Да неплохо прошел. Были свои нюансы с судейством и стартовым сигналом, но это пожалуй есть почти на каждом старте. Судейство было жесткое - дисквалов было много, наверное не меньше чем на ЧЕ в Ялте. Сам бассейн очень даже неплохой. Не понравилось, как проходило награждение - его не было видно с трибуны.

Тепло в Крыму, ромашки цветут :о ... народ после стартов разогревшись коньяком полез в море - эт было зрелище!!! ;D

Кстати, а чего тебя не было?

-----  
**Yakut** от Декабря 12, 2012, 04:33:49 am

Цитата: **Гала** от Декабря 11, 2012, 11:11:32 pm

Пульс такой точно не из-за спины, ты не думал, что в этом пульсе батт и брас виноваты? Давай все же их исключим? ;)

Про спину я сказал не из-за пульса, а на ней плыву чуть лучше топора просто, куда это годится сотню за 2-30?

Ну а пульс, он похоже везде такой, говорю же упражнения кроль сотки и пульс 23-24. Ну куда такое годится.

Интересно на каком пульсе я плавал режимы тогда, все теперь кждую тренировку буду контролировать.

-----  
**Гала** от Декабря 12, 2012, 10:55:13 am

Цитата: **Yakut** от Декабря 12, 2012, 04:33:49 am

Про спину я сказал не из-за пульса, а на ней плыву чуть лучше топора просто, куда это годится сотню за 2-30?

Ну а пульс, он похоже везде такой, говорю же упражнения кроль сотки и пульс 23-24. Ну куда такое годится.

Интересно на каком пульсе я плавал режимы тогда, все теперь кждую тренировку буду контролировать.

Ты знаешь.....упражнения вещь своеобразная, вот я их плыву спокойно, они для меня вообще вроде откупа, а взрослым новичкам ,не всем,но многим, упражнения хуже, чем режим. Один мой взрослый ученик упражнения плывет на пульсе 28, так что твои 24 просто ерунда ;D

-----  
**Yakut** от Декабря 12, 2012, 11:01:43 am

Цитата: **Гала** от Декабря 12, 2012, 10:55:13 am

Ты знаешь.....упражнения вещь своеобразная, вот я их плыву спокойно, они для меня вообще вроде откупа, а взрослым новичкам ,не всем,но многим, упражнения хуже, чем режим. Один мой взрослый ученик упражнения плывет на пульсе 28, так что твои 24 просто ерунда ;D

Да упражнение то не замысловатое было, простой кроль в координации с контролем вдоха в пол рта.

-----  
**Novichog** от Декабря 12, 2012, 11:03:31 am

Цитата: **Гала** от Декабря 12, 2012, 10:55:13 am

Цитата: **Yakut** от Декабря 12, 2012, 04:33:49 am

Про спину я сказал не из-за пульса, а на ней плыву чуть лучше топора просто, куда это годится сотню за 2-30?

Ну а пульс, он похоже везде такой, говорю же упражнения кроль сотки и пульс 23-24. Ну куда такое годится.

Интересно на каком пульсе я плавал режимы тогда, все теперь кждую тренировку буду контролировать.

Ты знаешь.....упражнения вещь своеобразная, вот я их плыву спокойно, они для меня вообще вроде откупа, а взрослым новичкам ,не всем,но многим, упражнения хуже, чем режим. Один мой взрослый ученик упражнения плывет на пульсе 28, так что твои 24 просто ерунда ;D

наверное это правильные упр. жаль без тренера упр. не помогут мне почти.

-----  
**Гала** от Декабря 12, 2012, 11:17:43 am

Цитата: **Novichog** от Декабря 12, 2012, 11:03:31 am

наверное это правильные упр. жаль без тренера упр. не помогут мне почти.

Да обычные, классика можно сказать, акулий плавник,но я его привыкла честь отдать называть, смена рук под водой с упором на положение локтя и окончание гребка и т.д., и т.п., просто они взрослым новичкам трудно даются, люди тупо тонут на них 8)

-----

**ЕвгенийК** от Декабря 12, 2012, 12:16:22 pm  
Цитата: **@LEX@NDER** от Декабря 11, 2012, 11:50:52 pm  
Да неплохо прошел... Сам бассейн очень даже неплохой.

круто. ребята, которые ездили, говорили, что Евпатория теперь - чуть ли не лучшие ветеранские соревнования в Украине.  
особенно, если там достроят второй полтинник.

Цитировать  
Кстати, а чего тебя не было?

дочке годик был как раз 9-го :)  
думал на первый день только приехать, но мне так вырвали зуб мудрости, что неделю валялся с температурой 38.  
зато похудел на 3 кг ))

-----  
**Letun** от Декабря 12, 2012, 04:31:57 pm  
Цитата: **Гала** от Декабря 11, 2012, 11:11:32 pm  
Пульс такой точно не из-за спины, ты не думал, что в этом пульсе батт и брасс виноваты? Давай все же их исключим? ;)

Руки прочь от батта.) ну и от брасса тоже >:( ;D

-----  
**igorium** от Декабря 12, 2012, 04:33:14 pm  
Цитата: **sosnin** от Декабря 10, 2012, 06:33:40 pm  
научиться держать корпус и поставить гребок руками тебе поможет следующее: калабашку(если ее нет-тебе будет еще тяжеле, т.к. придется использовать твою большую доску) в икры, если твоя доска-то зажимаешь коленным суставом и икрами одновременно. таз будет тонуть-работай прессом и поясницей, вилять начнешь-поднимай таз и поднимай плечи из воды. как ложешь вперед руку-тяни плечо. пресс заболел через 100метров, а через 200 еще и ребра-это твоя судьба :)  
когда тебе покажется легко-поставь доску в щиколотки. все имхо.

Плавал сегодня как ты написал.  
Колобашки оказались новыми, и ноги у меня не особо тонули.  
Нет, они местами тонули, но удавалось их привести поближе к поверхности.  
Сколько плавал не знаю - не засекал.  
Старался плавать серию не меньше 100м - очень у меня уставали руки (мышцы - скорее всего трицепс, или около него).  
В конце у меня уже банально не хватало сил докрутить гребок до конца...  
В итоге проплавал 45 минут и сдох.  
Кто виноват и что делать?  
Варианты:  
1) Слабые руки  
2) Неправильная техника

Если руки, какими упражнениями их надо качать  
Если техника, то, что я делаю неправильно (видео см. мои предыдущие посты)

Цитата: **sosnin** от Декабря 11, 2012, 09:21:17 am  
я тебе советую, чтобы я делал на твоём месте. определяться надо тебе...я даже не знаю какие упражнения давал тебе феникс, чтобы их убирать\оставлять.я вообще не знаю по сколько ты плаваешь и как часто. я вижу проблему в технике и говорю, как бы я ее исправлял.  
Я плаваю каждый будний день (по крайней мере стараюсь). время не лимитировано + воскресенье с "тренером" 45мин.  
В зал перестал ходить, т.к. посоветовавшись с форумчанами понял, что зал будет мешать плаванию.

Упражнения Феникса:

Разминка 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](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](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

Заключительная 100 спина.

Цитата: **sosnin** от Декабря 11, 2012, 09:21:17 am

куда ты вставлял калабашку, что ноги тонут? в бедра? при этом тонут бедра? даже у меня такого нету. не верю!

Сегодня забыл попробовать вставить в бедра.

Завтра вставлю и скажу, но в прошлый раз тонули...

Цитата: **Гала** от Декабря 11, 2012, 02:20:09 pm

Блин, люди, как вам брассом легко плыть? ??? Этот стиль только для меня мука мученческая?

А чего там мучиться - дернул руками-ногами и скользи - наслаждайся.

Я брасом могу долго плавать и не сильно устаю, а вот кролем...

-----

**Toto** от Декабря 12, 2012, 04:44:23 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 12, 2012, 04:33:14 pm

А чего там мучиться - дернул руками-ногами и скользи - наслаждайся.

Я брасом могу долго плавать и не сильно устаю, а вот кролем...

угу, потому процент "брассистов" так высок во всех басах :(

и все ведь уверены, что нормально так брассом у них плывется, а кролем да, сложновато и отдышка))

-----

**igorium** от Декабря 12, 2012, 04:53:24 pm

Цитата: **Toto** от Декабря 12, 2012, 04:44:23 pm

угу, потому процент "брассистов" так высок во всех басах :(

и все ведь уверены, что нормально так брассом у них плывется, а кролем да, сложновато и отдышка))

Ну не надо сравнивать - в басах обычно превалируют дамы, плывущие пляжными брасом.

В сентябре я стартовал с тумбочки брасом и кролем.

Кролем я плаваю на 2-ой юношеский, брасом на 1-ый девучкинский :)

-----

**Toto** от Декабря 12, 2012, 04:58:33 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 12, 2012, 04:53:24 pm

Цитата: **Toto** от Декабря 12, 2012, 04:44:23 pm

угу, потому процент "брассистов" так высок во всех басах :(

и все ведь уверены, что нормально так брассом у них плывется, а кролем да, сложновато и отдышка))

Ну не надо сравнивать - в басах обычно превалируют дамы, плывущие пляжными брасом.

В сентябре я стартовал с тумбочки брасом и кролем.

Кролем я плаваю на 2-ой юношеский, брасом на 1-ый девучкинский :)

если бы только дамы - у меня их что-то не заметно, те они не суются на центральные дорожки ибо понимают, что им там не место, а вот дядьки-брасисты... доставляют :( очередной фингал вот получила... но это о наболевшем, сорри

-----

**ЕвгенийК** от Декабря 12, 2012, 05:10:09 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 12, 2012, 04:53:24 pm

Ну не надо сравнивать - в басах обычно превалируют дамы, плывущие пляжными брасом.

В сентябре я стартовал с тумбочки брасом и кролем.

Кролем я плаваю на 2-ой юношеский, брасом на 1-ый девучкинский :)

не надо себя успокаивать разрядами =) "1-ый девучкинский" - это и есть пляжный брасс.

-----

**igorium** от Декабря 12, 2012, 05:26:28 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Декабря 12, 2012, 05:10:09 pm

не надо себя успокаивать разрядами =) "1-ый девучкинский" - это и есть пляжный брасс.

Не, пляжный брасс - это когда голова сверху всегда.

А у меня голова почти всегда под водой.

Я не успокаиваю себя разрядами - цифры для меня показатель качества.

Для меня вершина - это 3-й взрослый.

-----  
@LEХ@NDER от Декабря 12, 2012, 05:30:08 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 12, 2012, 05:26:28 pm

Цитата: **ЕвгенийК** от Декабря 12, 2012, 05:10:09 pm

не надо себя успокаивать разрядами =) "1-ый девушкинский" - это и есть пляжный брасс.

Не, пляжный брасс - это когда голова сверху всегда.

А у меня голова почти всегда под водой.

Я не успокаиваю себя разрядами - цифры для меня показатель качества.

Для меня вершина - это 3-й взрослый.

Надо было бы видеть, как дяденька один на чемпионате европы в Ялте хреначил пляжным брассом не опуская головы! (Если найду видос, скину).

-----  
**planer** от Декабря 13, 2012, 09:21:45 am

Цитата: @LEХ@NDER от Декабря 12, 2012, 05:30:08 pm

Надо было бы видеть, как дяденька один на чемпионате европы в Ялте хреначил пляжным брассом не опуская головы! (Если найду видос, скину).

old school )))

-----  
**igorium** от Декабря 13, 2012, 11:07:33 am

Цитата: **igorium** от Декабря 12, 2012, 04:33:14 pm

Старался плавать серию не меньше 100м - очень у меня уставали руки (мышцы - скорее всего трицепс, или около него).

В конце у меня уже банально не хватало сил докрутить гребок до конца...

В итоге проплавал 45 минут и сдох.

Кто виноват и что делать?

Варианты:

1) Слабые руки

2) Неправильная техника

Если руки, какими упражнениями их надо качать

Если техника, то, что я делаю неправильно (видео см. мои предыдущие посты)

Только что из баса - похоже все-таки дело в технике, а не силе.

Вариантов масса:

1) При гребке я сначала гребу рукой, а только потом поворачиваю тело, т.е. поворот тела идеи за счет руки, а не наоборот, как написано в ПП (я пробовал делать через тело - не получается).

2) Не успеваю расслабить руку в проносе, хотя старался все внимание обратить на пронос.

3) Когда тянусь рукой вперед - напрягаю руку.

Что делать?

Я не могу двигаться дальше, пока у меня убиваются руки...

-----  
**Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 11:11:36 am

Цитата: **igorium** от Декабря 13, 2012, 11:07:33 am

Цитата: **igorium** от Декабря 12, 2012, 04:33:14 pm

Старался плавать серию не меньше 100м - очень у меня уставали руки (мышцы - скорее всего трицепс, или около него).

В конце у меня уже банально не хватало сил докрутить гребок до конца...

В итоге проплавал 45 минут и сдох.

Кто виноват и что делать?

Варианты:

1) Слабые руки

2) Неправильная техника

Если руки, какими упражнениями их надо качать

Если техника, то, что я делаю неправильно (видео см. мои предыдущие посты)

Только что из баса - похоже все-таки дело в технике, а не силе.

Вариантов масса:

1) При гребке я сначала гребу рукой, а только потом поворачиваю тело, т.е. поворот тела идеи за счет руки, а не наоборот, как написано в ПП (я пробовал делать через тело - не получается).

2) Не успеваю расслабить руку в проносе, хотя старался все внимание обратить на пронос.

3) Когда тянусь рукой вперед - напрягаю руку.

Что делать?

Я не могу двигаться дальше, пока у меня убиваются руки...  
не двигайтесь дальше.

-----  
**Гала** от Декабря 13, 2012, 11:15:09 am

Игорь, нет рук, нет проблем! Чувствуешь какой хороший совет?  
зы. мои сегодняшние посты можно удалять не глядя, у меня такое.....своеобразное сегодня нгастроение.....пошалить ;D

-----  
**igorium** от Декабря 13, 2012, 11:23:44 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 11:11:36 am  
не двигайтесь дальше.

Это и бесполезно наращивать силу/скорость/расстояние пока я не решу эту проблему.  
Решить-то как ???

-----  
**Гала** от Декабря 13, 2012, 11:26:00 am

Игорь, тогда самый первый вопрос: куда и зачем ты поворачиваешь тело? ???

-----  
**Berrimor** от Декабря 13, 2012, 11:35:17 am

Цитата: **igorium** от Декабря 13, 2012, 11:07:33 am  
Только что из баса - похоже все-таки дело в технике, а не силе.  
Причём тут сила?

Если я, условно, пробегаю стометровку за 12 секунд, а 3км за за 15 минут, то у меня что, силы нехватает?  
Если у меня с моим камрадом разница на полтиннике меньше секунды (при довольно паршивом результате у обоих), а на 400 больше минуты, у него что, тоже силы не хватает, и ему не плавать надо, а в тренажерке сидеть?

У вас предпосыл для логических рассуждений изначально неправильно сформирован.

-----  
**Гала** от Декабря 13, 2012, 11:43:02 am

Цитата: **Berrimor** от Декабря 13, 2012, 11:35:17 am

Если я, условно, пробегаю стометровку за 12 секунд, а 3км за за 15 минут, то у меня что, силы нехватает?

Не хватает! Треху надо за 12, тест Купера все должны помнить! ;D

-----  
**igorium** от Декабря 13, 2012, 03:11:43 pm

Цитата: **Гала** от Декабря 13, 2012, 11:26:00 am  
Игорь, тогда самый первый вопрос: куда и зачем ты поворачиваешь тело? ???  
Ну дык...

Когда ты плывешь кролем, у тебя тело должно крутиться то по часовой стрелке, то против - вдоль позвоночника.  
Соответственно я гребу правой рукой и ложусь на левый бок. И наоборот.

Но этот поворот тела я осуществляю за счет силы рук, а в ПП я прочитал, что это ошибка - надо за счет скрутки корпуса, которая идет от бедра -> таз -> живот -> плечи -> руки.

Цитата: **Berrimor** от Декабря 13, 2012, 11:35:17 am

Причём тут сила?

Если я, условно, пробегаю стометровку за 12 секунд, а 3км за за 15 минут, то у меня что, силы нехватает?  
Если у меня с моим камрадом разница на полтиннике меньше секунды (при довольно паршивом результате у обоих), а на 400 больше минуты, у него что, тоже силы не хватает, и ему не плавать надо, а в тренажерке сидеть?

У вас предпосыл для логических рассуждений изначально неправильно сформирован.

Ну не знаю.

Если у меня болят мышцы, значит нагрузка на них превышает их возможность.

Отсюда 2 решения проблемы:

- 1) Снизить нагрузку = изменить технику, чтобы нагрузка была меньше.
- 2) Увеличить силу мышц, чтобы они справлялись с нагрузкой.

Бег мне кажется немного другое - там конечно тоже мышцы работают, но там главное выносливость.

В плавание конечно тоже, но пока я не выйду на боле-менее терпимую технику о выносливости не может быть и речи.

А попробуйте не бежать, а прыгать на одной ноге - нога устанет.

Почему - силы кончились.

Вот и у меня кончаются силы - я не плыву, а "прыгаю"...

-----  
**Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:33:39 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 13, 2012, 03:11:43 pm

Цитата: **Гала** от Декабря 13, 2012, 11:26:00 am

Игорь, тогда самый первый вопрос: куда и зачем ты поворачиваешь тело? ???

Ну дык...

Когда ты плывешь кролем, у тебя тело должно крутиться то по часовой стрелке, то против - вдоль позвоночника. Соответственно я гребу правой рукой и ложусь на левый бок. И наоборот.

Но этот поворот тела я осуществляю за счет силы рук, а в ПП я прочитал, что это ошибка - надо за счет скрутки корпуса, которая идет от бедра -> таз -> живот -> плечи -> руки.

Цитата: **Berrimor** от Декабря 13, 2012, 11:35:17 am

Причём тут сила?

Если я, условно, пробегаю стометровку за 12 секунд, а 3км за 15 минут, то у меня что, силы нехватает?

Если у меня с моим камрадом разница на полтиннике меньше секунды (при довольно паршивом результате у обоих), а на 400 больше минуты, у него что, тоже силы не хватает, и ему не плавать надо, а в тренажерке сидеть?

У вас предпосыл для логических рассуждений изначально неправильно сформирован.

Ну не знаю.

Если у меня болят мышцы, значит нагрузка на них превышает их возможность.

Отсюда 2 решения проблемы:

- 1) Снизить нагрузку = изменить технику, чтобы нагрузка была меньше.
- 2) Увеличить силу мышц, чтобы они справлялись с нагрузкой.

Бег мне кажется немного другое - там конечно тоже мышцы работают, но там главное выносливость.

В плавание конечно тоже, но пока я не выйду на более-менее терпимую технику о выносливости не может быть и речи.

А попробуйте не бежать, а прыгать на одной ноге - нога устанет.

хорошая у вас трава, где берете?

-----  
**Berrimor** от Декабря 13, 2012, 03:34:46 pm

Игориум, даже не знаю, что и сказать.

Грабли у **варяга** с рунтей возьмите, чтобы далеко не бегать.

-----  
**Anya7** от Декабря 13, 2012, 03:45:24 pm

Что вы человека сразу тапками закидываете. То, что он описал - обычное дело. Бывает, я думаю, у многих в начале сезона. Я тоже в октябре не могла больше 50м проплыть, стараясь, с высоким локтем- уставал трицепс и руки болели. Сейчас 400 нормально плаваю, правда, в коротких ластах.

Так что я Игорю могу предложить попробовать плавать отрезки по 50м с небольшим отдыхом, сохраняя технику, или такой длины, чтоб руки не болели. С каждой тренировкой уменьшать паузы и потом увеличивать длину отрезков.

-----  
**Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:48:04 pm

Цитата: **Anya7** от Декабря 13, 2012, 03:45:24 pm

Что вы человека сразу тапками закидываете. То, что он описал - обычное дело. Бывает, я думаю, у многих в начале сезона. Я тоже в октябре не могла больше 50м проплыть, стараясь, с высоким локтем- уставал трицепс и руки болели. Сейчас 400 нормально плаваю, правда, в коротких ластах.

Так что я Игорю могу предложить попробовать плавать отрезки по 50м с небольшим отдыхом, сохраняя технику, или такой длины, чтоб руки не болели. С каждой тренировкой уменьшать паузы и потом увеличивать длину отрезков.

Чтоб руки не болели надо дома сидеть и сопли жевать, а спорт и результат он всегда через ломку себя, боль, гавно из жопы во время серий, потерю сознания и рвоту в душе.

-----  
**Berrimor** от Декабря 13, 2012, 03:54:19 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:48:04 pm

Чтоб руки не болели надо дома сидеть и сопли жевать, а спорт и результат он всегда через ломку себя, боль, гавно из жопы во время серий, потерю сознания и рвоту в душе.

Решил карму человеку обнулить?

-----  
**Berrimor** от Декабря 13, 2012, 03:59:04 pm

Цитата: **Anya7** от Декабря 13, 2012, 03:45:24 pm

Что вы человека сразу тапками закидываете. То, что он описал - обычное дело. Бывает, я думаю, у многих в начале сезона. Я тоже в октябре не могла больше 50м проплыть, стараясь, с высоким локтем- уставал трицепс и руки

болели. Сейчас 400 нормально плаваю, правда, в коротких ластах.

Так что я Игорю могу предложить попробовать плавать отрезки по 50м с небольшим отдыхом, сохраняя технику, или такой длины, чтоб руки не болели. С каждой тренировкой уменьшать паузы и потом увеличивать длину отрезков. Но ведь не штанга же, а он думает, что штанга ему поможет. Хотя, будет так и казаться, потому, что плавать то он будет продолжать, поэтому и расплавается по-тихонечку, и после этого он сделает неправильные выводы, что приведёт к ещё большим ошибкам в будущем.

-----

**Домино** от Декабря 13, 2012, 04:06:43 pm  
Ну все,ща и этот сбежит. ;D

-----

**Berrimor** от Декабря 13, 2012, 04:13:56 pm  
Ага, скоро swimмером можно будет пугать новичков. ;D

-----

**@LE{X@NDER** от Декабря 13, 2012, 04:16:46 pm  
Цитата: **Berrimor** от Декабря 13, 2012, 04:13:56 pm  
Ага, скоро swimмером можно будет пугать новичков. ;D  
Уже давно можно )

-----

**Anya7** от Декабря 13, 2012, 04:17:20 pm  
не, штангу не надоть ;D  
если очень хочется то можно резину потянуть, но не камазовскую ;D я в аптеке покупала "бинт мартенса", для новичков самое то- дешево и растягивается хорошо, правда в 2 слоя может порваться...

-----

**igorium** от Декабря 13, 2012, 04:40:26 pm  
Цитата: **Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:33:39 pm  
хорошая у вас трава, где берете?  
Свою надо иметь :)

Цитата: **Berrimor** от Декабря 13, 2012, 03:34:46 pm  
Грабли у **варяга** с рунтей возьмите, чтобы далеко не бегать.  
Если это шутка, то не понял, если подсказка - то же :(

Цитата: **Anya7** от Декабря 13, 2012, 03:45:24 pm  
Что вы человека сразу тапками закидываете. То, что он описал - обычное дело. Бывает, я думаю, у многих в начале сезона. Я тоже в октябре не могла больше 50м проплыть, стараясь, с высоким локтем- уставал трицепс и руки болели. Сейчас 400 нормально плаваю, правда, в коротких ластах.  
Так что я Игорю могу предложить попробовать плавать отрезки по 50м с небольшим отдыхом, сохраняя технику, или такой длины, чтоб руки не болели. С каждой тренировкой уменьшать паузы и потом увеличивать длину отрезков.

Мне главное понять в чем косяк.  
Дальше я буду работать в этом направлении.  
Меня ОЧЕНЬ смущает (пишу в 10 раз), что МЕСЯЦ НАЗАД я плавал подряд 1500м и руки не уставали. А сейчас устают после 50м.  
И у меня не было никакого перерыва.  
Я плавал с марта-апреля.  
С сентября начал плавать много.  
В ноябре занялся сильной переделкой стиля.  
Вроде по своему видео часть задуманного получилось, но я получил в нагрузку болящие руки.  
Это просто за гранью моего понимания...

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:48:04 pm  
Чтоб руки не болели надо дома сидеть и сопли жевать, а спорт и результат он всегда через ломку себя, боль, гавно из жопы во время серий, потерю сознания и рвоту в душе.  
Я готов на боль и ... далее по тексту.  
Мне просто нужен ЧЕТКИЙ ответ типа:  
1) "парень у тебя стала чуть лучше техника, но она требует сильных мышц, которых у тебя почему-то нет (хотя хожу в тренажерку 9 месяцев). Поэтому волю в кулак и мотай километры - силы нарастишь и будет все ОК"  
2) "хреново плаваешь - у тебя косяк на косяке - поправь это/то и тогда руки не будут болеть".

А пока слышу молчание, или невнятное бурчание...

Цитата: **Домино** от Декабря 13, 2012, 04:06:43 pm  
Ну все,ща и этот сбежит. ;D



Не дождетесь.

Цитата: **Аnya7** от Декабря 13, 2012, 04:17:20 pm

если очень хочется то можно резину потянуть, но не камазовскую ;D я в аптеке покупала "бинт мартенса", для новичков самое то- дешево и растягивается хорошо, правда в 2 слоя может порваться...

Я купил эспандер лыжника.

**Домино** дала ссылку на технику упражнения.

Думаю завтра начать тягать.

Только пока непонятно в каком ритме - сколько подходов и т.д.

Я в любом случае справлюсь.

Только если Вы знаете, то скажите ЧТО ДЕЛАТЬ - тогда я справлюсь НАМНОГО быстрее.

-----

**ЕвгенийК** от Декабря 13, 2012, 04:48:33 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 13, 2012, 04:40:26 pm

Меня ОЧЕНЬ смущает (пишу в 10 раз), что МЕСЯЦ НАЗАД я плавал подряд 1500м и руки не уставали. А сейчас устают после 50м.

Это просто за гранью моего понимания...

ты пробуешь плыть по-другому, в работу включаются другие мышцы, которые с непривычки болят. что тут такого сложного для понимания?

-----

**Toto** от Декабря 13, 2012, 04:50:43 pm

а что тут можно подсказать?

мы же не видим что вы там делаете в воде и как

если это вам важно - найдите тренера, ибо даже видео не показатель, тк одно дело постараться на камеру 25 метров, другое дело 45 минут тренировки

хотя можно и штангу тягать, некоторым оно еще как помогает и не заморачиваться тогда на технику вообще )))

-----

**Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 05:33:41 pm

Цитата: **Berrimor** от Декабря 13, 2012, 03:54:19 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:48:04 pm

Чтоб руки не болели надо дома сидеть и сопли жевать, а спорт и результат он всегда через ломку себя, боль, гавно из жопы во время серий, потерю сознания и рвоту в душе.

Решил карму человеку обнулить?

Да больно надо.

Цитата: **Toto** от Декабря 13, 2012, 04:50:43 pm

а что тут можно подсказать?

мы же не видим что вы там делаете в воде и как

если это вам важно - найдите тренера, ибо даже видео не показатель, тк одно дело постараться на камеру 25 метров, другое дело 45 минут тренировки

хотя можно и штангу тягать, некоторым оно еще как помогает и не заморачиваться тогда на технику вообще )))

Странно, что и у тебя нет телепатического обруча. ;D

Цитировать

Я готов на боль и ... далее по тексту.

Мне просто нужен ЧЕТКИЙ ответ типа:

1) "парень у тебя стала чуть лучше техника, но она требует сильных мышц, которых у тебя почему-то нет (хотя хожу в тренажерку 9 месяцев). Поэтому волю в кулак и мотай километры - силы нарастишь и будет все ОК"

2) "хреново плаваешь - у тебя косяк на косяке - поправь это/то и тогда руки не будут болеть".

А пока слышу молчание, или невнятное бурчание...

1. Это опять же смотреть мой коммент на счет телепатического обруча для **Toto**

2. Боль будет всегда, если нет боли, то значит что-то делаете не так, т.к. у вас задача, чтобы руки не болели, то перестаньте плавать и все.

Я от вас пока не увидел ни одного поста, в котором можно что-то советовать. Одно бормотание какое то.

-----

**sosnin** от Декабря 13, 2012, 07:23:15 pm

игориум,давай видео с новым плаванием,после которого болят руки. может действительно прогресс в технике или понимании,а может и наоборот.

я в феврале начал плавать, месяц купался, потом одел лопатки-мог в среднем темпе буз боли проплыть 50м. плавал месяц-итог 100м. за полгода мог уже 4х800. снял лопатки- мог 100 :). еще два месяца-старт на 200 метров. проплыл 125 хорошо, дальше все хуже и хуже. приплыл крабом.

-----  
**Домино** от Декабря 13, 2012, 08:02:57 pm  
**igorium**

Я пока Вам писала в личку у меня молоко убежало. ;D

Вообщем проверяйте, а я мыть плитку.

-----  
**Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 08:11:51 pm  
Цитата: Рунтя от Декабря 13, 2012, 07:42:42 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 13, 2012, 04:40:26 pm

Цитата: **Berrimor** от Декабря 13, 2012, 03:34:46 pm

Грابل у **варяга** с рунтей возьмите, чтобы далеко не бегать.

Если это шутка, то не понял, если подсказка - то же :(

Шутка, они из темы в тему так шутят.

Мне нужен был результат, но в очень короткие сроки. За такое время технику поставить было просто невозможно.

Результат я сделала. Насколько знаю, не все бывшие КМСы сейчас плывут с таким результатом. Да и многие наши форумские советники, хорошо раздающие советы налево и направо, где-то рядом бродят. Цена вопроса уже не имеет значения. На тот момент цель оправдывала средства.

Сейчас спешить уже некуда, все мои соревы прошли. Работаю над растяжкой и техникой. Медленно, спокойно, день за днем, бассейн за бассейном, гребок за гребком. Пусть себе шутят дальше.

У бывших мотивации в воде нет, скучно просто.

-----  
**igorium** от Декабря 13, 2012, 09:37:28 pm

Друзья !!!

Спасибо за поддержку и заботу.

Я все понял.

Буду и дальше грызть водный гранит :)

Цитата: **Toto** от Декабря 13, 2012, 04:50:43 pm

если это вам важно - найдите тренера, ибо даже видео не показатель, тк одно дело постараться на камеру 25

метров, другое дело 45 минут тренировки

Я про тренера уже стонал неоднократно.

Если вкратце - у меня было 3 тренера и все не в кассу.

Цитата: **sosnin** от Декабря 13, 2012, 07:23:15 pm

игориум, давай видео с новым плаванием, после которого болят руки. может действительно прогресс в технике или понимании, а может и наоборот.

Да последнее видео и было как раз с "новым плаванием".

У меня водораздел прошел ~12-26ноября, когда я сначала перетянулся у Афигула, а потом начали болеть плечи, затем руки :)

-----  
**варяг** от Декабря 13, 2012, 10:28:47 pm

Игорь у вас в выходные в Раменском соревы

-----  
**Novichog** от Декабря 13, 2012, 10:36:01 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:48:04 pm

Цитата: **Anya7** от Декабря 13, 2012, 03:45:24 pm

Что вы человека сразу тапками закидываете. То, что он описал - обычное дело. Бывает, я думаю, у многих в начале сезона. Я тоже в октябре не могла больше 50м проплыть, стараясь, с высоким локтем- уставал трицепс и руки болели. Сейчас 400 нормально плаваю, правда, в коротких ластах.

Так что я Игорю могу предложить попробовать плавать отрезки по 50м с небольшим отдыхом, сохраняя технику, или такой длины, чтоб руки не болели. С каждой тренировкой уменьшать паузы и потом увеличивать длину отрезков.

Чтоб руки не болели надо дома сидеть и сопли жевать, а спорт и результат он всегда через ломку себя, боль, гавно из жопы во время серий, потерю сознания и рвоту в душе.

Это все для начинающих шоу или уже продвинутым мастерам.....может до КМС и за 30 можно менее жоско к треникам подходить?

-----  
**Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 10:37:31 pm

Цитата: **Novichog** от Декабря 13, 2012, 10:36:01 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 13, 2012, 03:48:04 pm

Цитата: **Any7** от Декабря 13, 2012, 03:45:24 pm

Что вы человека сразу тапками закидываете. То, что он описал - обычное дело. Бывает, я думаю, у многих в начале сезона. Я тоже в октябре не могла больше 50м проплыть, стараясь, с высоким локтем- уставал трицепс и руки болели. Сейчас 400 нормально плаваю, правда, в коротких ластах.

Так что я Игорю могу предложить попробовать плавать отрезки по 50м с небольшим отдыхом, сохраняя технику, или такой длины, чтоб руки не болели. С каждой тренировкой уменьшать паузы и потом увеличивать длину отрезков.

Чтоб руки не болели надо дома сидеть и сопли жевать, а спорт и результат он всегда через ломку себя, боль, гавно из жопы во время серий, потерю сознания и рвоту в душе.

Это все для начинающих шоу или уже продвинутым мастерам.....может до КМС и за 30 можно менее жоско к треним подходить?

Даже для 2 разряда надо рвать жопу и выкладываться на 100%.

-----  
**Novichog** от Декабря 13, 2012, 10:39:09 pm

Цитата: Рунтя от Декабря 13, 2012, 08:39:46 pm

На последних соревках проиграла бывшим КМС-кам 18-ти и 25-ти лет 0,85 и 0,58 секунды. А прошлогоднюю призерку оставила позади себя. Они на воду смотреть не могут, басс стороной обходят. Фитнес и прочие забавы, только не вода, в детстве обрыдла. А кого-то все только начинается. Всему свое время и каждому свое. И если в жизни что-то происходит, то оно зачем-то там нужно.

Извиняюсь, я опять не по теме.

Но зато хоть чью то позицию я понял ;D

-----  
**варяг** от Декабря 13, 2012, 10:45:16 pm

Цитата: **Novichog** от Декабря 13, 2012, 10:39:09 pm

Цитата: Рунтя от Декабря 13, 2012, 08:39:46 pm

На последних соревках проиграла бывшим КМС-кам 18-ти и 25-ти лет 0,85 и 0,58 секунды. А прошлогоднюю призерку оставила позади себя. Они на воду смотреть не могут, басс стороной обходят. Фитнес и прочие забавы, только не вода, в детстве обрыдла. А кого-то все только начинается. Всему свое время и каждому свое. И если в жизни что-то происходит, то оно зачем-то там нужно.

Извиняюсь, я опять не по теме.

Но зато хоть чью то позицию я понял ;D

Ирина полностью согласенс тобой насчет того что ты сделал акцент на физподготовку а теперь я думаю можно и взяться за технику. Себе и другим ты все доказала. и я почемуто уверен что при правильном подходе ты еще как минимум пару секунд сбросишь.

-----  
**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 08:29:39 am

Для тех кто хочет здраво оценивать изменения в технике - видео снимайте на соревновательной скорости, в одинаковом ракурсе.

-----  
**igorium** от Декабря 14, 2012, 10:49:50 am

Цитата: **варяг** от Декабря 13, 2012, 10:28:47 pm

Игорь у вас в выходные в Раменском соревы

Я еще не готов :(

Мне еще хотя бы 2 недели нужно, чтобы привести себя (тело и голову) в относительный порядок.

Но если после НГ, что-то еще будет - зови.

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 08:29:39 am

Для тех кто хочет здраво оценивать изменения в технике - видео снимайте на соревновательной скорости, в одинаковом ракурсе.

23-го очередные старты в Олимпийском - буду снимать.

Посмотрим...

-----  
**Yakut** от Декабря 14, 2012, 10:53:39 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 08:29:39 am

Для тех кто хочет здраво оценивать изменения в технике - видео снимайте на соревновательной скорости, в одинаковом ракурсе.

Зачем соревновательная скорость вообще, если не на соревновательной косяков еще куча?

-----

**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:01:29 am

Цитата: **Yakut** от Декабря 14, 2012, 10:53:39 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 08:29:39 am

Для тех кто хочет здраво оценивать изменения в технике - видео снимайте на соревновательной скорости, в одинаковом ракурсе.

Зачем соревновательная скорость вообще, если не на соревновательной косяков еще куча?

Затем, что в медленной ты можешь изощряться и контролировать, а на соревновательной нет, плюс лучше видна разница. К примеру я могу плыть медленно по-разному, а на соревновательной скорости только так как натренированно.

-----

**Yakut** от Декабря 14, 2012, 11:04:32 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:01:29 am

Затем, что в медленной ты можешь изощряться и контролировать, а на соревновательной нет, плюс лучше видна разница. К примеру я могу плыть медленно по-разному, а на соревновательной скорости только так как натренированно.

Ну это если можешь, я же смотрю на новичков, в том числе и себя, и вижу что все что мы пока можем, это думать что контролируем. Т.е. тут еще не паханное поле лечить косяки.

А так то понятно, что техника ухудшается на скорости, но это касается профи.

-----

**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:05:54 am

Цитата: **Yakut** от Декабря 14, 2012, 11:04:32 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:01:29 am

Затем, что в медленной ты можешь изощряться и контролировать, а на соревновательной нет, плюс лучше видна разница. К примеру я могу плыть медленно по-разному, а на соревновательной скорости только так как натренированно.

Ну это если можешь, я же смотрю на новичков, в том числе и себя, и вижу что все что мы пока можем, это думать что контролируем. Т.е. тут еще не паханное поле лечить косяки.

А так то понятно, что техника ухудшается на скорости, но это касается профи.

9

ты хочешь сказать, что не можешь контролировать свое тело и так все новички?

-----

**Yakut** от Декабря 14, 2012, 11:13:05 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:05:54 am

ты хочешь сказать, что не можешь контролировать свое тело и так все новички?

Чтобы контролировать надо знать на уровне координации как правильно. Я смотрю на видео, вижу что даже в этом проблема. Т.е. в голове одна картина, а реальные движения другие, даже на медленных скоростях.

-----

**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:27:55 am

Цитата: **Yakut** от Декабря 14, 2012, 11:13:05 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:05:54 am

ты хочешь сказать, что не можешь контролировать свое тело и так все новички?

Чтобы контролировать надо знать на уровне координации как правильно. Я смотрю на видео, вижу что даже в этом проблема. Т.е. в голове одна картина, а реальные движения другие, даже на медленных скоростях.

По моему достаточно знать как че сгибать

-----

**Yakut** от Декабря 14, 2012, 11:37:17 am

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:27:55 am

По моему достаточно знать как че сгибать

Ага, а потом рождаются фразы - "они думают что плывут как фелпс, а на самом деле ..."

-----

**rex224** от Декабря 14, 2012, 02:57:42 pm

Свиммер а сколько у тебя результат на 50 м кролем если не секрет? :)

-----

**Little\_boo** от Декабря 14, 2012, 03:34:40 pm

Цитата: **rex224** от Декабря 14, 2012, 02:57:42 pm

Свиммер а сколько у тебя результат на 50 м кролем если не секрет? :)

по-моему, был примерно как у меня сейчас ;D

-----

**rex224** от Декабря 14, 2012, 03:37:41 pm  
это 25.48?

-----  
**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 07:14:16 pm  
Цитата: **Little\_boo** от Декабря 14, 2012, 03:34:40 pm  
Цитата: **rex224** от Декабря 14, 2012, 02:57:42 pm  
Свиммер а сколько у тебя результат на 50 м кролем если не секрет? :)  
по-моему, был примерно как у меня сейчас ;D  
По длине побыстрее чуток, 5.1 гдето, а по короткой 3.9.  
А щас я не тренируюсь на воде.

-----  
**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 07:15:17 pm  
Цитата: Рунтя от Декабря 14, 2012, 03:43:55 pm  
Цитата: **Yakut** от Декабря 14, 2012, 11:37:17 am  
Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:27:55 am  
По моему достаточно знать как че сгибать  
Ага, а потом рождаются фразы - "они думают что плывут как фелпс, а на самом деле ..."  
Как чё сгибать знаем. Плынешь себе треню за треней, думаешь, вот уже что-то чуть-чуть получаться начало. Но даже в медленном темпе по видео становится ясно, что косяков еще очень много. А стоит ускориться, все рассыпается. И опять недоумение, думалось-то, что уже Царевна на воде, а на самом деле все та же... Еще бы научиться не расстраиваться из-за неудач в плавании...  
Ну так че не сгибаете?

-----  
**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 07:28:10 pm  
Цитата: **Yakut** от Декабря 14, 2012, 11:37:17 am  
Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 11:27:55 am  
По моему достаточно знать как че сгибать  
Ага, а потом рождаются фразы - "они думают что плывут как фелпс, а на самом деле ..."  
Они рождаются не от этого, а от того, что народ пишет как он офигенно плывет, а результат на нуле и мб мне попробовать не технику торпа, а фелпса.

-----  
**Little\_boo** от Декабря 14, 2012, 08:50:46 pm  
Цитата: **rex224** от Декабря 14, 2012, 03:37:41 pm  
это 25.48?  
вообще-то я 24.31 в эстафете на КР мастерс дуванул

-----  
**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 09:10:22 pm  
Цитата: **Little\_boo** от Декабря 14, 2012, 08:50:46 pm  
Цитата: **rex224** от Декабря 14, 2012, 03:37:41 pm  
это 25.48?  
вообще-то я 24.31 в эстафете на КР мастерс дуванул  
По длине?

-----  
**igorium** от Декабря 14, 2012, 09:28:22 pm  
Плавал сегодня утром по методу **варяга**-Шварцнеггера (в смысле через боль и жжение в руках-плечах).  
Уже вечер собственно, а жжение не проходит.  
Вопрос - как мне строить мои тренировки - надо ли давать себе выходные из-за этого, или можно продолжать шпарить 5-6 раз в недели трени?

-----  
**варяг** от Декабря 14, 2012, 09:39:10 pm  
Цитата: **igorium** от Декабря 14, 2012, 09:28:22 pm  
Плавал сегодня утром по методу **варяга**-Шварцнеггера (в смысле через боль и жжение в руках-плечах).  
Уже вечер собственно, а жжение не проходит.  
Вопрос - как мне строить мои тренировки - надо ли давать себе выходные из-за этого, или можно продолжать шпарить 5-6 раз в недели трени?

Игорь будь осторожнее с этим потомучто мне проше- я не плаваю сейчас координацию..это через немогу убьет всю координацию.

-----  
**Berrimor** от Декабря 14, 2012, 09:42:10 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 14, 2012, 09:28:22 pm

Плавал сегодня утром по методу **варяга**-Шварцнеггера (в смысле через боль и жжение в руках-плечах).

Уже вечер собственно, а жжение не проходит.

Вопрос - как мне строить мои тренировки - надо ли давать себе выходные из-за этого, или можно продолжать шпарить 5-6 раз в недели трени?

Выходные делай, отдых давай.

Объём наплаывай, прибавляя буквально по 50 метров. Я сам (да и не только я из форумчан) расплавывался со 100 метров, и в связи с доработкой техники у меня также ломило руки, причем, сильнее при спокойном плавании, чем от тех же километров, но до начала работы над техникой и на пульсе 25.

-----  
**Little\_boo** от Декабря 14, 2012, 09:42:29 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 09:10:22 pm

По длине?

по короткой был КР

-----  
**Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 09:43:42 pm

Цитата: **Little\_boo** от Декабря 14, 2012, 09:42:29 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 14, 2012, 09:10:22 pm

По длине?

по короткой был КР

Ну по электронике и с тем то как ты ща тренируешься это мега круто.

Цитата: **igorium** от Декабря 14, 2012, 09:28:22 pm

Плавал сегодня утром по методу **варяга**-Шварцнеггера (в смысле через боль и жжение в руках-плечах).

Уже вечер собственно, а жжение не проходит.

Вопрос - как мне строить мои тренировки - надо ли давать себе выходные из-за этого, или можно продолжать шпарить 5-6 раз в недели трени?

Нужно было раньше планировать.

-----  
**варяг** от Декабря 14, 2012, 09:55:52 pm

Игорь единственный выход попроси чтобы кто то с сайта был тебе так сказать главным тренером.тоесть слушать что говорят люди но программу должен составить 1 человек

-----  
**варяг** от Декабря 14, 2012, 09:59:32 pm

ты нормальный парень и если будешь выполнять всю програамму на 100% которую тебе будут писать я думаю ты за год -1.5 точно выплывешь из 30. пример- Новичек

-----  
**Гала** от Декабря 15, 2012, 08:45:01 am

Цитата: **igorium** от Декабря 14, 2012, 09:28:22 pm

Плавал сегодня утром по методу **варяга**-Шварцнеггера (в смысле через боль и жжение в руках-плечах).

Уже вечер собственно, а жжение не проходит.

Вопрос - как мне строить мои тренировки - надо ли давать себе выходные из-за этого, или можно продолжать шпарить 5-6 раз в недели трени?

Я не понимаю зачем плавать 5-6 раз? Почему не слушать свой организм,если он вопит об отдыхе? Или все эти боли просто так? Или впереди ЧМ и у тебя все шансы вдуть на нем младшего Манаду? Вот к чему подобный героизм? Плавай через день,чтобы организм успевал восстановиться и результат тоже лучше будет.

-----  
**Novichog** от Декабря 15, 2012, 09:58:30 am

Цитата: **igorium** от Декабря 14, 2012, 09:28:22 pm

Плавал сегодня утром по методу **варяга**-Шварцнеггера (в смысле через боль и жжение в руках-плечах).

Уже вечер собственно, а жжение не проходит.

Вопрос - как мне строить мои тренировки - надо ли давать себе выходные из-за этого, или можно продолжать шпарить 5-6 раз в недели трени?

не слушай ты этих австрийцев. 5 трень подряд и 2 выходных. Единственно , что часто получается что тренировка не случается по разным причинам , ну то водку надо пить то еще что ...и получается 4 трени и 3 выходных...но заранее рассчитывать на это не надо

-----  
**rex224** от Декабря 15, 2012, 03:01:28 pm

Цитата: **Novichog** от Декабря 15, 2012, 09:58:30 am

Цитата: **igorium** от Декабря 14, 2012, 09:28:22 pm

Плавал сегодня утром по методу **варяга**-Шварцнеггера (в смысле через боль и жжение в руках-плечах). Уже вечер собственно, а жжение не проходит.

Вопрос - как мне строить мои тренировки - надо ли давать себе выходные из-за этого, или можно продолжать шпарить 5-6 раз в неделю трени?

не слушай ты этих австрийцев. 5 трень подряд и 2 выходных. Единственно, что часто получается что тренировка не случается по разным причинам, ну то водку надо пить то еще что ...и получается 4 трени и 3 выходных...но заранее рассчитывать на это не надо

Да новичок прав заранее об этом не нужно думать, раз в месяц можно и бухнуть!!!

-----  
**igorium** от Декабря 16, 2012, 01:39:32 pm

Плавал сегодня с 4-м тренером (3-й уволился).

Она говорит "мне нравится твоя техника, ничего править не надо. Только тянись сильнее и ВСЕ".

На вопрос, что делать с болящими руками, она ответила "да забей ты эти высокие локти, пльиви как тебе легче".

Хорошая у меня статистика получается - 4 из 4...

Вопрос по растяжке.

Я тут скомпилировал программу для растяжки для себя для кроля из Книга-тренер и Кифута.

<http://narod.ru/disk/64533348001.49f1b16da5766f6e798c13db72b6926e/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0.doc.html> (<http://narod.ru/disk/64533348001.49f1b16da5766f6e798c13db72b6926e/%D0%A0%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0.doc.html>)

Посмотрите, пожалуйста, что надо поменять, что надо еще добавить, что можно выбросить.

Что-то у меня очень много упражнений получилось - боюсь не будет возможности столько времени уделять растяжке...

Кроме этого, еще буду делать упражнения с резиной (имитация гребка).

Цитата: **Гала** от Декабря 15, 2012, 08:45:01 am

Я не понимаю зачем плавать 5-6 раз? Почему не слушать свой организм, если он вопит об отдыхе? Или все эти боли просто так? Или впереди ЧМ и у тебя все шансы вдуть на нем младшего Манаду? Вот к чему подобный героизм?

Плавай через день, чтобы организм успевал восстановиться и результат тоже лучше будет.

Да банально боюсь не успеть полноценно подготовиться к Босфору.

До 7 июля 2013г осталось 6месяцев + 2недели, а у меня кот не валялся.

Вот и накручиваю себя...

Цитата: **Novichog** от Декабря 15, 2012, 09:58:30 am

не слушай ты этих австрийцев. 5 трень подряд и 2 выходных. Единственно, что часто получается что тренировка не случается по разным причинам, ну то водку надо пить то еще что ...и получается 4 трени и 3 выходных...но

зарание рассчитывать на это не надо

Что-то мне тоже показалось, что 1 выходной маловато.

Но вот делать 2 выходных подряд мне кажется не совсем верно - я думаю сделать так: 3дня + отдых + 2дня + отдых

-----  
**Little\_boo** от Декабря 16, 2012, 03:03:13 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 16, 2012, 01:39:32 pm

Плавал сегодня с 4-м тренером (3-й уволился).

Она говорит "мне нравится твоя техника, ничего править не надо. Только тянись сильнее и ВСЕ".

На вопрос, что делать с болящими руками, она ответила "да забей ты эти высокие локти, пльиви как тебе легче".

Хорошая у меня статистика получается - 4 из 4...

;D ржу не могу

так зачем нужен этот тренер вообще?

-----  
**Домино** от Декабря 16, 2012, 03:30:15 pm

**igorium**

Хотите и дальше жить со здоровым позвоночником, это упражнение уберите.

([http://cs11436.userapi.com/u92178000/-14/q\\_74fb2c8e.jpg](http://cs11436.userapi.com/u92178000/-14/q_74fb2c8e.jpg))

-----  
А широчайшие мне больше нравится вот так (<http://www.youtube.com/watch?v=15vv5386j34&list=LLZqM47VC6BPRoT08SOe9cJw&index=13>) растягивать.

-----  
Вот это

([http://dailyfit.ru/images/660\\_3a3cf90.jpeg](http://dailyfit.ru/images/660_3a3cf90.jpeg))

я бы заменила на это:  
([http://www.cosmo.ru/upload/2010/cosmo/07/262-2\\_wmark.jpg](http://www.cosmo.ru/upload/2010/cosmo/07/262-2_wmark.jpg))

-----  
**igorium** от Декабря 16, 2012, 04:31:23 pm  
Цитата: **Little\_boo** от Декабря 16, 2012, 03:03:13 pm  
;D ржу не могу  
так зачем нужен этот тренер вообще?  
Без понятия.  
Может научит детей держаться на воде...

Цитата: **Домино** от Декабря 16, 2012, 03:30:15 pm  
**igorium**  
Хотите и дальше жить со здоровым позвоночником, это упражнение уберите.

Вот это  
([http://dailyfit.ru/images/660\\_3a3cf90.jpeg](http://dailyfit.ru/images/660_3a3cf90.jpeg))

я бы заменила на это:  
([http://www.cosmo.ru/upload/2010/cosmo/07/262-2\\_wmark.jpg](http://www.cosmo.ru/upload/2010/cosmo/07/262-2_wmark.jpg))  
1 убрал. Спасибо.

А насчет замены не понял.  
У меня есть оба этих упражнения (идут друг за другом), но верхнее кроме задней поверхности бедра растягивает еще и спину...

-----  
**Домино** от Декабря 16, 2012, 05:08:30 pm  
Цитата: **Домино** от Декабря 16, 2012, 03:30:15 pm  
А широчайшие мне больше нравится вот так (<http://www.youtube.com/watch?v=15vv5386j34&list=LLZqM47VC6BPRoT08SOe9cJw&index=13>) растягивать.

и так. (<http://www.youtube.com/watch?v=gsVhmnbkR7Y>)

"Кошка" (<http://www.youtube.com/watch?v=xTXgC25Vbm8>) и "Собака мордой вниз"

(<http://yoga-land.ru/upload/iblock/476/476795e647448b6c47e7faa30ba412d2.jpg>)

-----  
**igorium** от Декабря 18, 2012, 10:09:24 am  
Проверил вчера себя - сколько я могу проплыть до легкого напряжения (без перехода в жжение и боль в руках-плечах) - оказалось всего 700м кролем (5\*100 + 4\*50) без учета разминки-заминки брассом.  
Вопрос - стоит ли мне переходить эту черту в 700м, или легкая боль признак окончания тренировки ???  
Очень уж меня напрягла цифра в 700м - я тут читаю люди по 2-3км за треню делают...

-----  
**sosnin** от Декабря 18, 2012, 10:14:12 am  
Цитата: **igorium** от Декабря 18, 2012, 10:09:24 am  
Проверил вчера себя - сколько я могу проплыть до легкого напряжения (без перехода в жжение и боль в руках-плечах) - оказалось всего 700м кролем (5\*100 + 4\*50) без учета разминки-заминки брассом.  
Вопрос - стоит ли мне переходить эту черту в 700м, или легкая боль признак окончания тренировки ???  
Очень уж меня напрягла цифра в 700м - я тут читаю люди по 2-3км за треню делают...  
если время проплыwania падает или растет пульс на этой же скорости, то думаю не стоит пока преодолевать этот предел. через 2-3 недели проверить себя. вполне возможно, что сможете уже 900м :)  
все имхо.  
по 2-3 км люди плавают с опытом и какой-никакой базой.

-----  
**Novichog** от Декабря 18, 2012, 10:19:00 am  
Цитата: **sosnin** от Декабря 18, 2012, 10:14:12 am  
Цитата: **igorium** от Декабря 18, 2012, 10:09:24 am  
Проверил вчера себя - сколько я могу проплыть до легкого напряжения (без перехода в жжение и боль в руках-плечах) - оказалось всего 700м кролем (5\*100 + 4\*50) без учета разминки-заминки брассом.



Вопрос - стоит ли мне переходить эту черту в 700м, или легкая боль признак окончания тренировки ???

Очень уж меня напрягла цифра в 700м - я тут читаю люди по 2-3км за треню делают...

если время проплывания падает или растет пульс на этой же скорости, то думаю не стоит пока преодолевать этот предел. через 2-3 недели проверить себя. вполне возможно, что сможете уже 900м :)

все имхо.

по 2-3 км люди плавают с опытом и какой-никакой базой.

вчера проплыл 3.3 вечером, сегодня с утра пришел 1.000 проплыл и понял все..сил больше нет (на сегодня)..еще 0,6 проковырялся и ушел..ломит плечи..наверно нужно какие то "восстановители" принимать ?

-----  
**igorium** от Декабря 18, 2012, 10:36:44 am

Цитата: **sosnin** от Декабря 18, 2012, 10:14:12 am

если время проплывания падает или растет пульс на этой же скорости, то думаю не стоит пока преодолевать этот предел. через 2-3 недели проверить себя. вполне возможно, что сможете уже 900м :)

все имхо.

по 2-3 км люди плавают с опытом и какой-никакой базой.

Я уже описывал свою проблему.

У меня пульс нормальный - максимум 130-140/мин

Скорость не меняется.

Просто начинают болеть руки-плечи.

В прошлый раз я плыл через боль и жжение - плавал долго (не мерил расстояние) - 1ч15м-1ч30м, но после тренировки жжение длилось весь день (плавал я утром).

Вот и не знаю какую стратегию выбрать - то ли плавать через боль, чтобы максимально быстро нарастить мышцы, то ли наоборот плавать аккуратно, чтобы поберечь их.

Или плавать на максимум, но реже или на минимум, но каждый день.

Вообщем в голове хаос.

Направьте на путь истинный.

-----  
**sosnin** от Декабря 18, 2012, 10:41:42 am

то, что ты плаваешь через боль не значит, что ты нарастишь мышцы и уж тем более не факт, что техника лучше становится. давай видео своего заплыва на эти 500-700метров.

-----  
**igorium** от Декабря 18, 2012, 05:15:54 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 18, 2012, 10:41:42 am

то, что ты плаваешь через боль не значит, что ты нарастишь мышцы и уж тем более не факт, что техника лучше становится. давай видео своего заплыва на эти 500-700метров.

Да ничего не меняется - я уже давал ссылки на свое видео:

<http://www.youtube.com/watch?v=zKHN7nwFDJw> (<http://www.youtube.com/watch?v=zKHN7nwFDJw>)

<http://www.youtube.com/watch?v=mGNBUqLSZms> (<http://www.youtube.com/watch?v=mGNBUqLSZms>)

<http://www.youtube.com/watch?v=XS16LkOkLUo> (<http://www.youtube.com/watch?v=XS16LkOkLUo>)

<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY> (<http://www.youtube.com/watch?v=JPYwGVUpWwY>)

С тех пор ничего не меняется...

Что я не так делаю ???

-----  
**sosnin** от Декабря 18, 2012, 09:43:40 pm

ну смотрю я на это видео...вполне себе полгребка из под воды (вторую половину не видно).

у тебя низко таз и кошмарные ноги-тут только работа над гибкостью. если ты плывешь с такой техникой 700м и все болит. тогда я б посоветовал плавать с колобашками и пусть болят. гибкость на ноги усиленно, гибкость руки усиленно.

плечки деревянные-не ходят вообще. в координации с ногами не плавать, т.к. ты только запоминаешь манеру плыть "шалтай-болтай". если упражнения или координация, то только по 25м с четким исполнением элементов. хоть по 2 гребка делать и доплывать пешком.

пс. по-моему я тебе это уже советовал :)

-----  
**варяг** от Декабря 18, 2012, 09:56:36 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 18, 2012, 09:43:40 pm

ну смотрю я на это видео...вполне себе полгребка из под воды (вторую половину не видно).

у тебя низко таз и кошмарные ноги-тут только работа над гибкостью. если ты плывешь с такой техникой 700м и все болит. тогда я б посоветовал плавать с колобашками и пусть болят. гибкость на ноги усиленно, гибкость руки усиленно.

плечки деревянные-не ходят вообще. в координации с ногами не плавать, т.к. ты только запоминаешь манеру плыть "шалтай-болтай". если упражнения или координация, то только по 25м с четким исполнением элементов. хоть по 2 гребка делать и доплывать пешком.

пс. по-моему я тебе это уже советовал :)

Рома это я ему советовал:)))))))))))))

-----

**sosnin** от Декабря 18, 2012, 10:01:40 pm

ну-ну...

я ж чувствую дежавю небольшое <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7455.msg211330#msg211330>

-----

**варяг** от Декабря 18, 2012, 10:14:50 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 08, 2012, 10:54:17 am

Всем спасибо за мысли насчет моего кручения.

Буду стараться следить за этим.

Еще заметил, что у меня левая рука очень плохо работает.

Когда я делаю упражнение, когда руки гребут поочередно, то вижу, что левая гребет не так эффективно, как правая.

Причем не могу понять как же нужно, хотя могу видеть как гребет правая...

Иногда левой банально не хватает силы, чтобы сделать гребок, и её тогда мотаает, чтобы уменьшить сопротивление воды, и как результат, гребок получается слабым.

Еще замечаю, что часто левая кисть идет не под тем углом - не перпендикулярно телу, что опять же сказывается на эффективность гребка.

Часто происходит удар левой руки по телу, т.е. рука идет немного не по той траектории...

Что интересно, при упражнении - одна рука в репеди, другая гребет с вдохом на каждый гребок - кол-во гребков для левой и для правой рук - одинаковое = 14...

Цитата: **варяг** от Декабря 08, 2012, 10:25:14 am

Игорь у меня к тебе предложение- нехочешь ли ты попробовать делать тренировку какую я сейчас делаю ? то есть руки - 1км отдельно ноги 800- 1 км отдельно тренировка нацелена на ноги.

по ощущениям ?,,,,,,,ну смотри только сейчас я понял что такое от бедра и что такое от колена. и иногда когда подмывает ускориться я добавляю от колена удар и сразу такое ощущение что взял в руки что то противное. то есть к своим ногам ты уже не вернешься. я это не навязываю . опять же просто мое мнение.

Я только за.

Готов внимать :)

а я тебе про это:))

-----

**варяг** от Декабря 18, 2012, 10:16:57 pm

Цитата: **Домино** от Декабря 16, 2012, 03:30:15 pm

**igorium**

Хотите и дальше жить со здоровым позвоночником,это упражнение уберите.

([http://cs11436.userapi.com/u92178000/-14/q\\_74fb2c8e.jpg](http://cs11436.userapi.com/u92178000/-14/q_74fb2c8e.jpg))

А широчайшие мне больше нравится вот так (<http://www.youtube.com/watch?v=15vv5386j34&list=LLZqM47VC6BPRoT08SOe9cJw&index=13>) растягивать.

Вот это

([http://dailyfit.ru/images/660\\_3a3cf90.jpeg](http://dailyfit.ru/images/660_3a3cf90.jpeg))

я бы заменила на это:

([http://www.cosmo.ru/upload/2010/cosmo/07/262-2\\_wmark.jpg](http://www.cosmo.ru/upload/2010/cosmo/07/262-2_wmark.jpg))

**Домино** насколько точно что это упр убивает позвоночник ?. вопрос к чему допустим были вопросы со спиной.. можно ли будет использовать такое упр ?

-----  
**варяг** от Декабря 18, 2012, 10:28:05 pm

немогу найти это видео.. я скидывал.. суть в том что стоишь с грузом в руках ( можно с крышкой ) между двух деревьев и скручиваниями корпуса поочередно бьешь крышкой в столб

-----  
**avia334** от Декабря 19, 2012, 03:14:34 pm

Цитировать

Да ничего не меняется - я уже давал ссылки на свое видео:

<http://www.youtube.com/watch?v=zKHN7nwFDJw>

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

<http://www.youtube.com/watch?v=XS16LkOkLUo>

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

Посмотрел видео - внесу свои пять копеек. Кручения корпуса нет, ноги и таз провалены. Поэтому работа идет не в перед, а на поддержание тела на плаву. А сопротивление создаваемое нижней частью корпуса отнимает много сил. Тут надо много работать над балансом - это выравнивает положение тела в воде, сделает правильной работу ног, поможет для работы корпуса.

Упражнения:

- 1) 4\*25 - руки вытянуты (по максимуму надо тянуть) вместе вперед - работают только ноги (узко и рядом друг с другом) и до конца бассейна плывем так: тело прямо, влево на 45 град поворачивается, опять прямо, вправо на 45 град. Смена приблизительно на 6-й гребок ногами (точно поймать не сможете, но хотя бы приблизительно). Голова смотри строго вниз и вперед постоянно - стараться, чтобы вода в линию бровей попадала.
  - 2) 4\*25 - на спине, руки вдоль туловища такие же кручения, глаза смотрят строго над собой в потолок.
  - 3) 4\*25 на груди - руки вдоль корпуса - остальное как в упражнении 1
  - 4) 4\*25 - руки скрестить на груди - остальное как в задании первом.
  - 5) ХАРДКОР (если научитесь делать - будет техника у Вас) - руки скрестить за головой (каждая касается противоположного плеча) - и те же 4\*25 как в задании 1. Тут тело будет стараться потонуть с самого начала движения, надо сделать все - в первую очередь работой ног (узкой, частой, от бедра и у поверхности), чтобы удержаться на плаву.
  - 6) 4\*25 кроль с задержкой на каждую руку. Я делал так - как только руку над водой проносишь (обязательно следить чтобы была согнута и с высоким локтем) и касаешься воды, сразу её вынимаешь и назад эту руку по воздуху до середины проноса, затем уже вперед в воду и полноценный гребок. После всех первых упражнений не так сложно как кажется. Туловище уже займет нужное положение, ноги будут работать чтобы толкать тело вперед и даже грудная клетка будет аккумулировать нужное количество кислорода чтобы не топить тело.
  - 7) 6\*50 - обычный кроль с высоким локтем. Первый полтинник после этих упражнений полетите, затем усталость возьмет своё, захочется вернуться к привычной технике - вот тут то и надо стараться удержать положение тела и рук достигнутое в упражнениях выше.
- 2-3 такие тренировки в неделю - и к концу месяца опять на форум докладывать о результатах.

-----  
**Домино** от Декабря 19, 2012, 03:59:13 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 18, 2012, 10:16:57 pm

**Домино** насколько точно что это упр убивает позвоночник ?. вопрос к чему допустим были вопросы со спиной.. можно ли будет использовать такое упр ?

Я статистику не веду. ;D

Наклоны вперед с попыткой касания носков руками (из положения стоя или лежа на полу), может излишне перерастянуть мышцы нижней части спины и задней поверхности ног и сжать позвонки, диски. Т.е. особой пользы никакой, а риск получить проблемы со спиной есть.

Картинка в помощь. ([http://i223.photobucket.com/albums/dd230/healthy-back/German\\_01.jpg](http://i223.photobucket.com/albums/dd230/healthy-back/German_01.jpg))

-----  
**igorium** от Декабря 19, 2012, 05:29:57 pm

**avia334** - Спасибо, попробую.

Соснин, **варяг** - я помню ваши рекомендации, и пытаюсь им следовать.

Вопрос в другом - у меня болят руки-плечи после 700м плавания (не важно с колобашкой или в координации).

Что делать?

Варианты ответов:

- 1) При доплывании до дегкого болевого порога (~700м) останавливаться и вылезать из бассейна. или
- 2) Плавать через боль.

-----

**@LEХ@NDER** от Декабря 19, 2012, 05:47:10 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 19, 2012, 05:29:57 pm

**avia334** - Спасибо, попробую.

Соснин, **варяг** - я помню ваши рекомендации, и пытаюсь им следовать.

Вопрос в другом - у меня болят руки-плечи после 700м плавания (не важно с колобашкой или в координации).

Что делать?

Варианты ответов:

1) При доплывании до дегкого болевого порога (~700м) останавливаться и вылезать из бассейна.

или

2) Плавать через боль.

Снизить темп и увеличить наплыв. Цель, как я понимаю, доплыть, а не проплыть на время? Значит плыть надо экономнее. Ну и гребок надо бы поставить, потому то, что сейчас на видео, это мимо воды.

-----

**igorium** от Декабря 19, 2012, 05:50:30 pm

Цитата: **@LEХ@NDER** от Декабря 19, 2012, 05:47:10 pm

Снизить темп и увеличить наплыв. Цель, как я понимаю, доплыть, а не проплыть на время? Значит плыть надо экономнее. Ну и гребок надо бы поставить, потому то, что сейчас на видео, это мимо воды.

Цель - максимально улучшить гребок к 1 апреля.

После 1 апреля буду усиленно работать над выносливостью, и все ошибки которые останутся - закрепятся...

Так это у меня на минимальной скорости.

Если я увеличу темп, будет хуже...

Вопрос остается открытым...

-----

**sosnin** от Декабря 19, 2012, 05:55:56 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 19, 2012, 05:50:30 pm

Цитата: **@LEХ@NDER** от Декабря 19, 2012, 05:47:10 pm

Снизить темп и увеличить наплыв. Цель, как я понимаю, доплыть, а не проплыть на время? Значит плыть надо экономнее. Ну и гребок надо бы поставить, потому то, что сейчас на видео, это мимо воды.

Так это у меня на минимальной скорости.

Если я увеличу темп, будет хуже...

Вопрос остается открытым...

так надо уменьшить темп. раза в 2.

-----

**igorium** от Декабря 19, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 19, 2012, 05:55:56 pm

так надо уменьшить темп. раза в 2.

Я плыву на МИНИМАЛЬНОЙ скорости.

Медленнее не могу.

Так плыть до боли или через боль ???

-----

**sosnin** от Декабря 19, 2012, 09:36:37 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 19, 2012, 06:04:55 pm

Я плыву на МИНИМАЛЬНОЙ скорости.

не верю. когда покажешь видео с 8 гребками на 25м-поверю..

про боль я тебе уже говорил. болящие трицепсы-у меня это норма первые 3-4 месяца.

-----

**Yura** от Декабря 19, 2012, 10:31:04 pm

Посмотрел видео - внесу свои пять копеек. Кручения корпуса нет, ноги и таз провалены. Поэтому работа идет не в перед, а на поддержание тела на плаву. А сопротивление создаваемое нижней частью корпуса отнимает много сил. Тут надо много работать над балансом - это выравнивает положение тела в воде, сделает правильной работу ног, поможет для работы корпуса.

Упражнения:

1) 4\*25 - руки вытянуты (по максимуму надо тянуть) вместе вперед - работают только ноги (узко и рядом друг с другом) и до конца бассейна плывем так: тело прямо, влево на 45 град поворачивается, опять прямо, вправо на 45 град. Смена приблизительно на 6-й гребок ногами (точно поймать не сможете, но хотя бы приблизительно). Голова смотри строго вниз и вперед постоянно - стараться, чтобы вода в линию бровей попадала.

2) 4\*25 - на спине, руки вдоль туловища такие же кручения, глаза смотрят строго над собой в потолок.

3) 4\*25 на груди - руки вдоль корпуса - остальное как в упражнении 1

4) 4\*25 - руки скрестить на груди - остальное как в задании первом.

5) ХАРДКОР (если научитесь делать - будет техника у Вас) - руки скрестить за головой (каждая касается противоположного плеча) - и те же 4\*25 как в задании 1. Тут тело будет стараться потонуть с самого начала движения, надо сделать все - в первую очередь работой ног (узкой, частой, от бедра и у поверхности), чтобы удержаться на плаву.

6) 4\*25 кроль с задержкой на каждую руку. Я делал так - как только руку над водой пронесишь (обязательно следить чтобы была согнута и с высоким локтем) и касаешься воды, сразу её вынимаешь и назад эту руку по воздуху до середины проноса, затем уже вперед в воду и полноценный гребок. После всех первых упражнений не так сложно как кажется. Туловище уже займет нужное положение, ноги будут работать чтобы толкать тело вперед и даже грудная клетка будет аккумулировать нужное количество кислорода чтобы не топить тело.

7) 6\*50 - обычный кроль с высоким локтем. Первый полтинник после этих упражнений полетите, затем усталость возьмет своё, захочется вернуться к привычной технике - вот тут то и надо стараться удержать положение тела и рук достигнутое в упражнениях выше.

2-3 такие тренировки в неделю - и к концу месяца опять на форум докладывать о результатах.

[quote]

Автор ответ пж-та на вопросы по упражнениям

упр.1, 4 и 5 как вдох делать? вперед или вбок особенно в упражнении 5

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 08:11:24 am

Цитата: **Yura** от Декабря 19, 2012, 10:31:04 pm

Автор ответ пж-та на вопросы по упражнениям

упр.1, 4 и 5 как вдох делать? вперед или вбок особенно в упражнении 5

да полубред. какое нафиг плавание на ногах в упражнении. он на морально-волевых доплыл 50м. а тут предлагают еще и с контролем техники,узко и рядом друг с другом...бла-бла,он и приблизительно даже не делает.

-----  
**avia334** от Декабря 20, 2012, 08:39:46 am

Цитировать

Автор ответ пж-та на вопросы по упражнениям

упр.1, 4 и 5 как вдох делать? вперед или вбок особенно в упражнении 5

Вдох сбоку - как кручение тела делаете так вдох и голову опять в ровное положение вернуть.

По комментарию о морально-волевых (следующего автора) - в 25-метровом бассейне даже дети 3-4 летние на ногах с доской доплывают. А мужик ... летний и подавно доплывет. У него видно что он ноги вообще не может подключить к работе, они мимо кассы постоянно. И тело лежит под углом к горизонту,а не ровно. Это лечится только упражнениями на баланс. Вот сделайте такие серии. Неспеша с отдыхом. Пару-тройку раз в неделю. Поначалу будет не просто тяжело - а каждые 25 метров организм в штыки будет воспринимать., а потом пойдет и техника выравнивается. И болевые ощущения в мышцах уйдут (уверен на 90%). Сейчас по видео руки только и делают, что пашут, а продвижения нет. И спина с грудью к работе не подключаются, вот он и тянет себя только на плечевом поясе. А научится плавать на боку с нормальными поворотами корпуса, мышцы кора, крылья на спине и грудь будет забирать 80% нагрузки.

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 09:03:28 am

Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 08:39:46 am

А научится плавать на боку с нормальными поворотами корпуса, мышцы кора, крылья на спине и грудь будет забирать 80% нагрузки.

если он ровно лежать не будет,то и корпусом поворачивать не будет...ерунда это учить новичка поворачивать корпус. прямое тело и тянуться вперед в плече надо научиться,а потом уж повороты добавлять.

мужик он может и взрослый,но ничерта не может понять что такое работа от бедра и исполнить это. а вы ему:вытащи руку и держи себя ногами. он утонет (он и так тонет на ногах), или будет камасутрой заниматься с элементами выживания,а не упражнения.

конечно вы ему посоветует ласты,ктоб сомневался :)

-----  
**avia334** от Декабря 20, 2012, 09:14:28 am

Цитировать

если он ровно лежать не будет,то и корпусом поворачивать не будет...ерунда это учить новичка поворачивать корпус. прямое тело и тянуться вперед в плече надо научиться,а потом уж повороты добавлять.

мужик он может и взрослый,но ничерта не может понять что такое работа от бедра и исполнить это. а вы ему:вытащи руку и держи себя ногами. он утонет (он и так тонет на ногах), или будет камасутрой заниматься с элементами выживания,а не упражнения.

конечно вы ему посоветует ласты,ктоб сомневался

Задача этих упражнений - как раз держать ровно тело, чтобы ноги его вперед толкали, а не под углом. Можно ему конечно начать с просто лежания на воде, чтобы не тонуть и тихонько дрыгать ногами - но это уже детский сад.

Если 700 метров проплывает - значит что-то он на воде может, и на 25 метров в низком темпе сделать упражнения

он должен, при этом соблюдать рекомендации - совсем не сложно. И глупо учить работать от бедра - сколько не смотрю как детей так учат плавать - ни один не поплыл. Дайте ребенку совет: тянуться вперед за кончиками пальцев и ноги сами заработают не просто от бедра, а сразу от кора. А то все говорят прямые ноги, прямые ноги, а когда руки подсогнуты тело само тонет и ноги подгибаются.

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 09:44:49 am

Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 09:14:28 am

1)Если 700 метров проплывает - значит что-то он на воде может, и на 25 метров в низком темпе сделать упражнения он должен, при этом соблюдать рекомендации - совсем не сложно.

2)И глупо учить работать от бедра - сколько не смотрю как детей так учат плавать - ни один не поплыл.

3)Дайте ребенку совет: тянуться вперед за кончиками пальцев и ноги сами заработают не просто от бедра, а сразу от кора. А то все говорят прямые ноги, прямые ноги, а когда руки подсогнуты тело само тонет и ноги подгибаются.

1)так он говорит,что не может медленнее.мол,нет медленнее темпа. :) и он не говорил,что 700 метров без остановки

2)так я и не собираюсь его учить плавать ногами. пока. да и мужик отличается от ребенка,как минимум наличием возможности анализировать свои действия

3)ребенку-ноу проблем. ему уже много говорили-тени носочки. вот именно когда так говорят взрослому,то 99% дальше плавают велосипедом.

я не хочу с вами спорить,но получается именно так. пусть сам выбирает,хоть ноги на боку.

и еще-задча этих упражнений может и такие,только он их не выполнит...если с ним в воде быть-более вероятно,а так...глубоко сомневаюсь...

ваш Хардкор,даже меня тонуть заставит.я конечно 4x25 осилю,но с халявой.

-----  
**avia334** от Декабря 20, 2012, 10:00:44 am

Цитировать

1)так он говорит,что не может медленнее.мол,нет медленнее темпа. и он не говорил,что 700 метров без остановки

2)так я и не собираюсь его учить плавать ногами. пока. да и мужик отличается от ребенка,как минимум наличием возможности анализировать свои действия

3)ребенку-ноу проблем. ему уже много говорили-тени носочки. вот именно когда так говорят взрослому,то 99% дальше плавают велосипедом.

я не хочу с вами спорить,но получается именно так. пусть сам выбирает,хоть ноги на боку.

и еще-задча этих упражнений может и такие,только он их не выполнит...если с ним в воде быть-более вероятно,а так...глубоко сомневаюсь...

ваш Хардкор,даже меня тонуть заставит.я конечно 4x25 осилю,но с халявой

1) Дык оттого что он только ногами себя тянуть будет - тем при этом нисколько не увеличится, а ноги наоборот правильно работать будут - в идеале вообще на редкую работу ног перейти как в 2-х ударном кроле, чтобы ноги только на поверхности тело поддерживали и вперед немного толкали, а тело свободно лежало на поверхности и делали кручения. Но это высший пилотаж, поначалу все врубают ноги на всю катушку чтобы не затонуть. Потом потихоньку расслабляются. К 4 -му разу каждого упражнения ноги уже менее активно работают, а тело лежать правильно начинает.

Учить ногами плавать - я считаю вааще нецелесообразно (раздражают все эти досочки), ноги сами должны работать правильно научиться - поддерживаю тело и толкая его вперед. Для этого надо тело научить лежать правильно, тогда и ноги подключаться к ПРАВИЛЬНОЙ работе.

Взрослым донести не могут, что они не тянутся. Все тренера которых я вижу в басике, тренирующие взрослых, заладили как один: "Ноги надо прямо держать" - а про то что тянуться вперед - все вспоминают как между прочим. А ведь это основа плавания. ЧЕМ ДЛИННЕЕ ТЕЛО В ВОДЕ -ТЕМ У НЕГО СОПРОТИВЛЕНИЯ МЕНЬШЕ. Хотя именно способность тянуть себя и дает правильное положение тела и работу ног.

Про ХАРДКОР могу сказать одно - я поначалу столько воды с ним пропустил через свой желудок, что и на пару бассейнов хватило бы. Но когда руки за головой крест-накрест - тебя как с грузом на шее тянет вниз, и для этого надо тянуться за макушкой вперед и ногами работать на поддержание. После этого дальнейшее плавание кролем - это уже купание с ПРАВИЛЬНЫМ положением тела, легкое и непринужденное.

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 10:10:47 am

Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 10:00:44 am

1)Дык оттого что он только ногами себя тянуть будет - тем при этом нисколько не увеличится, а ноги наоборот правильно работать будут - в идеале вообще на редкую работу ног перейти как в 2-х ударном кроле, чтобы ноги только на поверхности тело поддерживали и вперед немного толкали, а тело свободно лежало на поверхности и делали кручения. Но это высший пилотаж, поначалу все врубают ноги на всю катушку чтобы не затонуть. Потом потихоньку расслабляются. К 4 -му разу каждого упражнения ноги уже менее активно работают, а тело лежать правильно начинает.

2)Учить ногами плавать - я считаю вааще нецелесообразно (раздражают все эти досочки), ноги сами должны работать правильно научиться - поддерживаю тело и толкая его вперед. Для этого надо тело научить лежать правильно, тогда и ноги подключаться к ПРАВИЛЬНОЙ работе.

Взрослым донести не могут, что они не тянутся. Все тренера которых я вижу в басике, тренирующие взрослых,

заладили как один: "Ноги надо прямо держать" - а про то что тянуться вперед - все вспоминают как между прочим. А ведь это основа плавания. ЧЕМ ДЛИННЕЕ ТЕЛО В ВОДЕ -ТЕМ У НЕГО СОПРОТИВЛЕНИЯ МЕНЬШЕ. Хотя именно способность тянуть себя и дает правильное положение тела и работу ног.

Про ХАРДКОР могу сказать одно - я поначалу столько воды с ним пропустил через свой желудок, что и на пару бассейнов хватило бы. Но когда руки за головой крест-накрест - тебя как с грузом на шее тянет вниз, и для этого надо тянуться за макушкой вперед и ногами работать на поддержание. После этого дальнейшее плавание кролем - это уже купание с ПРАВИЛЬНЫМ положением тела, легкое и непринужденное.

1)ну так мы к этому и пришли. не подходит для этих целей плавание с калабашками??? почему? нафига мучить ноги,если ему надо почувствовать и понять правильное положение тела? баланс-для меня это полу мифическое понятие. в любом балансе есть слабые звенья и они правятся. а задание на общий баланс-координация.

2)хз. я вижу,как тренируют дядек у нас в городе (иногда мои друзья-знакомые). что могу сказать: какие запросы, такие и методы. единицы просят поставить технику,еще меньше выполняют то,что дают. считают себя умнее... а 90%-"хочу плыть быстрее на 10 секунд".бах,задача решена за 3-4 месяца. и досвидания. за такое время реально исправить 1-2 косяка основных и физику поднять. а техника-это года!!!

-----  
**igorium** от Декабря 20, 2012, 11:52:43 am

Авиа, Соснин - не ссорьтесь.

Соснин - спасибо - про руки наконец понял - буду долбить их, пока не накачаются :)

Я подумал, что стоит попробовать и то и другое.

Упражнение Соснина с колобашкой я плыву на одних руках.

А упражнения Авиа я плыву на одних ногах.

Так получается я могу расширить тренировку по времени, но руки/ноги получают дозированную нагрузку.

Попробовал сегодня утром такую комбинацию.

Итак:

1) Когда плыву с колобашкой, то таз тонет, то не тонет.

Понял, что надо ловить ощущения. Пока не очень понимаю как...

2) Когда плыл все упражнения Авиа я ВСЕГДА для вдоха делал дополнительные телодвижения руками, чтобы вдохнуть, т.к. тело всегда очень низко в воде лежит.

Не знаю правильно это или нет... ???

3) Когда делал упражнения Авиа "кроль с задержкой на каждую руку" - когда в итоге опускал руку, каждый раз оказывалось, что я уже сильно подтонул, и гребком приходилось выбираться на поверхность. Это нормально?

Вот свежее сегодняшнее видео - <http://www.youtube.com/watch?v=YNs3t0-qygg&feature=youtu.be>

(<http://www.youtube.com/watch?v=YNs3t0-qygg&feature=youtu.be>)

Правда тут скорость не минимальная, а средне-расслабленная.

Кстати пробовал вчера упражнение из ПП - плавание на кулаках с указательным пальцем - потом было ОЧЕНЬ прикольное ощущение воды.

Может мне это упражнение тоже поделать, а?

-----  
**avia334** от Декабря 20, 2012, 12:05:07 pm

Цитировать

Вот свежее сегодняшнее видео - <http://www.youtube.com/watch?v=YNs3t0-qygg&feature=youtu.be>

Правда тут скорость не минимальная, а средне-расслабленная.

видео посмотрел - руки уже что-то - лучше чем на предыдущих видео. Когда руку в воду вкладываешь, еще какую то протяжку её дай вперед - это удлинит гребок, повернет тебя на бок, задействует спину, поднимет ноги. Но все что ниже груди - затонуло и не собирается занимать нужное положение.

Отрабатывай упражнения которые я написал. Очень поднимет таз и ноги. Они у тебя болтаются как попало.

Что касается упражнений - с первого раза все тонут. Старайся не допускать дополнительных рук для вдоха. Ставь задачу до конца бассейна проплыть без рук. Надо ноги разрабатывать.

При задержки руки для гребка - тонут все и всегда. Т.к.рука поднятая над водой - это сколько-то килограмм груза для грудного отдела - тут ноги должны включиться чтобы тебя равномерно вперед толкать и надо поймать такое положение корпуса, при котором тело скользит вперед и допнагрузка сверху не особо замедляется его продвижение. Вот для этого-то и нужно правильное положение корпуса и баланс.

И ноги держи ближе друг к другу. Прямо старайся чтобы они рядом с друг другом с малой амплитудой проходили. Вытянись для этого.

-----  
**Yakut** от Декабря 20, 2012, 12:15:15 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 20, 2012, 09:44:49 am

я не хочу с вами спорить,но получается именно так. пусть сам выбирает,хоть ноги на боку.

и еще-задача этих упражнений может и такие,только он их не выполнит...если с ним в воде быть-более вероятно,а так...глубоко сомневаюсь...

ваш Хардкор,даже меня тонуть заставит.я конечно 4х25 осилю,но с халявой.

Полностью согласен.

У меня такая же проблема и часть этих упражнений я посмотревшись видео плавал, пытался. Упражнения эти не подходят для взрослого пловца с хреновым балансом.

Видео показало, после первого вдоха плывешь бананом и дальше движения толком не контролируется.

Я уже задавал вопрос, его продинамили, но повторю. Что лучше включить в тренировку для поднятия таза и ног, в каких объемах?

-----  
**avia334** от Декабря 20, 2012, 12:22:03 pm

Цитировать

Упражнения эти не подходят для взрослого пловца с хреновым балансом.

я плавать начал в 30. Сейчас мне 32. Именно эти упражнения на балланс (которые описывал на прошлой странице) и дали ощущение нормального плавания, а до этого было все точно также как на видео у **igorium**. Я за пару недель изменил своё плавание. И сейчас периодически все это повторяю, чтобы вспомнить нужные ощущения, если чувствую что идет какой-то провал по технике.

-----  
**Yakut** от Декабря 20, 2012, 12:38:46 pm  
Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 12:22:03 pm

я плавать начал в 30. Сейчас мне 32.

Это не ты выкладывал плавание брасом недавно, где ноги в руки не попадали?

Если да, то телосложение совсем другое, это многое меняет.

-----  
**avia334** от Декабря 20, 2012, 12:46:12 pm

Сейчас попадают. Был тупняк в брасе - за неделю после советов на форуме все исправил. Сейчас брас самому удовольствие доставляет, результат на дистанциях еще не мерял, а в сериях на определенном пульсе время на 6 секунд за две недели сократил. Еще пару недель технику обкатаю и попробую замеряться на 50-ке или 100-ке - вроде здоровья должно и на 200 хватать.

А насчет телосложения - ерунда все это. Парень в басик ходит 14-летний - роста в нем и 150-ти нету. А плывет легко свободно, только с бока на бок перекачивается. Хотя занимается пару лет 2-3 раза в неделю по часу. Но видно что сам допенькал (тренер его только на скорость гоняет и техники не ставит), что удлинниться надо и на боку больше плавать. Дык у него с его обххемами тренировок из 32-х на 50-ке.

А к вопросу о баллансе - я после советов на форуме как раз его и нашел в брасе. Сейчас таз ровно держу, и удар ног в вытянутый корпус приходится, а высокий локоть сам собой после вытягивания пришел.

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 12:54:56 pm

я теряю логику. был проваленный таз.ты его исправил. результат вырос. причем тут баланс? в брасе тем более.

-----  
**igorium** от Декабря 20, 2012, 12:55:17 pm

Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 12:05:07 pm

Что касается упражнений - с первого раза все тонут. Старайся не допускать дополнительных рук для вдоха. Ставь задачу до конца бассейна проплыть без рук. Надо ноги разрабатывать.

Не понимаю как не допускать???

Во всех упражнениях, кроме хардкора и предыдущего я могу вдохнуть без рук, но все равно мне для этого надо СПЕЦИАЛЬНО поднять голову вверх (не в бок).

Даже в первом упражнении (руки вперед) при повороте на 45град. голова под водой!!!

Когда руки сложены на груди/спине тут уж даже поднятием головы не получается захватить воздух...

Еще вопрос - надо ли голову поворачивать вместе с телом или всегда смотреть вперед-вниз?

-----  
**@LE}{@NDER** от Декабря 20, 2012, 12:58:20 pm

Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 12:46:12 pm

Еще пару недель технику обкатаю и попробую замеряться на 50-ке или 100-ке - вроде здоровья должно и на 200 хватать.

Насчет 200, поверь, эт только так кажется, что должно хватать. ) Лучше начни с 25 и 50.

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 01:05:40 pm

Цитата: **Yakut** от Декабря 20, 2012, 12:15:15 pm

Полностью согласен.

У меня такая же проблема и часть этих упражнений я посмотревшись видео плавал, пытался. Упражнения эти не подходят для взрослого пловца с хреновым балансом.

Видео показало, после первого вдоха плывешь бананом и дальше движения толком не контролируется.

Я уже задавал вопрос, его продинамили, но повторю. Что лучше включить в тренировку для поднятия таза и ног, в



каких объемах?

именно. в большинстве случаев, новичкам настолько несвойственна вода и они теряются в пространстве и координации, что не в состоянии следить больше, чем за 2-3мя вещами одновременно. еще и усталость. поэтому, думаю, надо закреплять базу и добавлять поэлементно. это надо смотреть по каждому человеку. кому-то координация дается лучше-кому-то хуже. у новичков лимитом становится-координация, гибкость, старые навыки. как объяснить челу что таое работа от бедра, если он 30лет этого не видел, не пробовал и даже не подозревал, что так человеческое существо вообще МОЖЕТ двигаться?

включать, тебе упражнения ну по 400-600метров на каждой трене. и постоянно поднимать и контролировать таз во всем остальном.

-----  
**Yakut** от Декабря 20, 2012, 01:13:40 pm

Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 12:46:12 pm

А насчет телосложения - ерунда все это. Парень в басик ходит 14-летний - роста в нем и 150-ти нету. дело не в росте, а соотношении объема ног к длине. Толстыми ногами и работать тяжелее они кислород жрут и деревянные они, как лапа работать фиг хотят. Да еще и тонут больше.

-----  
**Yakut** от Декабря 20, 2012, 01:15:15 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 20, 2012, 01:05:40 pm

включать, тебе упражнения ну по 400-600метров на каждой трене. и постоянно поднимать и контролировать таз во всем остальном.

А упражнения какие?

-----  
**igorium** от Декабря 20, 2012, 01:16:48 pm

Соснин

Еще вопрос - мне с колобашкой в каком режиме плавать?

Я плаваю то по 50м, то по 100м в зависимости от сил.

Отдыхаю то же по ощущениям.

Так и продолжать, или надо жестко придерживаться какого-то графика?

И по объемам вопрос - собственно сколько плавать - я сейчас плаваю сколько могу (по силам) - метры не считал.

-----  
**avia334** от Декабря 20, 2012, 01:18:58 pm

Цитировать

Даже в первом упражнении (руки вперед) при повороте на 45град. голова под водой!!!

Когда руки сложены на груди/спине тут уж даже поднятием головы не получается захватить воздух...

Повернул тело на 45 градусов, вместе с ним (если необходимо) голову, вдохнул, голову вниз, тело продолжает так оставаться. Затем поворот тела вниз, выдыхаем в воду в это время. 6 ударов ногами и поворот тела в другую сторону на 45 град, если надо с гловой для вдоха. Вдох, глову вниз (чтобы смотрела вниз и вперед), а тело продолжает так работать.

<http://www.youtube.com/watch?v=lluOpemAgk> - смотрим и стараемся также.

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 01:20:33 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 20, 2012, 01:16:48 pm

Соснин

Еще вопрос - мне с колобашкой в каком режиме плавать?

Я плаваю то по 50м, то по 100м в зависимости от сил.

Отдыхаю то же по ощущениям.

Так и продолжать, или надо жестко придерживаться какого-то графика?

И по объемам вопрос - собственно сколько плавать - я сейчас плаваю сколько могу (по силам) - метры не считал.

ну и не считай. это тебе не в плюс :(

ты должен плыть так, чтоб сил хватало на 200-500 метров. греби медленно. или ты утонуть боишься? или что тебя тети обгонят? Пульс20-ориентир. режимы, серии, интервалы-это для тебя рановато. отложим разговор. делай растяжку.

-----  
**@LE{X}@NDER** от Декабря 20, 2012, 01:25:29 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 20, 2012, 12:55:17 pm

Цитата: **avia334** от Декабря 20, 2012, 12:05:07 pm

Что касается упражнений - с первого раза все тонут. Старайся не допускать дополнительных рук для вдоха. Ставь задачу до конца бассейна проплыть без рук. Надо ноги разрабатывать.

Не понимаю как не допускать???

Во всех упражнениях, кроме хардкора и предыдущего я могу вдохнуть без рук, но все равно мне для этого надо

СПЕЦИАЛЬНО поднять голову вверх (не в бок).

Даже в первом упражнении (руки вперед) при повороте на 45град. голова под водой!!!

Когда руки сложены на груди/спине тут уж даже поднятием головы не получается захватить воздух...

Еще вопрос - надо ли голову поворачивать вместе с телом или всегда смотреть вперед-вниз?

Игорь, в плавании кролем иногда немного поджимаешь колени - этого не должно быть. Во-первых это тормозит вас, во-вторых, нарушается тот же баланс.

Скорость всегда можно снизить. Попробуйте упражнение на скольжение: после каждого гребка делаете 6 ударов ногами, рука закончившая гребок остается у бедра, вторая вытянута, сделали 6 ударов ногами, пронесите руку и делаете гребок второй рукой, повторяете все для второй руки.

-----  
**sosnin** от Декабря 20, 2012, 01:34:51 pm

Цитата: **Yakut** от Декабря 20, 2012, 01:15:15 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 20, 2012, 01:05:40 pm

включать, тебе упражнения ну по 400-600метров на каждой трене. и постоянно поднимать и контролировать таз во всем остальном.

А упражнения какие?

можно, как батом, подводная часть гребка двумя руками. перед греком сначала поднял таз, как перед ударом, и катишься в таком положении. ловишь полет :)

2) мельница

3) с возвратом рук.

по сути, все, что делается на 2 руки в цикле. а не отдельно по 1 руке. по 1 руке будешь больше тонуть. ниче не почувствуешь.

-----  
**igorium** от Декабря 20, 2012, 01:39:30 pm

Цитата: **sosnin** от Декабря 20, 2012, 01:20:33 pm

ну и не считай. это тебе не в плюс :(

ты должен плыть так, чтоб сил хватало на 200-500 метров. греби медленно. или ты утонуть боишься? или что тебя тети обгонят? Пульс 20-ориентир. режимы, серии, интервалы - это для тебя рановато. отложим разговор. делай растяжку.

Понял. Буду считать.

200-500м всего за тренировку или за один раз?

Всего я могу МИНИМУМ 700м (до легкой боли), максимум я не мерил.

Растяжку начал делать - по времени получается 35-40 минут.

Как-то напряжно столько времени делать, но делаю.

Цитата: **@LEХ@NDER** от Декабря 20, 2012, 01:25:29 pm

Игорь, в плавании кролем иногда немного поджимаешь колени - этого не должно быть. Во-первых это тормозит вас, во-вторых, нарушается тот же баланс.

Скорость всегда можно снизить. Попробуйте упражнение на скольжение: после каждого гребка делаете 6 ударов ногами, рука закончившая гребок остается у бедра, вторая вытянута, сделали 6 ударов ногами, пронесите руку и делаете гребок второй рукой, повторяете все для второй руки.

О как.

Пытался проглядеть видео как я поджимаю колени, но колени совершенно не видны для меня.

Но верю на слово. Буду пытаться их еще сильнее выпрямлять.

-----  
**@LEХ@NDER** от Декабря 20, 2012, 02:14:44 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 20, 2012, 01:39:30 pm

Цитата: **@LEХ@NDER** от Декабря 20, 2012, 01:25:29 pm

Игорь, в плавании кролем иногда немного поджимаешь колени - этого не должно быть. Во-первых это тормозит вас, во-вторых, нарушается тот же баланс.

Скорость всегда можно снизить. Попробуйте упражнение на скольжение: после каждого гребка делаете 6 ударов ногами, рука закончившая гребок остается у бедра, вторая вытянута, сделали 6 ударов ногами, пронесите руку и делаете гребок второй рукой, повторяете все для второй руки.

О как.

Пытался проглядеть видео как я поджимаю колени, но колени совершенно не видны для меня.

Но верю на слово. Буду пытаться их еще сильнее выпрямлять.

Вы при ударе ногой сгибаете ее в тазобедренном суставе и в колене, а потом разгибаете ее от колена, пытаетесь где-то оттолкнуться

(<http://s1.hostingkartinok.com/uploads/images/2012/12/ccac4693743efd9705f758ce48a83720.png>)

(<http://s4.hostingkartinok.com/uploads/images/2012/12/0db90ae2724aa0595d23e270e965f140.png>)

-----  
**igorium** от Декабря 20, 2012, 03:35:19 pm

Цитата: @LEX@NDER от Декабря 20, 2012, 02:14:44 pm

Вы при ударе ногой сгибаете ее в тазобедренном суставе и в колене, а потом разгибаете ее от колена, пытаетесь где-то оттолкнуться

Спасибо за пояснение с картинками.

Понял. Осталось это донести до тела :) )

-----  
**igorium** от Декабря 22, 2012, 09:50:05 am

Плавал вчера в базе.

С колобашкой осилил 1000м.

Сначала 7\*100м, потом стало тяжеловато, и я продолжил плавать полтинниками.

Мог бы и больше проплыть, но понял, что уже практически не могу сосредоточиться...

Затем начал упражнения на баланс от Авиа - проплыл 3 упражнения (300м = 3\*4\*25м) и сдох.

Вернее сдох я раньше, но решил, что хотя бы 3-е упражнение закончу.

В итоге с разминкой-заминкой получилось 1,5км проплыть.

Понимаю, что объем не особо большой, но буду считать это отправной точкой, и наращивать объемы.

Похоже у меня проблемы с выносливостью образовались - 1км я плыл на одних руках, а затем начал плыть на одних ногах и сдох. Ноги-то свежие были...

Завтра очередные старты в Олимпийском - посмотрим время...

PS Возможно не удастся снять на видео - мой бессменный оператор не сможет придти.

-----  
**igorium** от Декабря 23, 2012, 04:46:37 pm

ЯХУУУУ!!!

Проплыл 50м кролем за 38,77с

Я улучшил лучшее время (41,54) почти на 3 секунды !!!

Заодно проплыл брассом - 48,77 - улучшил прежнее время (52,57 - 23.09.2012) почти на 4 секунды, при том, что брассом я плавал последний раз как раз 23.09.2012 - прям удивительно...

Ну может раз в неделю по 100-200 метров плову в качестве разминки.

Нашел замену своего оператора, то тот снял к сожалению далековато от меня - <https://www.youtube.com/watch?v=vasINXtCMR4&feature=youtu.be> (<https://www.youtube.com/watch?v=vasINXtCMR4&feature=youtu.be>)

-----  
**avia334** от Декабря 23, 2012, 04:47:50 pm

Цитировать

В итоге с разминкой-заминкой получилось 1,5км проплыть

А что - для начала - так все наверно начинали. Когда я первый раз 1 км без остановки проплыл - городости было. А вчера друг пришел, он полное дерево, но решил в свои 32 тоже плавать научился. 2 раза в неделю и за 4 месяца преодолел все-таки километр за занятие. Хотя еще месяц назад 300 метров было для него перебором.

Упражнения на баланс сам на этой неделе повторяю, + добавил несколько упражнений для спины - сразу пару косяков своих вылечил. а хардкоровские упражнения чем хороши - заставляют ноги работать правильно, а не как у новичков велосипедом, да еще и с амплитудой по 1,5 метра. Сам на неделе проплыл на спине две серии 10\*50 упражнение солдатик. Это когда ноги тебя вперед толкают, а руки меняются, но не понизу, а поверху. Со сороны кажется, что солдатик марширует. Поначалу было очень тяжело - руки меняющиеся над водой постоянно топят тело. Ноги сами стали работать с меньшей амплитудой и под нужным углом, руки стали входить и выходить из воды ребром (нужным) и без сопротивления и стали ложиться ровно у щек, чтобы тело могло вытянуться, голова стала лежать правильно - ровно в горизонте, глаза в потолок, грудь поднялась. После этого упражнения проплывал по 500 метров без остановки - ощущения совсем другие. Уже нет шатания корпуса, работа идет только на продвижение вперед.

Так что дерзай, не останавливайся.

-----  
**варяг** от Декабря 23, 2012, 08:25:49 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 23, 2012, 04:46:37 pm

ЯХУУУУ!!!

Проплыл 50м кролем за 38,77с

Я улучшил лучшее время (41,54) почти на 3 секунды !!!

Заодно проплыл брассом - 48,77 - улучшил прежнее время (52,57 - 23.09.2012) почти на 4 секунды, при том, что брассом я плавал последний раз как раз 23.09.2012 - прям удивительно...

Ну может раз в неделю по 100-200 метров плову в качестве разминки.

Нашел замену своего оператора, то тот снял к сожалению далековато от меня - <https://www.youtube.com/watch?v=vasINXtCMR4&feature=youtu.be> (<https://www.youtube.com/watch?v=vasINXtCMR4&feature=youtu.be>)

помоему ноги на видео работают лучше. на 56 гребков на полтиник это многовато.это ..МНОГОВАТО

-----  
**Berrimor** от Декабря 23, 2012, 08:52:22 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 23, 2012, 04:46:37 pm  
ЯХУУУУ!!!  
Поздравляю. :)

-----  
**Arman** от Декабря 23, 2012, 10:03:16 pm  
Так ты плывешь по первой? Вообще стартуют прикольно, только на 5-ой дорожке старт более-менее нормальный.. на 4-ой вообще поржать:))))))  
Если ты на первой, то смотри как расходятся ноги при входе в воду..

-----  
**avia334** от Декабря 24, 2012, 08:19:12 am  
Дайте парню время. Ноги и количество гребков - это лечится и довольно быстро. Побольше упражнений - и все станет путем. Положение тела в воде, согласен, стало гораздо лучше.

-----  
**igorium** от Декабря 24, 2012, 11:24:32 am  
Опять почувствовал сильную усталость к концу заплыва.  
В прошлой раз это было посередине, сейчас где-то на 3/4.  
Что надо делать, чтобы это чувство перенести на 51метр дистанции (из 50-ти) ?

Цитата: **варяг** от Декабря 23, 2012, 08:25:49 pm  
помоему ноги на видео работают лучше. на 56 гребков на полтиник это многовато.это ..МНОГОВАТО

Наверное я первый раз почувствовал как меня ноги тащат, а то обычно я их тащил :)

Про гребки уж не знаю что сказать...  
Месяц занимался гребками - по сути 3 секунды отыграл за счет высокого локтя (наверное).

Цитата: **Arman** от Декабря 23, 2012, 10:03:16 pm  
Так ты плывешь по первой? Вообще стартуют прикольно, только на 5-ой дорожке старт более-менее нормальный.. на 4-ой вообще поржать:))))))  
Если ты на первой, то смотри как расходятся ноги при входе в воду..  
Я плыву по нулевой дорожке (самая ближайшая к бортику).  
За ноги спасибо - увидел.  
Еще эти ноги при старте сгибаются ВСЕГДА - я при ударе головой об воду расслабляю ноги инстинктивно.  
Не знаю как это править...  
Может упражнение какое есть?

Цитата: **avia334** от Декабря 24, 2012, 08:19:12 am  
Дайте парню время. Ноги и количество гребков - это лечится и довольно быстро. Побольше упражнений - и все станет путем. Положение тела в воде, согласен, стало гораздо лучше.

Как лечить кол-во гребков ???

Мне понравилось связка упражнений Соснина+Авиа.  
Действительно вроде попа стала выше (по ощущениям).

Упражнения Соснина уже не вызывают нереальной боли - похоже руки адаптировались.

Упражнения Авиа тоже стали намного лучше получаться.  
Сегодня хорошо получилось все до хардкора - на хардкоре не удалось ни разу вдохнуть по честному :(  
И силы кончились после вчерашнего...

-----  
**Berrimor** от Декабря 24, 2012, 11:44:39 am  
Цитата: **igorium** от Декабря 24, 2012, 11:24:32 am  
Еще эти ноги при старте сгибаются ВСЕГДА - я при ударе головой об воду расслабляю ноги инстинктивно.  
Не знаю как это править...  
Они у тебя до касания головы начинают болтаться:  
(<http://img607.imageshack.us/img607/7421/igorium01.png>)

Ты не ныряешь, ты после отталкивания по сути бездумно падаешь расслабленным таким мешком, даже не пытаешься группироваться для входа в воду, из-за этого, ты в принципе не можешь проскользнуть хоть сколько-нибудь, у тебя энергия вся гасится из-за плоского удара о воду. Хотя, смотри, на сколько раньше ты среагировал, а выйдут они минимум наравне с тобой, а ты ещё и скорость теряешь.  
(<http://img834.imageshack.us/img834/7140/igorium.png>)

За пять минут за день до старта этот элемент не отработать.

-----

**igorium** от Декабря 24, 2012, 12:08:55 pm

Цитата: **Berrimor** от Декабря 24, 2012, 11:44:39 am

Цитата: **igorium** от Декабря 24, 2012, 11:24:32 am

Еще эти ноги при старте сгибаются ВСЕГДА - я при ударе головой об воду расслабляю ноги инстинктивно.

Не знаю как это править...

Они у тебя до касания головы начинают болтаться:

Ты не ныряешь, ты после отталкивания по сути бездумно падаешь расслабленным таким мешком, даже не пытаешься группироваться для входа в воду, из-за этого, ты в принципе не можешь проскользнуть хоть сколько-нибудь, у тебя энергия вся гасится из-за плоского удара о воду. Хотя, смотри, на сколько раньше ты среагировал, а выйдут они минимум наравне с тобой, а ты ещё и скорость теряешь.

За пять минут за день до старта этот элемент не отработать.

Спасибо за раскладку, Бэримор.

Реакцию на старт я вроде натренировал :)

Осталось натренировать сам старт.

У меня месяц до следующей засечки.

Как можно тренировать старты?

Итак проблемы стартов:

1) Голову не прячу за руки

2) Ноги не вместе

3) Ноги не выпрямленные

4) Тело не сгруппированно (не особо понимаю что делать надо - просто тянуться или еще что)

5) ...

-----

**Гала** от Декабря 25, 2012, 09:30:13 am

Подбородок прижми к груди и не смотри куда прыгаешь, мимо воды не улетишь, ноги фиксируй, не должны они так раскоряченно в воду входить. Вообще, с детьми старт начинают отрабатывать на бортике, сажают деток на борт, руки в стрелочку, обязательно за голову, не рядом, не перед лицом, ножки ставят на сливной бортик, руки в стрелочке наклоняют низко-низко, чтобы пальчики почти касались воды и детки просто толкаются ногами, как от стенки, это тренирует прежде всего правильное вхождение головы и рук в воду, а так же, чтобы на живот потом дети не шлепались, вот как они начинают стабильно, красиво выпрямляя при этом ножки и далеко проскальзывая, делать это упражнения, тогда деток ставят, а не сажают на бортик, но не на тумбу, а именно на бортик. Руки опять в стрелочку, ноги в коленях согнуты и все по новой, в выходные могу снять на видео, раньше не получится.

-----

**Berrimor** от Декабря 25, 2012, 09:44:16 am

Одним словом, стараться отрабатывать сильный прыжок со старта бессмысленно, если нет правильного входа в воду, лучше прыгать ближе и не так резко, но входить аккуратно, не теряя скорости и лишь потом увеличивать дальность и силу прыжка. А то, у тебя, Игориум - разбег на рубль, удар на копейку.

-----

**Гала** от Декабря 25, 2012, 09:48:26 am

Именно. Так шлепаться можно бесконечно, лучше начни все с самого начала, как с детками это делают.

-----

**igorium** от Декабря 26, 2012, 08:49:09 am

Договорился с девушкой в бассейне, что она меня будет снимать раз в неделю на видео.

Завтра будем сниматься.

Думаю заснять кроль - медленный, быстрый, с колобашкой - это все сбоку.

И еще хочу посмотреть на себя спереди - на видео с соревнования мне показалось, что у меня опять рука немного гуляет по горизонтали.

Что еще можно снять?

-----

**avia334** от Декабря 26, 2012, 08:59:47 am

Цитировать

Что еще можно снять?

Еще можно снять девушку на вечер. А если серьезно, то на съемку только время терять. Месяц понакатывать упражнения - тогда и будет видны изменения и пометки, которые надо исправить. А все подряд советы в голове не удержать будет. Мой совет - лучше увеличить объем и количество тренировок - тогда и улучшения будут более

очевидны и без съемки. И снимать себя раз в месяц - не чаще.

-----  
**sosnin** от Декабря 26, 2012, 09:17:03 am

Цитата: **avia334** от Декабря 26, 2012, 08:59:47 am

Мой совет - лучше увеличить объем и количество тренировок - тогда и улучшения будут более очевидны и без съемки. И снимать себя раз в месяц - не чаще.

ну ну..а потом еще больше увеличить трени,еще больше...а съемки-раз в год.

Воо-жду коментов.

-----  
**avia334** от Декабря 26, 2012, 09:35:42 am

Цитировать

ну ну..а потом еще больше увеличить трени,еще больше...а съемки-раз в год

**sosnin** - ты непозитивно настроен. Как еще то парню технику поставить? Я других способов не знаю.

-----  
**Berrimor** от Декабря 26, 2012, 09:44:24 am

Лучше объективно, но не позитивно, чем позитивно, но не объективно. Имхо, конечно же.

-----  
**igorium** от Декабря 26, 2012, 09:52:35 am

Цитата: **avia334** от Декабря 26, 2012, 08:59:47 am

А если серьезно, то на съемку только время терять. Месяц понакатывать упражнения - тогда и будет видны изменения и помарки, которые надо исправить. А все подряд советы в голове не удержать будет. Мой совет - лучше увеличить объем и количество тренировок - тогда и улучшения будут более очевидны и без съемки. И снимать себя раз в месяц - не чаще.

По поводу съемки - вся съемка займет минут 5.

Хуже не будет.

Я не ограничен лимитом в 45 минут, а пользу принести может.

Уже иногда и сам начинаю видеть свои ошибки, да и на вас тоже надеюсь :)

Мне кажется лучше иметь возможность корректировать 1р/нед, чем раз в месяц...

Ну я и так плаваю 4р/неделю сам + 1р/нед с "тренером".

Итого 5р/неделю.

Мало?

Могу попробовать 6р/нед сделать - тут вопрос стоит в силах - мне кажется, что 6 тренировок подряд без отдыха мне будет тяжело...

По времени тренировка у меня не ограничена.

Она ограничена моими силами.

В понедельник кажется проплыл я 1км с колобашкой, и чувствую силы кончились.

Нет, я могу и еще проплыть, но уже не смогу держать концентрацию, следить за тазом, за высоким локтем и т.д.

Очень сомневаюсь, что такое плавание принесет пользы...

Поэтому я плыву сколько могу с концентрацией.

Как силы кончились делаю заминку 100-200м брассом или на спине и вылезая.

Какие еще варианты?

Т.е. я могу добавить еще 1р/нед занятие и увеличить километраж каждого занятия, но не уверен, что это будет мне в плюс...

-----  
Цитата: **Berrimor** от Декабря 26, 2012, 09:44:24 am

Лучше объективно, но не позитивно, чем позитивно, но не объективно. Имхо, конечно же.

Не совсем понял.

Я бы не сказал, что мои тренировки позитивны, скорее идет борьба с собой :)

-----  
**igorium** от Декабря 26, 2012, 09:55:40 am

Да, еще хотел прояснить один момент.

Я тут прочитал, что мол часто люди неосознанно задерживают дыхание после погружения головы, и начинают выдыхать не сразу, хотя сами считают, что сразу начинают выдыхать.

Я проследил за собой - действительно я после вдоха и опускания головы, задерживаю дыхание, и начинаю выдыхать с задержкой ~1сек.

Пытался выдохнуть сразу и столкнулся с проблемой, что мне тогда начинает не хватать воздуха при том же ритме движения и дыхания 3-3.

Что делать???

**Little\_boo** от Декабря 26, 2012, 09:59:07 am  
Цитата: **sosnin** от Декабря 26, 2012, 09:17:03 am  
Воо-жду коментов.  
че?

-----  
**sosnin** от Декабря 26, 2012, 10:06:21 am  
при3-3 вполне нормально не выдыхать сразу.я при таком дыхании начинаю выдохи в конце второго гребка. при 2-2,в конце первого.

-----  
**sosnin** от Декабря 26, 2012, 10:07:06 am  
Цитата: **Little\_boo** от Декабря 26, 2012, 09:59:07 am  
Цитата: **sosnin** от Декабря 26, 2012, 09:17:03 am  
Воо-жду коментов.  
че?

что думааешь по этому поводу  
Цитата: **avia334** от Декабря 26, 2012, 08:59:47 am  
Мой совет - лучше увеличить объем и количество тренировок - тогда и улучшения будут более очевидны и без съемки. И снимать себя раз в месяц - не чаще.

-----  
**Little\_boo** от Декабря 26, 2012, 10:17:37 am  
Ну, ты же знаешь, что я много не плаваю и считаю, что объем плавания на технику и скорость её улучшения влияет в последнюю очередь.

-----  
**sosnin** от Декабря 26, 2012, 10:19:14 am  
:)

-----  
**Arman** от Декабря 26, 2012, 11:03:08 am  
Цитата: **Гала** от Декабря 25, 2012, 09:30:13 am  
Подбородок прижми к груди...  
А что конкретно это дает?

-----  
**sosnin** от Декабря 26, 2012, 11:11:37 am  
Цитата: **Arman** от Декабря 26, 2012, 11:03:08 am  
Цитата: **Гала** от Декабря 25, 2012, 09:30:13 am  
Подбородок прижми к груди...  
А что конкретно это дает?  
убирает голову,позволяет сделать стрелочку,напрячь руки и верх торса,уменьшасет сечение,соотв. сопротивление.

-----  
**ЕвгенийК** от Декабря 26, 2012, 11:23:13 am  
Цитата: **avia334** от Декабря 26, 2012, 08:59:47 am  
А если серьезно, то на съемку только время терять.

:) ага, время терять.  
если бы ты не показал свой брасс с руками вверх, то так бы сейчас и "накатывал" упражнения.

ясное дело что каждый день сниматься смысла нет, но у новичков все меняется относительно быстро, так что хуже от съемки не будет.

-----  
**Swimmer48** от Декабря 26, 2012, 11:30:28 am  
Цитата: **igorium** от Декабря 26, 2012, 09:52:35 am  
Цитата: **avia334** от Декабря 26, 2012, 08:59:47 am  
А если серьезно, то на съемку только время терять. Месяц понакатывать упражнения - тогда и будет видны изменения и помарки, которые надо исправить. А все подряд советы в голове не удержать будет. Мой совет - лучше увеличить объем и количество тренировок - тогда и улучшения будут более очевидны и без съемки. И снимать себя раз в месяц - не чаще.

По поводу съемки - вся съемка займет минут 5.  
Хуже не будет.  
Я не ограничен лимитом в 45 минут, а пользу принести может.  
Уже иногда и сам начинаю видеть свои ошибки, да и на вас тоже надеюсь :)





Итак мое видео - <https://www.youtube.com/watch?v=Rlnbv0rabKE&feature=youtu.be> (<https://www.youtube.com/watch?v=Rlnbv0rabKE&feature=youtu.be>)

Вообщем чего-то я застремался по поводу снимать - не снимать.  
В итоге проплыл 2\*25м на камеру и усе.

Что я увидел:

- 1) Руки все еще не идеально ложаться в горизонтальной части.
- 2) Часто локоть левой руки входит в воду первым.

Вопросы:

- 1) Есть ли упражнения, которые лечат эти проблемы?
- 2) Что у меня с тазом? Как по вашему - он все еще утоплен?
- 3) Какие еще косяки у меня?

Цитата: **Гала** от Декабря 25, 2012, 09:30:13 am

Подбородок прижми к груди и не смотри куда прыгаешь, мимо воды не улетишь, ноги фиксируй, не должны они так раскоряченно в воду входить. Вообще, с детьми старт начинают отрабатывать на бортике, сажают деток на борт, руки в стрелочку, обязательно за голову, не рядом, не перед лицом, ножки ставят на сливной бортик, руки в стрелочке наклоняют низко-низко, чтобы пальчики почти касались воды и детки просто толкаются ногами, как от стенки, это тренирует прежде всего правильное вхождение головы и рук в воду, а так же, чтобы на живот потом дети не шлепались, вот как они начинают стабильно, красиво выпрямляя при этом ножки и далеко проскальзывая, делать это упражнения, тогда деток ставят, а не сажают на бортик, но не на тумбу, а именно на бортик. Руки опять в стрелочку, ноги в коленях согнуты и все по новой, в выходные могу снять на видео, раньше не получится. Утром попробовал разок прыгнуть с прижатым подбородком (с бортика) - совсем другие ощущения - упал ниже и даже проскользил сколько-то. Прыгал правда без очков (мои тренировочные слетают), но понравилось. Буду потихоньку осваивать науку стартов. Спасибо.

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 26, 2012, 11:30:28 am

Читать как учат плавать детей и повторять, толку умирать за 1 км на руках никакого.

Ну дык, детей-то учат с нуля.

Какой смысл мне заниматься упражнениями в нарукваниках и иже с ними.

Мне кажется - все проще - есть видимые пробелы в технике и есть упражнения, которые эти проблемы решают.

Лично я вижу задачу - поиск ошибок и поиск упражнений для решения этих ошибок.

-----

**Гала** от Декабря 27, 2012, 06:00:22 pm

Игорь, ты же тоже учишься с нуля, зачем сперва учиться с ошибками, а потом их исправлять? ;)

-----

**Novichog** от Декабря 27, 2012, 06:02:59 pm

Цитата: hope1 от Декабря 27, 2012, 05:49:47 pm

Что я увидел:

- 1) Руки все еще не идеально ложаться в горизонтальной части.
- 2) Часто локоть левой руки входит в воду первым.

1. Что такое горизонтальная плоскость? Как-то чудно ты ладонь сгибаешь для вталкивания ее в воду... непонял зачем ??? "Забей" на таз - твои ноги вообще мешают тебе плыть (ты ими просто не работаешь) или ты специально на руках плывешь?

2. Всегда у тебя падает первым... естественно эффект от такого гребка ниже ожидаемого.

-----

**igorium** от Декабря 27, 2012, 06:31:58 pm

Цитата: hope1 от Декабря 27, 2012, 05:49:47 pm

[www.goswimtv.com](http://www.goswimtv.com) или [goswim.tv](http://goswim.tv) там полно всего

Спасибо за ссылки.

Но еще раз уточню.

Я не хочу бездумно делать упражнения.

Я хочу делать упражнения, которые лично мне помогут исправить мои косяки.

Поэтому я и прошу сказать, что не так, и сказать как исправить.

А в ГоСвим можно захлебнуться, особенно учитывая то, что английский я знаю достаточно посредственно...

Цитата: **Гала** от Декабря 27, 2012, 06:00:22 pm

Игорь, ты же тоже учишься с нуля, зачем сперва учиться с ошибками, а потом их исправлять? ;)

Ну чего ж сразу макать в ...

Я уж думал за 1,5 года чего-то достиг, а тут опять с нуля...

Честно говоря морально не готов с полного нуля начинать...

Цитата: **Novichog** от Декабря 27, 2012, 06:02:59 pm

1. Что такое горизонтальная плоскость ? Как-то чудно ты ладонь сгибаешь для вталкивания ее в воду...не понял зачем ??? "Забей" на таз - твои ноги вообще мешают тебе плыть (ты ими просто не работаешь ) или ты специально на руках плывешь ?
2. Всегда у тебя падает первым ...есно эффект от такого гребка ниже ожидаемого.

1. Горизонтальная плоскость: Я имел ввиду, что рука сначала ложаться ближе к центральной оси, а затем занимает правильную позицию, идущую как рельс от плеча. И получается движение рукой в горизонтальной плоскости, перпендикулярно телу.

2. Про ладонь не понял. Можно по подробнее что я не так делаю, и как надо правильно делать?

3. Ноги - я старался плыть 2-ударным кролем. Для Босфора я 6-ти ударный вряд ли выдержу, поэтому стараюсь плыть 2-х ударным в полной координации (кроме соревнований на 50-метровки).

-----  
**Arman** от Декабря 27, 2012, 08:14:45 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 27, 2012, 06:31:58 pm

3. Ноги - я старался плыть 2-ударным кролем.  
Может и старался, но получилось не то...

-----  
**Little\_boo** от Декабря 27, 2012, 08:50:41 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 27, 2012, 05:46:12 pm

Какой смысл мне заниматься упражнениями в нарукваниках и иже с ними.  
извращенное представление об обучении детей плавать

-----  
**Swimmer48** от Декабря 27, 2012, 08:56:30 pm

Цитата: **Little\_boo** от Декабря 27, 2012, 08:50:41 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 27, 2012, 05:46:12 pm

Какой смысл мне заниматься упражнениями в нарукваниках и иже с ними.  
извращенное представление об обучении детей плавать  
вово

игориум, так ты есть нулевой и это хорошо.

-----  
**igorium** от Декабря 27, 2012, 09:06:00 pm

Цитата: **Little\_boo** от Декабря 27, 2012, 08:50:41 pm

извращенное представление об обучении детей плавать

Я как раз в теме - в прошлом году дочка начала заниматься плаванием.

Все время ходила на занятия в нарукавниках.

Правда потом заболела несколько раз подряд, и второй заход мы делали через 0,5года в другом бассейне - там наоборот сказали нарукавники не нужны.

Но в Олимпийском постоянно вижу деток с нарукавниками...

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 27, 2012, 08:56:30 pm

игориум, так ты есть нулевой и это хорошо.

Блин, ну что вы все издеваетесь.

Я плыву на 2-й юношеский (1-й девушкинский), а вы говорите нуль.

Нуль - это когда первый раз приходишь в басс и плавать не умеешь.

Обидно, блин.

Стараяешься, стараешься...

Я ж прямым текстом спросил - что делать?

Что КОНКРЕТНО !!!

Ну видите, что есть косяки - ну так скажите как исправить.

-----  
**Swimmer48** от Декабря 27, 2012, 09:07:29 pm

Я тебе конкретно ответил, читай как учат детей и повтори. Что непонятно? Не строй иллюзий, ты ноль.

-----  
**Little\_boo** от Декабря 27, 2012, 09:34:23 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 27, 2012, 09:06:00 pm

Я как раз в теме - в прошлом году дочка начала заниматься плаванием.

Это она купаться ходила, а не плавать. Я уже 20 лет в бассейне детские группы наблюдаю, и ни разу детей в спортивных группах первого года обучения не видел.

Цитата: **igorium** от Декабря 27, 2012, 09:06:00 pm

Я плаваю на 2-й юношеский (1-й девушкинский), а вы говорите ноль.

Ну, так для взрослого мужика 2-ой юношеский это и есть ноль.

-----  
**Novichog** от Декабря 27, 2012, 09:55:44 pm

Цитата: **Little\_boo** от Декабря 27, 2012, 09:34:23 pm

Ну, так для взрослого мужика 2-ой юношеский это и есть ноль.

Для данного спортсмена это мнение бесполезно, но можно сказать что к Босфору автор будет готов не скоро.

Мое мнение по ситуации :

а) про ноги, конечно, Босфор нужно штурмовать практически на руках ноги там не нужны, но , при этом ноги должны нормально "балансироваться" или лежать на воде и не тонуть. Сейчас ты пытаешься их не утопить, не работая ими - не получается. Постарайся пока нормально научиться ими работать, не забегай вперед....а потом перейдешь на 2-х ударный.

б) кисть руки в момент входа в воду у тебя согнута слишком сильно.(к лучезапястной кости ? :-\ не врач я не знаю как она зовется), это все равно что грести не веслом а граблями....

в) упражнение на удержание локтя в воздухе от падения в воду ..кажется тут его зовут "акулий плавник".... я бы рекомендовал чередовать скажем 75 метров просто упражнения + 25 ускорение, и следить за локтем , чтоб "не упал".

-----  
**Гала** от Декабря 27, 2012, 11:19:15 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 27, 2012, 09:06:00 pm

Я ж прямым текстом спросил - что делать?

Что КОНКРЕТНО !!!

Ну видите, что есть косяки - ну так скажите как исправить.

Так я тебе прямым текстом и ответила что, садись на борт, руки в стрелочку, подбородок прижми, кончики пальцев пусть касаются воды и вперед. У тебя нет старта. Ни хорошего, ни плохого, вот и учи его.

-----  
**варяг** от Декабря 27, 2012, 11:27:10 pm

Игорь насчет ног я тебе говорил. не одумаешься будешь обречен плавать на кривых 10 лет на Голандце !

-----  
**варяг** от Декабря 27, 2012, 11:29:58 pm

и не будет твоей душе покоя !!!!!!! и ноги обрастут крабами ! прошел месяц как я тебе говорил про ноги. и что изменилось ???НИЧЕГО!,

-----  
**варяг** от Декабря 27, 2012, 11:34:16 pm

ну не сцы ! сделай эксперимент. хуже не будет. это точно а то что лучше это есть шанс. давай со мной.

-----  
**igorium** от Декабря 28, 2012, 10:43:37 am

Цитата: **Little\_boo** от Декабря 27, 2012, 09:34:23 pm

Ну, так для взрослого мужика 2-ой юношеский это и есть ноль.

Ну не согласен я, и все тут.

Посмотри мой первый пост и сравни с тем, что сейчас.

Что ничего не изменилось, а?

В первом посте тоже ноль, или отрицательное значение?

Цитата: **Novichog** от Декабря 27, 2012, 09:55:44 pm

Для данного спортсмена это мнение бесполезно, но можно сказать что к Босфору автор будет готов не скоро.

Мое мнение по ситуации :

а) про ноги, конечно, Босфор нужно штурмовать практически на руках ноги там не нужны, но , при этом ноги должны нормально "балансироваться" или лежать на воде и не тонуть. Сейчас ты пытаешься их не утопить, не работая ими - не получается. Постарайся пока нормально научиться ими работать, не забегай вперед....а потом перейдешь на 2-х ударный.

б) кисть руки в момент входа в воду у тебя согнута слишком сильно.(к лучезапястной кости ? :-\ не врач я не знаю как она зовется), это все равно что грести не веслом а граблями....

в) упражнение на удержание локтя в воздухе от падения в воду ..кажется тут его зовут "акулий плавник".... я бы

рекомендовал чередовать скажем 75 метров просто упражнения + 25 ускорение, и следить за локтем , чтоб "не упал".

Ладно проехали.

Босфор будет взят :) )

У меня целых ТРИ месяца ТОЛЬКО на постановку техники.

Прогресс идет. Помаленьку, но идет.

Сегодня осилил 1550м с колобашкой. Следил за локтем. Вроде стало лучше.

После 1км начал чувствовать как у меня в плече мышцы (может не мышцы, а что-то другое) растягиваться стали.

Я понял, почему я изгибал кисть - у меня с самого начала была проблема первого входа локтя, а не кисти.

И я неосознанно стал изгибать кисть - тогда стало казаться, что кисть первая заходит в воду.

Так, что пункты (б) и (в) - это одна проблема, которую я надеюсь решить одновременно.

Про "Акулий плавник" прочитал, но везде написано, что это упражнение на постановку высокого локтя в воздухе, а у меня вроде немного другая проблема. Или моя проблема является следствием того, что локоть в воздухе находится не высоко?

Цитата: **Гала** от Декабря 27, 2012, 11:19:15 pm

Так я тебе прямым текстом и ответила что, садись на борт, руки в стрелочку, подбородок прижми, кончики пальцев пусть касаются воды и вперед. У тебя нет старта. Ни хорошего, ни плохого, вот и учи его.

**Гала**, спасибо.

Я тебя понял, и уже потихоньку сегодня опробовал то, что ты написала.

Только уточни поскольку раз надо делать каждое упражнение, чтобы можно было переходить на следующее?

Мой "глас в ночи" был не по поводу видео с соревнований на 50м, а по поводу следующего видео, где меня все захаяли.

-----  
**Гала** от Декабря 28, 2012, 10:53:46 am

Игорь, акулий плавник решает сразу несколько проблем, если локоть в воздухе высокий, то он никак не упадет в воду раньше кисти, а у тебя именно это и было. Еще он помогает расслабить руку в проносе.

Теперь по поводу упражнений на старт. Я вообще не знаю сколько раз надо делать то или иное упражнение, до тех пор, пока проблема не будет решена. Надо смотреть как ты делаешь и что у тебя получается. Ты можешь сделать хоть пятьсот раз, но если не идет, значит надо еще пятьсот, понимаешь?

-----  
**Swimmer48** от Декабря 28, 2012, 12:19:52 pm

Ну есть боксер Ломаченко лиман днестровский переплывает и он тоже ноль в плавании. 3 месяца на технику это ни о чем.

-----  
**Little\_boo** от Декабря 28, 2012, 01:05:17 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 28, 2012, 10:43:37 am

Ну не согласен я, и все тут.

Посмотри мой первый пост и сравни с тем, что сейчас.

Что ничего не изменилось, а?

В первом посте тоже ноль, или отрицательное значение?

Сам подумай, я в 8 лет после года обучения плыл по 1-юношесткому....

-----  
**Novichog** от Декабря 28, 2012, 01:53:07 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 28, 2012, 10:43:37 am

Я понял, почему я изгибал кисть - у меня с самого начала была проблема первого входа локтя, а не кисти.

Лопатки до локтя )) как у **варяга** тебе в помощь - й..х ты в них кисть согнешь ....

-----  
**Swimmer48** от Декабря 28, 2012, 11:17:45 pm

;Дон от километра аэроба помирает, а вы ему лопатки советуете.

-----  
**igorium** от Декабря 29, 2012, 12:55:13 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 27, 2012, 11:34:16 pm

ну не сцы ! сделай эксперимент. хуже не будет. это точно а то что лучше это есть шанс. давай со мной.

Придется.

С нового года включу твою часть в свою программу.  
Пока морально готовлюсь...

Цитата: **Гала** от Декабря 25, 2012, 09:30:13 am

Подбородок прижми к груди и не смотри куда прыгаешь, мимо воды не улетишь, ноги фиксируй, не должны они так раскоряченно в воду входить. Вообще, с детьми старт начинают отработывать на бортике, сажают деток на борт, руки в стрелочку, обязательно за голову, не рядом, не перед лицом, ножки ставят на сливной бортик, руки в стрелочке наклоняют низко-низко, чтобы пальчики почти касались воды и детки просто толкаются ногами, как от стенки, это тренирует прежде всего правильное вхождение головы и рук в воду, а так же, чтобы на живот потом дети не шлепались, вот как они начинают стабильно, красиво выпрямляя при этом ножки и далеко проскальзывая, делать это упражнения, тогда деток ставят, а не сажают на бортик, но не на тумбу, а именно на бортик. Руки опять в стрелочку, ноги в коленях согнуты и все по новой, в выходные могу снять на видео, раньше не получится.

Буду благодарен за видео.

Сегодня еще попробовал поделывать старты - какое-то странное ощущение.

Может надо садиться на край бассейна, а то я сидел глубоко, и было очень неудобно отталкиваться...

Цитата: **Гала** от Декабря 28, 2012, 10:53:46 am

Игорь, акулий плавник решает сразу несколько проблем, если локоть в воздухе высокий, то он никак не упадет в воду раньше кисти, а у тебя именно это и было. Еще он помогает расслабить руку в проносе.

Пробовал сегодня поделывать Акулий плавник - ничего не получилось :(

В описании упражнения написано, что надо держать руку сверху по 5 секунд - у меня при проносе и держании руки тело начинало сильно тонуть...

Так, что пришлось плавать по старинке с колобашкой и концентрироваться на высоком локте вверху и первым входе в воду кисти.

Продержался 1,5км.

После 1км начались ощущения, как-будто мне начинаю выкручивать плечевые суставы :)

Вообщем я понял, что если есть боль, значить я на правильном пути :)

Цитата: **Little\_boo** от Декабря 28, 2012, 01:05:17 pm

Сам подумай, я в 8 лет после года обучения плыл по 1-юношесткому....

Ну ты крут. Что я могу сказать.

У тебя был тренер, который постоянно тебе подсказывал, а я тренируюсь "по интернету".

И все равно я считаю, что быстро прогрессирую благодаря всем вам.

Сам бы, или даже с помощью всех моих предыдущих тренеров, я бы никогда не достиг даже сегодняшнего уровня.

Я надеюсь выйти на 1-ый юношеский через 2 месяца за счет старта и правильного входу руки в воду.

Уезжаю на 10 дней в Таллинн - раза 2 я смогу поплавать в бассе, но частых тренировок не получится :(

Придется компенсировать дополнительными упражнениями на гибкость.

Всех с наступающим Новым Годом.

Желаю всем здоровья и новых личных побед, успехов и достижений.

Спасибо, что вы есть.

Я вам ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ благодарен за помощь.

-----

**Swimmer48** от Декабря 29, 2012, 01:16:21 pm

Вообще тренер в детстве давал задание и все, такие ж задания есть в книжках, копируешь, читаешь описание как делать и повторяешь. Кто хочет ищет возможность, а кто не хочет плавает до боли и считает, что это правильно.

-----

**Домино** от Декабря 29, 2012, 02:14:32 pm

Цитата: **Swimmer48** от Декабря 29, 2012, 01:16:21 pm

а кто не хочет плавает до боли и считает, что это правильно.

+1.

;D

(<http://cs307604.userapi.com/v307604524/2fbb/fvaDO5SNeEU.jpg>)

-----

**sosnin** от Декабря 29, 2012, 04:43:20 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 27, 2012, 09:06:00 pm

Я ж прямым текстом спросил - что делать?

Что КОНКРЕТНО !!!

Ну видите, что есть косяки - ну так скажите как исправить.

Полной ясности не будет никогда. Не жди ее, привыкай действовать в условиях частичной неопределенности.

-----  
**Swimmer48** от Декабря 29, 2012, 05:03:50 pm

На самом деле я думаю, что это совковый менталитет, что количество это важно всегда и что нужно делать до тех пока кипричами срать не начнешь, т.к. встречаю такое мнение в разных областях моей жизни и очень сильно люди опираются, когда пытаешься им донести, что четкий план рулит.

-----  
**Berrimor** от Декабря 30, 2012, 07:30:29 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 29, 2012, 12:55:13 pm

Вообщем я понял, что если есть боль, значить я на правильном пути :)

Отнюдь, на своей шкуре прочувствовал.

Проведя ударно декабрь, завершающую неделю пере небольшим перерывом переусердствовал, в результате за болью в усталых мышцах проглядел растяжение и сдуру нагрузил опять. Хорошо ещё, что так и так праздники и отдых намечался дней на 5, и есть время восстановиться, а так бы разочарование и настроение были бы синонимами в моём случае.

-----  
**варяг** от Декабря 30, 2012, 08:52:01 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 29, 2012, 12:55:13 pm

Цитата: **варяг** от Декабря 27, 2012, 11:34:16 pm

ну не сцы ! сделай эксперимент. хуже не будет. это точно а то что лучше это есть шанс. давай со мной.

Придется.

С нового года включу твою часть в свою программу.

Пока морально готовлюсь...

Цитата: **Гала** от Декабря 25, 2012, 09:30:13 am

Подбородок прижми к груди и не смотри куда прыгаешь, мимо воды не улетишь, ноги фиксируй, не должны они так раскоряченно в воду входить. Вообще, с детьми старт начинают отрабатывать на бортике, сажают деток на борт, руки в стрелочку, обязательно за голову, не рядом, не перед лицом, ножки ставят на сливной бортик, руки в стрелочке наклоняют низко-низко, чтобы пальчики почти касались воды и детки просто толкаются ногами, как от стенки, это тренирует прежде всего правильное вхождение головы и рук в воду, а так же, чтобы на живот потом дети не шлепались, вот как они начинают стабильно, красиво выпрямляя при этом ножки и далеко проскальзывая, делать это упражнения, тогда деток ставят, а не сажают на бортик, но не на тумбу, а именно на бортик. Руки опять в стрелочку, ноги в коленях согнуты и все по новой, в выходные могу снять на видео, раньше не получится.

Буду благодарен за видео.

Сегодня еще попробовал поделывать старты - какое-то странное ощущение.

Может надо садиться на край бассейна, а то я сидел глубоко, и было очень неудобно отталкиваться...

Цитата: **Гала** от Декабря 28, 2012, 10:53:46 am

Игорь, акулий плавник решает сразу несколько проблем, если локоть в воздухе высокий, то он никак не упадет в воду раньше кисти, а у тебя именно это и было. Еще он помогает расслабить руку в проносе.

Пробовал сегодня поделывать Акулий плавник - ничего не получилось :(

В описании упражнения написано, что надо держать руку сверху по 5 секунд - у меня при проносе и держании руки тело начинало сильно тонуть...

Так, что пришлось плавать по старинке с колобашкой и концентрироваться на высоком локте вверху и первым входе в воду кисти.

Продержался 1,5км.

После 1км начались ощущения, как-будто мне начинаю выкручивать плечевые суставы :)

Вообщем я понял, что если есть боль, значить я на правильном пути :)

Цитата: **Little\_boo** от Декабря 28, 2012, 01:05:17 pm

Сам подумай, я в 8 лет после года обучения плыл по 1-юношесткому....

Ну ты крут. Что я могу сказать.

У тебя был тренер, который постоянно тебе подсказывал, а я тренируюсь "по интернету".

И все равно я считаю, что быстро прогрессирую благодаря всем вам.

Сам бы, или даже с помощью всех моих предыдущих тренеров, я бы никогда не достиг даже сегодняшнего уровня.

Я надеюсь выйти на 1-ый юношеский через 2 месяца за счет старта и правильного входу руки в воду.

Уезжаю на 10 дней в Таллинн - раза 2 я смогу поплавать в бассе, но частых тренировок не получится :(

Придется компенсировать дополнительными упражнениями на гибкость.

Всех с наступающим Новым Годом.

Желаю всем здоровья и новых личных побед, успехов и достижений.

Спасибо, что вы есть.

Я вам ОЧЕНЬ-ОЧЕНЬ благодарен за помощь.

Игорь надо не включать в программу а ствоими ногами только это и делать месяц. при чем с контролем через видео это как минимум ! иначе коту под хвост. и время и силы. это я тебе точно говорю.

-----  
**варяг** от Декабря 30, 2012, 08:53:04 pm

Цитата: hore1 от Декабря 30, 2012, 08:03:42 pm

"Акулий плавник" требует правильного положения тела в воде, отличного от того, которому вас учил тренер, и работы ног. Вряд ли вы готовы сейчас к этому упражнению Да и по 5 сек для вас многова-то.

Ноуп скажите а за сколько гребков вы проплываете двухударным 25. 50 . 75. и 100 метров ?

и если есть видео где плывете или вы или ученики ?

-----  
**Little\_boo** от Декабря 30, 2012, 10:27:52 pm

Цитата: **igorium** от Декабря 29, 2012, 12:55:13 pm

Ну ты крут. Что я могу сказать.

У тебя был тренер, который постоянно тебе подсказывал, а я тренируюсь "по интернету".

И все равно я считаю, что быстро прогрессирую благодаря всем вам.

Сам бы, или даже с помощью всех моих предыдущих тренеров, я бы никогда не достиг даже сегодняшнего уровня.

Я надеюсь выйти на 1-ый юношеский через 2 месяца за счет старта и правильного входу руки в воду.

Ничего крутого, я плавал хуже всех в группе. Я тебе просто про уровень говорю, что реально для взрослого человека это ноль. поэтому лучше сразу нормально обучаться, а не столбить убогую технику