

----

варяг от Апреля 07, 2013, 10:34:43 pm

Цитата: Белый Кит от Февраля 12, 2013, 06:04:43 am

Цитата: Рунтя от Февраля 11, 2013, 10:09:57 pm

Вот только написала, что лоханулась второй раз, не переделась в сухой стартовый купальник, в мокром час простояла.

вот-вот. об чем я и талдычу.

после разминки - сразу в горячий душ и в сухое (и достаточно теплое). И ни в коем случае сразу не одевать гидрик .

.....  
ладно хоть САМА призналась ;D ;D ;D

ps: на аватарке - это твой старт? вполне приличный .....

Скоро старт. И единственное о чем жалею что так и не попробовал старт в шортах.

----

igorium от Апреля 08, 2013, 10:41:59 am

Цитата: варяг от Апреля 07, 2013, 10:34:43 pm

Скоро старт. И единственное о чем жалею что так и не попробовал старт в шортах.

Удачи на соревах.

Буду держать за вас всех кулачки.

----

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2013, 11:20:33 am

Ну что Коль отчитывайся! ))

Сам только вернулся из Словакии. Что-то второй год наблюдаю, что не прёт мне на сорах, на которые ездим на автобусах...

Вообщем длинная вода, электроника, проплыл совсем хреново: 100 брасс - 1,23, 50 брасс - 36,2, 50 кроль - 31,17.

Единственное, что конкретно уперся в кролевой эстафете и проплыл свой этап за 29,98 - глазам своим не поверил.

Впервые плыл в эстафете, оказывается чувство ответственности - это великая сила - адреналин зашкаливал ))

----

evgeny от Апреля 08, 2013, 11:22:49 am

Как правило, в эстафете стартовая реакция на 3-4 десятки меньше.

----

@LE}{@NDER от Апреля 08, 2013, 11:39:06 am

Цитата: evgeny от Апреля 08, 2013, 11:22:49 am

Как правило, в эстафете стартовая реакция на 3-4 десятки меньше.

у топов может так оно и есть.

----

варяг от Апреля 08, 2013, 11:56:23 am

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 08, 2013, 11:20:33 am

Ну что Коль отчитывайся! ))

Сам только вернулся из Словакии. Что-то второй год наблюдаю, что не прёт мне на сорах, на которые ездим на автобусах...

Вообщем длинная вода, электроника, проплыл совсем хреново: 100 брасс - 1,23, 50 брасс - 36,2, 50 кроль - 31,17.

Единственное, что конкретно уперся в кролевой эстафете и проплыл свой этап за 29,98 - глазам своим не поверил.

Впервые плыл в эстафете, оказывается чувство ответственности - это великая сила - адреналин зашкаливал ))

Саня ты Джейсон Лезак:):):D

----

Berrimor от Апреля 08, 2013, 11:59:47 am

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 08, 2013, 11:39:06 am

у топов может так оно и есть.

Это у всех, кто плывёт не первый этап, но это трудно назвать в полной мере стартовой реакцией, это уже скорее опыт и чувство времени, заранее же видно когда нужно будет стартовать. ;)

----

asehawk от Апреля 08, 2013, 12:09:24 pm

Цитата: Berrimor от Апреля 08, 2013, 11:59:47 am

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 08, 2013, 11:39:06 am

у топов может так оно и есть.

Это у всех, кто плавёт не первый этап, но это трудно назвать в полной мере стартовой реакцией, это уже скорее опыт и чувство времени, заранее же видно когда нужно будет стартовать. ;)  
плюс раскачка

----

@LEХ@NDER от Апреля 08, 2013, 01:04:14 pm

Цитата: Berrimog от Апреля 08, 2013, 11:59:47 am

Цитата: @LEХ@NDER от Апреля 08, 2013, 11:39:06 am

у топов может так оно и есть.

Это у всех, кто плавёт не первый этап, но это трудно назвать в полной мере стартовой реакцией, это уже скорее опыт и чувство времени, заранее же видно когда нужно будет стартовать. ;)

Какой опыт? Говорю же, впервые в жизни плыл эстафету (не считая клубного старта 4x25, который скорее плыли по приколу чем на результат - там в бассе и тумбочек то нету).

----

@LEХ@NDER от Апреля 08, 2013, 01:04:36 pm

Цитата: варяг от Апреля 08, 2013, 11:56:23 am

Цитата: @LEХ@NDER от Апреля 08, 2013, 11:20:33 am

Ну что Коль отчитывайся! ))

Сам только вернулся из Словакии. Что-то второй год наблюдаю, что не прёт мне на сорах, на которые ездим на автобусах...

Вообщем длинная вода, электроника, проплыл совсем хреново: 100 брасс - 1,23, 50 брасс - 36,2, 50 кроль - 31,17.

Единственное, что конкретно уперся в кролевой эстафете и проплыл свой этап за 29,98 - глазам своим не поверил.

Впервые плыл в эстафете, оказывается чувство ответственности - это великая сила - адреналин зашкаливал ))

Саня ты Джейсон Лезак:):):D

Жжешь )

----

igorium от Апреля 10, 2013, 08:45:27 am

Восстановление

Последнее время после тренировки, я очень сильно стал уставать - утром в басс - практически целый день в лежку.

Я сразу после трени пью протеин и ем банан - от сильного голода спасает (раньше был, пока протеин не стал пить), а от усталости нет.

Плаваю по 1,5-2км за трению 5-6р/нед.

Вообщем я не знаю как организму помочь...

Как можно побыстрее восстанавливаться?

----

sosnin от Апреля 10, 2013, 09:15:40 am

Цитата: igorium от Апреля 10, 2013, 08:45:27 am

Восстановление

имхо... врядли на таких объемах ты заработаешь перетренированность. поэтому не стоит переживать...если ты конечно не валишь все 2 км на П27 и выше...

еда,сон,режим...

а ощущение усталости это нормально.

сам после трени усталость проявляется через час-полтора. поэтому если я прилег на диван вечером-в 90% я уже не встану :) заставляю себя не расслаблять и нахожу дела до постели. главное не сидеть и лежать. зато засыпаю меньше чем за минуту :)

я даже ужинать после трени стараюсь за 3минуты,чтоб не расслабиться.

----

igorium от Апреля 10, 2013, 09:48:12 am

Цитата: sosnin от Апреля 10, 2013, 09:15:40 am

имхо... врядли на таких объемах ты заработаешь перетренированность. поэтому не стоит переживать...если ты конечно не валишь все 2 км на П27 и выше...

еда,сон,режим...

а ощущение усталости это нормально.

сам после трени усталость проявляется через час-полтора. поэтому если я прилег на диван вечером-в 90% я уже не встану :) заставляю себя не расслаблять и нахожу дела до постели. главное не сидеть и лежать. зато засыпаю меньше чем за минуту :)

Я на П27 не плаваю - все на аэробе - готовлюсь к Босфору, а не спринту.

Но ПОСТОЯННОЕ желание прилечь меня очень напрягает...

Думаю может мне стоит уменьшить кол-во тренировок...

----

Домино от Апреля 10, 2013, 09:56:17 am

Цитата: igorium от Апреля 10, 2013, 08:45:27 am

Последнее время после тренировки, я очень сильно стал уставать - утром в басс - практически целый день в лежку. Как можно побыстрее восстанавливаться?

Плавать не каждый день.

----

Berrimog от Апреля 10, 2013, 10:04:36 am

Игориум, попробуй адаптогены и если уж плаваешь 5-6 раз в неделю, то не нужно упахиваться прямо на каждой тренировке - два полных дня поработал, один день половинку отплавал и тому подобное.

----

igorium от Апреля 10, 2013, 10:11:07 am

Цитата: Berrimog от Апреля 10, 2013, 10:04:36 am

Игориум, попробуй адаптогены и если уж плаваешь 5-6 раз в неделю, то не нужно упахиваться прямо на каждой тренировке - два полных дня поработал, один день половинку отплавал и тому подобное.

Спасибо почитаю про адаптогены.

Так я ж не упахиваюсь - плаваю медленно, аэробно. Быстрее 1.45мин/100м не плаваю. В среднем вообще 2.00-2.05м/100м

Вчера утром проплыл 1,5км за 30,5мин - до сих пор нахожусь в состоянии усталости...

Я понимаю, если бы рвал жилы и гонял бы спринты...

----

sosnin от Апреля 10, 2013, 10:19:04 am

Цитата: igorium от Апреля 10, 2013, 10:11:07 am

Спасибо почитаю про адаптогены.

Так я ж не упахиваюсь - плаваю медленно, аэробно. Быстрее 1.45мин/100м не плаваю. В среднем вообще 2.00-2.05м/100м

Вчера утром проплыл 1,5км за 30,5мин - до сих пор нахожусь в состоянии усталости...

Я понимаю, если бы рвал жилы и гонял бы спринты...

время прохождения отрезков увеличилось? как восстановление по пульсам на трене и после? с утра какой пульс?

еще поможет смена направленности в тренировках:сделай третью на неделе без координации вообще. или чисто брасову,или бр-сп.

----

igorium от Апреля 10, 2013, 10:27:43 am

Цитата: sosnin от Апреля 10, 2013, 10:19:04 am

время прохождения отрезков увеличилось? как восстановление по пульсам на трене и после? с утра какой пульс? еще поможет смена направленности в тренировках:сделай третью на неделе без координации вообще. или чисто брасову,или бр-сп.

Время улучшилось.

На коротких дистанциях 100-200м - с 2.05м/100м до 1.45-1.55м/100м

На сверхдлинные (от 1км) я только сейчас начинаю выходить.

Первый раз в ноябре 1,5км я проплыл за 35,5м, вчера за 30,5м.

Про пульс постоянно забываю, но по ощущениям мне кажется как был П22, так и остался.

Честно говоря не очень понимаю смысла делать тренировку брасом - я же кроль тренирую...

Насчет без координации - надо подумать как сделать.

Но я кролем плову и так почти на одних руках с имитацией 2-ударного кроля...

----

sosnin от Апреля 10, 2013, 10:42:27 am

Цитата: igorium от Апреля 10, 2013, 10:27:43 am

1)Время улучшилось.

На коротких дистанциях 100-200м - с 2.05м/100м до 1.45-1.55м/100м

На сверхдлинные (от 1км) я только сейчас начинаю выходить.

Первый раз в ноябре 1,5км я проплыл за 35,5м, вчера за 30,5м.

Про пульс постоянно забываю, но по ощущениям мне кажется как был П22, так и остался.

2)Честно говоря не очень понимаю смысла делать тренировку брасом - я же кроль тренирую...

Насчет без координации - надо подумать как сделать.

Но я кролем плову и так почти на одних руках с имитацией 2-ударного кроля...

1) время улучшилось- устаешь больше. логично же?

2) чтоб мышцы и голова отдохнули...концентрируйся на других вещах,чем в кроле-отвлечешься...поплавай упражнения,ногами, выходы поучи...вроде и поплавал,но и устал не так ;)

----

@LE}@NDER от Апреля 10, 2013, 11:14:35 am

Цитата: sosnin от Апреля 10, 2013, 10:42:27 am

Цитата: igorium от Апреля 10, 2013, 10:27:43 am

1)Время улучшилось.

На коротких дистанциях 100-200м - с 2.05м/100м до 1.45-1.55м/100м

На сверхдлинные (от 1км) я только сейчас начинаю выходить.

Первый раз в ноябре 1,5км я проплыл за 35,5м, вчера за 30,5м.

Про пульс постоянно забываю, но по ощущениям мне кажется как был П22, так и остался.

2)Честно говоря не очень понимаю смысла делать тренировку брассом - я же кроль тренирую...

Насчет без координации - надо подумать как сделать.

Но я кролем плыву и так почти на одних руках с имитацией 2-ударного кроля...

1) время улучшилось- устаешь больше. логично же?

2) чтоб мышцы и голова отдохнули...концентрируйся на других вещах,чем в кроле-отвлечешься...поплавай упражнения,ногами, выходы поучи...вроде и поплавал,но и устал не так ;)

Еще играет роль то, что весна... сам уже месяца полтора как прибабашенный на тренах.

----

Novichog от Апреля 10, 2013, 11:20:38 am

Цитата: igorium от Апреля 10, 2013, 08:45:27 am

Восстановление

Последнее время после тренировки, я очень сильно стал уставать - утром в басс - практически целый день в лежку.

Я сразу после трени пью протеин и ем банан - от сильного голода спасает (раньше был, пока протеин не стал пить), а от усталости нет.

Плаваю по 1,5-2км за треню 5-6р/нед.

Вообщем я не знаю как организму помочь...

Как можно побыстрее восстанавливаться?

аскарутин

----

Рунтя от Апреля 10, 2013, 12:28:08 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 10, 2013, 11:14:35 am

Еще играет роль то, что весна... сам уже месяца полтора как прибабашенный на тренах.

Прибабашенный - это "прёт" или наоборот "не прёт"?

Меня так несет, как Остапа. Каждый день клятвенно себе обещаю устроить отдых, вообще ничего не делать, дать мышцам отдохнуть. Разве что только пресс покачать. Так нет же, силы воли нет совсем, обязательно чем-нибудь себя укатаю до полной эйфории.

----

@LE}{@NDER от Апреля 10, 2013, 12:37:51 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 10, 2013, 12:28:08 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 10, 2013, 11:14:35 am

Еще играет роль то, что весна... сам уже месяца полтора как прибабашенный на тренах.

Прибабашенный - это "прёт" или наоборот "не прёт"?

Меня так несет, как Остапа. Каждый день клятвенно себе обещаю устроить отдых, вообще ничего не делать, дать мышцам отдохнуть. Разве что только пресс покачать. Так нет же, силы воли нет совсем, обязательно чем-нибудь себя укатаю до полной эйфории.

Прибабашенный - это как маринованная улитка ))

----

Рунтя от Апреля 10, 2013, 12:49:59 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 10, 2013, 12:37:51 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 10, 2013, 12:28:08 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 10, 2013, 11:14:35 am

Еще играет роль то, что весна... сам уже месяца полтора как прибабашенный на тренах.

Прибабашенный - это "прёт" или наоборот "не прёт"?

Меня так несет, как Остапа. Каждый день клятвенно себе обещаю устроить отдых, вообще ничего не делать, дать мышцам отдохнуть. Разве что только пресс покачать. Так нет же, силы воли нет совсем, обязательно чем-нибудь себя укатаю до полной эйфории.

Прибабашенный - это как маринованная улитка ))

Тогда аскарутин! Мне бы "жопоприщемин" кто выписал:(

----

avia334 от Апреля 10, 2013, 01:11:36 pm

Код:

Последнее время после тренировки, я очень сильно стал уставать - утром в басс - практически целый день в лежку.

Я сразу после трени пью протеин и ем банан - от сильного голода спасает (раньше был, пока протеин не стал пить), а от усталости нет.

Плаваю по 1,5-2км за треню 5-6р/нед.

Вообщем я не знаю как организму помочь...

Как можно побыстрее восстанавливаться?

Никак.Продолжай в том же духе, добавь вне воды еще что-нибудь на выносливость - или круговую тренировку в зале пару раз в неделю или бег на 5-10км на низком пульсе хотя бы раз в неделю.

У тебя сейчас адаптация организма идет к нагрузкам специфическим, поэтому и усталость. Все через это прошли.

Терпи и через год 3км за треню не будут вызывать никакой утомленности.

Могу еще порекомендовать один-два раза в месяц непрерывно поплавать по 3км, это чтоб организм потряхнуть нормально и усиленно подготовить к более простым ежедневным нагрузкам. А так бег и зал очень для выносливости помогают.

----

Novichog от Апреля 10, 2013, 02:00:46 pm

Цитировать

А так бег и зал очень для выносливости помогают.

бег поможет только характер укрепить

----

avia334 от Апреля 10, 2013, 02:05:42 pm

Код:

А так бег и зал очень для выносливости помогают.

бег поможет только характер укрепить

А как тогда Фелпс с Лохте тренируются? Они бегают, колеса тракторов переворачивают, пивные бочки подкидывают и тележки тягают для характера что-ли???

Организму любая нагрузка на выносливость в пользу пойдет (бег, лыжи), главное заставить сердце работать в правильном режиме. Потом нагрузки бассейна будут проще восприниматься.

----

Рунтя от Апреля 10, 2013, 02:10:45 pm

Цитата: Novichog от Апреля 10, 2013, 02:00:46 pm

бег поможет только характер укрепить

Кому как. Мне лично очень настроение поднимает. Депрессия - иди побегай, все как рукой снимет. Басс еще лучший антидепрессант. Да и вообще любая хорошая тренировка. Лежать хочется после бассейна весь день? Лежи и качай пресс, ноги. Усталость как рукой снимет.

----

avia334 от Апреля 10, 2013, 02:26:38 pm

Код:

бег поможет только характер укрепить

Кому как. Мне лично очень настроение поднимает

Аналогично. Сейчас межсезонье - и лыжи уже закончились и не побегать толком (дорожку в зале недолюбиваю), поэтому очень мучаюсь из-за этого. На этих выходных все таки выползу на пробежку.

По мне - бег - это просто красота: плейер с заводной музыкой в уши, костюмчик в облегон и только успеваешь на себе ловить взгляды мамаш, везущих своих чад по субботам с утра в школу.

А после 10-ки такой выброс эндорфинов... Если еще после пары часов отдыха в бассейне без остановки 4 км рубануть - то день вообще удался..

----

igorium от Апреля 10, 2013, 08:38:48 pm

Цитата: avia334 от Апреля 10, 2013, 01:11:36 pm

Никак.Продолжай в том же духе, добавь вне воды еще что-нибудь на выносливость - или круговую тренировку в зале пару раз в неделю или бег на 5-10км на низком пульсе хотя бы раз в неделю.

У тебя сейчас адаптация организма идет к нагрузкам специфическим, поэтому и усталость. Все через это прошли.

Терпи и через год 3км за треню не будут вызывать никакой утомленности.

Могу еще порекомендовать один-два раза в месяц непрерывно поплавать по 3км, это чтоб организм потряхнуть нормально и усиленно подготовить к более простым ежедневным нагрузкам. А так бег и зал очень для выносливости помогают.

Хожу на растяжку 2р/нед + добавил зал 2-3 р/нед.

Пробовал беговую дорожку, но понял, что она мне противопоказана - колени заболели.

Вместо неё могу использовать только эллипс...

3км подряд еще не готов. На следующей недели сделаю 2км, через неделю 2,5км попробую. 3-ку уже в мае.

Вообщем в итоге по вашим советам завтра куплю аскорутин и экстракт родиолы.

----

igorium от Апреля 10, 2013, 08:39:39 pm

А как узнать - я перетренировался или просто устал от нагрузки, и завтра можно опять в бой басс?

----

sosnin от Апреля 10, 2013, 08:41:13 pm

почитай симптомы... теоретически по пульсам даже можно(ну хотябы близость грани перетренированности).но тыж не

меряешь, так?

----

Berrimor от Апреля 10, 2013, 09:01:23 pm

Цитата: igorium от Апреля 10, 2013, 08:38:48 pm

Вообщем в итоге по вашим советам завтра куплю аскорутин и экстракт родиолы.

Только учти по адаптогенам:

1. Постоянно пить родиолу и прочие элеутерококки не рекомендуется (падает эффективность).
2. От родиолы может быть бессонница, если пить много или ближе к вечеру.

p.s.

А вообще, действительно, по симптомам почитай.

----

Гала от Апреля 10, 2013, 09:14:25 pm

Я одна такая лоботряска, не бегаю, ничего не качаю, на лыжах не хожу?

(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>) Только плаваю. И то не все семь дней в неделю ;D

----

sosnin от Апреля 10, 2013, 09:27:00 pm

Цитата: Гала от Апреля 10, 2013, 09:14:25 pm

Я одна такая лоботряска, не бегаю, ничего не качаю, на лыжах не хожу?

(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>) Только плаваю. И то не все семь дней в неделю ;D

конечно. :) так еще и длиннук плавешь.

----

Гала от Апреля 10, 2013, 09:41:57 pm

Цитата: sosnin от Апреля 10, 2013, 09:27:00 pm

так еще и длиннук плавешь.

Типа, халтурю, где только можно? ;D Я, между прочим, полтос на спине плаваю.....иногда.....без трень оного(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>), три раза полтос кролем плыла, правда, два из них в эстафете 8) и один раз стольник кролем! (<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>) Ой, еще приснопамятная двушка, но об этом лучче не вспоминать(<http://s20.rimg.info/caa5c1b909b5e2aa4bb4fdd94f778b55.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1283470119.html>)

----

Домино от Апреля 11, 2013, 07:26:02 am

Цитата: Гала от Апреля 10, 2013, 09:14:25 pm

Я одна такая лоботряска, не бегаю, ничего не качаю, на лыжах не хожу. Только плаваю. И то не все семь дней в неделю ;D

Мы с тобой одной крови.(с) ;D

У меня тоже только басс 1-2 раза в неделю и железо.

Хотя с понедельника ухажу на 2 недели в отпуск и буду прибавлять.

----

Berrimor от Апреля 11, 2013, 07:53:02 am

Я с пятницы в бассейн не был - "готовлюсь к ЧР" ;D

----

avia334 от Апреля 11, 2013, 11:32:46 am

А у меня каждый пропуск, как серпом по.. ;D

----

@LE{X}@NDER от Апреля 11, 2013, 11:36:51 am

Цитата: Berrimor от Апреля 11, 2013, 07:53:02 am

Я с пятницы в бассейн не был - "готовлюсь к ЧР" ;D

Я к чемпионату Словакии так же "готовился", правда не специально так получилось - приболел немного.

----

avia334 от Апреля 11, 2013, 11:40:19 am

Код:

Хожу на растяжку 2р/нед + добавил зал 2-3 р/нед.

Пробовал беговую дорожку, но понял, что она мне противопоказана - колени заболели.

Вместо неё могу использовать только элипс...

Зкм подряд еще не готов. На следующей недели сделаю 2км, через неделю 2,5км попробую. 3-ку уже в мае.  
Вообщем в итоге по вашим советам завтра куплю аскорутин и экстракт родиолы.[code]  
Ходить на растяжку, по моему, пустая трата времени. Делай с утра 10 минут, в лифте, за столом в офисе потягивайся и т.д. Надо чтобы мышцы и суставы были постоянно растянуты и не было ощущения задеревенелости.  
В зале делай круговые трени - вес небольшой, без перерыва между снарядами, следи за пульсом от 20 между снарядами до 25-26 во время упражнения - это максимум. После каждого круга - растяжка на верхнюю часть. В конце зала минут 10 растяжка не ноги.  
Зкм- вроде недавно писал, что брассом еще плавал. Плавай кролем или на спине, даже легче, чем брасс. А на спине еще и проблемм с дыханием нет.  
Беговая дорожка - меняй на велосипедный тренажер, только подбери сопротивление и частоту, при которых пульс будет 20-40 минут по 22-24 уд/мин. Это как вариант другой нагрузки для разработки сердечной мышцы или бега на открытом воздухе. Вроде все растаяло уже.  
И ешь побольше свежих салатов или квашенной капусты - никакой аскорутин не нужен будет  
[/code]

----  
Белый Кит от Апреля 11, 2013, 11:45:43 am  
для авиа  
не знаю, как другие, а я совершенно не могу читать Ваши посты. Шрифт совершенно нечитабельный.

----  
ЕвгенийК от Апреля 11, 2013, 11:47:20 am  
потому что кто-то выеживается и вместо quote пишет code.

----  
Berrimor от Апреля 11, 2013, 11:47:28 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 11, 2013, 11:36:51 am  
Я к чемпионату Словакии так же "готовился", правда не специально так получилось - приболел немного.  
Так и я по той же причине. Так бы покупался бы, старт бы наотрабатывал бы за неделю.

Цитата: ЕвгенийК от Апреля 11, 2013, 11:47:20 am  
потому что кто-то выеживается и вместо quote пишет code.  
Можно ещё шрифтом играть, так сообщения будут ещё больше выделяться среди других. :)

----  
Аnya7 от Апреля 11, 2013, 12:02:29 pm  
Вопрос на миллион : как научиться плыть сотни по 1:35 (потом по 1:30) без тренера и без темпо тренера с настенным секундомером если 25м могу относительно спокойно проплыть за 22 сек, 50м спокойно 46, на макс 36(все с толчка)?  
Попробовать поворот маятником? То есть я например хочу 400м за 6:20, 1000 за 15:50-16:30

----  
Berrimor от Апреля 11, 2013, 12:16:29 pm  
Пробовал и то, и другое - разница между темпо и секундомером на стене не принципиальна или вопрос в чём то другом состоит?

----  
@LE}{@NDER от Апреля 11, 2013, 12:17:01 pm  
Цитата: Аnya7 от Апреля 11, 2013, 12:02:29 pm  
Вопрос на миллион : как научиться плыть сотни по 1:35 (потом по 1:30) без тренера и без темпо тренера с настенным секундомером если 25м могу относительно спокойно проплыть за 22 сек, 50м спокойно 46, на макс 36(все с толчка)?  
Попробовать поворот маятником? То есть я например хочу 400м за 6:20, 1000 за 15:50-16:30  
А по сколько сейчас поплывешь?

----  
ЕвгенийК от Апреля 11, 2013, 12:20:43 pm  
Цитата: Аnya7 от Апреля 11, 2013, 12:02:29 pm  
как научиться плыть сотни по 1:35 ... если 50м спокойно 46

если ты 50м поплывешь спокойно за 46, то сотня будет как раз ~ 1:35.  
или ты устаешь сильно? тогда это не "спокойно".

----  
Гала от Апреля 11, 2013, 12:22:14 pm  
Цитата: Белый Кит от Апреля 11, 2013, 11:45:43 am  
для авиа  
не знаю, как другие, а я совершенно не могу читать Ваши посты. Шрифт совершенно нечитабельный.  
Присоединяюсь 8) Все глаза сломала.

----

Гала от Апреля 11, 2013, 12:25:34 pm  
Жень, одну сотню проплыть за 1:35 не проблема, Аня же хочет так 10 плыть. У меня,кстати, где-то в среднем на 400 так и получается, только это уже не спокойно.

----

feniks2277 от Апреля 11, 2013, 01:08:15 pm  
Цитата: Аня7 от Апреля 11, 2013, 12:02:29 pm  
Вопрос на миллион : как научиться плыть сотни по 1:35 (потом по 1:30) без тренера и без темпо тренера с настенным секундомером если 25м могу относительно спокойно проплыть за 22 сек, 50м спокойно 46, на макс 36(все с толчка)? Попробовать поворот маятником? То есть я например хочу 400м за 6:20, 1000 за 15:50-16:30  
Составь микроцикл.

Пример: основные задания.  
пон. 30 мин "вторая зона"  
втр. 20 мин "вторая зона"+ 10 мин "третья зона"  
ср. 40 мин "вторая зона"  
чтв. то что во втр.  
пят. то что в среду  
суб. 30 мин "третья- четвёртая зоны"  
или 8 x50 за 45 сек + 15 сек отдых

----

Аня7 от Апреля 11, 2013, 01:35:35 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Апреля 11, 2013, 12:20:43 pm  
Цитата: Аня7 от Апреля 11, 2013, 12:02:29 pm  
как научиться плыть сотни по 1:35 ... если 50м спокойно 46

если ты 50м плывешь спокойно за 46, то сотня будет как раз ~ 1:35.  
или ты устаешь сильно? тогда это не "спокойно".  
да, на 50 не устаю, на 100 уже тяжело...  
но вот 200 вчера проплыла на время за 3,20, причем вторую половину ускорилась и не забила.- но время ужасное!  
Сотни в интервалах обычно по 1,40-1,45 получаются, лучший со старта- ок. 1,15 был

плечи болят, когда пытаюсь локоть держать((

----

Sirius от Апреля 11, 2013, 01:59:01 pm  
Цитата: Аня7 от Апреля 11, 2013, 12:02:29 pm  
Вопрос на миллион : как научиться плыть сотни по 1:35 (потом по 1:30) без тренера и без темпо тренера с настенным секундомером если 25м могу относительно спокойно проплыть за 22 сек, 50м спокойно 46, на макс 36(все с толчка)? Попробовать поворот маятником? То есть я например хочу 400м за 6:20, 1000 за 15:50-16:30

10x100 в одном времени с отдыхом 30 с, потом либо сокращай отдых, либо уменьшай время

----

@LE}@NDER от Апреля 11, 2013, 02:09:53 pm  
Цитата: Аня7 от Апреля 11, 2013, 01:35:35 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Апреля 11, 2013, 12:20:43 pm  
Цитата: Аня7 от Апреля 11, 2013, 12:02:29 pm  
как научиться плыть сотни по 1:35 ... если 50м спокойно 46

если ты 50м плывешь спокойно за 46, то сотня будет как раз ~ 1:35.  
или ты устаешь сильно? тогда это не "спокойно".  
да, на 50 не устаю, на 100 уже тяжело...  
но вот 200 вчера проплыла на время за 3,20, причем вторую половину ускорилась и не забила.- но время ужасное!  
Сотни в интервалах обычно по 1,40-1,45 получаются, лучший со старта- ок. 1,15 был

плечи болят, когда пытаюсь локоть держать((

Цель я так понимаю 800? Скинуть 10 сек на сотне будет не просто, потому что надо не просто физику поднять, но и внести коррективы в технику.

я бы поделил похожим образом, как феникс, приблизительно так:

Пн: разминка + где-то 400м упражнения 1я зона + 5x200 III зона

Вт: разм.+ 400 упр. I + 2x800 II

Ср: разм.+ 400 упр. I + 3x400 III

Чт: разм. + 400 упр. I + 1500 II

Пт: разм. + 400 упр. I + 10x100 III-IV

через неделю сотни можно заменять полтинниками.

Сб. восстановительная тренировка

кстати, не обязательно всегда все плавать кролем, можно заменять те же по 200 на комплекс, или через одну комплекс, или на спину, плыть неделю во 2й зоне в лопатках, неделю в 3й тут уже как фантазия сработает, чтобы базовую работу разнообразить. упражнения, желательны, чтобы кто-то посмотрел технику и посоветовал, какие лучше плавать. количество подходов в сериях варьируешь в зависимости от готовности. плавать такое надо 2-2.5 месяца, потом надо менять.

----  
@LE{ @NDER от Апреля 11, 2013, 02:13:18 pm

Цитата: Sirius от Апреля 11, 2013, 01:59:01 pm

10x100 в одном времени с отдыхом 30 с, потом либо сокращай отдых, либо уменьшай время  
На каждой трене 10x100? Имхо - это не нормально.

----  
Аnya7 от Апреля 11, 2013, 02:18:08 pm

я сейчас плаваю вот эту программу <http://paceclub.speedousa.com/training/workouts/week-8-workout-b--2>  
Advanced beginner, но 1 тренировку составляю из 2ух представленных на сайте- суммирую разминку, упр, серии и тп.  
Не перехожу на следующий уровень, тк там упражнений нет.

Но проблема в том, что толком не написано с какой интенсивностью плыть, а отдых если указывается, то он для меня слишком мал, например 5 сек на 50 или 15 на сотнях, поэтому я пока отдыхаю больше.

----  
Toto от Апреля 11, 2013, 02:27:48 pm

Цитата: Аnya7 от Апреля 11, 2013, 02:18:08 pm

я сейчас плаваю вот эту программу <http://paceclub.speedousa.com/training/workouts/week-8-workout-b--2>  
Advanced beginner, но 1 тренировку составляю из 2ух представленных на сайте- суммирую разминку, упр, серии и тп.  
Не перехожу на следующий уровень, тк там упражнений нет.

Но проблема в том, что толком не написано с какой интенсивностью плыть, а отдых если указывается, то он для меня слишком мал, например 5 сек на 50 или 15 на сотнях, поэтому я пока отдыхаю больше.

Оо я тоже по программкам от расesclub плавала :) правда на уровне advanced

ИМХО суммировать 2 трени в одну там не надо, они разной направленности.

Я просто увеличивала объем разминки и основного задания. Хотя, разминка у меня вообще своя и я стараюсь равномерно плавать всеми стилями, а пасеклаб только раз в неделю дает такой шанс)) И интервалы там даны из расчета 25-ярдового бассейна, но мне в 50-метровом они в самый раз были :)

----  
Аnya7 от Апреля 11, 2013, 02:38:59 pm

Да я у тебя тогда и взяла их на заметку ;)

По поводу направленности я тоже рассуждала, и по поводу перехода на след. уровень тоже. Но первое решилось тем, что я пока почти все плаваю на аэробе и направленность получается одна ;D, а второе отпало, тк надо много дорабатывать под себя. Ленивый подход, да, но я пытаюсь исправиться ;D

Моя проблема в том, что был перерыв с конца декабря до 21 марта!

----  
@LE{ @NDER от Апреля 11, 2013, 02:39:06 pm

А там есть возможность задать дату и дисциплины, к которым ты хочешь подготовиться, чтобы программы составлялись с целью подвести к этой дате? Что-то я такого там не нашел.

----  
Аnya7 от Апреля 11, 2013, 02:48:19 pm

нет, там все "тупо" ... ;D

----  
@LE{ @NDER от Апреля 11, 2013, 02:53:46 pm

Что-то полистал - слабенькие у них какие-то треньки на Intermediate/Advanced уровне.

Если совсем лень че-то придумывать, есть вариант. Я пока был в штатах, тренировался с этими ребятами

<http://www.mvm.org/about-mvm.php>

Они выкладывают все свои треньки онлайн, можно по ним поплавать. Правда и тут вопрос с подводкой остается открытым - думаю подводка у них есть, но к ихним стартам

Вот их треньки: [http://www.mvm.org/practices/course/index.htm?start\\_file=apr04/00apr04.htm](http://www.mvm.org/practices/course/index.htm?start_file=apr04/00apr04.htm) - тоже ничего особо тяжелого, учитывая, что там ярдовый басс, на полтинник некоторые задания придется адаптировать.

----  
Аnya7 от Апреля 11, 2013, 03:04:32 pm

спасибо, интересные тренировки! сегодня попробую.

Вопрос с сотнями по 1,35 наверное помимо тренированности у меня упирается в следующее- как плыть отрезки более 100м, при этом контролируя время прохождения сотен? Я пока не чувствую за сколько я прохожу, только пульс.

Останавливаться на 5сек , чтобы посмотреть на секундомер? Или сначала наплаывать 50 и сотни в режиме, как посоветовали? кто как с этим справляется?

Novichog от Апреля 11, 2013, 03:10:38 pm

Цитата: Ануа7 от Апреля 11, 2013, 03:04:32 pm

спасибо, интересные тренировки! сегодня попробую.

Вопрос с сотнями по 1,35 наверное помимо тренированности у меня упирается в следующее- как плыть отрезки более 100м, при этом контролируя время прохождения сотен? Я пока не чувствую за сколько я прохожу, только пульс. Останавливаться на 5сек , чтобы посмотреть на секундомер? Или сначала наплаывать 50 и сотни в режиме, как посоветовали? кто как с этим справляется?

У меня на стене в бассейне висит такая квадратная штука , называется секундомер. Так вот, я считаю не сотни а по 300 м: получается если плыть по 1:40 то ровно 5 минут, т.е стрелка должна чуть чуть не доходить до "0". очень удобно считать на 1500 ...

Sirius от Апреля 11, 2013, 03:17:52 pm

Цитата: Ануа7 от Апреля 11, 2013, 03:04:32 pm

Или сначала наплаывать 50 и сотни в режиме, как посоветовали? кто как с этим справляется?

наплаывать, как только получится - можно и увеличить объемы отрезков, например по 150 или по 200

@LE}@NDER от Апреля 11, 2013, 03:26:13 pm

Цитата: Ануа7 от Апреля 11, 2013, 03:04:32 pm

спасибо, интересные тренировки! сегодня попробую.

Вопрос с сотнями по 1,35 наверное помимо тренированности у меня упирается в следующее- как плыть отрезки более 100м, при этом контролируя время прохождения сотен? Я пока не чувствую за сколько я прохожу, только пульс. Останавливаться на 5сек , чтобы посмотреть на секундомер? Или сначала наплаывать 50 и сотни в режиме, как посоветовали? кто как с этим справляется?

Научиться чувствовать как я плыву мне помогли прогрессивные серии, когда каждый следующий отрезок надо

улучшать, но при этом не переборщить, чтобы оставить запас на улучшение следующего. Учили меня так

(приблизительная схема): 1й отрезок начинаешь всегда спокойно, 2й добавляешь ускорение 5м перед финишем, все остальное плывешь в таком же темпе, как и первый отрезок, 3й - 5м в начале последнего отрезка и 5м на финише, и так далее, если серия длиннее, увеличиваешь по той же схеме ускорения до 10м и т.д.

Еще классное задание было, когда плыл сотни, и второй полтинник должен был быть обязательно быстрее первого, но не больше чем на 2 сек. Так и плывешь серию, стараешься на подобрать оптимальный темп. Через какое то время начинаешь лучше чувствовать прохождение дистанции. Правда последнее задание без засекающего тяжеловато будет реализовать. Разве что супер пупер модные часы....

Sirius от Апреля 11, 2013, 03:26:51 pm

У меня на стене в бассейне висит такая квадратная штука , называется секундомер. Так вот, я считаю не сотни а по 300 м: получается если плыть по 1:40 то ровно 5 минут, т.е стрелка должна чуть чуть не доходить до "0". очень удобно считать на 1500 ...

[/quote]

согласен, я так 400 в режиме 6.00 плаваю, очень удобно

Toto от Апреля 11, 2013, 03:33:15 pm

Цитата: Sirius от Апреля 11, 2013, 03:26:51 pm

У меня на стене в бассейне висит такая квадратная штука , называется секундомер. Так вот, я считаю не сотни а по 300 м: получается если плыть по 1:40 то ровно 5 минут, т.е стрелка должна чуть чуть не доходить до "0". очень удобно считать на 1500 ...

согласен, я так 400 в режиме 6.00 плаваю, очень удобно

[/quote]

а я там вообще каждые 50 и 100 м время без проблем смотрю, главное чтоб их синхронизировали :) обычно по красной стрелке ориентируюсь

Ануа7 от Апреля 11, 2013, 03:39:15 pm

столько полезных советов! спасибо всем ! поеду попробую!

я тоже смотрю на секундомер, но только для этого мне надо ненадолго сконцентрироваться ;D с красной должно быть быстрее..

----

feniks2277 от Апреля 11, 2013, 03:57:09 pm

Цитата: Ануа7 от Апреля 11, 2013, 02:38:59 pm

Да я у тебя тогда и взяла их на заметку ;)

По поводу направленности я тоже рассуждала, и по поводу перехода на след. уровень тоже. Но первое решилось тем, что я пока почти все плаваю на аэробе и направленность получается одна ;D, а второе отпало, тк надо много дорабатывать под себя. Ленивый подход, да, но я пытаюсь исправиться ;D  
Моя проблема в том, что был перерыв с конца декабря до 21 марта!

При таком перерыве начинать надо с начала .

то есть никаких 3-х - 4-х зон

Race club не даёт временных интервалов и интенсивности

только Easy and Fast. Вами не указано кол-во тренировок в неделю.

Основные задания можно плавать и по 25 м- по 50м это не имеет никакого значения

Понятие Easy подразумевает нижнюю планку 2-ой зоны

Понятие Fast подразумевает верхнюю планку 3-ой зоны

конкретно для Вас

50 м -2 -я зона 55 сек + 5 сек отдых

Например :

30 x 50 в 55 сек + 5 сек отдых

100 м - 2-я зона 2 мин + 15 сек отдых

15 x100 в 2.00 + 15 сек отдых

Две недели ничего не менять ,

можно когда плаваете по 50 последние 5 уменьшить отдых до 2 сек

когда по 100 м последние 5 уменьшить отдых на 5 сек

----

@LE҂@NDER от Апреля 11, 2013, 04:29:10 pm

Цитата: feniks2277 от Апреля 11, 2013, 03:57:09 pm

Цитата: Ануа7 от Апреля 11, 2013, 02:38:59 pm

Да я у тебя тогда и взяла их на заметку ;)

По поводу направленности я тоже рассуждала, и по поводу перехода на след. уровень тоже. Но первое решилось тем, что я пока почти все плаваю на аэробе и направленность получается одна ;D, а второе отпало, тк надо много дорабатывать под себя. Ленивый подход, да, но я пытаюсь исправиться ;D  
Моя проблема в том, что был перерыв с конца декабря до 21 марта!

При таком перерыве начинать надо с начала .

то есть никаких 3-х - 4-х зон

Race club не даёт временных интервалов и интенсивности

только Easy and Fast. Вами не указано кол-во тренировок в неделю.

Основные задания можно плавать и по 25 м- по 50м это не имеет никакого значения

Понятие Easy подразумевает нижнюю планку 2-ой зоны

Понятие Fast подразумевает верхнюю планку 3-ой зоны

конкретно для Вас

50 м -2 -я зона 55 сек + 5 сек отдых

Например :

30 x 50 в 55 сек + 5 сек отдых

100 м - 2-я зона 2 мин + 15 сек отдых

15 x100 в 2.00 + 15 сек отдых

Две недели ничего не менять ,

можно когда плаваете по 50 последние 5 уменьшить отдых до 2 сек

когда по 100 м последние 5 уменьшить отдых на 5 сек

я что-то провтыкала про перерыв. оно и неудивительно, что ты серии не можешь держать. имхо после такого перерыва месяц минимум надо на ССС плавать - длинные отрезки на очень низкой интенсивности, пока пульс не упадет до нижней границы 2й зоны, лучше до пределов 1й зоны, а тогда начинать интервалы и то, по-началу на низких скоростях, чтобы пульс выше 2й зоны не поднимался.

фениксу +1

----

Ануа7 от Апреля 11, 2013, 07:35:54 pm

да я о перерыве написала только в теме про форумские соревы(а засекалась после недели! тренировок).

Сейчас я тренируюсь 5 раз в неделю+ бая треня 1км после тенниса.

До этой недели я почти все плавала медленно, на технику, но этот расесclub немного скучный. И плавать каждый день как написал феникс я не смогу!

Сегодня я попробовала по рекомендации Александра [http://www.mvm.org/practices/course/index.htm?](http://www.mvm.org/practices/course/index.htm?start_file=apr04/00apr04.htm)

start\_file=apr04/00apr04.htm без ускорений,и, похоже, я подседа ;D мне как раз такого разнообразия и не хватало.

Вновь появилась искринка.. :)

кстати после разминки плыла 400 на время с поворотом маятник, получилось 3,20+3,25, не фонтан, но учитывая вчерашнюю 200 за 3,20(с ускорением), нормально.

----

Ануа7 от Апреля 11, 2013, 07:40:06 pm

А про секундомер- буду вырабатывать привычку, тк. чуть перестая контролировать- сразу полтос с 46 секунд падает до 49...

----

igorium от Апреля 15, 2013, 08:27:02 am

Цитата: sosnin от Апреля 10, 2013, 08:41:13 pm

почитай симптомы... теоретически по пульсам даже можно(ну хотябы близость грани перетренированности).но тыж не меряешь, так?

Померил - сразу после сна пульс 56уд/мин, давление 120/64. Замерял после разных серий - 22-23уд/10сек.

Цитата: Berrimog от Апреля 10, 2013, 09:01:23 pm

Только учти по адаптогенам:

1. Постоянно пить родиолу и прочие элеуторококки не рекомендуется (падает эффективность).
2. От родиолы может быть бессонница, если пить много или ближе к вечеру.

p.s.

А вообще, действительно, по симптомам почитай.

Спасибо, учту.

Но по симптомам непонятно что и где смотреть - просто усталость и все.

Сегодня наверное в басс не пойду - уже начинает воротить от него :(

Вообще за собой заметил, что начал больше проплывать за треню и меньше отдыхать между сериями-упражнениями.

Раньше стоял по несколько минут, а сейчас отдыхаю только в процессе смены доски-колобашки-лопатов.

Еще вопрос - а нужен ли бег/велосипед для плавания?

В смысле это выносливость поднимает или просто для тренировки сердца?

----

igorium от Апреля 15, 2013, 08:32:22 am

Вчера в Олимпийском плыл очередные старты кролем 50м по длинной - 37,05.

Улучшил личное время почти на 2 секунды!!!

Радость была ровно до тех пор, пока не пересмотрел свое видео.

Все те же ошибки на том же месте - такое ощущение, что я борюсь с ветряными мельницами.

Похоже результата я добился за счет физиухи.

По сравнению с предыдущими заплывами я увеличил кол-во гребков на 4 - скорее всего дело в этом :(((

Кому интересно - <http://www.youtube.com/watch?v=XIjKr8YaWcQ> (<http://www.youtube.com/watch?v=XIjKr8YaWcQ>)

----

Little\_boo от Апреля 15, 2013, 08:37:06 am

А ты думал, что ты за месяц всё исправишь? :)

----

igorium от Апреля 15, 2013, 08:49:39 am

Цитата: Little\_boo от Апреля 15, 2013, 08:37:06 am

А ты думал, что ты за месяц всё исправишь? :)

Ну надеялся если честно.

Я понимаю, что на медленной скорости это одно, а на рубилове - другое.

Но я реально считал, что уже достаточно намотал кругов, чтобы количество перешло в качество.

----

Домино от Апреля 15, 2013, 09:08:19 am

Цитата: igorium от Апреля 15, 2013, 08:49:39 am

Но я реально считал, что уже достаточно намотал кругов, чтобы количество перешло в качество.

И йенто хто вам сказал такую глупость???(<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>)

----

@LE}{@NDER от Апреля 15, 2013, 11:34:09 am

Цитата: igorium от Апреля 15, 2013, 08:27:02 am

Цитата: sosnin от Апреля 10, 2013, 08:41:13 pm

почитай симптомы... теоретически по пульсам даже можно(ну хотябы близость грани перетренированности).но тыж не меряешь,так?

Померил - сразу после сна пульс 56уд/мин, давление 120/64. Замерял после разных серий - 22-23уд/10сек.

Цитата: Verrimog от Апреля 10, 2013, 09:01:23 pm

Только учти по адаптогенам:

1. Постоянно пить родиолу и прочие элеуторококки не рекомендуется (падает эффективность).
2. От родиолы может быть бессонница, если пить много или ближе к вечеру.

p.s.

А вообще, действительно, по симптомам почитай.

Спасибо, учту.

Но по симптомам непонятно что и где смотреть - просто усталость и все.

Сегодня наверное в басс не пойду - уже начинает воротить от него :(

Вообще за собой заметил, что начал больше проплывать за треню и меньше отдыхать между сериями-упражнениями.

Раньше стоял по несколько минут, а сейчас отдыхаю только в процессе смены доски-колобашки-лопаток.

Еще вопрос - а нужен ли бег/велосипед для плавания?

В смысле это выносливость поднимает или просто для тренировки сердца?

Пульс надо мерить каждое утро после сна, тогда будет видно динамику. 56 в принципе в пределах нормы. Скорее всего просто весенняя перестройка организма. Сколько часов спишь ночью?

Если наблюдаются симптомы постоянной усталости, какие нафик еще велосипед и бег?!

----

Little\_boo от Апреля 15, 2013, 11:45:32 am

Цитата: igorium от Апреля 15, 2013, 08:49:39 am

Но я реально считал, что уже достаточно намотал кругов, чтобы количество перешло в качество.

Это ерунда полная, я уже на этом форуме которых год говорю об обратном, лучше меньше, но правильно - так эффект будет. А много, но не правильно - это путь в никуда.

----

avia334 от Апреля 15, 2013, 12:03:30 pm

Код:

Кому интересно - <http://www.youtube.com/watch?v=XIjKr8YaWcQ>

опять рубилово вместо плавания. Ну сколько можно говорить - делай упражнения..из видео вижу, что на все советы на форуме ты болт большой забил.

Если конкретно по ошибкам - у тебя совершенно не работает плечевой пояс и корпус. Высокого локтя нет и в помине. Корпус не работает, все плавание только за счет рук у тебя. Плечи лежат в воде и не высовываются (искл.вдох - там хоть чуть чуть поднимаются), т.е. плечи сами создают тебе сопротивление + недогребашь сильно.

Плечо и корпус должны подняться, рука вытянуться - так ты получишь уменьшение сопротивления (т.к. в воде будет только одно плечо) и увеличение длины тела (как мы знаем из физики, чем тело длиннее в воде тем меньше у него сопротивление). Затем плечо опускается, корпус поворачивает и энергия от поворота должна идти на длинный почти до пояса гребок и подъем другого плеча.

Если бы положил корпус на 45 град и вытянулся вперед у тебя гребок был бы на 30% длиннее.

Ищи, тренируйся, делай упражнения которые я тебе писал. Плавание должно быть легким. Запомни что плечи и корпус - они гиганскую работу должны делать - и добавлять энергии гребку и уменьшать сопротивление тела.

+ еще одно упражнение делай для того чтобы корпус правильно поворачивать: плывешь кролем обычным расслабленным, ровным и длинным (т.е. вытянут должен быть), кисть во время захвата, сразу после падения в воду, становится буквой Г. Т.е. уронил руку ровно с расслабленной кистью, чуть вытянул её вперед, а потом резко опустил все пальцы и сделал мощный захват и НАЧАЛО (не целый а как бы треть) гребка. За счет мощного захвата с усилием у тебя корпус резко должен повернуться на бок по 45 градусов и из воды показаться противоположное плечо. Другой рукой также и так до конца бассейна.

В этом упражнении главное всегда держать streamline - т.е. быть вытянутым и свободным. Поэтому плавай им четвертаки много-много .

----

Аnya7 от Апреля 15, 2013, 12:23:02 pm

что вы все о грустном? посмотрите на старте на мужика с соседней дорожки и понедельник станет веселым ;D

----

asehawk от Апреля 15, 2013, 01:29:14 pm

;D

Цитата: Аnya7 от Апреля 15, 2013, 12:23:02 pm

что вы все о грустном? посмотрите на старте на мужика с соседней дорожки и понедельник станет веселым ;D

;D ;D

а вопрос по первой дорожке...там вроде на руке что-то? так можно?

----

Гала от Апреля 15, 2013, 01:31:40 pm

Цитата: Апуа7 от Апреля 15, 2013, 12:23:02 pm

что вы все о грустном? посмотрите на старте на мужика с соседней дорожки и понедельник станет веселым ;D ;D ;D

Игорь,знатно молотишь, вообще ни одного гребка не дотянул :(

----

Домино от Апреля 15, 2013, 01:42:56 pm

Цитата: асеhawk от Апреля 15, 2013, 01:29:14 pm

а вопрос по первой дорожке...там вроде на руке что-то? так можно?

По "0" плавает igorium у него часы на руке,по первой мужчина рухнул с тубочки,там ничего у него нет.

----

асеhawk от Апреля 15, 2013, 01:54:06 pm

Цитата: Домино от Апреля 15, 2013, 01:42:56 pm

Цитата: асеhawk от Апреля 15, 2013, 01:29:14 pm

а вопрос по первой дорожке...там вроде на руке что-то? так можно?

По "0" плавает igorium у него часы на руке,по первой мужчина рухнул с тубочки,там ничего у него нет.

ага, в нумерации сбился) так что с часами то можно?

----

sosnin от Апреля 15, 2013, 01:59:45 pm

Цитата: асеhawk от Апреля 15, 2013, 01:54:06 pm

ага, в нумерации сбился) так что с часами то можно?

там-можно :) ;)

----

ЕвгенийК от Апреля 15, 2013, 02:29:35 pm

Цитата: Апуа7 от Апреля 15, 2013, 12:23:02 pm

что вы все о грустном? посмотрите на старте на мужика с соседней дорожки и понедельник станет веселым ;D

у меня тоже есть видео с этим мужиком :)

тут мы сотнюплыли.

<http://www.youtube.com/watch?v=L8DQ-EVQABY>

----

Апуа7 от Апреля 15, 2013, 02:51:14 pm

это не он)) твой просто завалился, и не поплыл вообще, а у Игоря лихо скакнул боком да ещё потом почти догнал))

----

avia334 от Апреля 15, 2013, 03:49:23 pm

Код:

<http://www.youtube.com/watch?v=L8DQ-EVQABY>

А тут мужичек в белой шапке очень классно плавает - расслабленно, длинно. Игориум, смотри плечо как работает, почти брызг нет при входе руки в воду. И сопротивления никакого лишнего от своих же плеч.

----

igorium от Апреля 15, 2013, 06:51:27 pm

Цитата: Домино от Апреля 15, 2013, 09:08:19 am

Цитата: igorium от Апреля 15, 2013, 08:49:39 am

Но я реально считал, что уже достаточно намотал кругов, чтобы количество перешло в качество.

И йенто хто вам сказал такую глупость???(<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>)

Ну как же.

Эт же написано в умных книжках.

Как это... а вспомнил - моторная память называется.

Я после прыжка в себя пришел только за 5 метров до финиша, а до этого мозг вообще выпал из реальности.

Как что-то можно контролировать на 50м - только чтобы тело запомнило - а это километры тренировок.

Как иначе?

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 15, 2013, 11:34:09 am

Пульс надо мерить каждое утро после сна, тогда будет видно динамику. 56 в принципе в пределах нормы. Скорее всего просто весенняя перестройка организма. Сколько часов спишь ночью?

Если наблюдаются симптомы постоянной усталости, какие нафик еще велосипед и бег?!

Сплю 7-8 часов.

Про бег/велосипед спросил чтобы знать - может очень надо...

Тогда выдохну и еще нагружусь.

Хотя честно говоря все хреново - сегодня вообще в басс не пошел - просто чувствую, что нельзя, и даже тошнить стало от одной мысли, что в басс пойду. Вместо этого пошел в тренажерку - все нормально.

Просто какое-то переедание водой что-ли наступило...

Цитата: avia334 от Апреля 15, 2013, 12:03:30 pm

опять рубилово вместо плавания. Ну сколько можно говорить - делай упражнения..из видео вижу, что на все советы на форуме ты болт большой забил.

Если конкретно по ошибкам - у тебя совершенно не работает плечевой пояс и корпус. Высокого локтя нет и в помине. Корпус не работает, все плавание только за счет рук у тебя. Плечи лежат в воде и не высовываются (искл.вдох - там хоть чуть чуть поднимаются), т.е. плечи сами создают тебе сопротивление + недогребашь сильно.

Плечо и корпус должны подняться, рука вытянуться - так ты получишь уменьшение сопротивления (т.к. в воде будет только одно плечо) и увеличение длины тела (как мы знаем из физики, чем тело длиннее в воде тем меньшее у него сопротивление). Затем плечо опускается, корпус поворачивает и энергия от поворота должна идти на длинный почти до пояса гребок и подъем другого плеча.

Если бы положил корпус на 45 град и вытянулся вперед у тебя гребок был бы на 30% длиннее.

Ищи, тренируйся, делай упражнения которые я тебе писал. Плавание должно быть легким. Запомни что плечи и корпус - они гиганскую работу должны делать - и добавлять энергии гребку и уменьшать сопротивление тела.

+ еще одно упражнение делай для того чтобы корпус правильно поворачивать: плывешь кролем обычным расслабленным, ровным и длинным (т.е. вытянут должен быть), кисть во время захвата, сразу после падения в воду, становится буквой Г. Т.е. уронил руку ровно с расслабленной кистью, чуть вытянул её вперед, а потом резко опустил все пальцы и сделал мощный захват и НАЧАЛО (не целый а как бы треть) гребка. За счет мощного захвата с усилием у тебя корпус резко должен повернуться на бок по 45 градусов и из воды показаться противоположное плечо. Другой рукой также и так до конца бассейна.

В этом упражнении главное всегда держать streamline - т.е. быть вытянутым и свободным. Поэтому плавай им четвертаки много-много .

ДА не забивал я болта.

Я именно и работал над локтем и догребанием, увидев время я обрадовался - вот типа есть результат от моих трень над локтем и догребанием. И только видео показало в какой я луже нахожусь.

От этого вдвойне обиднее, что месяц работы по сути впустую!!!

----

Домино от Апреля 16, 2013, 08:06:12 am

Цитата: igorium от Апреля 15, 2013, 06:51:27 pm

Эт же написано в умных книжках.

Как это... а вспомнил - моторная память называется.

Как что-то можно контролировать на 50м - только чтобы тело запомнило - а это километры тренировок.

Как иначе?

Если бы у вас была идеальная техника, тогда этот принцип сработал, но у вас ее нет и своими километрами тренировок вы только закрепляете НЕ правильную технику. (<http://s3.rimg.info/8d1955e263c68d43315b3d5211743245.gif>)

Что и доказало видео после месяца тренировок.

В данном случае моторная память не дала вам утонуть в воде ибо тело помнит:руки-ноги-руки-ноги.

Вот как-то так.

----

Little\_boo от Апреля 16, 2013, 08:54:01 am

Цитата: igorium от Апреля 15, 2013, 06:51:27 pm

Ну как же.

Эт же написано в умных книжках.

Как это... а вспомнил - моторная память называется.

Я после прыжка в себя пришел только за 5 метров до финиша, а до этого мозг вообще выпал из реальности.

Как что-то можно контролировать на 50м - только чтобы тело запомнило - а это километры тренировок.

Есть поговорка, если при ударе головы и книги раздается пустой звук... ну и далее по тексту. Моторная память, моторной памятью только я не вижу нигде про количество переходящее в качество.

----

Гала от Апреля 16, 2013, 09:42:57 am

Как я поняла, Игорий так и взялся за ум и начал работать над техникой, только времени прошло с этого момента всего ничего. И самое сложное впереди, когда на трениках при спокойном плавании уже будет вырисовываться что-то нормальное, а на соревнованиях все равно останется молотилово, вот в этот момент главное четко понимать, что перенести технику на скорость и есть самое трудное и что это дело не пары месяцев точно. Вообще, Игорь, мораль здесь такова: торопливость нужна при ловле блох ;)

----

igorium от Апреля 16, 2013, 09:58:22 am

Вообще чувствую, осталось пойти утопиться.

Хандра какая-то напала - вчера вообще не смог пойти в бассейн - просто тошнило от одной мысли о нем.

Сегодня все-таки заставил себя - лучше б не ходил - промучил метров 800-1000м и ушел.

Не плывется и все. Специально медленно старался плавать на технику, ласты одел, чтобы ноги не тонули, и не думать о ногах...

Какая-то психологическая перетренированность...

----

Гала от Апреля 16, 2013, 10:11:55 am

Король умер, да здравствует король!(с) ;D Где-то мы уже это все слышали ;D

----

sosnin от Апреля 16, 2013, 10:15:55 am

Цитата: igorium от Апреля 16, 2013, 09:58:22 am

Вообще чувствую, осталось пойти утопиться.

Хандра какая-то напала - вчера вообще не смог пойти в бассейн - просто тошнило от одной мысли о нем.

Сегодня все-таки заставил себя - лучше б не ходил - промучил метров 800-1000м и ушел.

Не плывется и все. Специально медленно старался плавать на технику, ласты одел, чтобы ноги не тонули, и не думать о ногах...

Какая-то психологическая перетренированность...

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7795.msg220815#msg220815>

----

@LE{ @NDER от Апреля 16, 2013, 11:54:57 am

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 08:54:01 am

Цитата: igorium от Апреля 15, 2013, 06:51:27 pm

Ну как же.

Эт же написано в умных книжках.

Как это... а вспомнил - моторная память называется.

Я после прыжка в себя пришел только за 5 метров до финиша, а до этого мозг вообще выпал из реальности.

Как что-то можно контролировать на 50м - только чтобы тело запомнило - а это километры тренировок.

Есть поговорка, если при ударе головы и книги раздается пустой звук... ну и далее по тексту. Моторная память, моторной памятью только я не вижу нигде про количество переходящее в качество.

Все же в данном конкретном случае, думаю, имеет смысл плавать объемы, иначе igoriumу может не хватить выносливости доплыть через Босфор, а уже после Босфора, сосредоточиться на технике, плавая отрезки, на которых сохраняется способность контролировать технику.

----

Гала от Апреля 16, 2013, 12:22:34 pm

В данном конкретном случае, я бы рекомендовала Игорю забыть про Босфор 8)

----

Little\_boo от Апреля 16, 2013, 12:25:19 pm

Цитата: @LE{ @NDER от Апреля 16, 2013, 11:54:57 am

Все же в данном конкретном случае, думаю, имеет смысл плавать объемы, иначе igoriumу может не хватить

выносливости доплыть через Босфор, а уже после Босфора, сосредоточиться на технике, плавая отрезки, на которых сохраняется способность контролировать технику.

Мне вот рекомендация Галы больше нравится.

----

Аnya7 от Апреля 16, 2013, 12:38:49 pm

Цитата: Гала от Апреля 16, 2013, 12:22:34 pm

В данном конкретном случае, я бы рекомендовала Игорю забыть про Босфор 8)

...Жестокий латышский стрелок...

и все вы жестоки!!!

это же цель и мечта на 2013 год!

там гонка длится немногим больше часа, и, если изучить карту течений, можно вообще дрейфовать спокойно!

по моему скромному мнению, надо на недельку отвлечься от бассейна и заняться каким-нибудь веселым спортом на

свежем воздухе, любым из не шибко травматичных.

а потом можно спокойно продолжить наплывать объем упражнениями и вернуться к объемам в координации летом. Кстати, мне после того как я стала плавать по рекомендуемым Александром программам MVM, где много комплекса, стало гораздо легче и приятней плыть кролем.

Пару лет назад я бы ни за что не поплыла 800 и 400 на время, а сейчас без проблем ;D

----

@LE{X}@NDER от Апреля 16, 2013, 12:40:17 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 12:25:19 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Апреля 16, 2013, 11:54:57 am

Все же в данном конкретном случае, думаю, имеет смысл плавать объемы, иначе игоригу может не хватить выносливости доплыть через Босфор, а уже после Босфора, сосредоточиться на технике, плавая отрезки, на которых сохраняется способность контролировать технику.

Мне вот рекомендация Галы больше нравится.

Я это тоже рекомендовал еще несколько месяцев назад, но человек принял решение, что ж теперь, в титаник сыграть посреди Босфора?

----

Berrimor от Апреля 16, 2013, 12:41:08 pm

Цитата: Гала от Апреля 16, 2013, 12:22:34 pm

В данном конкретном случае, я бы рекомендовала Игоригу забыть про Босфор 8)

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 12:25:19 pm

Мне вот рекомендация Галы больше нравится.

Так, хватит человека в искушение вводить, он только ради этого и пришел в бассейн, а вы его с пути сбиваете, аспиды.

----

Апуа7 от Апреля 16, 2013, 12:49:08 pm

Только Берримор и я верим в светлое знамя мечты ;D

----

avia334 от Апреля 16, 2013, 12:49:37 pm

А я бы Игоряну посоветовал - через "не хочу" три-четыре километра без остановки бахнуть кролем или спиной. День отдохнуть после этого. А потом 1,5км за треню будут казаться чем то мелким и незначительным. Психологически себя разгрузит. Мне помогает. Если захожу в психологически функциональный тупик, то бросаю все упражнения и серии. Делаю огромный (в 1.5 раза больший обычной трени) объем и еще зал или пробежку добавляю. Зато наа следующий день приходишь в басик и думаешь, что-то мало сегодня проплыть надо.. вот вчера... .

----

@LE{X}@NDER от Апреля 16, 2013, 12:57:03 pm

Цитата: avia334 от Апреля 16, 2013, 12:49:37 pm

А я бы Игоряну посоветовал - через "не хочу" три-четыре километра без остановки бахнуть кролем или спиной. День отдохнуть после этого. А потом 1,5км за треню будут казаться чем то мелким и незначительным. Психологически себя разгрузит. Мне помогает. Если захожу в психологически функциональный тупик, то бросаю все упражнения и серии. Делаю огромный (в 1.5 раза больший обычной трени) объем и еще зал или пробежку добавляю. Зато наа следующий день приходишь в басик и думаешь, что-то мало сегодня проплыть надо.. вот вчера... .

Угу, зато перед 1.5 себя загрузит. У меня периодами тренер любит так "психологически разгружать" - по пятницам трешка, а в субботу короткая трена, правда после нее 200м на время в полную силу. Так стоишь на тумбочке перед двухсоткой и думаешь: лучше бы я и сегодня трешку поплыл ))

----

Little\_boo от Апреля 16, 2013, 01:01:19 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Апреля 16, 2013, 12:40:17 pm

Я это тоже рекомендовал еще несколько месяцев назад, но человек принял решение, что ж теперь, в титаник сыграть посреди Босфора?

Зачем он тогда занимается всякой ерундой типа стартов в Олимпийском и думает о технике? Пусть мотает километры...

----

sosnin от Апреля 16, 2013, 01:03:21 pm

каждому нужен свой "волшебный пендель", но не каждому подойдет чужой.

----

sosnin от Апреля 16, 2013, 01:04:42 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 01:01:19 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Апреля 16, 2013, 12:40:17 pm

Я это тоже рекомендовал еще несколько месяцев назад, но человек принял решение, что ж теперь, в титаник сыграть посреди Босфора?

Зачем он тогда занимается всякой ерундой типа стартов в Олимпийском и думает о технике? Пусть мотает

километры...

потому что приятно думать, что можешь объять необъятное, что ты "избранный" и сможешь все.

----

Рунтя от Апреля 16, 2013, 01:07:38 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 01:01:19 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 12:40:17 pm

Я это тоже рекомендовал еще несколько месяцев назад, но человек принял решение, что ж теперь, в титаник сыграть посреди Босфора?

Зачем он тогда занимается всякой ерундой типа стартов в Олимпийском и думает о технике? Пусть мотает километры...

Мне вот это тоже не понятно. Причем к каждому Олимпийскому рекорду, который Игориум плавает КАЖДЫЙ месяц, подводка соответствующая должна быть. Спринт - совсем другая работа, километрами наплыва его не натаскаешь. А для сбывчи мечт о Босфоре и нужно мотать и выносливость подтягивать.

----

@LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 01:15:20 pm

Цитата: sosnin от Апреля 16, 2013, 01:03:21 pm

каждому нужен свой "волшебный пендель", но не каждому подойдет чужой.

100%, я лишь хотел сказать, что не всегда этот пендель именно так мотивирует как того ожидаешь, а иногда и вовсе по-началу демотивирует.

----

@LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 01:17:09 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 16, 2013, 01:07:38 pm

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 01:01:19 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 12:40:17 pm

Я это тоже рекомендовал еще несколько месяцев назад, но человек принял решение, что ж теперь, в титаник сыграть посреди Босфора?

Зачем он тогда занимается всякой ерундой типа стартов в Олимпийском и думает о технике? Пусть мотает километры...

Мне вот это тоже не понятно. Причем к каждому Олимпийскому рекорду, который Игориум плавает КАЖДЫЙ месяц, подводка соответствующая должна быть. Спринт - совсем другая работа, километрами наплыва его не натаскаешь. А для сбывчи мечт о Босфоре и нужно мотать и выносливость подтягивать.

Собственно, ему это уже неоднократно советовали. Более того, советовали, пробовать стартовать на 800 и на 1500, а также на открытой воде, чтобы попробовать, что это такое. Так что правильно, кто-то тут сказал, что он забил болт на наши комментарии.

----

sosnin от Апреля 16, 2013, 01:17:28 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 01:15:20 pm

100%, я лишь хотел сказать, что не всегда этот пендель именно так мотивирует как того ожидаешь, а иногда и вовсе по-началу демотивирует.

но иногда надо получать и такие, демотивирующие, пендили :) чтоб потом не так горько было при неудачах.

----

@LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 01:21:56 pm

Цитата: sosnin от Апреля 16, 2013, 01:17:28 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 01:15:20 pm

100%, я лишь хотел сказать, что не всегда этот пендель именно так мотивирует как того ожидаешь, а иногда и вовсе по-началу демотивирует.

но иногда надо получать и такие, демотивирующие, пендили :) чтоб потом не так горько было при неудачах.

Угу. У меня такими пенделями являются промежуточные старты - настроение после них падает ниже плинтуса. Зато я теперь уже практически в любое время сезона, я могу спрогнозировать, практически до секунды, за сколько проплыву - уже так не расстраиваюсь, что проплыл на 2-4 секунды хуже чем на основном старте, как было по-началу.

----

свиммер от Апреля 16, 2013, 01:42:45 pm

Я Игориума тоже поддерживаю. Он же не ЧМ готовится.. А Босфор запишет в свою копилку выступлений. :)

----

ЕвгенийК от Апреля 16, 2013, 02:08:57 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 16, 2013, 01:07:38 pm

Мне вот это тоже не понятно. Причем к каждому Олимпийскому рекорду, который Игориум плавает КАЖДЫЙ месяц, подводка соответствующая должна быть. Спринт - совсем другая работа, километрами наплыва его не натаскаешь. А для сбывчи мечт о Босфоре и нужно мотать и выносливость подтягивать.

а кто сказал, что он специально готовится к этим полтинникам? по-моему, просто стартует на них для какого-то контроля времени/прогресса.

нормальная штука, я тоже иногда стартую, не тренируюсь.

----

Рунтя от Апреля 16, 2013, 03:34:41 pm

Цитата: ЕвгенийК от Апреля 16, 2013, 02:08:57 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 16, 2013, 01:07:38 pm

Мне вот это тоже не понятно. Причем к каждому Олимпийскому рекорду, который Игориум плавает КАЖДЫЙ месяц, подводка соответствующая должна быть. Спринт - совсем другая работа, километрами наплыва его не натаскаешь. А для сбывчи мечт о Босфоре и нужно мотать и выносливость подтягивать.

а кто сказал, что он специально готовится к этим полтинникам? по-моему, просто стартует на них для какого-то контроля времени/прогресса.

нормальная штука, я тоже иногда стартую, не тренируюсь.

Вообще-то и я 10 марта с Игориумом плавала там, выскочила после большой тяжелой трени в предыдущий день с голой шашкой на амбразуру с совершенно убитыми мышцами, просто понесло. В случае с Босфором тогда пристартовки нужно на 5-6 км делать, чтобы понять, где ты сейчас. А прогресс на полтиннике у Игориума за месяц в секундах лично для меня солидный. Помницо, при мне он плыл под 40 сек. Мне за этот месяц удалось сбросить всего 38 сотых.

----

Гала от Апреля 16, 2013, 05:20:31 pm

Цитата: Ануа7 от Апреля 16, 2013, 12:49:08 pm

Только Берримор и я верим в светлое знамя мечты ;D

Романтики ;D. Что ж, тогда надо предложить Игориуму не технику изучать, а карту босфоровских течений, оно всяко разнo ему больше пользы принесет ;D

----

igorium от Апреля 17, 2013, 09:10:21 am

Мой ответ Чемберлену, то бишь плавательному сообществу.

Дорогие друзья, коллеги по дорожке.

Цитата: Гала от Апреля 16, 2013, 12:22:34 pm

В данном конкретном случае, я бы рекомендовала Игориму забыть про Босфор 8)

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 12:25:19 pm

Мне вот рекомендация Галы больше нравится.

Не дождетесь.

"Карфаген будет разрушен".

Цитата: Ануа7 от Апреля 16, 2013, 12:38:49 pm

и все вы жестоки!!!

это же цель и мечта на 2013 год!

Цитата: Berrimor от Апреля 16, 2013, 12:41:08 pm

Так, хватит человека в искушение вводить, он только ради этого и пришел в бассейн, а вы его с пути сбиваете, аспиды.

Цитата: swimmer от Апреля 16, 2013, 01:42:45 pm

Я Игориума тоже поддерживаю. Он же не ЧМ готовится.. А Босфор запишет в свою копилку выступлений. :)

Спасибо за поддержку в трудную минуту!!!

Босфор для меня стимул жить плаванием.

Я врядли смогу принимать участие в соревнованиях мастерс, как большинство из вас.

А без стимула я не могу чем-то заниматься.

И Босфор для меня - это большущий локомотив, который толкаем меня вперед.

Цитата: avia334 от Апреля 16, 2013, 12:49:37 pm

А я бы Игоряну посоветовал - через "не хочу" три-четыре километра без остановки бахнуть кролем или спиной. День отдохнуть после этого. А потом 1,5км за треню будут казаться чем то мелким и незначительным. Психологически себя разгрузит. Мне помогает. Если захожу в психологически функциональный тупик, то бросаю все упражнения и серии. Делаю огромный (в 1.5 раза больший обычной трени) объем и еще зал или пробежку добавляю. Зато наа следующий день приходишь в басик и думаешь, что-то мало сегодня проплыть надо.. вот вчера... .

Сейчас не получится.

Помниться после того как я бахнул 3-ку брассом, я неделю брассом плавать не мог - воротило от него...

Цитата: Little\_boo от Апреля 16, 2013, 01:01:19 pm

Зачем он тогда занимается всякой ерундой типа стартов в Олимпийском и думает о технике? Пусть мотает километры...

Цитата: Рунтя от Апреля 16, 2013, 01:07:38 pm

Мне вот это тоже не понятно. Причем к каждому Олимпийскому рекорду, который Игорюм плавает КАЖДЫЙ месяц, подводка соответствующая должна быть. Спринт - совсем другая работа, километрами наплыва его не натаскаешь. А для сбычи мечт о Босфоре и нужно мотать и выносливость подтягивать.

А потому, что:

Цитата: ЕвгенийК от Апреля 16, 2013, 02:08:57 pm

а кто сказал, что он специально готовится к этим полтинникам? по-моему, просто стартует на них для какого-то контроля времени/прогресса.

нормальная штука, я тоже иногда стартую, не тренируясь.

Я не готовлюсь специально к стартам.

Никакой подводки.

Я готовлюсь к Босфору, и только к нему.

Олимпийские рекорды для меня развлечение.

И главное - это тест на прогресс-регресс.

Большинству из вас мои цифры будут смешны.

Но для меня это реальный показатель моего движения к хорошему плаванию.

Да я только в начале пути.

Но я делаю все, что могу.

([http://img-fotki.yandex.ru/get/6441/39300078.0/0\\_acfac\\_96936d7c\\_XL.jpg](http://img-fotki.yandex.ru/get/6441/39300078.0/0_acfac_96936d7c_XL.jpg))

Цитата: @LE}{@NDER от Апреля 16, 2013, 01:17:09 pm

Собственно, ему это уже неоднократно советовали. Более того, советовали, пробовать стартовать на 800 и на 1500, а также на открытой воде, чтобы попробовать, что это такое. Так что правильно, кто-то тут сказал, что он забил болт на наши комментарии.

Я стартовал брассом на 3000м.

Я стартовал на 1500м - время 30,5мин - это аж 5 минут быстрее, чем в ноябре.

Я плавал в открытом бассейне зимой.

Я плавал на открытой воде летом, правда брассом - тогда я не знал, что смогу проплыть Босфор кролем - плавал больше часа подряд для тренировки плавания именно на открытой воде.

Сейчас в Москве +10градусов(воздух) - в какой открытой воде я могу пробовать???

Как только вода потеплеет до приемлимого уровня я сразу начну плавать на открытой воде.

И где же мой забитый болт на ваши комменты???

Самое обидное, что на как раз на прошлой неделе случился перелом в хорошем смысле:

- я отлично для себя проплыл 1,5км кролем. После этого заплыва я наконец поверил, что все - я успел - я смогу проплыть Босфор;

- я сильно улучшил время на 50м;

- я практически перестал отдыхать по 5минут, между заплывами, что позволило плавать больше, появилась уверенность в себе.

Напомню, что в сентябре прошлого года я не мог проплыть больше 100м, а сейчас усиленно готовлюсь к микро-марафону.

До сих пор часто перед заплывом накатывает "боязнь 100м" - что не проплыву больше 100м.

Я только-только понемного сбрасывал с себя эти психологические оковы...

И тут "бац-бац вторая смена".

Цитата: sosnin от Апреля 16, 2013, 10:14:50 am

от оно что михалыч... а я вот начал плыть на П26...3-4 задания выдержал и то же ощущение было...2 трени отплавал медленно.а вчера пришел,еле проплыл 1500 разминку.чувствую подыхаю и живот болит. побежал в толчек...дай думаю, пойду побегаю... походил 7 минут еле-еле. пульс 100-105:пот градом,картинка плывет перед глазами,подергивается,зайчиков ловлю... побежал домой одеваться после контрастного душа. еле в чувства пришел... приехаал домой-книжка,туалет и противостояние "Д-Т" по россии2 были весь вечер.

вот ощущения схожи с твоими,но я то про себя знаю,что это просто организм уже понимает,что предстоит уже "тренироваться и работать",а не купаться. и начинает сопротивляться всеми возможными мерами...даже отравился специально! :) :) )

дал себе сна 10 часов. проснулся бодряком и теперь готов опять бороться с собой...

может и ты предчувствуешь свой "заплыв" и начинаешь стухивать и трястись???) тогда уверяю тебя-это только начало.дальше будет жестче и веселее ;)

Вот это очень похоже на правду.

Я на этой недели собирался плыть 2км кролем, и затем каждую неделю добавлять по 500м.

Пока не дойду до 3км.

Как раз было ощущение, что выхожу на новый уровень.

И тут как БАЦ...

----

@LE{@NDER от Апреля 17, 2013, 12:29:17 pm

Цитата: igorium от Апреля 17, 2013, 09:10:21 am

Самое обидное, что на как раз на прошлой неделе случился перелом в хорошем смысле:

- я отлично для себя проплыл 1,5км кролем. После этого заплыва я наконец поверил, что все - я успел - я смогу проплыть Босфор;

- я сильно улучшил время на 50м;

- я практически перестал отдыхать по 5минут, между заплывами, что позволило плавать больше, появилась уверенность в себе.

Скорее всего перегрузился. Бывает. Особенно легко это сделать после болезни, когда приходишь после перерыва и кажется, что прёт, нагружаешься, а через день дваловишь конкретный якорь так, что плавать не хочется. Поэтому нагрузку после перерыва надо уменьшать, расплыться где-то недельку, а тогда снова наращивать, причем не постоянно затягивать гайки, а варьировать нагрузку, типа проплыл 1.5 км, на другой день поплавать упражнения, даже какие-то ускорения, потом покататься метров 800, так что в кайф, или как его по научному называют - компенсаторное плавание, кроме этого нужно не просто тупо постоянно проплывать километраж, наращивая объем, время от времени нужно проплывать целевую дистанцию дробно, например если это 3км, то проплывать ее как 30x100, 15x200 и 8x400 с той скоростью, с которой собираешься плыть на старте и отдыхом около 10 сек, но не более 15 - это поможет точнее контролировать скорость на дистанции и правильнее разложить силы. Если сдох на середине серии - значит сильно начал, если наоборот, доплыл, а еще вагон сил, то можно чуть прибавить. Можно ставить режим, но я бы по-началу предложил поплавать без режима, но соблюдая короткий отдых, и засекая отрезки, чтобы найти свою крейсерскую скорость, а тогда уже ставить режим. После такого дробного сета тоже нужен день компенсаторного плавания.

Пойми, что это не то что мы тут все такие злые пессимисты, просто мы судим в какой-то мере с позиции личного опыта. А мне личный опыт подсказывает, что я плаваю по 3-4км каждый день пока не могу выйти на нужный уровень скоростной выносливости, чтобы проплыть 200м (не 5км!) брассом так, как я хочу. Хотя, да должен признать, у меня цель не стоит просто доплыть, но и у тебя существует какой-то временной норматив и я почти уверен, что тебе бы все таки хотелось в него вложиться, чтобы попасть в квалификацию в итоговом протоколе.

----

igorium от Апреля 17, 2013, 08:59:32 pm

Цитата: @LE{@NDER от Апреля 17, 2013, 12:29:17 pm

Пойми, что это не то что мы тут все такие злые пессимисты, просто мы судим в какой-то мере с позиции личного опыта. А мне личный опыт подсказывает, что я плаваю по 3-4км каждый день пока не могу выйти на нужный уровень скоростной выносливости, чтобы проплыть 200м (не 5км!) брассом так, как я хочу. Хотя, да должен признать, у меня цель не стоит просто доплыть, но и у тебя существует какой-то временной норматив и я почти уверен, что тебе бы все таки хотелось в него вложиться, чтобы попасть в квалификацию в итоговом протоколе.

Спасибо за идеи. Приду в себя попробую.

Но хочу все-таки раз в неделю проплыть длинные дистанции, начиная от 2км.

Насчет нормативов - по прикидкам я должен проплыть при текущей скорости 2.00м/100м Босфор за 1ч15м.

Норматив - 2часа.

Так, что не попадание по времени меня не страшит совсем.

У меня задача сначала убедить себя, что я могу проплыть за раз 3км.

А потом уже психологически разгрузившись начать потихоньку ускоряться.

Вот тут и пригодятся твои идеи про разбивку 3км на куски - буду измерять своими часам - посмотрим что будет.

Но это уже будет в мае.

----

igorium от Апреля 18, 2013, 08:42:15 am

Цитата: avia334 от Апреля 15, 2013, 12:03:30 pm

Если конкретно по ошибкам - у тебя совершенно не работает плечевой пояс и корпус. Высокого локтя нет и в помине. Корпус не работает, все плавание только за счет рук у тебя. Плечи лежат в воде и не высовываются (искл.вдох - там хоть чуть чуть поднимаются), т.е. плечи сами создают тебе сопротивление + недогребаешь сильно.

Плечо и корпус должны подняться, рука вытянуться - так ты получишь уменьшение сопротивления (т.к. в воде будет только одно плечо) и увеличение длины тела (как мы знаем из физики, чем тело длиннее в воде тем меньше у него сопротивление). Затем плечо опускается, корпус поворачивает и энергия от поворота должна идти на длинный почти до пояса гребок и подъем другого плеча.

Если бы положил корпус на 45 град и вытянулся вперед у тебя гребок был бы на 30% длиннее.

Ищи, тренируйся, делай упражнения которые я тебе писал. Плавание должно быть легким. Запомни что плечи и корпус - они гиганскую работу должны делать - и добавлять энергии гребку и уменьшать сопротивление тела.

Я тут еще помедитировал на свое видео...

Вопрос - не должен ли локоть на этой фотке быть ближе к моей голове?

По идее, если его придвинуть к голове, то руку смогу кинуть дальше...

Или я не прав?

([http://img-fotki.yandex.ru/get/6424/39300078.0/0\\_ad0d3\\_91dc80f8\\_XL.jpg](http://img-fotki.yandex.ru/get/6424/39300078.0/0_ad0d3_91dc80f8_XL.jpg))

----

sosnin от Апреля 18, 2013, 08:50:34 am

Цитата: igorium от Апреля 18, 2013, 08:42:15 am

По идее, если его придвинуть к голове, то руку смогу кинуть дальше...

Или я не прав?

имхо.это менее важно,чем то,что передняя рука опущена уже и начала гребок. начать гребок ты должен,когда голову уже уберешь в воду.

----

avia334 от Апреля 18, 2013, 11:44:13 am

Код:

Вопрос - не должен ли локоть на этой фотке быть ближе к моей голове?

По идее, если его придвинуть к голове, то руку смогу кинуть дальше...

Или я не прав?

Тут вдох - поэтому локоть более-менее. Вот без вдоха он у тебя отсутствует и плечо из воды в момент проноса руки по воздуху не поднимается нисколько, а только толкает воду перед собой (пытается в обратном направлении тебя плыть).

Sosnin четко заметил, что переднюю руку на фото ты провалил. Она должна еще жестко и длинно лежать под водой у самой поверхности.

И на кой так головой вертеть во время вдоха - женщины на бортике что-ли??? Голову на вдох поворачиваем только чтобы половина рта торчала над водой, вторая половина дышит в карман образованный гребком.

От такого вдоха и ноги вихлять начинают и тело змеит жутко.

----

sosnin от Апреля 18, 2013, 12:24:34 pm

Цитата: avia334 от Апреля 18, 2013, 11:44:13 am

От такого вдоха и ноги вихлять начинают и тело змеит жутко.

и тах тонет,т.к. поясница изгибается и теряется жесткость. потом,чтобы ноги были не у дна-приходится сгибать колени...и вроде как стопы наверху и пруде как все нормально,только в теле у тебя по 3 перегиба и нет прямой линии.

----

igorium от Апреля 25, 2013, 05:30:20 pm

Новая порция свежего видева - <http://www.youtube.com/watch?v=wN8lgpm9Wsg> (<http://www.youtube.com/watch?v=wN8lgpm9Wsg>)

Вдох побороть пока не получилось...

----

варяг от Апреля 25, 2013, 06:37:09 pm

Цитата: igorium от Апреля 25, 2013, 05:30:20 pm

Новая порция свежего видева - <http://www.youtube.com/watch?v=wN8lgpm9Wsg> (<http://www.youtube.com/watch?v=wN8lgpm9Wsg>)

Вдох побороть пока не получилось...

Игорь плывешь лучше. Чем раньше.. Но я непойму откуда береться так много гребков...

Там ведь под 20..

----

Домино от Апреля 25, 2013, 06:38:08 pm

igorium

Очень большой поворот корпуса на вдох,не нужно при вдохе смотреть в потолок. :-\ Ноги: "эффект ножниц" возникающий про повороте тела практически на бок очень сильно вас тормозит.

----

igorium от Апреля 25, 2013, 07:17:28 pm

Цитата: варяг от Апреля 25, 2013, 06:37:09 pm

Игорь плывешь лучше. Чем раньше.. Но я непойму откуда береться так много гребков...

Там ведь под 20..

Для меня это норма :((((((

Меньше 20 за 25м у меня обычно не получается - я не знаю за счет чего можно уменьшить кол-во гребков.

Поэтому когда слышу про ваши ~15 - просто офигеваю...

Цитата: Домино от Апреля 25, 2013, 06:38:08 pm

Очень большой поворот корпуса на вдох,не нужно при вдохе смотреть в потолок. :-\ Ноги: "эффект ножниц" возникающий про повороте тела практически на бок очень сильно вас тормозит.

Спасибо.  
Попробую завтра поправить.  
Про вдох - сам удивился, что голова в потолок!!!

----  
Гала от Апреля 25, 2013, 07:35:00 pm

Да, мотыляет тебя знатно. Чтобы сократить количество гребков, существует куча упражнений, на форуме есть их описания, а так.....ну, тяни руки дальше и под водой греби сильнее с упором на заключительную часть гребка. И используй инерцию при скольжении, потянулся-поскользил. Но лучше с упражнений начни ;)

----  
варяг от Апреля 25, 2013, 07:37:35 pm

Цитата: igorium от Апреля 25, 2013, 07:17:28 pm

Цитата: варяг от Апреля 25, 2013, 06:37:09 pm

Игорь плывешь лучше. Чем раньше.. Но я непойму откуда берется так много гребков...

Там ведь под 20..

Для меня это норма :((((((

Меньше 20 за 25м у меня обычно не получается - я не знаю за счет чего можно уменьшить кол-во гребков.

Поэтому когда слышу про ваши ~15 - просто офигеваю...

Цитата: Домино от Апреля 25, 2013, 06:38:08 pm

Очень большой поворот корпуса на вдох, не нужно при вдохе смотреть в потолок. :-\ Ноги: "эффект ножниц" возникающий про повороте тела практически на бок очень сильно вас тормозит.

Спасибо.  
Попробую завтра поправить.  
Про вдох - сам удивился, что голова в потолок!!!

Игорь... Попов На 50 на тренировке делал 24 гребка. И к этому надо стремиться. мне на днях дали задание. На кулаках . Рекорд 10 гребков. Я не хвалюсь а просто к тому что надо двигаться в сторону совершенствования техники а не увеличения мощности

----  
igorium от Апреля 26, 2013, 10:04:42 am

Цитата: Гала от Апреля 25, 2013, 07:35:00 pm

Да, мотыляет тебя знатно. Чтобы сократить количество гребков, существует куча упражнений, на форуме есть их описания, а так.....ну, тяни руки дальше и под водой греби сильнее с упором на заключительную часть гребка. И используй инерцию при скольжении, потянулся-поскользил. Но лучше с упражнений начни ;)

Я вроде и руку старюсь тянуть и пытаюсь делать упор на конец гребка, но...

А можно ссылку на конкретные упражнения?

Цитата: варяг от Апреля 25, 2013, 07:37:35 pm

Игорь... Попов На 50 на тренировке делал 24 гребка. И к этому надо стремиться. мне на днях дали задание. На кулаках . Рекорд 10 гребков. Я не хвалюсь а просто к тому что надо двигаться в сторону совершенствования техники а не увеличения мощности

Так я только технику и пытаюсь наработать - куда мне на марафоне увеличение мощности - сил не хватит...

Сегодня проплыл 2км подряд.

Время - 41минута.

Среднее количество гребков на 25м бассейн - 24!!!

Плюс стало ОЧЕНЬ неудобно дышать под левую сторону - часто дышал 2-2 или 4-4. В чем проблема не понимаю...

----  
avia334 от Мая 13, 2013, 02:15:01 pm

Код:  
Новая порция свежего видева - <http://www.youtube.com/watch?v=wN8lgpm9Wsg>

Вдох побороть пока не получилось...

догребать стал наконец и корпус поворачивать получше.

Ошибки - провалена рука которая лежит на воде. Она должна быть строго вытянутой. Старайся чтобы второй рукой максимум градусов на 30 с ней при захвате разница была - тогда и количество гребков уменьшишь.

Дыхание поставь - от твоего вдоха "в потолок" и рука проваливается и тело змеит и ноги ножницы.

Делай в качестве заминки 8 четвертаков на работу на вдох (я писал про такие комплексы)- через пару недель проблемы со вдохом сами исчезнут.

+ желательно бы поплавать ноги батт, руки кроль - это чтобы раскатать твою поясницу (нужна гибкость в ней и плечевом суставе, чтобы после окончания гребка пронос и бросок руки в воду качественно и агрессивно делать). Но это уже по самочувствию.

+ пока тренируй акульи плавник, рука вперед назад и опять вперед при проносе. Тебе надо научиться кором (пресс, спина) держать себя в правильном вытянутом положении. И конечно же для этого еще над общим балансом поработай, не ленись. Эти базовые упражнения должны тебе поставить такое положение тела, чтобы маленьшее движение давало продвижение вперед с минимальным сопротивлением.

----

igorium от Мая 13, 2013, 02:46:19 pm

Спасибо за сообщение.

За вдохом сейчас стараюсь следить, но все равно пока кривовато получается...

Про дыхание нашел.

Цитировать

1-й дышим на каждый налево

2-й дышим на каждый направо

3-й - на каждый третий гребок

4-й на каждый четвертый

5-й на каждый пятый

6-й два направо, два налево, два направо и т.д.

7-й дышим на КАЖДЫЙ гребок

8-й не дышим

----

свиммер от Мая 13, 2013, 04:56:17 pm

Цитата: igorium от Мая 13, 2013, 02:46:19 pm

Про дыхание нашел.

Цитировать

1-й дышим на каждый налево

2-й дышим на каждый направо

3-й - на каждый третий гребок

4-й на каждый четвертый

5-й на каждый пятый

6-й два направо, два налево, два направо и т.д.

7-й дышим на КАЖДЫЙ гребок

8-й не дышим

Тоже его мучаю на каждой трене. На каждый гребок очень туго приходится

----

avia334 от Мая 14, 2013, 08:53:54 am

Код:

Тоже его мучаю на каждой трене. На каждый гребок очень туго приходится

так же долго вникал в свое время в дыхание на каждый гребок: тут надо очень расслабленно и медленно плыть.

Стараться корпусом удерживать наплыв и высокий локоть, чтобы было время повернуть голову для вдоха.

----

igorium от Мая 14, 2013, 10:19:53 am

Только что из баса - проплыл 3км !!!

([http://img-fotki.yandex.ru/get/6719/39300078.0/0\\_b0708\\_ab7bdfb6\\_XL.jpg](http://img-fotki.yandex.ru/get/6719/39300078.0/0_b0708_ab7bdfb6_XL.jpg))

----

свиммер от Мая 14, 2013, 10:26:58 am

Цитата: igorium от Мая 14, 2013, 10:19:53 am

Только что из баса - проплыл 3км !!!

([http://img-fotki.yandex.ru/get/6719/39300078.0/0\\_b0708\\_ab7bdfb6\\_XL.jpg](http://img-fotki.yandex.ru/get/6719/39300078.0/0_b0708_ab7bdfb6_XL.jpg))

На седьмом круге бабульку сбил? ;)

----

igorium от Мая 14, 2013, 10:30:57 am

Цитата: свиммер от Мая 14, 2013, 10:26:58 am

На седьмом круге бабульку сбил? ;)

Да если бы - они непотопляемые.

Зажали меня в угол, пока оттуда выбрался, пока появилось возможность для обгона...

----

@LE{@NDER от Мая 14, 2013, 11:20:20 am

Цитата: igorium от Мая 14, 2013, 10:19:53 am

Только что из баса - проплыл 3км !!!

Поздравляю. :)

-----  
igorium от Мая 14, 2013, 12:02:34 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Мая 14, 2013, 11:20:20 am

Поздравляю. :)

Спасибо.

Хотел как раз спросить - в прошлый раз ты/вы советовал сделать 30\*100м, чтобы прикинуть раскладку по скорости.

Имеет смысл это делать, если и так видно по диаграмме?

Или этот совет имеет какой-то другой смысл?

-----  
@LE}\@NDER от Мая 14, 2013, 01:15:57 pm

Цитата: igorium от Мая 14, 2013, 12:02:34 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Мая 14, 2013, 11:20:20 am

Поздравляю. :)

Спасибо.

Хотел как раз спросить - в прошлый раз ты/вы советовал сделать 30\*100м, чтобы прикинуть раскладку по скорости.

Имеет смысл это делать, если и так видно по диаграмме?

Или этот совет имеет какой-то другой смысл?

Можно на ты.

30x100, 15x200, 6x500 и т.д. в определенных режимах - это способ подготовки дистанции путем дробного проплывания дистанции в определенных режимах. Зачем это делается? Прежде всего, короткими отрезками легче контролировать скорость прохождения всей дистанции, таким образом учишься раскладываться на дистанции и держать определенный ровный темп. Режимы должны быть адекватными уровню подготовки - если ты отплыл 10x100 и умер - это неадекватный режим и, если после 30x100 ощущение, что еще вагон разгрузил бы - это тоже неадекватный режим. Отдых должен быть небольшим 10-15 секунд. Хотя бы раз в 2 недели надо проплывать всю дистанцию целиком, высчитав целевое время исходя из режимов и стараясь в него уложиться. Со временем научишься прогнозировать свой результат.

Стаерские дистанции - это вообще непаханное поле для экспериментов, со временем и с опытом, можно развивать стратегию, плавая те же серии и ускоряясь в меру на определенных отрезках (к примеру на каждом бм). Тут отработав режим, который на секунду лучше к примеру на сотне предыдущего, затем на дистанции можно скинуть сразу много.

Поскольку тренировки таких дистанций - это большой объем по времени, надо обязательно и, желательно в начале тренировки уделять время работе на технику, например во время разминки или сразу после, но до основной серии, потому что после нее уже будет не до техники. Имхо метров 400 упражнений небольшими отрезками должно быть вполне достаточно.

И еще - эти серии не плаваются весь сезон. Сейчас они тебе необходимы, но, к примеру, в начале сезона надо плавать другое: работать над другими стилями, ставить технику - тоже все аэробная работа, но более разнообразная, без режимов и на низких пульсах. А ближе к старту, должна быть в определенном объеме скоростная работа - в каком объеме, не скажу, поскольку сам не стаер и никогда как стаер не тренировался. Может кто из стаеров подкорректирует.

-----  
igorium от Мая 14, 2013, 01:30:11 pm

Про дробь понял.

Вопрос - мне 3км дробно каждую тренировку плавать?

Сейчас я плаваю 4 раза в неделю.

Честно говоря прошло почти 4 часа после тренировки - до сих пор малость колбасит...

До старта осталось 1.5 месяца...

-----  
свиммер от Мая 14, 2013, 01:41:15 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Мая 14, 2013, 01:15:57 pm

таким образом учишься раскладываться на дистанции и держать определенный ровный темп.

Вроде, как после 250-ти метров он вышел на свои 1:58 и шел 2,750 с одинаковым матожиданием...

-----  
Berrimog от Мая 14, 2013, 01:54:34 pm

Цитата: свиммер от Мая 14, 2013, 01:41:15 pm

Вроде, как после 250-ти метров он вышел на свои 1:58 и шел 2,750 с одинаковым матожиданием...

Если бы он вышел на 1:58, то была бы прямая линия, а не "кардиограмма". На бабусек можно списать +/- 5 сек, но не 15. Хотя то, что в среднем он проплыл одинаково каждый км, есть хорошо для первого раза.

-----  
@LE}\@NDER от Мая 14, 2013, 02:41:51 pm

Цитата: igorium от Мая 14, 2013, 01:30:11 pm

Про дробнi понял.

Вопрос - мне 3км дробно каждую трену плавать?

Сейчас я плаваю 4 раза в неделю.

Честно говоря прошло почти 4 часа после трени - до сих пор малость колбасит...

До старта осталось 1.5 месяца...

Колбасит, потому что цель изначально нереальная была, а теперь, чтобы мало мальски подготовиться приходится комкать всю подготовку, чтобы вписаться в сроки.

1.5 месяца - это обычно специальная работа на скоростную выносливость и на скорость (по крайней мере так при подготовке на средние и лично для меня это самый тяжелый период) + 10 дней на подводку. Чем лучше сделано вкатывание и заложена база, тем легче этот период переварить.

В твоём случае, ты должен был бы плавать как минимум 6 раз в неделю, накатывая минимум по 4 км (вместе с разминкой работой на технику и основной серией), проплывать каждый день дробно трешку, при этом по разному дробить ее и раз в неделю трешку полностью. Раз в неделю восстановительная тренировка на низком пульсе - иначе говоря купаться. Как поступить в твоём случае - даже не знаю.... Я вообще то не тренер и сужу исходя из того как меня подводит мой тренер и той инфы, которую вычитал в разных источниках. у меня при подготовке к 200м объемы в среднем 3.5 км/за трену и каждую неделю плаваю 3К, при подготовке к 3км, объемы должны быть как минимум не меньше, а лучше больше, имхо.

пульс после прохождения 3км мерял? если пульс 25 и выше, то можно просто, попробовать поставить меньше режим, чтобы пульс в сериях был не выше 23. если пульс был ниже 23х то ничего не поделаешь, придется себя морально заставлять, так как постепенно, подходить к нужным объемам (что тебе советовали сделать раньше) у тебя уже нету времени. при этом контролировать самочувствие и пульс по утрам, если появляются первые признаки переутомления, делать разгрузочную трену.

ЗЫ: поэтому и говорили, что подготовка стаера дело не шуточное - вот пример тренировочки стаера в межсезонье [http://www.swimmingworldmagazine.com/swim-cgi/show\\_workout.pl?pri\\_id=10000000589&work\\_cat=7](http://www.swimmingworldmagazine.com/swim-cgi/show_workout.pl?pri_id=10000000589&work_cat=7) ...понятно что 9км это анриал, но ясно то, что стаеру плавать надо очень много.

----

igorium от Мая 14, 2013, 05:27:46 pm

Вот пульс я-то и не померил.

Вспомнил только через пару минут...

Ну у меня пока вырисовывается следующая картина:

ПН - дробно 3км

ВТ - 3км подряд

СР - растяжка

ЧТ - купаюсь

ПТ - дробно 3км

СБ - растяжка

ВС - занятия с тренером на технику

Можно ли купаться другим стилем - брассом или на спине?

Или только кроль?

И опять же купаться - плавать подряд XXXX метров или сериями?

Цитата: @LE}@NDER от Мая 14, 2013, 02:41:51 pm

Колбасит, потому что цель изначально нереальная была, а теперь, чтобы мало мальски подготовиться приходится комкать всю подготовку, чтобы вписаться в сроки.

1.5 месяца - это обычно специальная работа на скоростную выносливость и на скорость (по крайней мере так при подготовке на средние и лично для меня это самый тяжелый период) + 10 дней на подводку. Чем лучше сделано вкатывание и заложена база, тем легче этот период переварить.

В твоём случае, ты должен был бы плавать как минимум 6 раз в неделю, накатывая минимум по 4 км (вместе с разминкой работой на технику и основной серией), проплывать каждый день дробно трешку, при этом по разному дробить ее и раз в неделю трешку полностью. Раз в неделю восстановительная тренировка на низком пульсе - иначе говоря купаться. Как поступить в твоём случае - даже не знаю.... Я вообще то не тренер и сужу исходя из того как меня подводит мой тренер и той инфы, которую вычитал в разных источниках. у меня при подготовке к 200м объемы в среднем 3.5 км/за трену и каждую неделю плаваю 3К, при подготовке к 3км, объемы должны быть как минимум не меньше, а лучше больше, имхо.

пульс после прохождения 3км мерял? если пульс 25 и выше, то можно просто, попробовать поставить меньше режим, чтобы пульс в сериях был не выше 23. если пульс был ниже 23х то ничего не поделаешь, придется себя морально заставлять, так как постепенно, подходить к нужным объемам (что тебе советовали сделать раньше) у тебя уже нету времени. при этом контролировать самочувствие и пульс по утрам, если появляются первые признаки переутомления, делать разгрузочную трену.

ЗЫ: поэтому и говорили, что подготовка стаера дело не шуточное - вот пример тренировочки стаера в межсезонье [http://www.swimmingworldmagazine.com/swim-cgi/show\\_workout.pl?pri\\_id=10000000589&work\\_cat=7](http://www.swimmingworldmagazine.com/swim-cgi/show_workout.pl?pri_id=10000000589&work_cat=7) ...понятно что 9км это анриал, но ясно то, что стаеру плавать надо очень много.

----

@LE}{@NDER от Мая 14, 2013, 05:55:13 pm

Цитата: igorium от Мая 14, 2013, 05:27:46 pm

Вот пульс я-то и не померил.

Вспомнил только через пару минут...

Ну у меня пока вырисовывается следующая картина:

ПН - дробно 3км

ВТ - 3км подряд

СР - растяжка

ЧТ - купаюсь

ПТ - дробно 3км

СБ - растяжка

ВС - занятия с тренером на технику

Можно ли купаться другим стилем - брассом или на спине?

Нужно купаться и другими стилями тоже, можно и серии и длинные отрезки с чередованием стилей, главное все на низком пульсе. В том числе упражнения и на комплекс в том числе, наверное оптимально те, которые дает тренер (если дает кроме кроля), поскольку ему виднее. Тогда там где дробно 3км и 3 км подряд - основная работа. Дробно в данном случае можно сделать один день серию с короткими отрезками, скажем по 100м, второй день с длинными, скажем по 500м, а на другой неделе по 200 и, например 4x800 или 3x1000.

----

igorium от Мая 14, 2013, 06:45:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 14, 2013, 05:55:13 pm

Нужно купаться и другими стилями тоже, можно и серии и длинные отрезки с чередованием стилей, главное все на низком пульсе. В том числе упражнения и на комплекс в том числе, наверное оптимально те, которые дает тренер (если дает кроме кроля), поскольку ему виднее. Тогда там где дробно 3км и 3 км подряд - основная работа. Дробно в данном случае можно сделать один день серию с короткими отрезками, скажем по 100м, второй день с длинными, скажем по 500м, а на другой неделе по 200 и, например 4x800 или 3x1000.

Теперь все понятно.

По тренеру - мы с ним ТОЛЬКО кролем занимаемся - точим технику. Упражнение всегда одно - отработка гребка одной рукой.

----

igorium от Мая 15, 2013, 07:43:33 am

Забыл спросить - купаться - это на каком пульсе?

----

avia334 от Мая 15, 2013, 08:46:42 am

Код:

По тренеру - мы с ним ТОЛЬКО кролем занимаемся - точим технику. Упражнение всегда одно - отработка гребка одной рукой.

Самый бесполезняк, что может предложить тренер. Постоянно вижу эту ошибку, когда мелких тренируют (да и взрослых тоже) на соседних дорожках. Чтобы отработать правильный гребок одной рукой, надо человека научить правильно лежать на воде, постоянно заняв streamline. Вместо этого детишки гнуться, извиваются как ужи, плывут в бок, а не вперед, ногами как ножницами молотят - так учить можно годами.

Гребок одной рукой должен тебя ровно вперед толкать, не создавать доп сопротивлений. Без правильного положения корпуса - это не сделать.

----

sosnin от Мая 15, 2013, 09:12:15 am

Цитата: avia334 от Мая 15, 2013, 08:46:42 am

Без правильного положения корпуса - это не сделать.

еще он должен быть жесткий и гребок без проваленного локтя. тогда будет РОВНО.

а детишки и взрослые плывут змеей лишь потому, что головой не думают, что делают... дети вообще не думают. взрослые думают, что если упражнение одной рукой, то про все остальное можно забыть. мол, упражнение то на 1!! гребок... а еще уверенность в том, что если ты только что сделал упражнение, то навык от него уже отработан и привит, и можно не думать больше об этом :) :)  
наивность и самоуверенность :)

----

варяг от Мая 15, 2013, 12:40:50 pm

Шикарное упражнение. Мне его дал тренер. Многим понравится. Как раз на корпус.

Колобашку в щиколотки и погнали.10#25 с чувством.

Главное- от щиколоток до шеи корпус как штырь.

----

@LEХ@NDER от Мая 15, 2013, 12:55:26 pm

Цитата: варяг от Мая 15, 2013, 12:40:50 pm

Шикарное упражнение. Мне его дал тренер. Многим понравиться. Как раз на корпус.

Колобашку в щиколотки и погнали.10#25 с чувством.

Главное- от щиколоток до шеи корпус как штырь.

да ну!? я видел как с колабашкой в щиколотках извиваются еще больше чем без нее - человек контролирует, чтобы удержать колабашку в щиколотках и начисто забывает про таз и очень даже извивается в тазе.

----

avia334 от Мая 15, 2013, 01:13:31 pm

Код:

Колобашку в щиколотки и погнали.10#25 с чувством.

Главное- от щиколоток до шеи корпус как штырь.

это уже просто - плавание без ног. Тут многие крутятся и виться начинают еще больше, т.к. ноги перестают выполнять функцию руля. Поэтому - это для продвинутых, те кто уже может корпус ровно держать.

Вообще масса энергии тратится на удержание вытянутости и ровности, а не на гребок.

----

варяг от Мая 15, 2013, 01:16:30 pm

Там же добавленно- от щиколоток до шеи корпус держать как штырь

----

@LEХ@NDER от Мая 15, 2013, 01:19:48 pm

Цитата: avia334 от Мая 15, 2013, 08:46:42 am

Код:

По тренеру - мы с ним ТОЛЬКО кролем занимаемся - точим технику. Упражнение всегда одно - отработка гребка одной рукой.

Самый бесполезняк, что может предложить тренер. Постоянно вижу эту ошибку, когда мелких тренируют (да и взрослых тоже) на соседних дорожках. Чтобы отработать правильный гребок одной рукой, надо человека научить правильно лежать на воде, постоянно заняв streamline. Вместо этого детишки гнуться, извиваются как ужи, плывут в бок, а не вперед, ногами как ножницами молотят - так учить можно годами.

Гребок одной рукой должен тебя ровно вперед толкать, не создавать доп сопротивлений. Без правильного положения корпуса - это не сделать.

Смотря что фиксать упражнением и как его делать. Другое дело, что там явно не одна проблема и должны быть и другие упражнения.

От змеения могут помочь упражнения на гребок с досточкой, чтобы не переключивать руку через ось тела, плавание с трубкой, поскольку с ней легче лежать выше. Кроме того неплохо бы поплавать в ластах (в координации и так же упражнения, которые долбил варяг, но в меру), чтобы поднялись ноги и таз - я реально видел, как те кто начали тренироваться у моего тренера с нуля, именно благодаря этим упражнениям стали ровно лежать, но есть еще одно НО - упражнения не долбились по пол трени, как делают некоторые (не будем указывать пальцем), объемы упражнений зависели от подготовки и обязательно закреплялись координацией без всяких прикамбасов.

Еще могу сказать, что у многих тренирующих с самого начала все стили, за год техника стала гораздо лучше, чем у тех, кто долбил исключительно кроль или какой-то другой стиль. Вероятно связано это с тем, что контролируя технику в аспекте разных стилей появляется лучшее чувство воды и контроль положения тела в воде.

----

@LEХ@NDER от Мая 15, 2013, 01:23:24 pm

Цитата: варяг от Мая 15, 2013, 01:16:30 pm

Там же добавленно- от щиколоток до шеи корпус держать как штырь

дык они и думают, что лежат как штырь на воде и доказать им без видео, что штырь вообще-то совсем не ровный весьма непросто. кстати, говоря про тебя - ты достаточно тренированный, занимался спортом и до плавания. учти, что далеко не у всех достаточно развиты мышцы кора, чтобы таким образом себя ровно удерживать.

----

avia334 от Мая 15, 2013, 02:03:15 pm

Код:

но есть еще одно НО - упражнения не долбились по пол трени, как делают некоторые (не будем указывать пальцем), объемы упражнений зависели от подготовки и обязательно закреплялись координацией без всяких прикамбасов. прилетел камень в мой огород.

Естественно все упражнения должны быть в меру и заканчиваться банальным откупыванием и плаванием в координации.

Я и не говорил, что всю трению надо долбить одно и то же. Просто все кто начинает плавать сразу же стремятся километраж себе поставить, а про технику, которую надо упражнениями ставить, даже не задумываются.

----

@LE{@NDER от Мая 15, 2013, 02:56:04 pm

Цитата: avia334 от Мая 15, 2013, 02:03:15 pm

Код:

но есть еще одно НО - упражнения не долбились по пол трени, как делают некоторые (не будем указывать пальцем), объемы упражнений зависели от подготовки и обязательно закреплялись координацией без всяких прибабасов. прилетел камень в мой огород.

Естественно все упражнения должны быть в меру и заканчиваться банальным откупыванием и плаванием в координации.

Я и не говорил, что всю трению надо долбить одно и то же. Просто все кто начинает плавать сразу же стремятся километраж себе поставить, а про технику, которую надо упражнениями ставить, даже не задумываются.

да нет. не в ваш огород ))) ...разве что и вы под 3км за трению упражнений плаваете ;)

----

варяг от Мая 15, 2013, 08:40:29 pm

И опять насчет корпуса. Держить корпус в плавании и единоборствах это все же Саня разные вещи

----

avia334 от Мая 16, 2013, 08:57:43 am

Код:

да нет. не в ваш огород ))) ...разве что и вы под 3км за трению упражнений плаваете

да почти столько и плаваю упражнениями ;D

я для себя в июне сделаю рокировку: вместо 70% упражнений и 30% плавания сделаю 70% плавания и 30% упражнений.

Надеюсь к 4,5 км за трению буду наплывать (сейчас 3,5 в среднем).

А с нового года упражнениями долблю косяки в технике, которые всплывают во время плавания.

----

sosnin от Мая 16, 2013, 11:16:08 am

Цитата: avia334 от Мая 16, 2013, 08:57:43 am

Код:

да нет. не в ваш огород ))) ...разве что и вы под 3км за трению упражнений плаваете

да почти столько и плаваю упражнениями ;D

я для себя в июне сделаю рокировку: вместо 70% упражнений и 30% плавания сделаю 70% плавания и 30% упражнений.

Надеюсь к 4,5 км за трению буду наплывать (сейчас 3,5 в среднем).

А с нового года упражнениями долблю косяки в технике, которые всплывают во время плавания.

потом просто будет ломать месяца 2. и еще переносить месяца 2-3. так что полгода "непоняток" обеспечено.

----

@LE{@NDER от Мая 16, 2013, 11:54:19 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2013, 11:16:08 am

Цитата: avia334 от Мая 16, 2013, 08:57:43 am

Код:

да нет. не в ваш огород ))) ...разве что и вы под 3км за трению упражнений плаваете

да почти столько и плаваю упражнениями ;D

я для себя в июне сделаю рокировку: вместо 70% упражнений и 30% плавания сделаю 70% плавания и 30% упражнений.

Надеюсь к 4,5 км за трению буду наплывать (сейчас 3,5 в среднем).

А с нового года упражнениями долблю косяки в технике, которые всплывают во время плавания.

потом просто будет ломать месяца 2. и еще переносить месяца 2-3. так что полгода "непоняток" обеспечено. именно так и будет )

----

avia334 от Мая 16, 2013, 12:02:33 pm

Код:

потом просто будет ломать месяца 2. и еще переносить месяца 2-3. так что полгода "непоняток" обеспечено.

а чего ломать то. Серии на разных пульсах я 2-3 раза в неделю один фиг плаваю (только брасом). Думаю тоже самое кролем и спиной проблем не вызовет делать. Разве что корректировки придется вносить как что-то разваливаться будет в технике.

----

@LE{@NDER от Мая 16, 2013, 12:36:04 pm

Цитата: avia334 от Мая 16, 2013, 12:02:33 pm

Код:

потом просто будет ломать месяца 2. и еще переносить месяца 2-3. так что полгода "непоняток" обеспечено.

а чего ломать то. Серии на разных пульсах я 2-3 раза в неделю один фиг плаваю (только брасом). Думаю тоже самое кролем и спиной проблем не вызовет делать. Разве что корректировки придется вносить как что-то разваливаться будет в технике.

100500 раз уже писали, что упражнение что-то в технике исправляет, а что-то калечит. Поэтому, исправление техники это длительный кропотливый процесс и, чтобы от упражнения было больше пользы, а не вреда, закрепленный навык нужно всегда переносить в плавание в координации, в противном случае, вы начнете закреплять в своей технике "побочные эффекты" упражнений и потом их придется ломать.

сейчас интереса ради глянул на свою статистику (планирует работу мой тренер) - у меня упражнения занимают не больше 1/3 всего объема и то это только в периоды, когда больше всего работаю над техникой, плавание на ногах тоже входит в эту пропорцию, поскольку я это тоже отношу к упражнениям.

ЗЫ: и это работа и упражнения над всеми стилями, не только над моим основным - брассом.

----

Viktor от Мая 17, 2013, 09:17:40 am

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 16, 2013, 12:36:04 pm

сейчас интереса ради глянул на свою статистику (планирует работу мой тренер) - у меня упражнения занимают не больше 1/3 всего объема и то это только в периоды, когда больше всего работаю над техникой, плавание на ногах тоже входит в эту пропорцию, поскольку я это тоже отношу к упражнениям.

ЗЫ: и это работа и упражнения над всеми стилями, не только над моим основным - брассом.

LE}{@NDER, а на руках брассом совсем не плаваете ?

----

igorium от Мая 17, 2013, 11:39:02 am

Вчера играл в футбол после 3-х месячного перерыва - я просто обалдел - я стал ЗНАЧИТЕЛЬНО выносливее и скорость стала просто космическая. Вот тебе и плавание ))

А до этого играл 2 года раз в неделю в футбол - никаких изменений.

Вчера-же утром, тренер решил провести тест на плавучесть - надо было вытянуться в вертикальную стрелочку, задержать дыхание, и посмотреть на каком уровне по вертикале я буду находиться.

Типа на 5 - руки по локоть над водой, на 2 - пальцы на кисть ниже уровня воды.

Я же вообще упал на дно и не поднимался.

Перемеряли пять раз - тренер специально меня держал и мягко отпускал, чтобы не было рывка.

Один черт - опускаюсь на дно.

Он говорит - первый раз такое видит...

Можете это как прокомментировать?

----

sosnin от Мая 17, 2013, 11:52:30 am

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 11:39:02 am

Один черт - опускаюсь на дно.

Он говорит - первый раз такое видит...

Можете это как прокомментировать?

20лет себя перемеряю, на 5метров с полным вдохом ухожу за 10-15сек. если выдохну,то за 3-4.ну быстрее чем лопатка это точно.

----

Peter68 от Мая 17, 2013, 12:09:40 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 11:39:02 am

задержать дыхание

Задержать дыхание можно по-разному. Ты на полном вдохе делал?

----

avia334 от Мая 17, 2013, 12:17:18 pm

Код:

Вчера играл в футбол после 3-х месячного перерыва - я просто обалдел - я стал ЗНАЧИТЕЛЬНО выносливее и скорость стала просто космическая. Вот тебе и плавание ))

А до этого играл 2 года раз в неделю в футбол - никаких изменений.

а я, когда последний раз играл в футбол, покинул, поле на носилках с разорванным ахилом. Теперь 4 года без этого замечательного вида спорта. Правда плавание увлекло намного сильнее.

По плавучести вверх - дак ты воздуха в легки набери - по любому не затонешь. А так - какой то странный тест.

----

sosnin от Мая 17, 2013, 12:28:32 pm

Цитата: avia334 от Мая 17, 2013, 12:17:18 pm

По плавучести вверх - дак ты воздуха в легки набери - по любому не затонешь.

как это " по любому"? говорю же-тону с полным вдохом.

----

@LE{X}@NDER от Мая 17, 2013, 01:10:06 pm

Цитата: Viktor от Мая 17, 2013, 09:17:40 am

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 16, 2013, 12:36:04 pm

сейчас интереса ради глянул на свою статистику (планирует работу мой тренер) - у меня упражнения занимают не больше 1/3 всего объема и то это только в периоды, когда больше всего работаю над техникой, плавание на ногах тоже входит в эту пропорцию, поскольку я это тоже отношу к упражнениям.

ЗЫ: и это работа и упражнения над всеми стилями, не только над моим основным - брассом.

LE{X}@NDER, а на руках брассом совсем не плаваете ?

конечно плаваю. )

----

avia334 от Мая 17, 2013, 02:13:44 pm

Код:

как это " по любому"? говорю же-тону с полным вдохом

да ну на.. так и на спине лежать не шевелясь не можешь??? тогда срочно в подводники (в смысле подводное плавание)

----

igorium от Мая 17, 2013, 02:17:04 pm

Цитата: Peter68 от Мая 17, 2013, 12:09:40 pm

Задержать дыхание можно по-разному. Ты на полном вдохе делал?

Цитата: avia334 от Мая 17, 2013, 12:17:18 pm

По плавучести вверх - дак ты воздуха в легки набери - по любому не затонешь. А так - какой то странный тест.

Взял полный вдох, и плавно пошел на дно. Время правда не засекал.

Цитата: avia334 от Мая 17, 2013, 02:13:44 pm

да ну на.. так и на спине лежать не шевелясь не можешь??? тогда срочно в подводники (в смысле подводное плавание)

Я точно на спине не могу - сначала начинают тонуть ноги, затем таз, и в итоге я стою на дне.

----

igorium от Мая 17, 2013, 02:17:57 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 11:52:30 am

20лет себя перемеряю, на 5метров с полным вдохом ухожу за 10-15сек. если выдохну,то за 3-4.ну быстрее чем лопатка это точно.

Ты меня успокоил.

Если у тебя такая же проблема, и плаваешь хорошо.

Значит дело в яйцах :))

----

sosnin от Мая 17, 2013, 03:09:01 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 02:17:57 pm

Значит дело в яйцах :))

:) такая отмазка перед тренером и группой уже не канает на втором годе обучения в дюшш ;) :) как и размер ноги,кисти,длина пальцев,перепонки,ЖЕЛ,шапочка,рост и прочее :)

----

свиммер от Мая 17, 2013, 03:25:22 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 03:09:01 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 02:17:57 pm

Значит дело в яйцах :))

:) такая отмазка перед тренером и группой уже не канает на втором годе обучения в дюшш ;) :) как и размер ноги,кисти,длина пальцев,перепонки,ЖЕЛ,шапочка,рост и прочее :)

Может вы жилистые и широкостные? :) Диаметр запястья за 18см?

На следующей трене обязательно попробую, что будет со мной :) Не знаю смысла, но интересно ;)

----

igorium от Мая 17, 2013, 03:26:09 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 03:09:01 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 02:17:57 pm

Значит дело в яйцах :))

:) такая отмазка перед тренером и группой уже не канает на втором году обучения в дьюш ;) :) как и размер ноги, кисти, длина пальцев, перепонки, ЖЕЛ, шапочка, рост и прочее :)

Ну так же хочется найти объективную причину, по которой у меня не идет...

Кстати ЖЕЛ мерили мне 4 года назад - было 3000, причем у ВСЕХ остальных он был около 4000 (пол и возраст одинаков).

----

sosnin от Мая 17, 2013, 03:29:38 pm

смысл? да примерно такой же, как говорить, что голубоглазые имеют больше шансов, чем кареглазые. или рыжие vs русые :)

то есть нечем почти.

пс. запястье-20см

----

sosnin от Мая 17, 2013, 03:31:21 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 03:26:09 pm

Ну так же хочется найти объективную причину, по которой у меня не идет...

Кстати ЖЕЛ мерили мне 4 года назад - было 3000, причем у ВСЕХ остальных он был около 4000 (пол и возраст одинаков).

ты спортом не занимался полжизни-не подходит под причину?

сколько ты проплыл за всю жизнь км? хоть примерно?

----

igorium от Мая 17, 2013, 03:41:46 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 03:31:21 pm

ты спортом не занимался полжизни-не подходит под причину?

сколько ты проплыл за всю жизнь км? хоть примерно?

Ну почему пол-жизни.

Всю жизнь :)))

Я до 29 лет спортом вообще не занимался.

А потом уже началось - сначала футбол, затем плавание, тренажерка.

А километраж даже не знаю как посчитать.

Ну до 30 лет в совокупности наверное очень грубо 10км.

1-ый год обучения плавания - грубо 80км

2-ой год плавания - грубо 210км

Итого  $10+80+210 = 300$ км

----

sosnin от Мая 17, 2013, 04:25:26 pm

Воот...все, кто проплыл в жизни 300км и плывут за 1:30-1:40. Это нормально и логично. Когда посылаешь 800, будешь плыть на 20 сек быстрее.

----

свиммер от Мая 17, 2013, 05:11:48 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 03:29:38 pm

смысл? да примерно такой же, как говорить, что голубоглазые имеют больше шансов, чем кареглазые. или рыжие vs русые :)

то есть нечем почти.

пс. запястье-20см

Вот в этом может дело? :)

[http://cde.osu.ru/demoversion/course94/glava\\_1\\_1.html](http://cde.osu.ru/demoversion/course94/glava_1_1.html)

Цитировать

У мужчин окружность запястья менее 16,5 см свидетельствует о хрупком телосложении, от 16,5 до 18 см - о среднем, свыше 18 см - о плотном.

У Игориума тоже небось не мало... ;)

----

Гала от Мая 17, 2013, 06:26:44 pm

Цитата: sosnip от Мая 17, 2013, 04:25:26 pm

Воот...все,кто проплыл в жизни 300км и плывут за 1:30-1:40. Это нормально и логично. Когда посылаешь 800,будешь плыть на 20 сек быстрее.

Не факт, некоторые до хрена проплыли за жизнь и продолжают хреначить,а плывут.....кхм.....вообщем,хреново плывут ;D

----

igorium от Мая 17, 2013, 06:47:35 pm

Цитата: sosnip от Мая 17, 2013, 04:25:26 pm

Воот...все,кто проплыл в жизни 300км и плывут за 1:30-1:40. Это нормально и логично. Когда посылаешь 800,будешь плыть на 20 сек быстрее.

Так почему тогда я плыву за 2.00/100м, а не за 1.30-1.40 ???

Я даже согласен на 1.45 )))

Правда я писал скорость для 1500м, а если только сотку, то да - лучшее время 1.42 из воды, но я не 100% рубил.

Цитата: swimmer от Мая 17, 2013, 05:11:48 pm

Цитировать

У мужчин окружность запястья менее 16,5 см свидетельствует о хрупком телосложении, от 16,5 до 18 см - о среднем, свыше 18 см - о плотном.

У Игориума тоже небось не мало... ;)

У меня 16см (мерял сантиметром, обернув его вокруг запястья).

----

Peter68 от Мая 17, 2013, 07:17:07 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 02:17:04 pm

Цитата: Peter68 от Мая 17, 2013, 12:09:40 pm

Задержать дыхание можно по-разному. Ты на полном вдохе делал?

Цитата: avia334 от Мая 17, 2013, 12:17:18 pm

По плавучести вверх - дак ты воздуха в легки набери - по любому не затонешь. А так - какой то странный тест.

Взял полный вдох, и плавно пошел на дно. Время правда не засекал.

Я изучал этот вопрос, когда обнаружил, что не могу снимать камерой из-под воды - выталкивает как поплавок.

Сделал грузы из свинцовой картечи в бутылке.

Результаты такие - чтобы меня утопить на полном вдохе нужно 4 кг свинца. На выдохе - 2 кг.

----

Гала от Мая 17, 2013, 07:21:37 pm

Цитата: Peter68 от Мая 17, 2013, 07:17:07 pm

Результаты такие - чтобы меня утопить на полном вдохе нужно 4 кг свинца. На выдохе - 2 кг.

Эээээ.....мне кажется нескольких грамм свинца вполне хватит,чтобы утопить хоть кого 8), сорри за черный юмор, день сегодня у меня такой 8)

----

sosnip от Мая 17, 2013, 08:38:37 pm

Цитата: Peter68 от Мая 17, 2013, 07:17:07 pm

Результаты такие - чтобы меня утопить на полном вдохе нужно 4 кг свинца. На выдохе - 2 кг.

клево...а я вот сам тону со скоростью 4кг свинца.(на выдохе)...нормальный оператор получится :)

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 06:47:35 pm

У меня 16см (мерял сантиметром, обернув его вокруг запястья).

теория развалилась...

давайте так,я перечислю 10 основных тезисов о технике плавания,а вы посмотрите и скажите сколько из них выполняется... обещаю :) ;) :) (как это проверишь) , если будет 6,то 3 взр на 100\ст у вас есть.

да и вообще,может достаточно ориентироваться на выполнение технических элементов для понимания "почему не прет"? а не искать у спортсменов "голубую кровь",гены, антропометрию, "его брат учил", размер запястья.

чтоб сказать,что у меня широкая кость и что я "плотный"даже не надо запястье мерить...я б и так сказал...

а если уж глубже копнуть, про предрасположенность, то надо тогда уж смотреть на:

- соотношение длины конечностей к длине тела
- соотношение длины голени к длине ноги
- тоже с руками
- координированность
- соотн мышечных волокон
- гибкость врожденная

если я тону хорошо, то можно же и выходы покруче делать. ;) превращать надо все в преимущество, а не искать причины неудач... это характер, это надо воспитывать и подпитывать.

Цитата: Гала от Мая 17, 2013, 06:26:44 pm

Цитата: sosnip от Мая 17, 2013, 04:25:26 pm

Воот... все, кто проплыл в жизни 300км и плывут за 1:30-1:40. Это нормально и логично. Когда проплывешь 800, будешь плыть на 20 сек быстрее.

Не факт, некоторые до хрена проплыли за жизнь и продолжают хреначить, а плывут.....кхм.....вообщем, хреново плывут ;D

это ж некоторые... 99% детей выполняют Звзр проплывя в районе 300-400... мужикам-то с запасом в 2 раза дадим? я ж им не обещаю сотку из минуты, а всего-то уровень 1:15. это адекватное время для 3-4 лет любому с головой или тренером, ее заменяющим в базе.

----

варяг от Мая 17, 2013, 08:41:53 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 03:26:09 pm

Цитата: sosnip от Мая 17, 2013, 03:09:01 pm

Цитата: igorium от Мая 17, 2013, 02:17:57 pm

Значит дело в яйцах :))

:) такая отмазка перед тренером и группой уже не канает на втором году обучения в дюшш ;) :) как и размер ноги, кисти, длина пальцев, перепонки, ЖЕЛ, шапочка, рост и прочее :)

Ну так же хочется найти объективную причину, по которой у меня не идет...

Кстати ЖЕЛ мерили мне 4 года назад - было 3000, причем у ВСЕХ остальных он был около 4000 (пол и возраст одинаков).

пол года назад жел был 6.3

Но ырядли дело в жел. Надо держать корпус. Лечь на воду.

----

sosnip от Мая 17, 2013, 08:44:40 pm

Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 08:41:53 pm

пол года назад жел был 6.3

фига ты можешь!!! я свое жел уже сдул до 5,2 гдето... но я и при 8,3 тонул и весил меньше. конечно тонул тогда медленнее, но все же.

----

Berrimog от Мая 17, 2013, 08:48:30 pm

16.5 см запястье - это плюс или минус? ;D

----

Гала от Мая 17, 2013, 08:49:08 pm

Цитата: sosnip от Мая 17, 2013, 08:38:37 pm

я ж им не обещаю сотку из минуты, а всего-то уровень 1:15. это адекватное время для 3-4 лет любому с головой или тренером, ее заменяющим в базе.

Ну, 1:15 довольно скромный результат, при грамотном подходе здоровый, сильный мужик его довольно легко может сделать. Давай на 1:02- 1:04 выводить будем ;)

----

варяг от Мая 17, 2013, 09:07:42 pm

Ребята. Мне кажется у нас неправильные ориентиры.

Надо стремиться к потоку. К космосу. К дзёну во время плавания

----

Гала от Мая 17, 2013, 09:09:37 pm  
Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 09:07:42 pm  
Ребята. Мне кажется у нас неправильные ориентиры.

Надо стремиться к потоку. К космосу. К дзену во время плавания  
А в секундах это сколько?(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

-----  
Berrimog от Мая 17, 2013, 09:13:43 pm  
Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 09:07:42 pm  
Ребята. Мне кажется у нас неправильные ориентиры.

Надо стремиться к потоку. К космосу. К дзену во время плавания  
Техника это одно, дзен это другое. На данный момент обсуждается первое.

-----  
варяг от Мая 17, 2013, 09:14:54 pm  
Цитата: Гала от Мая 17, 2013, 09:09:37 pm  
Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 09:07:42 pm  
Ребята. Мне кажется у нас неправильные ориентиры.

Надо стремиться к потоку. К космосу. К дзену во время плавания  
А в секундах это сколько?(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

Если ты мне пожалываешь меня то это тяжело измерить секундами  
скорее это можно измерить отсутствием ошибок.и чем их меньше тем ты ближе

-----  
Гала от Мая 17, 2013, 09:17:47 pm  
Не знаю как для кого,для меня техника это и есть дзен. Вот на спине у меня техника, может не самая лучшая,но гребок так гребок, движений мимо воды вообще нет, так я такой кайф ловлю от плавания на спине,а кроль.....месилово и молотилово на скорости, в аэробе почти нормально, можно сказать,почти что дзен ;D, но пуруша до мокши никак не дойдет и неизвестно дойдет ли вообще когда-нибудь 8)

-----  
Гала от Мая 17, 2013, 09:22:50 pm  
Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 09:14:54 pm

Если ты мне пожалываешь меня то это тяжело измерить секундами  
скорее это можно измерить отсутствием ошибок.и чем их меньше тем ты ближе  
Тогда мы с тобой об одном и том же говорим, только я еще хочу это видеть в секундах ;) Все должно быть гармонично.

-----  
варяг от Мая 17, 2013, 09:50:53 pm  
Для меня дзен это Попов .его техника .  
Да. Наблюдал с соседней дорожки как Богомазова купалась кролем. Очень красиво. Как будто вода ей помогала.

-----  
sosnin от Мая 17, 2013, 10:01:13 pm  
Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 09:50:53 pm  
...Очень красиво. Как будто вода ей помогала.  
ты еще меня не видел на разминке...я превращаюсь в касатку и ищу тюленей у бортика ;) )

-----  
варяг от Мая 17, 2013, 10:05:37 pm  
Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 10:01:13 pm  
Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 09:50:53 pm  
...Очень красиво. Как будто вода ей помогала.  
ты еще меня не видел на разминке...я превращаюсь в касатку и ищу тюленей у бортика ;) )

Я тебе уже говорил что твой результат на полтинике меня как минимум поразил.

Ну и знания твои.

-----

igorium от Мая 18, 2013, 11:43:54 pm

В преддверии завтрашнего заплыва в Олимпийском, я вспомнил, что в прошлый раз перед стартом, находясь уже на тумбочке, я начал непроизвольно глубоко дышать, как бы закачивая воздух внутрь.

Стоит так делать?

Или это вообще не важно?

----

@LE҂@NDER от Мая 19, 2013, 09:01:13 am

На самом деле - это нормальная реакция организма на стресс - выделяется адреналин, увеличивается ЧСС, учащается дыхание.

Цитировать

Под воздействием стресса в нашем организме "запускаются" различные физиологические реакции, одной из которых является повышение уровня адреналина в крови, что, в свою очередь, вызывает увеличение частоты сердечных сокращений (пульса) и увеличение частоты и глубины дыхания. Этот биохимический механизм выработался в человеческом организме в процессе эволюции, и он прекрасно работает в нормальных для человека условиях, т.е. на суше, подготавливая организм к борьбе за жизнь.

Перед стартом - это необходимая реакция, главное, чтобы она не переросла в панику. Мы уже как-то обсуждали на форуме, что уровень ЧСС можно контролировать при помощи дыхания: несколько глубоких вдохов и медленных выдохов в воду, помогают снизить пульс, что очень полезно на тренировках для быстрого восстановления, с другой стороны несколько частых неглубоких вдохов наоборот его поднимают - это может быть полезно, если человек не испытывает никаких эмоций перед стартом и не может настроиться.

----

Novichog от Мая 19, 2013, 10:51:43 am

Цитата: Berrimog от Мая 17, 2013, 08:48:30 pm

16.5 см запястье - это плюс или минус? ;D

Это плюс. Я видел видео где чувак-инвалид без рук плыл. Так что если есть запястья по - любому "+"

----

igorium от Мая 19, 2013, 06:08:12 pm

Цитата: @LE҂@NDER от Мая 19, 2013, 09:01:13 am

На самом деле - это нормальная реакция организма на стресс - выделяется адреналин, увеличивается ЧСС, учащается дыхание.

Цитировать

Под воздействием стресса в нашем организме "запускаются" различные физиологические реакции, одной из которых является повышение уровня адреналина в крови, что, в свою очередь, вызывает увеличение частоты сердечных сокращений (пульса) и увеличение частоты и глубины дыхания. Этот биохимический механизм выработался в человеческом организме в процессе эволюции, и он прекрасно работает в нормальных для человека условиях, т.е. на суше, подготавливая организм к борьбе за жизнь.

Перед стартом - это необходимая реакция, главное, чтобы она не переросла в панику. Мы уже как-то обсуждали на форуме, что уровень ЧСС можно контролировать при помощи дыхания: несколько глубоких вдохов и медленных выдохов в воду, помогают снизить пульс, что очень полезно на тренировках для быстрого восстановления, с другой стороны несколько частых неглубоких вдохов наоборот его поднимают - это может быть полезно, если человек не испытывает никаких эмоций перед стартом и не может настроиться.

Понятно.

Я почему спросил - думал, что таким образом можно побольше запихать в себя воздуха, чтобы поменьше делать вдохов в начале дистанции. Но понял, что это не имеет к этому отношение.

----

Berrimog от Мая 19, 2013, 07:36:47 pm

Сегодня на истре поплавали эстафетку на открытой воде. Зарубаться я не стал, т.к. напарник был не самый сильный и смысла не было со спортивной точки зрения, но навыки ориентирования успешно опробывал. Первые 500 метров плыл, постоянно сбиваясь, даже в буюк врезаться умудрился ;D Остальные два этапа приносивался и такого неудобства уже не испытывал.

Но я все еще верю в игориума, не подведи меня! :)

----

sosnin от Мая 19, 2013, 08:04:46 pm

Цитата: Berrimog от Мая 19, 2013, 07:36:47 pm

Но я все еще верю в игориума, не подведи меня! :)

+1 за веру в людей

-1 за желание жить в мире иллюзий

:)

----

igorium от Мая 19, 2013, 08:44:10 pm

Цитата: Berrimor от Мая 19, 2013, 07:36:47 pm

Сегодня на истре поплавали эстафетку на открытой воде. Зарубаться я не стал, т.к. напарник был не самый сильный и смысла не было со спортивной точки зрения, но навыки ориентирования успешно опробывал. Первые 500 метров плыл, постоянно сбиваясь, даже в буюк врезаться умудрился ;D Остальные два этапа принаоровился и такого неудобства уже не испытывал.

Но я все еще верю в игориума, не подведи меня! :)

А я не смог найти напарника для Пингвина...

Не боись - не подведу. В июне я как минимум несколько раз буду плавать в открытой воде - буду отрабатывать навык в открытой воде. Трешку уже проплыл, так, что физически готов (по минимуму, но готов).

----

Berrimor от Мая 19, 2013, 09:06:40 pm

Надо было так ехать, там было достаточно народу, которые искали себе напарников уже на месте, кто-то заболел, кто-то не смог. Предварительно зарегистрировалось 15 команд, в стартовом в итоге набралось 28. Причем, последним бы ты не был :)

----

Berrimor от Мая 19, 2013, 09:19:51 pm

Вот кстати, итоговый протокол, сию с мобильника, поэтому прошу прощения за такого рода ссылку, завтра со стационарного поправлю, но уже и так видно, что там были и мастера, и триатлонисты-любители, и просто любители.

(<https://lh4.googleusercontent.com/-wp49kLdVj5w/UZkJXkhf4I/AAAAAAAAAFV0/K8UQu8C2XKE/w1078-h807-no/photo.jpg>)

<http://www.trilife.ru/forum/messages/forum14/topic367/message4751/#message4751>

----

Гала от Мая 19, 2013, 09:22:36 pm

А я сегодня сотку детям сливала ;D. Впрочем, в своем теперешнем состоянии я чудес не ожидала, проплыла чуть лучше запланированного, но детям своим слила вчистую ;D

----

sosnin от Мая 19, 2013, 09:36:29 pm

Цитата: Berrimor от Мая 19, 2013, 09:19:51 pm

<http://www.trilife.ru/forum/messages/forum14/topic367/message4751/#message4751>

за название всем +1 надо в карму!!!

"Асфальт"-the best

----

ircin от Мая 20, 2013, 10:46:52 am

А я вчера в Олимпийском на массовых стартах отметилась. Все же бассейн привычнее открытой воды (в июне попробую себя на ЧР в Анапе). Кто-нибудь еще был там вчера? Возможно, ходили по одному бортику или плыли в одном заплыве?:)

----

igorium от Мая 20, 2013, 11:46:26 am

Цитата: Berrimor от Мая 19, 2013, 09:06:40 pm

Надо было так ехать, там было достаточно народу, которые искали себе напарников уже на месте, кто-то заболел, кто-то не смог. Предварительно зарегистрировалось 15 команд, в стартовом в итоге набралось 28. Причем, последним бы ты не был :)

Обидно.

Не знал, что можно было там пару поискать.

Я предложил своим Бософровцам и Рунте, но никто в итоге не смог...

А без пары ехать не решился...

Цитата: ircin от Мая 20, 2013, 10:46:52 am

А я вчера в Олимпийском на массовых стартах отметилась. Все же бассейн привычнее открытой воды (в июне попробую себя на ЧР в Анапе). Кто-нибудь еще был там вчера? Возможно, ходили по одному бортику или плыли в одном заплыве?:)

В итоге поехал в Олимпийский.

Но забыл стартовые очки дома - первый раз плыл без очков.

Как-то стремновато и неудобно, но не критично.

Проплыл просто кошмарно.

Особенно после прошлomesячного рекорда.

Но тут похоже много факторов - и очки, и я вообще перестал плавать скоростные куски (в прошлый раз я неделю

немного, но явно готовился к стартам). А тут после трешки расслабился и получил свое.

----

ircin от Мая 20, 2013, 11:55:42 am

Курсовка всегда полезна. Я проплыла почти на секунду хуже результата на ЧР месяц назад. Но при этом хорошенько поплавала перед стартом (порядка 1,5км), показанный результат отвечает режиму тренировки и нагрузки.

Общее впечатление от мероприятия, конечно - позитив!

Через неделю в ФитФэшн на 100 комплекс кто-нибудь поедет?

----

Berrimog от Мая 20, 2013, 12:01:22 pm

Если всё сложится, то я буду, если не уеду.

----

igorium от Мая 20, 2013, 12:20:47 pm

Цитата: ircin от Мая 20, 2013, 11:55:42 am

Через неделю в ФитФэшн на 100 комплекс кто-нибудь поедет?

Я буду :)

----

Рунтя от Мая 20, 2013, 03:04:04 pm

Цитата: igorium от Мая 20, 2013, 11:46:26 am

Обидно.

Не знал, что можно было там пару поискать.

Я предложил своим Бософровцам и Рунте, но никто в итоге не смог...

А без пары ехать не решился...

Что-то и мне уже обидно стало, что не рискнула без гидрика в купальнике плыть, авось не окочурилась бы. Глядишь, плыла бы пошустрее:)

----

igorium от Мая 20, 2013, 03:19:58 pm

Цитата: Рунтя от Мая 20, 2013, 03:04:04 pm

Что-то и мне уже обидно стало, что не рискнула без гидрика в купальнике плыть, авось не окочурилась бы. Глядишь, плыла бы пошустрее:)

Не факт.

Там одна команда Ж+Ж снялась после нескольких этапов.

Я думаю причина в холоде...

----

свиммер от Мая 22, 2013, 09:42:39 am

Сегодня попробовал упражнение Игориума. Ровно остановиться не получилось, но при полном вдохе, уровень воды курсирует между локтем и серединой предплечья. Возрадовался ;) Четверка есть?

Также попробовал на минимум гребков (25м). Кролем, как всегда не вышел из 18-ти, на спине вроде 24-ре, брассом 11 и одно попугайское крылышко (т.е. за одну две сек после последнего гребка на накате дошел). Может мне стоит попробовать потренироваться брассом? ::)

Кстати, выкрутил локти до 85-ти см. 8)

----

sosnin от Мая 22, 2013, 09:48:46 am

Цитата: свиммер от Мая 22, 2013, 09:42:39 am

Сегодня попробовал упражнение Игориума. Ровно остановиться не получилось, но при полном вдохе, уровень воды курсирует между локтем и серединой предплечья. Возрадовался ;) Четверка есть?

Также попробовал на минимум гребков (25м). Кролем, как всегда не вышел из 18-ти, на спине вроде 24-ре, брассом 11 и одно попугайское крылышко (т.е. за одну две сек после последнего гребка на накате дошел). Может мне стоит попробовать потренироваться брассом? ::)

Кстати, выкрутил локти до 85-ти см. 8)

надо плечи выкручивать ;) а не локти

твоя деревянность в брасе сыграет еще большую злую шутку.там тебе еще и ноги придется ломать.

то есть на вдохе ты стоишь вертикально,а уровень воды ниже плеча? ничем работать нельзя! я правильно понял?

----

свиммер от Мая 22, 2013, 09:57:24 am

Цитата: sosnin от Мая 22, 2013, 09:48:46 am

Цитата: swimmer от Мая 22, 2013, 09:42:39 am

Сегодня попробовал упражнение Игорюма. Ровно остановиться не получилось, но при полном вдохе, уровень воды курсирует между локтем и серединой предплечья. Возрадовался ;) Четверка есть?

то есть на вдохе ты стоишь вертикально, а уровень воды ниже плеча? ничем работать нельзя! я правильно понял?

ничем не работаю, только ноги в коленях подогнул, чтобы пол не трогали (при колебаниях корпуса вверх-вниз). но они под водой, естественно, и корпус вертикально.

уровень воды выше плеча.

Цитировать

|||- - это кисть, если что ;)

|  
| - уровень воды от сюда  
| колебается, т.к. сложно остановиться полностью неподвижным

О - уровень воды до сюда (локоть)

|  
|  
|  
|  
О - это плечевой сустав

----

igorium от Мая 22, 2013, 11:18:29 am

Только что из баса - второй раз плыл 3км.

Получилось сильно хуже, чем в прошлый раз - почти на 2 минуты медленнее.

Правда у меня вчера очки после года эксплуатации начали пропускать воду, и я сегодня распаковал новые Speedo Rift Pro (купил на запас) - в них мне совсем не понравилось - долго не мог нормально отрегулировать - то на брови давили, то наоборот, снизу поджимали. Еще у них стекло малость притемненное, так я не мог разобрать цифры на своих часах.

В итоге несколько раз останавливался, чтобы понять сколько еще плыть + несколько остановок сделал, чтобы вылить воду из очков (присоска отходила). Да и когда от бортика отталкиваюсь, очки как-то двигаются, как будто норовят сползти. Ужас какой-то.

Потерял как минимум 30 секунд и кучу нервов.

([http://img-fotki.yandex.ru/get/9106/39300078.0/0\\_b24d4\\_a0c3a0aa\\_XL.jpg](http://img-fotki.yandex.ru/get/9106/39300078.0/0_b24d4_a0c3a0aa_XL.jpg))

----

Berrimor от Мая 22, 2013, 11:31:25 am

Цитата: igorium от Мая 22, 2013, 11:18:29 am

сегодня распаковал новые Speedo Rift Pro (купил на запас) - в них мне совсем не понравилось - долго не мог нормально отрегулировать - то на брови давили, то наоборот, снизу поджимали.

Сам долго примерял и подстраивал, что даже с пирса в них нырнуть не лучший вариант и в итоге, на пингвине в обычных очках плыл. Так что с одной стороны вроде бы удобно и комфортно, но на морду лица фиг приладишь с первого раза.

----

igorium от Мая 22, 2013, 11:34:46 am

Цитата: Berrimor от Мая 22, 2013, 11:31:25 am

Цитата: igorium от Мая 22, 2013, 11:18:29 am

сегодня распаковал новые Speedo Rift Pro (купил на запас) - в них мне совсем не понравилось - долго не мог нормально отрегулировать - то на брови давили, то наоборот, снизу поджимали.

Сам долго примерял и подстраивал, что даже с пирса в них нырнуть не лучший вариант и в итоге, на пингвине в обычных очках плыл. Так что с одной стороны вроде бы удобно и комфортно, но на морду лица фиг приладишь с первого раза.

Мне они НАСТОЛЬКО не понравились, что сильно задумался о новых очках.

Предыдущие Speedo FUTURA ICE были великолепны - одел и вперед. Правда после одно прыжка с тумбочки стали пропускать воду. Я купил вторые такие же и год носил. А эти...

----

Кася от Мая 22, 2013, 12:44:09 pm

Цитата: igorium от Мая 20, 2013, 03:19:58 pm

Цитата: Рунтя от Мая 20, 2013, 03:04:04 pm

Что-то и мне уже обидно стало, что не рискнула без гидрика в купальнике плыть, авось не окочурилась бы. Глядишь, плыла бы пошустрее:)

Не факт.

Там одна команда Ж+Ж снялась после нескольких этапов.

Я думаю причина в холоде...

Снялись не из-за холода. Барышни моржи. Просто у одной обнаружилась боязнь открытой воды...

И, мне тоже кажется что костюм мешал маленько. Надо было только штаны одеть.

Но согласитесь, не отрезке после последнего буя - вода была заметно холоднее...

----

Berrimog от Мая 22, 2013, 01:03:42 pm

Наверное, так и было задумано, чтобы перед финишем участники прибавляли ;D

p.s.

Жаль я раньше не узнал, об этом действии (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7594.msg223018#msg223018>) и распланировал уже выходные :(

----

Рунтя от Мая 22, 2013, 01:08:01 pm

Цитата: Кася от Мая 22, 2013, 12:44:09 pm

Просто у одной обнаружилась боязнь открытой воды...

Читаю здесь и в СССР про плавание в открытой воде и меня распирает страшное любопытство, жуть как хочется попробовать плыть не в четвертаке от бортика к бортику, а на озере или водохранилище "от" и "до пока сил хватит". Одной летом экспериментировать страшновато, вылавливать меня некому будет. А вот на такие заплывы заявишься и выявится этот самый страх открытой воды, людей подведешь. Вот думаю, смогла бы я 5 км проплыть на Истре?

----

Гала от Мая 22, 2013, 01:10:42 pm

Я точно нет. В бассейне без проблем,хоть десять,но только не открытая вода. И,вообще,хлорка в вашей Истре есть? А то без нее родимой все не то 8)

----

Апуа7 от Мая 22, 2013, 02:10:19 pm

по поводу Истры- я там все детство купалась, потом и на миле. Как по мне, так если плывешь не на уровне КМС, то 5км очень скучно и утомительно. 2 круга(1,5-2 км) самое то для любителей.

----

igorium от Мая 22, 2013, 03:01:25 pm

Цитата: Рунтя от Мая 22, 2013, 01:08:01 pm

Читаю здесь и в СССР про плавание в открытой воде и меня распирает страшное любопытство, жуть как хочется попробовать плыть не в четвертаке от бортика к бортику, а на озере или водохранилище "от" и "до пока сил хватит". Одной летом экспериментировать страшновато, вылавливать меня некому будет. А вот на такие заплывы заявишься и выявится этот самый страх открытой воды, людей подведешь. Вот думаю, смогла бы я 5 км проплыть на Истре?

Ну не обязательно же плыть 5км.

Я, честно говоря, планирую проплыть 3 круга по 1км, и сойти с дистанции.

Для Босфора больше не надо.

Ты можешь круг сделать, два, три - сколько сможешь, захочешь и т.д.

----

@LE{ @NDER от Мая 22, 2013, 03:16:54 pm

Цитата: igorium от Мая 22, 2013, 03:01:25 pm

Цитата: Рунтя от Мая 22, 2013, 01:08:01 pm

Читаю здесь и в СССР про плавание в открытой воде и меня распирает страшное любопытство, жуть как хочется попробовать плыть не в четвертаке от бортика к бортику, а на озере или водохранилище "от" и "до пока сил хватит". Одной летом экспериментировать страшновато, вылавливать меня некому будет. А вот на такие заплывы заявишься и выявится этот самый страх открытой воды, людей подведешь. Вот думаю, смогла бы я 5 км проплыть на Истре?

Ну не обязательно же плыть 5км.

Я, честно говоря, планирую проплыть 3 круга по 1км, и сойти с дистанции.

Для Босфора больше не надо.

Ты можешь круг сделать, два, три - сколько сможешь, захочешь и т.д.

Чего? Лучше настройся проплыть 5км. Все таки Босфор 5 км, а не 3, хоть и по течению. Имхо, в качестве тренировки лучше выбирать более сложный вариант, а не более простой. А там на месте уже решишь - если после 3го круга силы будут, лучше продолжать плыть дальше и тут многое зависит от твоего настроения. На самом деле плыть 3 и 5 разница не сильно большая в физическом плане - гораздо тяжелее эта разница воспринимается психологически. Ну и нужно правильно подойти в плане питания, загрузиться сложными углеводами, чтобы энергии хватило. Пить регулярно до дистанции - я не знаю есть ли возможность пить возле буев по ходу дистанции, если нет, считай это грубо говоря 2 часа работы без жидкости, а обезвоживание - это конец дистанции, потому что производительность резко падает, и становишься мешком с картошкой, поэтому до лучше до этого не доводить.

----

Sirius от Мая 22, 2013, 03:17:16 pm

Цитата: Кася от Мая 22, 2013, 12:44:09 pm

Снялись не из-за холода. Барышни моржи. Просто у одной обнаружилась боязнь открытой воды...

И, мне тоже кажется что костюм мешал маленько. Надо было только штаны одеть.

Но согласитесь, не отрезке после последнего буя - вода была заметно холоднее...

костюм? неопрен? а разве моржам разрешают в костюмах? я в шортах ареновских до колен плаваю, хоть что-то, остальные вообще в плавках типа стрингов ;D

----

Novichog от Мая 22, 2013, 03:17:42 pm

Цитата: igorium от Мая 22, 2013, 03:01:25 pm

Я, честно говоря, планирую проплыть 3 круга по 1км, и сойти с дистанции.

"планирую сойти с дистанции" это примерно то же самое как если бы Биля заявил "мы планируем на чемпионате проиграть безусловно сильной команде Франции"

----

Sirius от Мая 22, 2013, 03:20:46 pm

значит в проруби не боятся, а в реке боятся? странно :)

----

Кася от Мая 22, 2013, 03:37:07 pm

Цитата: Sirius от Мая 22, 2013, 03:17:16 pm

Цитата: Кася от Мая 22, 2013, 12:44:09 pm

Снялись не из-за холода. Барышни моржи. Просто у одной обнаружилась боязнь открытой воды...

И, мне тоже кажется что костюм мешал маленько. Надо было только штаны одеть.

Но согласитесь, не отрезке после последнего буя - вода была заметно холоднее...

костюм? неопрен? а разве моржам разрешают в костюмах? я в шортах ареновских до колен плаваю, хоть что-то, остальные вообще в плавках типа стрингов ;D

На пингвине костюмы были разрешены. Я ни разу не морж. Моржи плыли в купальниках (плавках). Прорубь поменьше 300 м будет)

----

igorium от Мая 22, 2013, 04:49:17 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 22, 2013, 03:16:54 pm

Чего? Лучше настройся проплыть 5км. Все таки Босфор 5 км, а не 3, хоть и по течению. Имхо, в качестве тренировки лучше выбирать более сложный вариант, а не более простой. А там на месте уже решишь - если после 3го круга силы будут, лучше продолжать плыть дальше и тут многое зависит от твоего настроения. На самом деле плыть 3 и 5 разница не сильно большая в физическом плане - гораздо тяжелее эта разница воспринимается психологически. Ну и нужно правильно подойти в плане питания, загрузиться сложными углеводами, чтобы энергии хватило. Пить регулярно до дистанции - я не знаю есть ли возможность пить возле буев по ходу дистанции, если нет, считай это грубо говоря 2 часа работы без жидкости, а обезвоживание - это конец дистанции, потому что производительность резко падает, и становишься мешком с картошкой, поэтому до лучше до этого не доводить.

Питания на дистанции не будет.

Босфор официально 6,5км, но по течению.

Как показывает опыт прошлых соревнований - время на Босфоре = время в бассейне на дистанции 3,5км.

Поэтому 3-ки мне хватит, чтобы получить опыт открытой воды, максимально приближенно к боевым.

Естественно, что если будут силы я хватану 5км.

Но пока думаю о 3-х. Будут силы сделаю 5-ку, нет - остановлюсь на 3-ке и ни капельки не расстроюсь.

Цитата: Novichog от Мая 22, 2013, 03:17:42 pm

"планирую сойти с дистанции" это примерно то же самое как если бы Биля заявил "мы планируем на чемпионате проиграть безусловно сильной команде Франции"

Я ни с кем не соревнуюсь.

У меня есть задача подготовиться к 3,5км на открытой воде.

Есть возможность не просто поехать на дачу и просто переплыть озеро или реку несколько раз, а принять участие в соревновании. Рядом будут другие участники, что немножко добавит близости к Босфору.

Меня больше другое волнует - хочу плыть без гидрика.

Вот не замерзну ли я ???

----

Novichog от Мая 23, 2013, 08:21:30 am  
Цитата: igorium от Мая 22, 2013, 04:49:17 pm  
Я ни с кем не соревнуюсь.  
;) с собой соревнуешься всегда, каждый день

----

igorium от Мая 27, 2013, 12:09:34 pm  
Вчера плавал 100м комплексом на соревнованиях.  
Каждый раз, когда я плаваю комплекс на время - у меня всегда одна и та же ситуация:  
1) когда начинаю брасс мышцы рук буквально разрываются от боли  
2) когда перехожу на кроль сил нет совсем.  
Вчера на кроле я механически переставлял руки, но сил вложить силу в гребок не было совсем.  
В чем причина и что делать ???

----

Гала от Мая 27, 2013, 12:13:47 pm  
А время какое? Из чистого любопытства спрашиваю 8)

----

ЕвгенийК от Мая 27, 2013, 12:14:44 pm  
у тебя ж Босфор! какой смысл сейчас что-то менять, для того чтобы лучше плыть 100 кп?  
абсолютно бесполезная для тебя дистанция.

----

avia334 от Мая 27, 2013, 12:20:49 pm  
Код:  
Вчера плавал 100м комплексом на соревнованиях.  
Каждый раз, когда я плаваю комплекс на время - у меня всегда одна и та же ситуация:  
1) когда начинаю брасс мышцы рук буквально разрываются от боли  
2) когда перехожу на кроль сил нет совсем.  
Вчера на кроле я механически переставлял руки, но сил вложить силу в гребок не было совсем.  
В чем причина и что делать  
потому-что на неправильный (уверен на 100%) дельфин все силы угрохал... .

По видео, которые я видел - у тебя абсолютно деревянная спина, с такой дельфин только на руках и коленях плавают.  
За 25 метров такого дельфина руки и ноги умирают напрочь - разговор о дальнейших спине, брасе и кроле везти бессмысленно... .  
Сначала дельфин поставь, спину, брасс и кроль - только потом их объединять в комплекс пробуй.

----

igorium от Мая 27, 2013, 12:35:52 pm  
Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 12:13:47 pm  
А время какое? Из чистого любопытства спрашиваю 8)

Только тебе по большому секрету - 1.41,15  
Улучшил личный рекорд на 7,5 секунд, но как-то позорно чувствовал себя когда начинал 4-ый стиль, а все остальные уже закончили дистанцию...

Цитата: ЕвгенийК от Мая 27, 2013, 12:14:44 pm  
у тебя ж Босфор! какой смысл сейчас что-то менять, для того чтобы лучше плыть 100 кп?  
абсолютно бесполезная для тебя дистанция.

Босфор у меня совсем скоро, а после него...  
Сейчас ничего не хочу менять.  
Я просто хотел понять, в чем причина такой ситуации, когда вроде могу ускориться, а бензина нет совсем...

Цитата: avia334 от Мая 27, 2013, 12:20:49 pm  
потому-что на неправильный (уверен на 100%) дельфин все силы угрохал... .

По видео, которые я видел - у тебя абсолютно деревянная спина, с такой дельфин только на руках и коленях плавают.  
За 25 метров такого дельфина руки и ноги умирают напрочь - разговор о дальнейших спине, брасе и кроле везти бессмысленно... .  
Сначала дельфин поставь, спину, брасс и кроль - только потом их объединять в комплекс пробуй.

Вот это похоже на правду.  
Пока больше, чем 50м баттом я не могу проплыть...

Вот вчера меня малость поснимали кролем - <http://www.youtube.com/watch?v=ct0qSrwojkM&feature=youtu.be>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=ct0qSrwojkM&feature=youtu.be>)

----  
Аnya7 от Мая 27, 2013, 12:43:45 pm

такой ощущение , что ты специально первым локоть назад тянешь....конечно нет захвата и гребка...

----  
Гала от Мая 27, 2013, 01:03:23 pm

Лучше свой батт покажи))))))))))

----  
avia334 от Мая 27, 2013, 01:23:14 pm

Код:

Вот это похоже на правду.

Пока больше, чем 50м баттом я не могу проплыть...

Вот вчера меня малость поснимали кролем - <http://www.youtube.com/watch?v=ct0qSrwojkM&feature=youtu.be>  
батом пока и не плавай, да и видео можешь не выкладывать - я и так знаю как он выглядит. Таких много, кто в басс прыгает и сразу батом пытается метров 25 проплыть - самое интересное на последних 5 метрах происходит....  
Для бата, чтобы правильно научиться им плавать - надо сначала спину разработать хорошенько, заныр освоить корпусом при вкладывании рук в воду, и ноги держать, не сгибая в коленках. Для этого сначала упражнения... .

По кролю - все-таки интересно смотреть на прогресс человека при плавании, особенно по видео раз в месяц.  
Уже лучше намного, стало плавно, плечо и локоть высоко - гуд!  
Минусы - голова низко совсем - сам зарываешься (смотри глазами вниз и чуть вперед, а не под себя). Выносливости не хватает до конца баса не проваливать руку и локоть соответственно - надо нарабатывать в упражнениях.  
Ноги было плохо видно, но вроде они через чур амплитудно работают, надо более компактно.  
Пару вдохов сделал с большим поворотом корпуса - лечить немедленно, это очень сильно подтапливает тело и проваливает локоть.  
А так - продолжай в том же духе. Тут техника уже на 3-й взрослый намечается... .

----  
igorium от Мая 27, 2013, 01:35:39 pm

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 12:43:45 pm

такой ощущение , что ты специально первым локоть назад тянешь....конечно нет захвата и гребка...

Так в том то и проблема, что по ощущениям я держу высокий локоть, а видео каждый раз показывает, что у меня мираж...

Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 01:03:23 pm

Лучше свой батт покажи))))))))))

Зачем позориться?

Во-первых единственный батт, который у меня есть на видео датируется 1 декабря 2012г,  
во-вторых баттом я **ВООБЩЕ** не плаваю,  
в-третьих если меня загнали с кролем, который я плаваю последние 6 месяцев **ОЧЕНЬ** активно, то с баттом я вообще боюсь высовываться на форум :)

Цитата: avia334 от Мая 27, 2013, 01:23:14 pm

Для бата, чтобы правильно научиться им плавать - надо сначала спину разработать хорошенько, заныр освоить корпусом при вкладывании рук в воду, и ноги держать, не сгибая в коленках. Для этого сначала упражнения... .

Подскажи упражнения, плиз.

Будет небольшой кусочек времени - займись малость баттом.

До Босфора чисто для развлечения и отвлечения от кроля, а после может займись серьезно...

Цитата: avia334 от Мая 27, 2013, 01:23:14 pm

Минусы - голова низко совсем - сам зарываешься (смотри глазами вниз и чуть вперед, а не под себя). Выносливости не хватает до конца баса не проваливать руку и локоть соответственно - надо нарабатывать в упражнениях.  
Ноги было плохо видно, но вроде они через чур амплитудно работают, надо более компактно.  
Пару вдохов сделал с большим поворотом корпуса - лечить немедленно, это очень сильно подтапливает тело и проваливает локоть.

А так - продолжай в том же духе. Тут техника уже на 3-й взрослый намечается... .

Спасибо за косяки - про голову и поворот корпуса чувствовал, что что-то не так, но не мог найти причину.

А насчет 3-го взрослого - приятно конечно читать, но на последних стартах я сильно обломался на 50м. Поэтому ПОКА мой удел - 2-й юношеский...

Аnya7 от Мая 27, 2013, 01:40:00 pm

Цитата: igorium от Мая 27, 2013, 01:35:39 pm

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 12:43:45 pm

такой ощущение , что ты специально первым локоть назад тянешь....конечно нет захвата и гребка...

Так в том то и проблема, что по ощущениям я держу высокий локоть, а видео каждый раз показывает, что у меня мираж...

когда у меня было то же самое, мне ЛитлБу показал на суше у шведской стенки как надо уметь тянуться- плечи должны быть очень хорошо растянуты, и я поняла почему нет локтя.

sosnin от Мая 27, 2013, 01:40:29 pm

Цитата: igorium от Мая 27, 2013, 01:35:39 pm

Будет небольшой кусочек времени - займись малость баттом.

До Босфора чисто для развлечения и отвлечения от кроля, а после может займись серьезно...

для отвлечения-понимаю.

но заняться этим серьезно,ппо моему фантастика...детей то плавать начинают учить при 3 взр. стабильном...в бате гибкость плеч-дает коэф.5. то есть без гибкости ты будешь уставать в 5 раз быстрее,чем в кроле. это нереально. даже если раздельным плыть.

Аnya7 от Мая 27, 2013, 01:43:52 pm

для 100кп достаточно уметь делать 5 нормальных гребков, что тут нереального?

sosnin от Мая 27, 2013, 01:48:39 pm

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 01:43:52 pm

для 100кп достаточно уметь делать 5 нормальных гребков, что тут нереального?

ну-ну... с такой гибкостью одного не будет,даже в ластах.а в комплексе не будет даже 10ти. там больше.

igorium от Мая 27, 2013, 01:51:03 pm

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 01:40:00 pm

когда у меня было то же самое, мне ЛитлБу показал на суше у шведской стенки как надо уметь тянуться- плечи должны быть очень хорошо растянуты, и я поняла почему нет локтя.

Осталось мне написать объявление "ищу инструктора с высоким локтем у шведской стенки".

Реально с декабря этим локтем занимаюсь.

То кажется, что все понял, то запутываюсь. И все по новой...

Цитата: sosnin от Мая 27, 2013, 01:40:29 pm

для отвлечения-понимаю.

но заняться этим серьезно,ппо моему фантастика...детей то плавать начинают учить при 3 взр. стабильном...в бате гибкость плеч-дает коэф.5. то есть без гибкости ты будешь уставать в 5 раз быстрее,чем в кроле. это нереально. даже если раздельным плыть.

Ну у меня чувствую будет проблема после Босфора.

Проплыву, галочку поставлю.

А дальше?

Вот и пытаюсь сейчас найти чем дальше заняться, ищу мотивацию.

У меня же как все началось - случайно узнал, что взрослых могут научить плаванию (а то я всегда думал, что это только детей учат). Вот и захотел исполнить свою давнюю мечту. Затем клубные соревнования. Эмоции.

Как итог 1-го года - научился плавать брассом долго - для речки отлично (раньше "плавал" у берега).

Тут услышал про Босфор - захотелось проверить себя. Через месяц нашел программу по увеличению дальности с 50-100м до 1,5км. После программы понял, что проплыву Босфор кролем, а не брассом. Ну и с такой мотивацией готовлюсь к Босфору.

Босфор как раз будет окончанием 2-го года плавания.

Вот думаю какую цель себе поставить на следующий плавательный год...

Berrimog от Мая 27, 2013, 01:57:14 pm

Цитата: igorium от Мая 27, 2013, 01:51:03 pm

Вот думаю какую цель себе поставить на следующий плавательный год...

Держи:

<http://www.worldstop100openwaterswims.com/> - а вообще, Босфор покамест не покорен ;)

----

свиммер от Мая 27, 2013, 01:58:20 pm

Цитата: Anya7 от Мая 27, 2013, 01:40:00 pm

плечи должны быть очень хорошо растянуты, и я поняла почему нет локтя.

Очень интересно. Можно по подробнее?

----

свиммер от Мая 27, 2013, 02:01:32 pm

Цитата: igorium от Мая 27, 2013, 01:51:03 pm

Тут услышал про Босфор - захотелось проверить себя. Через месяц нашел программу по увеличению дальности с 50-100м до 1,5км. После программы понял, что проплыву Босфор кролем, а не брассом. Ну и с такой мотивацией готовлюсь к Босфору.

Босфор как раз будет окончанием 2-го года плавания.

Вот думаю какую цель себе поставить на следующий плавательный год...

Может, пока не стоит отвлекаться... Придумаешь новую программу, и если она будет кардинально отличаться, то сам не заметишь, как Босфор начнешь портить. ;)

----

Toto от Мая 27, 2013, 02:03:28 pm

да не слушай ты их, ведь в комплексе главное что? - брасс

а брассом ты плавать умеешь, так что просто начинай полегче и постепенно раскручивайся на каждом стиле

я дельфином 100 метров никогда не могла доплыть нормально (а сейчас даже и не буду пытаться - 50 максимум), при том, что результат МС на 200 комплекс имела в свое время, да и сейчас плыву из 2.50

----

avia334 от Мая 27, 2013, 02:20:21 pm

Код:

Для бата, чтобы правильно научиться им плавать - надо сначала спину разработать хорошенько, запыр освоить корпусом при вкладывании рук в воду, и ноги держать, не сгибая в коленках. Для этого сначала упражнения...

Подскажи упражнения, плиз.

руки за головой (жестко и вытянуты постоянно во всех упражнениях) и ЗА ГОЛОВОЙ (а не сбоку и спереди).

корпус дельфином работает под водой - стараемся доплыть весь басик. Работаем только пресом и спиной - ноги это продолжение волны начатой ими.

то же только на спине под водой.

то же самое на поверхности - волну чуть поамплитудней, следим чтобы тело перекатывалось через поверхность:

сначала руки, потом плечи, корпус, таз ноги, пятки - все должно подняться над поверхностью и идти по синусоиде (или косинусоиде - кому как нравится ;D)

то же только на спине над водой. Тут уже все корпусом работать не получится - держи жестко руки и плечи, а работай пресом и спиной, в этом упражнении главное почувствовать как ноги делают продолжение волны и максимально тебя толкают вперед.

то же на боку - одну руку можно вдоль корпуса опустить, так легче - волна с максимальной амплитудой для продвижения вперед.

на другом боку 8)

руки жестко впереди, разведены на ширину плеч, строго под водой у поверхности (вниз не должны ходить) - работает только корпус. Волну надо научиться делать от подбородка через все тело.

Как только освоишь эти упражнения (рекомендация - по 500 метров в день им уделять), так ищи ссылку на

упражнения Sosnina - он специально на более продвинутые упражнения отдельную тему делал. Но только после того, как тело начнет волну гнать и перемещаться вперед за счет корпуса. Показателем станет умение делать отпыр на 25 метров на животе и спине со скоростью быстрее чем кролем/спиной. Это реально - см. ютьюб с Районом Лохти.

----

avia334 от Мая 27, 2013, 02:22:26 pm

Код:

да не слушай ты их, ведь в комплексе главное что? - брасс

а брассом ты плавать умеешь, так что просто начинай полегче и постепенно раскручивайся на каждом стиле

я дельфином 100 метров никогда не могла доплыть нормально (а сейчас даже и не буду пытаться - 50 максимум), при том, что результат МС на 200 комплекс имела в свое время, да и сейчас плыву из 2.50

А по мне дак совет - не очень. У него и не брасс, а бабкобрасс. А у Вас наверняка дельфин на 50-ке из 30 был.

Все равно без дельфина и брасс не построит нормальный и выносливости силовой не появится.

----

Гала от Мая 27, 2013, 02:23:47 pm  
Цитата: igorium от Мая 27, 2013, 01:51:03 pm

Вот думаю какую цель себе поставить на следующий плавательный год...

Ла Манш! ;D

----

@LE{ @NDER от Мая 27, 2013, 02:28:17 pm  
Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 02:23:47 pm  
Цитата: igorium от Мая 27, 2013, 01:51:03 pm

Вот думаю какую цель себе поставить на следующий плавательный год...

Ла Манш! ;D  
Жжешь! ;D ;D ;D

----

sosnin от Мая 27, 2013, 02:32:51 pm  
Цитата: Toto от Мая 27, 2013, 02:03:28 pm  
да не слушай ты их, ведь в комплексе главное что? - брасс  
вот тут я могу и поспорить...тут как в анекдоте:что самое главное в комплексе? ( [http://anekdotov-net.blogspot.ru/2008/10/blog-post\\_600.html](http://anekdotov-net.blogspot.ru/2008/10/blog-post_600.html) )  
думаю самое сложное в кмпл: пройти без усталости бат и уметь прибавлять по всей дистанции.  
сколько не плавал,никогда не канало "щас отдохну,а там прибавлю"

----

ircin от Мая 27, 2013, 02:34:24 pm  
Цитата: Toto от Мая 27, 2013, 02:03:28 pm  
да не слушай ты их, ведь в комплексе главное что? - брасс  
Не только брасс, на спине тоже можно слить...  
Вот мой комплекс, спина ужасна...[http://vk.com/video1424069\\_165294686?hd=1&t=](http://vk.com/video1424069_165294686?hd=1&t=)

----

Toto от Мая 27, 2013, 02:35:49 pm  
Цитата: avia334 от Мая 27, 2013, 02:22:26 pm  
А по мне дак совет - не очень. У него и не брасс, а бабкобрасс. А у Вас наверняка дельфин на 50-ке из 30 был. Все равно без дельфина и брасс не построит нормальный и выносливости силовой не появится.

я просто к тому, что в комплексе большую роль играет ритм и тактика, можно потратить кучу времени чтобы научиться плавать дельфином и не поплыть от этого быстрее комплексом (я из 30 полтинник тоже не плыла, 32 с копейками было лучшее), а можно научиться плавать в правильном соотношении ритма-темпа, что как раз и есть сложность при сменах стиля

хз как лучше это объяснить, на тренировках если я плыву напр. 12\*100 каждую 3-ю комплекс, то по ощущениям (в тч и по пульсу) они должны быть один в один с королевыми

----

ircin от Мая 27, 2013, 02:39:56 pm  
Если изначально нет техники, тем более в высоком темпе, то тактика здесь не спасет.  
100 кмпл такая же сотня, как и остальные сотни - нужно взять темп сразу и держаться до конца. На мой взгляд сотня - одна из самых сложных дистанций, хоть и спринт. Дотерпеть до финиша в высоком темпе с самого начала - это не просто.  
Я за то, чтобы научиться плавать технично, затем наращивать темп. И параллельно силовая в зале.

----

avia334 от Мая 27, 2013, 02:50:08 pm  
Код:  
Не только брасс, на спине тоже можно слить...  
Вот мой комплекс, спина ужасна...[http://vk.com/video1424069\\_165294686?hd=1&t=](http://vk.com/video1424069_165294686?hd=1&t=)  
зато остальное - по технике точно без претензий. Батт и брасс очень понравились.  
Спина шагающая, т.е. и наплыва нет и работа рук немного медленная. Как в детской секции плавают. Нет агрессии во вкадывании руки в воду, повороте плеч, наплыва и гребка. Может от усталости после бата?

----

igorium от Мая 27, 2013, 02:55:11 pm  
Цитата: Berrimog от Мая 27, 2013, 01:57:14 pm  
Держи:

<http://www.worldstop100openwaterswims.com/> - а вообще, Босфор покамест не покорен ;)

Спасибо.

Про гоп помню, но сейчас я чувствую, что уже готов плыть хоть сейчас.

Список то хорошо. Но все же это будет что-то такое же как Босфор, только в другом месте.

Да и накладно по деньгам раскатывать по миру и переплывать все речки, проливы и т.д.

Хочется найти новую цель, к которой можно было так же лететь, рвать зубами и т.д.

Классическое плавание что-то мне не дается (50м-1500м).

Результат больно посредственный...

Цитата: swimmer от Мая 27, 2013, 02:01:32 pm

Может, пока не стоит отвлекаться... Придумаешь новую программу, и если она будет кардинально отличаться, то сам не заметишь, как Босфор начнешь портить. ;)

Я не собираюсь все перекраивать за месяц до главного старта всей жизни (плавательной).

Просто есть немного времени ИНОГДА, когда я могу позволить себе поплавать что хочу.

Так почему бы вместо обычной координации спиной/брассом не начать делать упражнения, которые дадут мне в плюс батт.

Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 02:23:47 pm

Ла Манш! ;D

Да это офигительная цель.

И стоит того, чтобы к ней ползти.

Но я морально не готов к такому подвигу...

По крайней мере сейчас :)))

----

igorium от Мая 27, 2013, 02:57:26 pm

Цитата: ircin от Мая 27, 2013, 02:39:56 pm

Я за то, чтобы научиться плавать технично, затем наращивать темп. И параллельно силовая в зале.

В сухом остатке про мой комплекс - по сути надо все стили подтягивать, чтобы что-то получилось в комплексе...

Это ж сколько лет уйдет на это...

----

@LE{ @NDER от Мая 27, 2013, 02:58:12 pm

Цитата: ircin от Мая 27, 2013, 02:39:56 pm

100 кпл такая же сотня, как и остальные сотни - нужно взять темп сразу и держаться до конце.

Тут я бы поспорил - в обычной сотне одним стилем работают одни и те же группы мышц, тогда как в комплексе они переключаются, поэтому мне тренер, когда плыву сотку кпл, дает установку валить все в полную силу... сначала я сомневался - тоже привык халтурить на своей слабой спине )) но потом, поэкспериментировав, понял, что таки он прав. а вот 100ку брассом, например, в таком же темпе уже фиг пройдешь, скорее ёжика родишь.

----

ircin от Мая 27, 2013, 03:00:33 pm

Цитата: avia334 от Мая 27, 2013, 02:50:08 pm

Как в детской секции плавают. Нет агрессии во вкадывании руки в воду, повороте плеч, наплыва и гребка. Может от усталости после бата?

Нет, усталости от бата нет, в таком темпе я могла бы спокойно доплыть 100. Это именно отсутствие техники, т.к. спиной перестала заниматься именно в детстве, когда выплыла сотню из 1.20.00 (на спине). Из-за отсутствия техники наслаиваются проблемы: не понимаю где бортик; не могу плыть ровно по одной линии, поэтому плыву вдоль дорожки, чтобы не сбиться с курса); смотрю себе "под ноги", а не четко вверх.

----

ЕвгенийК от Мая 27, 2013, 03:01:42 pm

Цитата: avia334 от Мая 27, 2013, 02:50:08 pm

Может от усталости после бата?

там десять секунд плыть, какая усталость.

вот после спины может накрыть.

----

avia334 от Мая 27, 2013, 03:02:04 pm

Код:

Тут я бы поспорил - в обычной сотне одним стилем работают одни и те же группы мышц, тогда как в комплексе они переключаются, поэтому мне тренер, когда плыву сотку кпл, дает установку валить все в полную силу... сначала я сомневался - тоже привык халтурить на своей слабой спине )) но потом, поэкспериментировав, понял, что таки он прав. а вот 100ку брассом, например, в таком же темпе уже фиг пройдешь, скорее ёжика родишь

Согласен.

Валить комплекс надо сразу и до конца. На спине все-равно отдышаться получается, даже если руками машешь как сумашедший.

----

Гала от Мая 27, 2013, 03:05:07 pm

У меня комплекс валится именно из-за батта, техника на нем катастрофическая. Правда,сейчас немного лучше, может с сентября буду и батту немного внимания уделять. Ир,кроль у тебя классный, просто отличный кроль!

----

ircin от Мая 27, 2013, 03:12:15 pm

Над кролем я бьюсь до сих пор. Сейчас пробую делать вдох попозже, под конец гребка, чтобы успеть ухватиться за воду и протащить свои килограммы.

И основная претензия у меня (и у тренеров) к кролю - медленно! Не могу взять быстрый темп с правильной техникой, а если с темпом все хорошо - получается нетехническое молотилово. Поэтому полтинник только на сотые из 30 сек.

И я задумалась об увеличении дистанции - попробую себя на 400 (из серии "лишь бы доплыть")

----

Гала от Мая 27, 2013, 03:25:51 pm

Цитата: ircin от Мая 27, 2013, 03:12:15 pm

И основная претензия у меня (и у тренеров) к кролю - медленно! Не могу взять быстрый темп с правильной техникой, а если с темпом все хорошо - получается нетехническое молотилово.

О, чисто моя проблема. У меня с темпом вообще проблем нет и хватает меня на любую дистанцию, даже на полторашку ;D, только толку от этого темпа ноль целых ноль десятых, поэтому тоже бьюсь об перенос нормальной техники в аэробе на плавание на скорости 8)

----

Iustem от Мая 27, 2013, 09:45:40 pm

Цитата: Ануа7 от Мая 27, 2013, 01:40:00 pm

Цитата: igorium от Мая 27, 2013, 01:35:39 pm

Цитата: Ануа7 от Мая 27, 2013, 12:43:45 pm

такой ощущение , что ты специально первым локоть назад тянешь....конечно нет захвата и гребка...

...по ощущениям я держу высокий локоть, а видео каждый раз показывает, что у меня мираж...

когда у меня было то же самое, мне ЛитлБу показал на суше у шведской стенки как надо уметь тянуться- плечи должны быть очень хорошо растянуты, и я поняла почему нет локтя.

Аня, это проблема многих - нужно помогать людям - тебе Литли помог - ты просто обязана помочь другим ;) - просим видео в студию или более подробное описание того как нужно уметь тянуться.

----

Ануа7 от Мая 27, 2013, 09:57:30 pm

да я бы с радостью, но точно не воспроизведу ту раскоряку то положение, поэтому я хотела попросить самого маэстро продемонстрировать для широкой публики... ;D ::)

но попробую и в инете поискать

----

Ануа7 от Мая 27, 2013, 10:04:03 pm

что-то типа <http://www.jv.ru/news/item/id/26268?page=2> (2ой вар),но в наклоне

----

Гала от Мая 27, 2013, 10:51:55 pm

Цитата: Ануа7 от Мая 27, 2013, 10:04:03 pm

что-то типа <http://www.jv.ru/news/item/id/26268?page=2> (2ой вар),но в наклоне

Если я правильно понимаю,то это известное упражнение. Все пловцы его делают. Упор руками в стену,совсем необязательно в шведскую стенку и максимальный прогиб, такой,чтоб лопатки съезжались вместе,а,если при этом еще и голову держать поднятой,ну, в смысле лицо смотрит прямо,а не вниз, то вообще хорошо будет. Я его делаю до и после каждой трени. У меня вообще правило: после каждой трени минут на 20 растяжка.Впрочем, до тоже,но не такая интенсивная.

----

sosnin от Мая 28, 2013, 07:45:51 am

Цитата: ircin от Мая 27, 2013, 02:34:24 pm

Вот мой комплекс, спина ужасна...[http://vk.com/video1424069\\_165294686?hd=1&t=](http://vk.com/video1424069_165294686?hd=1&t=) ты КМС? я не сказал,что уж ужасна. брасс не намного лучше.

----

ircin от Мая 28, 2013, 08:21:48 am

Цитата: sosnin от Мая 28, 2013, 07:45:51 am

ты КМС? я не сказал, что уж ужасна. брасс не намного лучше.  
Да, только по плаванию в моноласте) в обычном плавании не хватало 0,1-0,05 всегда (да, я лошара!)  
Брассом проблема с разворотом стоп и как следствие - с ударом ногами, руки более-менее нормально гребут за счет дельфиньячьего начала гребка.

-----  
sosnin от Мая 28, 2013, 08:40:21 am

Цитата: ircin от Мая 28, 2013, 08:21:48 am

Цитата: sosnin от Мая 28, 2013, 07:45:51 am

ты КМС? я не сказал, что уж ужасна. брасс не намного лучше.

Да, только по плаванию в моноласте) в обычном плавании не хватало 0,1-0,05 всегда (да, я лошара!)

Брассом проблема с разворотом стоп и как следствие - с ударом ногами, руки более-менее нормально гребут за счет дельфиньячьего начала гребка.

моноласта-ясно...это и помогает плыть. в брассе не только стопы, но и колени не разворачиваются, ноги поздновато бьют, чуть-чуть не попадают. с руками все нормально-это да.

кролем, не выражено окончание гребка, нет ускорения в отталкивании. но это чисто проблема думаю нараотки навыка...это, так сказать другая ступень уже будет. если поймашь этот момент-думаю минус 1,5-2сек на 50м тебе обеспечены. там уже и согласование и перекал рук будет другой...

-----  
Аnya7 от Мая 28, 2013, 08:41:58 am

Цитата: Галя от Мая 27, 2013, 10:51:55 pm

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 10:04:03 pm

что-то типа <http://www.jv.ru/news/item/id/26268?page=2> (2ой вар), но в наклоне

Если я правильно понимаю, то это известное упражнение. Все пловцы его делают. Упор руками в стену, совсем необязательно в шведскую стенку и максимальный прогиб, такой, чтоб лопатки съезжались вместе, а если при этом еще и голову держать поднятой, ну, в смысле лицо смотрит прямо, а не вниз, то вообще хорошо будет. Я его делаю до и после каждой тренировки. У меня вообще правило: после каждой тренировки минут на 20 растяжка. Впрочем, до тоже, но не такая интенсивная.

так я и не говорила что он делал что-то необычное

как я понимаю, в упражнении важно чтоб локоть смотрел вверх!

-----  
igorium от Мая 28, 2013, 10:16:48 am

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 01:40:00 pm

когда у меня было то же самое, мне ЛитлБу показал на суше у шведской стенки как надо уметь тянуться- плечи должны быть очень хорошо растянуты, и я поняла почему нет локтя.

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 10:04:03 pm

что-то типа <http://www.jv.ru/news/item/id/26268?page=2> (2ой вар), но в наклоне

Но ведь здесь просто упражнение на растяжку плечей.

Какая связь с высоким локтем?

Или вопрос в том, что я не могу сделать высокий локоть, т.к. у меня не хватает гибкости?

-----  
igorium от Мая 28, 2013, 10:22:27 am

Сегодня проплыл третью трешку.

Улучшил время на 40 секунд :)

Специально старался не гнать в начале, а в конце наоборот гнал изо всех сил.

Как не старался, первый километр все же получился быстрее...

По километрам раскладка получилась следующая - 19.17, 19.55 и 19.45.

Пульс - 25уд / 10сек

([http://img-fotki.yandex.ru/get/6701/39300078.0/0\\_b3973\\_33dcffb9\\_XL](http://img-fotki.yandex.ru/get/6701/39300078.0/0_b3973_33dcffb9_XL))

Завтра отдых от басса, а в пятницу наконец буду делать серии.

Вопрос к общественности - что-то мне начало свербить, и захотелось побегать и покататься на велике.

Нет ли противопоказаний?

Ну в смысле восстановления?

Хотелось бы и сегодня и завтра разнообразить двигательную активность...

-----  
читающий от Мая 28, 2013, 06:03:25 pm

Цитировать

Вот вчера меня малость поснимали кролем

Согласен с Аней, "такое ощущение, что ты специально первым локоть назад тянешь....". Отдёргиваешь руки, как будто обжигаешься.

Я не тренер, но хочу спросить, какими мышцами ты делаешь первые движения гребка, а именно захват? Сужу по

себе, если задействовать широчайшие мышцы спины, то "высокий локоть" получается сам собой (рука так сгибается) и гребок получается мощнее по ощущениям.

Если что, прошу прощения у реальных специалистов и тренеров за своё дилетантское высказывание.

----

igorium от Мая 28, 2013, 06:44:17 pm

Цитата: читающий от Мая 28, 2013, 06:03:25 pm

Согласен с Аней, "такое ощущение , что ты специально первым локоть назад тянешь....". Отдёргиваешь руки, как будто обжигаешься.

Я не тренер, но хочу спросить, какими мышцами ты делаешь первые движения гребка, а именно захват? Сужу по себе, если задействовать широчайшие мышцы спины, то "высокий локоть" получается сам собой (рука так сгибается) и гребок получается мощнее по ощущениям.

Если что, прошу прощения у реальных специалистов и тренеров за своё дилетантское высказывание.

Я много раз слышал выражение "задействовать мышцы спины для гребка", но для меня это темный лес.

Я не понимаю как это технически реализовать.

Гребу я руками.

----

Гала от Мая 28, 2013, 07:06:33 pm

Есть одно упражнение именно для того, чтобы понять как это. Берешь колабашку, башку наверх и руками делаешь только первую часть гребка, видок тот еще, но зато сразу становится понятно как задействовать мышцы спины ;)

----

sosnin от Мая 28, 2013, 10:15:50 pm

ircin, прикольные видюхи рядом, с нырянием... забавно выглядят соры, когда ничего не видно на поверхности... тренера на тренингах сидят на балконе с мегафоном? :)

----

Домино от Мая 29, 2013, 08:05:08 am

Цитата: igorium от Мая 28, 2013, 06:44:17 pm

Я много раз слышал выражение "задействовать мышцы спины для гребка", но для меня это темный лес.

Я не понимаю как это технически реализовать.

Посмотрите ролик с мастер-классом который ведет тренер Виктор Авдиенко (Волгоград, май 2013).

Там как раз он показывает упражнение для подключения мышц спины в гребке.

<http://www.youtube.com/watch?v=iIJDJ9mlzJM>

----

ircin от Мая 29, 2013, 09:28:40 am

Цитата: sosnin от Мая 28, 2013, 10:15:50 pm

ircin, прикольные видюхи рядом, с нырянием... забавно выглядят соры, когда ничего не видно на поверхности... тренера на тренингах сидят на балконе с мегафоном? :)

У нас тренировки проходили на крайней дорожке и тренер бегал туда-сюда по бортику, а когда объяснял задание - мы как морские котики выползали на бортик, скинув ласты. Особенно забавно выглядело при нырянии на 25м со старта, где среднее время 8 сек - тренер с секундомером спринтовал по бортику) В принципе вблизи все видно, а на соревнованиях лучше садиться на трибунах повыше.

Не много у меня осталось записей с моноластой...

----

Рунтя от Мая 29, 2013, 09:43:27 am

Впечатляют скорости, с какими вы несетесь с моноластой, и грация!

----

Гала от Мая 29, 2013, 09:56:07 am

А где вы все смотрите эту моноласту?(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>)

----

igorium от Мая 29, 2013, 10:17:10 am

Цитата: Домино от Мая 29, 2013, 08:05:08 am

Посмотрите ролик с мастер-классом который ведет тренер Виктор Авдиенко (Волгоград, май 2013).

Там как раз он показывает упражнение для подключения мышц спины в гребке.

<http://www.youtube.com/watch?v=iIJDJ9mlzJM>

Спасибо.  
Понял!

Цитата: Гала от Мая 28, 2013, 07:06:33 pm

Есть одно упражнение именно для того, чтобы понять как это. Берешь колабашку, башку наверх и руками делаешь только первую часть гребка, видок тот еще, но зато сразу становится понятно как задействовать мышцы спины ;)

Теперь я запутался.

Из ссылки от Домино, я понял, что мышцы спины включаются при второй половине гребка, за счет разворота корпуса. А ты пишешь, что они работают при первой половине гребка. Где правда ?

----

Peter68 от Мая 29, 2013, 10:29:45 am

Цитата: igorium от Мая 29, 2013, 10:17:10 am

Цитата: Домино от Мая 29, 2013, 08:05:08 am

Посмотрите ролик с мастер-классом который ведет тренер Виктор Авдиенко (Волгоград, май 2013).

Там как раз он показывает упражнение для подключения мышц спины в гребке.

<http://www.youtube.com/watch?v=iIJDJ9mlzJM>

Спасибо.

Понял!

Интересно, что у тебя за тренер (тренеры).

За все время никто из них умудрился не сказать, что надо работать сильными мышцами спины.

Высший пилотаж...

----

Berrimog от Мая 29, 2013, 10:37:07 am

Цитата: Гала от Мая 29, 2013, 09:56:07 am

А где вы все смотрите эту моноласту?(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>)

В выложенном видео (100 к/п) можно было посмотреть профиль выложившего и другие его видео.

----

sosnin от Мая 29, 2013, 10:56:51 am

Цитата: Рунтя от Мая 29, 2013, 09:43:27 am

Впечатляют скорости, с какими вы несетесь с моноластой, и грация!

а ты варяга видела в моноласте? ну там, где он катера таранил? :) :)

----

Рунтя от Мая 29, 2013, 11:02:46 am

Цитата: sosnin от Мая 29, 2013, 10:56:51 am

Цитата: Рунтя от Мая 29, 2013, 09:43:27 am

Впечатляют скорости, с какими вы несетесь с моноластой, и грация!

а ты варяга видела в моноласте? ну там, где он катера таранил? :) :)

Видео на озере помню, но вот момент, когда он катер в своих лопатищах до локтя бомбил и грыз, не помню. Дома поищу, на работе все закрыто для просмотра. Там грация как у бульдозера по-любому.

----

Аnya7 от Мая 29, 2013, 11:52:10 am

Цитата: igorium от Мая 28, 2013, 10:16:48 am

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 01:40:00 pm

когда у меня было то же самое, мне ЛитлБу показал на суше у шведской стенки как надо уметь тянуться- плечи должны быть очень хорошо растянуты, и я поняла почему нет локтя.

Цитата: Аnya7 от Мая 27, 2013, 10:04:03 pm

что-то типа <http://www.jv.ru/news/item/id/26268?page=2> (2ой вар), но в наклоне

Но ведь здесь просто упражнение на растяжку плечей.

Какая связь с высоким локтем?

Или вопрос в том, что я не могу сделать высокий локоть, т.к. у меня не хватает гибкости?

LittleBoo тогда мне ответил положительно на такой же вопрос

----

igorium от Мая 29, 2013, 11:58:25 am

Цитата: Аnya7 от Мая 29, 2013, 11:52:10 am

Но ведь здесь просто упражнение на растяжку плечей.

Какая связь с высоким локтем?

Или вопрос в том, что я не могу сделать высокий локоть, т.к. у меня не хватает гибкости?

LittleBoo тогда мне ответил положительно на такой же вопрос  
[/quote]

Вот за это гранд-мерси.  
Теперь понятно куда надо двигаться.

-----  
sosnin от Мая 29, 2013, 12:06:11 pm

Цитата: Алуа7 от Мая 29, 2013, 11:52:10 am

LittleBoo тогда мне ответил положительно на такой же вопрос

ту логика проста. чтоб сделать высоким локоть в захвате, надо вытягивать и вворачивать плечевой сустав и локтевой. теоретически, можно сделать только локтевым, но хват будет куцым и долго так невозможно делать, т.к. работать будут только мышцы рук, а не плеч и спины. соответственно это либо на 5-10 гребков, либо потом все свалится на "куриные лапки". некоторые используют такие гребки для разгона, смены скорости на более высокие, подняться повыше и сесть на волну, в эстафетах от волны соседской уходить...но это 1-3 гребка. и еще это делают без дыхания, т.к. при вдохе тонешь гораздо быстрее и сильнее.

-----  
Berrimog от Мая 29, 2013, 12:11:37 pm

Цитата: sosnin от Мая 29, 2013, 12:06:11 pm

чтоб сделать высоким локоть в захвате, надо вытягивать и вворачивать плечевой сустав и локтевой.

Об этом на форуме видео даже где-то есть, причем, выкладывалось чуть ли не раз в год.

([http://swim.isport.com/userfiles/Guide/image/Swimming/Swimming\\_HowToSwimWithAnEarlyVerticalForearm\\_01\\_300x350.jpg](http://swim.isport.com/userfiles/Guide/image/Swimming/Swimming_HowToSwimWithAnEarlyVerticalForearm_01_300x350.jpg))

-----  
sosnin от Мая 29, 2013, 12:17:25 pm

Цитата: Berrimog от Мая 29, 2013, 12:11:37 pm

Об этом на форуме видео даже где-то есть, причем, выкладывалось чуть ли не раз в год.

([http://swim.isport.com/userfiles/Guide/image/Swimming/Swimming\\_HowToSwimWithAnEarlyVerticalForearm\\_01\\_300x350.jpg](http://swim.isport.com/userfiles/Guide/image/Swimming/Swimming_HowToSwimWithAnEarlyVerticalForearm_01_300x350.jpg))

угу...амер там крутит локтями и плечами :) но кого сейчас удивишь "пользуйся поиском"? :) видео это полубэ в теме "высокий локоть".

-----  
igorium от Мая 29, 2013, 12:52:47 pm

Цитата: sosnin от Мая 29, 2013, 12:17:25 pm

Цитата: Berrimog от Мая 29, 2013, 12:11:37 pm

Об этом на форуме видео даже где-то есть, причем, выкладывалось чуть ли не раз в год.

угу...амер там крутит локтями и плечами :) но кого сейчас удивишь "пользуйся поиском"? :) видео это полубэ в теме "высокий локоть".

Да помню я то видео.

Сам так же могу крутить.

Только толку чуть...

Значит буду усиленно каждый день развивать гибкость плечей.

Авось за месяц успею чуть развить...

-----  
читающий от Мая 29, 2013, 01:17:49 pm

Цитата: igorium от Мая 28, 2013, 06:44:17 pm

Я много раз слышал выражение "задействовать мышцы спины для гребка", но для меня это темный лес.

Я не понимаю как это технически реализовать.

Может я и неправильно всё делаю, просто делюсь своими личными ощущениями. Это очень похоже на упражнение на турнике "выход силой" после этапа подтягивания.

-----  
igorium от Мая 29, 2013, 01:19:46 pm

Цитата: читающий от Мая 29, 2013, 01:17:49 pm

Может я и неправильно всё делаю, просто делюсь своими личными ощущениями. Это очень похоже на упражнение на турнике "выход силой" после этапа подтягивания.

Ну тут другая проблема - на турнике я только подтягивался. Не получалось у меня никогда поднять плечи выше турника...

-----  
sosnin от Мая 29, 2013, 01:36:17 pm

Цитата: igorium от Мая 29, 2013, 01:19:46 pm

Ну тут другая проблема - на турнике я только подтягивался. Не получалось у меня никогда поднять плечи выше турника...

забудь.это не то. уже 300 раз писали,как это давались видео даже 100раз.

это не так и неважно потому что:

-положения локтя ВООБЩЕ не то

-в воде нет такой тяжести

-я вообще не подтягивался даже на половину,но полтораху батом уже плыл.

где положение рук похоже на подтягивание?? [http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&text=%D1%84%D0%B5%D0%BB%D0%BF%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B9&noreask=1&img\\_url=http%3A%2F%2Fi2.cdn.turner.com%2Fcdn%2Fdam%2Fassets%2F120801124055-best-of-olympics-0801-27-horizontal-gallery.jpg&pos=11&rpt=simage&lr=47&nojs=1](http://images.yandex.ru/yandsearch?source=psearch&text=%D1%84%D0%B5%D0%BB%D0%BF%D1%81%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%20%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%B9&noreask=1&img_url=http%3A%2F%2Fi2.cdn.turner.com%2Fcdn%2Fdam%2Fassets%2F120801124055-best-of-olympics-0801-27-horizontal-gallery.jpg&pos=11&rpt=simage&lr=47&nojs=1)

оно также похоже,как удар по мячу в футболе на удар ногой в кроле. поэтому люди и мучаются своими футбольными ногами и подтягивательными руками в бассейне.

----

Toto от Мая 29, 2013, 01:36:30 pm

Цитата: читающий от Мая 29, 2013, 01:17:49 pm

Может я и неправильно всё делаю, просто делюсь своими личными ощущениями. Это очень похоже на упражнение на турнике "выход силой" после этапа подтягивания.

во! видимо поэтому в детстве нас так мучили этими выходами)))

----

читающий от Мая 29, 2013, 01:44:20 pm

На турник лезть необязательно )

Ложись на воду, изобрази стрелку, закрой глаза, представь себя на турнике. И попробуй переместить себя относительно воображаемой перекладины. Точка опоры- ладони пальцами вниз

----

sosnin от Мая 29, 2013, 02:05:22 pm

Цитата: читающий от Мая 29, 2013, 01:44:20 pm

На турник лезть необязательно )

Ложись на воду, изобрази стрелку, закрой глаза, представь себя на турнике. И попробуй переместить себя относительно воображаемой перекладины. Точка опоры- ладони пальцами вниз

таким образом можно сравнить и с греблей,и с лыжами, да хоть с настольным теннисом.

----

читающий от Мая 29, 2013, 03:31:08 pm

Цитата: Домино от Мая 29, 2013, 08:05:08 am

Посмотрите ролик с мастер-классом который ведет тренер Виктор Авдиенко (Волгоград, май 2013).

<http://www.youtube.com/watch?v=iJDJ9mlzJM>

Помните, не так давно обсуждали подтягивание за дорожку при плавании на спине? Оказывается, это себе позволяют даже чемпионы (см. ролик 14:15-14:25) :)

----

Novichog от Мая 29, 2013, 03:46:00 pm

Цитата: читающий от Мая 29, 2013, 03:31:08 pm

это себе позволяют даже (см. ролик 14:15-14:25) :)

сачок потомучто

----

@LE}{@NDER от Мая 29, 2013, 03:50:48 pm

Цитата: читающий от Мая 29, 2013, 03:31:08 pm

Цитата: Домино от Мая 29, 2013, 08:05:08 am

Посмотрите ролик с мастер-классом который ведет тренер Виктор Авдиенко (Волгоград, май 2013).

<http://www.youtube.com/watch?v=iJDJ9mlzJM>

Помните, не так давно обсуждали подтягивание за дорожку при плавании на спине? Оказывается, это себе позволяют даже чемпионы (см. ролик 14:15-14:25) :)

Забавно, было как Попов в интервью рассказывал, что американцы, когда он тренировался с Турецким в штатах, следили буквально за каждым его чихом, дабы не упустить вдруг какую-то составляющую его успеха... так вот он тоже любит иногда подтягиваться за дорожку, а америкосы даже сделали из этого упражнение

(<http://www.goswim.tv/entries/6586/backstroke---pulling-on-the-lane-line-again.html>) :)

Так что, когда чемпион халтурит - это может даже стать методом ;D

----

igorium от Июня 05, 2013, 06:26:24 pm

Всем привет.

Сегодня опять плавал трешку.

В процессе заплыва выявил несколько проблем, которые хотелось бы обсудить:

1) Дыхание - после рывка в скорости с 2.05 до 1.58 на 100м месяц назад, я перестал мочь плыть 3-3 долгое время. Сейчас могу первый бассейн проплыть 3-3, а затем только 2-2. Иногда могу сделать 2-3 или 3-2, но не долго.

Как это можно натренировать?

2) Жесткость тела - чувствую, что мне не хватает жесткости тела.

Даже не знаю как это описать...

Просто чувствую, что тело не монолитное, а как бы распадается на куски.

Есть ли упражнения по усилению жесткости тела?

3) Сегодня несколько раз ловил очень странные ощущения.

При дыхании 2-2, иногда было так, что как-будто я создаю волну, и эта волна меня сама немного тащит вперед.

Кто-нибудь с чем-то похожим сталкивался?

Что это было сам не пойму.

Как это повторить тоже не представляю...

----

@LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 07:00:34 pm

Цитата: igorium от Июня 05, 2013, 06:26:24 pm

Всем привет.

Сегодня опять плавал трешку.

В процессе заплыва выявил несколько проблем, которые хотелось бы обсудить:

1) Дыхание - после рывка в скорости с 2.05 до 1.58 на 100м месяц назад, я перестал мочь плыть 3-3 долгое время. Сейчас могу первый бассейн проплыть 3-3, а затем только 2-2. Иногда могу сделать 2-3 или 3-2, но не долго.

Как это можно натренировать?

2) Жесткость тела - чувствую, что мне не хватает жесткости тела.

Даже не знаю как это описать...

Просто чувствую, что тело не монолитное, а как бы распадается на куски.

Есть ли упражнения по усилению жесткости тела?

3) Сегодня несколько раз ловил очень странные ощущения.

При дыхании 2-2, иногда было так, что как-будто я создаю волну, и эта волна меня сама немного тащит вперед.

Кто-нибудь с чем-то похожим сталкивался?

Что это было сам не пойму.

Как это повторить тоже не представляю...

1. Сам долго не мог перейти, пока тренер не поставил вопрос ребром - все что плыву кролем плыть только на 3.

Начинал с очень спокойного темпа недели 2 была ломка. Сейчас уже года 1.5-2 все плаваю только с дыханием 3/3.

Исключение только когда плыву полтинник - там почти все на задержке..

2. Посмотри эти ролики до работы с железом - <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3594.msg181393#msg181393> - думаю этого пока достаточно.

3. Нужно проверять с секундомером. По идее ощущение правильное, но нужно смотреть на время, чтобы убедиться что ощущения не обманывают. По себе знаю - иногда по ощущениям: летишь!, а секундомер говорит: нифига! ты ползешь. :)

----

igorium от Июня 05, 2013, 09:36:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 07:00:34 pm

3. Нужно проверять с секундомером. По идее ощущение правильное, но нужно смотреть на время, чтобы убедиться что ощущения не обманывают. По себе знаю - иногда по ощущениям: летишь!, а секундомер говорит: нифига! ты ползешь. :)

Да тут даже вопрос не в скорости.

Я просто малость прифигел по ощущениям :)

Как будто в океан С волнами попал :)

Теперь понятно, что надо ловить ощущение и пытаться его удержать.

----

@LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 10:05:11 pm

Цитата: igorium от Июня 05, 2013, 09:36:52 pm

Да тут даже вопрос не в скорости.

Я просто малость прифигел по ощущениям :)

Как будто в океан С волнами попал :)

Теперь понятно, что надо ловить ощущение и пытаться его удержать.

Да как же не в скорости? Смысл ловить ощущения, с которыми плывешь медленнее? У меня была такая фигня, когда чуть поменял положение головы (кстати благодаря советам на видео), по ощущениям вроде лучше плывется, ну и плавал так, а потом уже когда забыл, засек - оказалось, что 800ку с крейсерской скоростью плыву на минуту хуже чем раньше - потребовалось достаточно времени, чтобы вспомнить, что же я менял. поэтому, лучше ощущения проверять сразу, чтобы не пришлось потом усиленно от них избавляться, когда они уже войдут в привычку.

----

igorium от Июня 05, 2013, 10:21:39 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 10:05:11 pm

Да как же не в скорости? Смысл ловить ощущения, с которыми плывешь медленнее? У меня была такая фигня, когда чуть поменял положение головы (кстати благодаря советам на видео), по ощущениям вроде лучше плывется, ну и плавал так, а потом уже когда забыл, засек - оказалось, что 800ку с крейсерской скоростью плыву на минуту хуже чем раньше - потребовалось достаточно времени, чтобы вспомнить, что же я менял. поэтому, лучше ощущения проверять сразу, чтобы не пришлось потом усиленно от них избавляться, когда они уже войдут в привычку.

Признаю свою ошибку.

Просто сейчас я проплыл 3км, из которых "с волнами" я проплыл максимум 50м.

Поэтому сравнивать пока нечего.

Хотя есть интересный момент - сегодня улучшил свое время на трешки всего на 2 секунды.

НО заранее решил плыть медленно и вообще не смотреть на секундомер.

Думал отрабатывать гребок и дыхание без остановки.

А оказалось, что установил личный рекорд :)

так, что может и движения правильные :)

----

sosnin от Июня 06, 2013, 11:48:08 am

нет там "волны" никакой.если не ошибаюсь, то она появляется,формируется при скорости (м\с) толи равной длине тела ,толи равной 1,5м\с.

думаю,задатки ее есть при 50м врайоне 30сек.

по крайней мере,на тренингах я ее ощущаю,либо когда на длинный плыву "в разбег" (2 гребка быстро+скольжение),либо на скоростях сотки из 1:10. если медленней,то максимум 1-2 первых гребка после выхода.

может ты просто первый раз гребок правильно сделал,отталкивание появилось или что-то подобное? тут присутствует ощущение "скатывания с горки",но это только из-за потери скорости в конце гребка.

----

igorium от Июня 06, 2013, 12:09:10 pm

Цитата: sosnin от Июня 06, 2013, 11:48:08 am

нет там "волны" никакой.если не ошибаюсь, то она появляется,формируется при скорости (м\с) толи равной длине тела ,толи равной 1,5м\с.

думаю,задатки ее есть при 50м врайоне 30сек.

по крайней мере,на тренингах я ее ощущаю,либо когда на длинный плыву "в разбег" (2 гребка быстро+скольжение),либо на скоростях сотки из 1:10. если медленней,то максимум 1-2 первых гребка после выхода.

может ты просто первый раз гребок правильно сделал,отталкивание появилось или что-то подобное? тут присутствует ощущение "скатывания с горки",но это только из-за потери скорости в конце гребка.

Ну на таких скоростях я не плаваю :(

"Скатывания с горки" тоже ИНОГДА проскакивает. Редко, но бывает.

С этим проще - как я понял надо руку вкладывать очень низко, тогда будет "Скатывания с горки". Но в воде трудно понять насколько низко я вложил...

А тут просто что-то невообразимое было )))

Гребок левой, затем появляется волна, которая меня тащит вперед.

Гребок правой со вдохом.

Опять гребок левой, опять волна.

Т.е. было какое-то акцентированное движение на ~левую руку (а может наоборот).

----

sosnin от Июня 06, 2013, 12:45:20 pm

вполне возможно,что поймал момент вкладывания руки правильно.и получилось слитное плавание.

----

igorium от Июня 07, 2013, 07:17:09 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 07:00:34 pm

1. Сам долго не мог перейти, пока тренер не поставил вопрос ребром - все что плыву кролем плыть только на 3.

Начинал с очень спокойного темпа недели 2 была ломка. Сейчас уже года 1.5-2 все плаваю только с дыханием 3/3.

Исключение только когда плыву полтинник - там почти все на задержке..

Сегодня пошел в басс с твердой решимостью плыть 3-3.

Специально плыл медленно.

Думал будет тяжело, но оказалось, что я совершенно спокойно плыву 3-3.

Но чуть медленнее, чем обычно (разница буквально несколько секунд на 100м).

Плыть в полную силу поостерегся.

Вообще ничего не понимаю.

В чем тогда проблема...  
Может еще быть дело в том, что я постарался максимально расслабиться.  
Может в расслаблении дело...

Еще сегодня попробовал плавать с томозным поясом.  
Необычные ощущения.  
Как думаете есть смысл плавать с тормозом?  
Я проплавал 2x100м.  
Может махнуть сразу 1000м ?

----

Рунтя от Июня 07, 2013, 08:10:42 pm  
Недели две назад с небольшим меня черт дернул плавать в трикотажной футболке с длинными рукавами. Пока в басс ехала, сокрушалась, что шорты с большими карманамЫ не взяла, мужа будить утром не захотела. Так и одной футболки мне на 100 м хватило по самые пассатижи. Мои большие лопатки с губками нервно курят в сторонке по сравнению с этой футболкой. Бузуешь на месте, руки из воды не поднять. Попробуй ради прикола. Я, правда, сегодня так и не собралась с духом в ней плавать, хоть и планировала.

----

sosnin от Июня 07, 2013, 09:01:36 pm  
Цитата: igorium от Июня 07, 2013, 07:17:09 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 07:00:34 pm  
1. Сам долго не мог перейти, пока тренер не поставил вопрос ребром - все что плову кролем плыть только на 3. Начинал с очень спокойного темпа недели 2 была ломка. Сейчас уже года 1.5-2 все плаваю только с дыханием 3/3. Исключение только когда плову полтинник - там почти все на задержке..

Сегодня пошел в басс с твердой решимостью плыть 3-3.  
Специально плыл медленно.  
Думал будет тяжело, но оказалось, что я совершенно спокойно плову 3-3.  
Но чуть медленнее, чем обычно (разница буквально несколько секунд на 100м).  
Плыть в полную силу поостерегся.  
Вообще ничего не понимаю.  
В чем тогда проблема...  
Может еще быть дело в том, что я постарался максимально расслабиться.  
Может в расслаблении дело...

Еще сегодня попробовал плавать с томозным поясом.  
Необычные ощущения.  
Как думаете есть смысл плавать с тормозом?  
Я проплавал 2x100м.  
Может махнуть сразу 1000м ?  
зачем? бешенную силу хочешь прокачать за 30 минут?

----

igorium от Июня 07, 2013, 09:05:33 pm  
Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 09:01:36 pm  
зачем? бешенную силу хочешь прокачать за 30 минут?

Ну не знаю...  
Ну зачем-то же используют тормоза.  
Честно скажу, что я не знаю для чего нужен тормоз.  
Но в моем понимании, чем сложнее тренировка, тем легче будет в бою.  
Улучшу я силу ил выносливость или еще что.  
Но буду лучше.  
И на Босфоре будет у меня дополнительный козырный плюрик.  
В чем я не прав?

----

sosnin от Июня 07, 2013, 09:16:07 pm  
Цитата: igorium от Июня 07, 2013, 09:05:33 pm  
Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 09:01:36 pm  
зачем? бешенную силу хочешь прокачать за 30 минут?

Ну не знаю...  
Ну зачем-то же используют тормоза.  
Честно скажу, что я не знаю для чего нужен тормоз.  
Но в моем понимании, чем сложнее тренировка, тем легче будет в бою.  
Улучшу я силу ил выносливость или еще что.  
Но буду лучше.

И на Босфоре будет у меня дополнительный козырный плюсики.

В чем я не прав?

возьми с собой магнит 2х килограммовый в плавки. вдруг поможет? такой же шанс. можешь еще ласты на руки одеть, тоже будет "тяжелее в тренировке, чем в старте"

и самый интересный вопрос: зачем использовать то, чего не знаешь и не понимаешь? ни одно животное не ест неизвестное...

пс. в босфоре у тебя столько минусов, что сотни таких плюсов их не переплюнут. я б на твоём месте силу воли тренировал, а не силу. ;)

----

Гала от Июня 07, 2013, 09:18:20 pm

Продолжаю настаивать на отмене Босфора, хоть и понимаю всю тщетность ;D

----

igorium от Июня 07, 2013, 09:22:04 pm

Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 09:16:07 pm

и самый интересный вопрос: зачем использовать то, чего не знаешь и не понимаешь? ни одно животное не ест неизвестное...

пс. в босфоре у тебя столько минусов, что сотни таких плюсов их не переплюнут. я б на твоём месте силу воли тренировал, а не силу. ;)

Согласен, что сначала надо было спросить...

Ну так для чего это надо?

Можно маленький ликбез?

ПС. Сила Воли уже натренирована )))

----

igorium от Июня 07, 2013, 09:23:55 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 09:18:20 pm

Продолжаю настаивать на отмене Босфора, хоть и понимаю всю тщетность ;D

Эх ты!!!

Ну как же можно так не верить в человека-то, а?

Единственная причина по которой я не проплыву Босфор - это если там не улягутся беспорядки, и Босфор отменяют! Карфаген должен быть разрушен. Босфор будет покорен!

----

@LE}{@NDER от Июня 07, 2013, 09:30:36 pm

Цитата: Рунтя от Июня 07, 2013, 08:10:42 pm

Недели две назад с небольшим меня черт дернул плавать в трикотажной футболке с длинными рукавами. Пока в бассе ехала, сокрушалась, что шорты с большими карманами не взяла, мужа будить утром не захотела. Так и одной футболки мне на 100 м хватило по самые пазухи. Мои большие лопатки с губками нервно курят в сторонке по сравнению с этой футболкой. Бузуюшь на месте, руки из воды не поднять. Попробуй ради прикола. Я, правда, сегодня так и не собралась с духом в ней плавать, хоть и планировала.

Угу. А мы по 5 км так плавали - еле живые потом из бассе вылезли, еще и дико понатирали плечи/подмышки - не знаю, какой маразматик придумал так плавать всю треньку.

----

@LE}{@NDER от Июня 07, 2013, 09:35:44 pm

Цитата: igorium от Июня 07, 2013, 09:22:04 pm

Ну так для чего это надо?

тебе на самом деле соснин уже написал - для тренировки взрывной силы. нужно, если плаваешь спринт на 50 -100м. тебе это сейчас для Босфора и вправду, как килограммовый магнит в плавки.

----

igorium от Июня 07, 2013, 09:39:36 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 07, 2013, 09:35:44 pm

Цитата: igorium от Июня 07, 2013, 09:22:04 pm

Ну так для чего это надо?

тебе на самом деле соснин уже написал - для тренировки взрывной силы. нужно, если плаваешь спринт на 50 -100м. тебе это сейчас для Босфора и вправду, как килограммовый магнит в плавки.

Да, промахнулся малеха.

Вот спасибо поправили, а то я уже на следующей неделе собирался начинать плавать с тормозом от 1км, а затем добавлять дистанцию...

Цитата: Рунтя от Июня 07, 2013, 08:10:42 pm

Недели две назад с небольшим меня черт дернул плавать в трикотажной футболке с длинными рукавами. Пока в бассейн ехала, сокрушалась, что шорты с большими карманами не взяла, мужа будить утром не захотела. Так и одной футболки мне на 100 м хватило по самым пассатижам. Мои большие лопатки с губками нервно курят в сторонке по сравнению с этой футболкой. Бузуюшь на месте, руки из воды не поднять. Попробуй ради прикола. Я, правда, сегодня так и не собралась с духом в ней плавать, хоть и планировала. Значит до Босфора никаких футболок )))  
А потом посмотрим...

----

Гала от Июня 07, 2013, 09:46:10 pm

Вот неугомонные, ну, зачем вам футболки????????? Вам с Рунтей над техникой работать надо, а футболки все зачатки правильного плавания на корню убьют (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

----

sosnin от Июня 07, 2013, 09:46:29 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Июня 07, 2013, 09:35:44 pm

тебе на самом деле соснин уже написал - для тренировки взрывной силы.

вполне тренируется и специальная выносливость, элементы, ну и в начале сезона - разнообразие офп.

----

@LEХ@NDER от Июня 07, 2013, 09:54:43 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 09:46:10 pm

Вот неугомонные, ну, зачем вам футболки????????? Вам с Рунтей над техникой работать надо, а футболки все зачатки правильного плавания на корню убьют (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

у меня то выбора и не было особо - тренировался в клубе СКА, слово тренера, было почти все равно что приказ командира в армии )

----

igorium от Июня 07, 2013, 10:01:52 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 09:46:10 pm

Вот неугомонные, ну, зачем вам футболки????????? Вам с Рунтей над техникой работать надо, а футболки все зачатки правильного плавания на корню убьют

Так-то оно так.

Но как же хочется прыгнуть выше головы, и просто проплыть немножко быстрее.

Вот грядет 2-й форумный турнир, и я буду со Свиммером бороться за почетное предпоследнее место.

----

@LEХ@NDER от Июня 07, 2013, 10:03:40 pm

Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 09:46:29 pm

Цитата: @LEХ@NDER от Июня 07, 2013, 09:35:44 pm

тебе на самом деле соснин уже написал - для тренировки взрывной силы.

вполне тренируется и специальная выносливость, элементы, ну и в начале сезона - разнообразие офп.

я чего-то наверное неправильно понял.

я думал сначала речь идет это такой штуке?

([http://a248.e.akamai.net/origin-cdn.volusion.com/yqwmvg.gaxbc/v/vspfiles/photos/FINIS\\_LONGBELT-2T.jpg](http://a248.e.akamai.net/origin-cdn.volusion.com/yqwmvg.gaxbc/v/vspfiles/photos/FINIS_LONGBELT-2T.jpg))

или о такой?

(<http://golfinho.eu/client/images/produtos/T-445.jpg>)

----

Гала от Июня 07, 2013, 10:04:58 pm

О второй.

----

igorium от Июня 07, 2013, 10:06:24 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 10:04:58 pm

О второй.

Ага - именно о второй.

Так для чего эта штуkenция?

----

Рунтя от Июня 07, 2013, 10:06:48 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 09:46:10 pm

Вот неугомонные, ну, зачем вам футболки??????? Вам с Рунтей над техникой работать надо, а футболки все зачатки правильного плавания на корню убьют (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Вот это я совершенно явственно очутила. Моя бракованная правая рука и без длинных рукавов не хочет из воды подниматься, с больной кривой спиной она тащится вдоль воды и плюхается плечом вниз, а уж в футболке вообще жо..., очень жестоко. И вообще, при всем моем профанизме в теории и практике плавания, сдается мне, сила нужна для спринта. Тормозные пояса, как мне кажется изрядно меняют положение тела, которое ни у меня, ни у Игорюма лежит совсем не так, как надо:)

----  
Гала от Июня 07, 2013, 10:07:16 pm  
Цитата: igorium от Июня 07, 2013, 10:01:52 pm

Так-то оно так.

Но как же хочется прыгнуть выше головы, и просто проплыть немножко быстрее.

Вот грядет 2-й форумный турнир, и я буду со Свиммером бороться за почетное предпоследнее место.

Если ты про Босфор, то тебе его бы просто проплыть (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----  
Гала от Июня 07, 2013, 10:08:34 pm  
Цитата: Рунтя от Июня 07, 2013, 10:06:48 pm

Вот это я совершенно явственно очутила. Моя бракованная правая рука и без длинных рукавов не хочет из воды подниматься, с больной кривой спиной она тащится вдоль воды и плюхается плечом вниз, а уж в футболке вообще Доедь до Риги, я тебе руку вправлю.....вместе с мозгами ;D

----  
Рунтя от Июня 07, 2013, 10:09:44 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 07, 2013, 10:03:40 pm  
я думал сначала речь идет это такой штуке?  
([http://a248.e.akamai.net/origin-cdn.volusion.com/yqwmq.gaxbc/v/vspfiles/photos/FINIS\\_LONGBELT-2T.jpg](http://a248.e.akamai.net/origin-cdn.volusion.com/yqwmq.gaxbc/v/vspfiles/photos/FINIS_LONGBELT-2T.jpg))  
На такой штуке я к спринту натаскиваюсь.

----  
Рунтя от Июня 07, 2013, 10:11:02 pm  
Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 10:08:34 pm  
Цитата: Рунтя от Июня 07, 2013, 10:06:48 pm

Вот это я совершенно явственно очутила. Моя бракованная правая рука и без длинных рукавов не хочет из воды подниматься, с больной кривой спиной она тащится вдоль воды и плюхается плечом вниз, а уж в футболке вообще Доедь до Риги, я тебе руку вправлю.....вместе с мозгами ;D  
Мои мозги не вправляются и не лечатся никакой гомеопатией. За руку буду очень признательна ;D

----  
sosnin от Июня 07, 2013, 10:11:50 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 07, 2013, 10:03:40 pm  
Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 09:46:29 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 07, 2013, 09:35:44 pm  
тебе на самом деле соснин уже написал - для тренировки взрывной силы.  
вполне тренируется и специальная выносливость, элементы, ну и в начале сезона-разнообразие офп.  
я чего-то наверное неправильно понял.  
я думал сначала речь идет это такой штуке?  
([http://a248.e.akamai.net/origin-cdn.volusion.com/yqwmq.gaxbc/v/vspfiles/photos/FINIS\\_LONGBELT-2T.jpg](http://a248.e.akamai.net/origin-cdn.volusion.com/yqwmq.gaxbc/v/vspfiles/photos/FINIS_LONGBELT-2T.jpg))

или о такой?  
(<http://golfinho.eu/client/images/produtos/T-445.jpg>)

№1-это резина

№2-это одн из видов тормозов. поясной с ячейками...я гонял даже в свинцовом поясе...750гр. на поясице при бате ощущения, что на тебе стоит человек после вдоха и топит..

----  
igorium от Июня 07, 2013, 10:12:41 pm  
Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 10:07:16 pm  
Если ты про Босфор, то тебе его бы просто проплыть

Да я готовь хоть щас.  
Но надо еще ровно месяц ждать.

Вот и думаю что бы еще успеть за месяц улучшить из техники, чтобы хотя бы на пару минут быстрее проплыть...

----

Гала от Июня 07, 2013, 10:14:37 pm

Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 10:11:50 pm

я гонял даже в свинцовом поясе...750гр. на поясице при бате ощущения, что на тебе стоит человек после вдоха и топит..

А с браслетами свинцовыми на руках и ногах плавал?(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----

Рунтя от Июня 07, 2013, 10:24:55 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 10:14:37 pm

Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 10:11:50 pm

я гонял даже в свинцовом поясе...750гр. на поясице при бате ощущения, что на тебе стоит человек после вдоха и топит..

А с браслетами свинцовыми на руках и ногах плавал?(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Вы пишете, пишете! У меня пара аккумуляторов старых в гараже без дела стоит, свинца в них, думаю, на пояс с браслетами хватит ;D

----

sosnin от Июня 07, 2013, 10:27:10 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 10:14:37 pm

А с браслетами свинцовыми на руках и ногах плавал?(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

угу...даже пробовал раритет с 70х. в козжаме с песком.

своеобразно и опасно в плане "перебрать"...мне больше нравилось в них зал на гибкость и сухую разминку делать. если что, то это было в макроцикле 2 недели из 4х месяцев, да и задания для "финиша".

----

Гала от Июня 07, 2013, 10:31:04 pm

А мы в них раз в полгода по две недели жили. И зал, и басс, и сон, все в них родимых 8)

----

igorium от Июня 08, 2013, 02:46:33 pm

Ребята, тут такое дело...

Вообщем сегодня я плавал в открытой воде.

Без гидрокостюма, как и буду плыть на Босфоре.

Ощущения были совсем другие, нежели в бассейне.

Видимость в воде нулевая, кроме руки ничего не видно.

Только серо-зеленая хмарь вокруг.

Берег почти не виден с уровня воды.

От постоянного кручения головы у меня несколько раз кружилась голова в воде.

К концу тренировки голова кружилась уже постоянно.

Как можно решить проблему с головокружением?

Может попить чего можно?

----

Гала от Июня 08, 2013, 02:50:41 pm

А тебя предупреждали, да еще и не один раз(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>). Кхм, мой ответ ты знаешь ;D

----

igorium от Июня 08, 2013, 03:04:36 pm

Цитата: Гала от Июня 08, 2013, 02:50:41 pm

А тебя предупреждали, да еще и не один раз(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>). Кхм, мой ответ ты знаешь ;D

Да помню я.

Просто год назад я экспериментировал на открытой воде, правда брассом - все было отлично.

А с кролем я не ожидал такой подставы от организма...

----

Гала от Июня 08, 2013, 03:12:51 pm

Ну, тогда выход один - не вертеть башкой ;D. Моржи вон всегда с башкой над водой плавают, это тоже, кстати, выход. Можешь плыть упражнение Попова.....на протяжении 6 км! ;D

----

igorium от Июня 08, 2013, 03:28:41 pm

Цитата: Гала от Июня 08, 2013, 03:12:51 pm

Ну, тогда выход один-не вертеть башкой ;D. Моржи вон всегда с башкой над водой плавают, это тоже,кстати,выход. Можешь плыть упражнение Попова.....на протяжении 6 км! ;D

Нее, ватерпольный кроль не для меня.

Пробовал.

Есть запасной вариант - плыть все брассом, но я то хочу кролем.

Думаю может что-то попить для улучшения вестибулярного аппарата.

Ну как минимум то, что люди пьют перед полетом (у кого с этим проблемы).

----

Гала от Июня 08, 2013, 03:37:34 pm

Не советую, у этих препаратов имеется побочный эффект.....в сон клонит, а вдруг уснешь прямо в Босфоре 8)

----

Toto от Июня 08, 2013, 05:49:15 pm

Я когда в море плаваю, то дышу 3/3 и на каждый 6-9 гребок (те 2-й или 3-й вдох) поднимаю голову на вдохе и смотрю вперед.

Секрет в том, что бы выбрать ориентир на берегу или воде (буй, лодка и тп) и за счет него держать курс.

А вот если на волне укачивает, то тут уже сложнее))

----

igorium от Июня 08, 2013, 05:51:54 pm

Цитата: Toto от Июня 08, 2013, 05:49:15 pm

Я когда в море плаваю, то дышу 3/3 и на каждый 6-9 гребок (те 2-й или 3-й вдох) поднимаю голову на вдохе и смотрю вперед.

Секрет в том, что бы выбрать ориентир на берегу или воде (буй, лодка и тп) и за счет него держать курс.

А вот если на волне укачивает, то тут уже сложнее))

Дыша все время 3-3.

Ну если каждый раз смотреть вперед, то я буду сильно замедляться...

Пробовал смотреть по сторонам, но с уровня воды, практически ничего не видно.

Волн не было совсем.

----

Novichog от Июня 08, 2013, 06:28:58 pm

Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 09:16:07 pm

ни одно животное не ест неизвестное...

Крысы, свиньи и ну и мы..., и поэтому мы так удивительно живучи как вид. Но с сокрушительно испепеляющей критикой в адрес igorium я согласен. ::)

----

@LE}@NDER от Июня 08, 2013, 09:12:12 pm

Цитата: igorium от Июня 08, 2013, 02:46:33 pm

Ребята, тут такое дело...

Вообщем сегодня я плавал в открытой воде.

Без гидрокостюма, как и буду плыть на Босфоре.

Ощущения были совсем другие, нежели в бассейне.

Видимость в воде нулевая, кроме руки ничего не видно.

Только серо-зеленая хмарь вокруг.

Берег почти не виден с уровня воды.

От постоянного кручения головы у меня несколько раз кружилась голова в воде.

К концу тренировки голова кружилась уже постоянно.

Как можно решить проблему с головокружением?

Может попить чего можно?

Я тебе об этом и писал еще 28-го ноября. <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7455.msg209782#msg209782>

В принципе у тебя было время морально к этому подготовиться. Про то, чтобы поднять объем с 1 км до 6 за пол года, я говорил, что это мало вероятно, но ты был уверен в своих силах...

Что я могу сказать... надо еще пару раз стартануть на открытой воде. Не просто плавать в открытой воде, а именно стартовать. Если за кого-то зацепишься, то плыть будет легче, но если отстанешь, придется бороться с серо-зеленой хмарью, и своими страхами и головокружением. Надо учиться делать вдох вперед с гребком -

<http://www.goswim.tv/entries/5326/freestyle---open-water-breathing.html> 0:19сек. Каждые 5-6 гребков надо делать такой вдох, чтобы плыть более менее ровно к цели, а не петлять. Кроме этого нужны именно старты, потому что будет еще одна шокирующая деталь - массовый старт толпы народа в которой можно не только очки потерять, но и пару-тройку синяков заработать. Если ты с этим столкнешься только на Босфоре, уже старт может оказаться концом твоей дистанции.

----

Novichog от Июня 08, 2013, 10:15:35 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 08, 2013, 09:12:12 pm

Видимость в воде нулевая, кроме руки ничего не видно.  
Только серо-зеленая хмарь вокруг.  
Берег почти не виден с уровня воды.

Я бы на твоём месте поплыл "бабко-брассом", периодически переворачиваясь на спину и плавая ногами - брасс на спине. Видимость в море выше, нежели в реке, но дна ты всё равно не увидишь, плюс лично мне сильно мешает солоноватый привкус во рту, соль реально жжется!

----

Гала от Июня 08, 2013, 10:23:24 pm  
А я бы на месте Игорюма.....но да, про Карфаген мы уже слышали ;D

----

Novichog от Июня 08, 2013, 10:35:45 pm  
Цитата: Гала от Июня 08, 2013, 10:23:24 pm  
А я бы на месте Игорюма.....но да, про Карфаген мы уже слышали ;D  
Про Карфаген был другой смысл, Карфаген должен быть того...вообще, в какой-то перспективе, а не прямо сейчас...а вот Босфор уперся зачем-то прямо сейчас

----

Гала от Июня 08, 2013, 10:45:16 pm  
Просто ты слабохарактерный, поэтому у тебя всё в перспективе, а Игорюм.....о-го-го, он небось ещё и в тормозах поплывёт....и в этой.....футболке! ;D

----

@LE}{@NDER от Июня 08, 2013, 11:52:02 pm  
Цитата: Novichog от Июня 08, 2013, 10:15:35 pm  
Видимость в море выше, нежели в реке, но дна ты всё равно не увидишь, плюс лично мне сильно мешает солоноватый привкус во рту, соль реально жжется!  
Был я на том Босфоре, хоть и не плавал в нём - никакого там не море, и видимость там хреновая. Судходный форватер, одним словом.

----

Гала от Июня 09, 2013, 09:39:50 am  
У меня одни сборы в Коктебеле были, мы прямо в море тренировались, удовольствие ниже среднего, может на Босфоре и нет таких волн, как в Крыму, но плавать в них два раза в день по полтора-два часа никакой радости.  
А масс-старт тоже радость специфическая, Саша прав, вообще, Игорюм, очень надеюсь, что после Босфора ты не охладеешь к плаванию :)

----

igorium от Июня 09, 2013, 09:52:20 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 08, 2013, 09:12:12 pm  
Я тебе об этом и писал ещё 28-го ноября. <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7455.msg209782#msg209782>  
В принципе у тебя было время морально к этому подготовиться. Про то, чтобы поднять объём с 1 км до 6 за пол года, я говорил, что это мало вероятно, но ты был уверен в своих силах...  
Что я могу сказать... надо ещё пару раз стартовать на открытой воде. Не просто плавать в открытой воде, а именно стартовать. Если за кого-то зацепишься, то плыть будет легче, но если отстанешь, придётся бороться с серо-зеленой хмарью, и своими страхами и головокружением. Надо учиться делать вдох вперёд с гребком - <http://www.goswim.tv/entries/5326/freestyle---open-water-breathing.html> 0:19сек. Каждые 5-6 гребков надо делать такой вдох, чтобы плыть более ровно к цели, а не петлять. Кроме этого нужны именно старты, потому что будет ещё одна шокирующая деталь - массовый старт толпы народа в которой можно не только очки потерять, но и пару-тройку синяков заработать. Если ты с этим столкнёшься только на Босфоре, уже старт может оказаться концом твоей дистанции.

Да морально-то я готов.  
И объёмы я наплавал (с моей точки зрения, естественно).  
А на открытую воду я вышел сразу как потеплело.  
Раньше было холодно.  
Со стартами то же пытался всё организовать, но не смог найти партнера для Жирного пингвина.  
Стартов в открытой воде поблизости я больше не знаю.  
Если кто в курсе - подскажите - обязательно поучаствую.  
За ссылочку спасибо - буду тренироваться.  
Ну и буду максимально вылезать из баса на открытую воду.

----

evgeny от Июня 09, 2013, 10:20:14 am  
06.07.2013 - Чемпионат по плаванию на открытой воде "Резиновая шапочка"  
[http://www.sssromantik.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=381&Itemid=50](http://www.sssromantik.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=381&Itemid=50)

Проплыл и прыг в самолет :)

----

igorium от Июня 09, 2013, 05:02:00 pm  
Цитата: evgeny от Июня 09, 2013, 10:20:14 am  
06.07.2013 - Чемпионат по плаванию на открытой воде "Резиновая шапочка"  
[http://www.sssromantik.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=381&Itemid=50](http://www.sssromantik.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=381&Itemid=50)

Проплыл и прыг в самолет :)

Про шапочку знаю - искренне надеялся стартовать до Босфора на ней, пока не посмотрел в календарь.  
А самолет у меня 5-го :)

----

igorium от Июня 16, 2013, 11:22:32 am  
Участвовал вчера в открытой тренировке по плаванию на открытой воде.  
Удалось справиться с проблемой открытой воды.  
Оказалось все достаточно просто - надо только дышать на одну сторону, тогда голова не будет кружиться !!!  
Удивило, что действительно если часто не смотреть куда плывешь, то влегкую сбиваешься с курса.  
Я конечно про это читал, но думал, что со мной-то такого не произойдет )))

----

Letun от Июня 16, 2013, 12:26:03 pm  
Пешком по суше - те же самые эффекты)).

Если человек в лесу не ориентируется, то начинает ходить кругами. Одна нога делает шаг немного короче другой. В плавании то же самое, по этому обязательно визуальный ориентир нужен.

----

igorium от Июня 16, 2013, 09:29:56 pm  
Плавал сегодня с Летуном и Рунтей - засекался для форумских соровов.  
Заодно меня немножко снимали на видео.  
Опять вижу, что плыву совсем хреново - [http://www.youtube.com/watch?v=JYwUAZP\\_1gU&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=JYwUAZP_1gU&feature=youtu.be)  
([http://www.youtube.com/watch?v=JYwUAZP\\_1gU&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=JYwUAZP_1gU&feature=youtu.be))  
Что можно поправить в технике до Босфора, а?

----

sosnin от Июня 16, 2013, 10:13:39 pm  
оооо...интересно...

летун,как теперь думаешь,доплывет он басфор?

----

Letun от Июня 16, 2013, 10:42:59 pm  
ох и тяжело ему будет))

С локтём совсем беда. И навык хорошо закреплённый как я понял.  
В технике существенное что то изменить за это короткое время наврядли получится. Проплыть - может и проплывёт,  
но это будет морально-волевые.

Попытался на суше объяснить через какие мышцы работа идти должна, но тут нужно всё-таки на воде работать; а у нас на сегодня другие цели были)).

----

Letun от Июня 16, 2013, 10:45:21 pm  
А вообще, извиняюсь, но за развитием событий в этой ветке следил урывками.

----

Рунтя от Июня 16, 2013, 11:33:52 pm  
Цитата: igorium от Июня 16, 2013, 11:22:32 am  
Удивило, что действительно если часто не смотреть куда плывешь, то в легкую сбиваешься с курса.  
Я конечно про это читал, но думал, что со мной-то такого не произойдет )))  
Есть такая мулька, как ватерпольный кроль, Варяг любит им плавать, хотя я тоже не игнорю это дело и в свои тренки

включаю сотню-другую. В открытой воде он изрядно выручает.

----

sosnin от Июня 16, 2013, 11:36:49 pm

Цитата: Рунтя от Июня 16, 2013, 11:33:52 pm

Цитата: igorium от Июня 16, 2013, 11:22:32 am

Удивило, что действительно если часто не смотреть куда плывешь, то в легкую сбиваешься с курса.

Я конечно про это читал, но думал, что со мной-то такого не произойдет )))

Есть такая мулька, как ватерпольный кроль, Варяг любит им плавать, хотя я тоже не игнорю это дело и в свои тренки включаю сотню-другую. В открытой воде он изрядно выручает. это очень энергозатратно... в марафоне надо другое что-то...

----

Рунтя от Июня 16, 2013, 11:45:05 pm

Цитата: Letun от Июня 16, 2013, 10:42:59 pm

Попытался на суше объяснить через какие мышцы работа идти должна, но тут нужно всё-таки на воде работать; а у нас на сегодня другие цели были)).

Несмотря на поставленные цели, думаю, каждый извлек для себя много нужного и полезного. Я со своим разбродом и шатанием в голове разобралась, приоритеты в ней расставила. А то поедом себя уже съела после Ярика с Питером, апатия и выгорание наступило. А тут прям свет в оконце, Летун со своими замечаниями по технике! Жить просто захотелось, и до завтра до басса пережить время побыстрее, а главное, не спустить все на нет из дельных советов, когда раз не получится, устала, два не получится, лениво, а делать раз за разом то что нужно. Ух, нужно быстро спасть, чтобы потом плавать, плавать:)

----

Рунтя от Июня 16, 2013, 11:47:58 pm

Цитата: sosnin от Июня 16, 2013, 11:36:49 pm

Цитата: Рунтя от Июня 16, 2013, 11:33:52 pm

Цитата: igorium от Июня 16, 2013, 11:22:32 am

Удивило, что действительно если часто не смотреть куда плывешь, то в легкую сбиваешься с курса.

Я конечно про это читал, но думал, что со мной-то такого не произойдет )))

Есть такая мулька, как ватерпольный кроль, Варяг любит им плавать, хотя я тоже не игнорю это дело и в свои тренки включаю сотню-другую. В открытой воде он изрядно выручает. это очень энергозатратно... в марафоне надо другое что-то...

Очень энергозатратно, точно-точно! Переходить на него короткими отрезками разве что.

----

igorium от Июня 17, 2013, 08:08:26 am

Цитата: Рунтя от Июня 16, 2013, 11:33:52 pm

Цитата: igorium от Июня 16, 2013, 11:22:32 am

Удивило, что действительно если часто не смотреть куда плывешь, то в легкую сбиваешься с курса.

Я конечно про это читал, но думал, что со мной-то такого не произойдет )))

Есть такая мулька, как ватерпольный кроль, Варяг любит им плавать, хотя я тоже не игнорю это дело и в свои тренки включаю сотню-другую. В открытой воде он изрядно выручает.

Не пойдет - сдохну.

Я больше 25м им не плавал, и врядли потяну больше.

Мне показывали как надо смотреть вперед во время вдоха.

Так, что тут все нормально ))

Просто этот вариант немного тормозил, да и силы немножко больше съедает.

Вот я думал, как самый умный, сэкономить.

Сэкономил называется ))

----

sosnin от Июня 17, 2013, 08:11:41 am

а я тебе давно говорил, что прибавляй сразу 10-20 сек на сотку...+ усталости больше на 30% с басом...а ты не верил ;)

пс. надо вел попробовать

----

avia334 от Июня 17, 2013, 09:48:44 am

Код:

[http://www.youtube.com/watch?v=JYwUAZP\\_1gU&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=JYwUAZP_1gU&feature=youtu.be)

Локоть заваливаешь. На форуме есть тема про высокий локоть - там статейка, которая очень подробно разжевывает как его держать. Один раз прочитаешь, больше проваливать не будешь.

----

igorium от Июня 17, 2013, 11:04:17 am

Цитата: avia334 от Июня 17, 2013, 09:48:44 am

Локоть заваливаешь. На форуме есть тема про высокий локоть - там статейка, которая очень подробно разжевывает как его держать. Один раз прочитаешь, больше проваливать не будешь.

Да я уже перечитал наверное все статьи про высокий локоть - не помогает. Каждый раз мне кажется, что я его держу, а на виде раз за разом вижу обратное. Но вчера Летун мне достаточно доходчиво объяснил какие мышцы должны напрягаться и за счет чего надо грести. Сегодня попробовал - результат на 500м скакнул сразу почти на минуту. Хочу попробовать трешку проплыть таким образом - тогда уже можно будет говорить о достоверном результате.

----

igorium от Июня 17, 2013, 11:08:07 am  
Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 08:11:41 am  
а я тебе давно говорил, что прибавляй сразу 10-20 сек на сотку...+ усталости больше на 30% с басом...а ты не верил ;)  
пс. надо вел попробовать

Почему не верил?  
Я и сам догадывался.  
Просто у меня есть статистика знакомых людей, которые плыли Босфор в прошлом году - есть их результат на 3км и результат на Босфоре.  
Отсюда я вывел простую формулу - время на Босфоре = время в бассе на 3,5км.  
То, что открытая вода это тяжелее я уже понял.  
Поэтому при любой возможности стараюсь выйти на открытую воду.

----

свиммер от Июня 17, 2013, 11:14:52 am  
Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 11:04:17 am  
Но вчера Летун мне достаточно доходчиво объяснил какие мышцы должны напрягаться и за счет чего надо грести. Сегодня попробовал - результат на 500м скакнул сразу почти на минуту.

ну, вот. опять рухнули мои надежды выползти с последнего места :(

----

igorium от Июня 17, 2013, 11:18:02 am  
Цитата: свиммер от Июня 17, 2013, 11:14:52 am  
ну, вот. опять рухнули мои надежды выползти с последнего места :(

Я тоже об этом подумал в первую очередь )))  
Правда 2 дистанции я уже полюбому проплыл и записал - 100 в/с и 100 брасс.  
Но 400м в/с теперь я думаю тебе не отдам ))

----

Домино от Июня 17, 2013, 11:34:10 am  
Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 11:04:17 am  
Да я уже перечитал наверное все статьи про высокий локоть - не помогает.

И не поможет!  
Положение тела в воде просто аховое, попла провалена, нога работает от колена, ступни закрепошены.  
(<http://s19.rimg.info/268efd1055df3e9077aadad0b80590a3.gif>)

В действительности то, как вы делаете гребок, даже не приближается по важности к тому, какое положение занимает ваше тело в воде и что вы делаете, когда не гребёте.(с)

----

igorium от Июня 17, 2013, 11:36:23 am  
Цитата: Домино от Июня 17, 2013, 11:34:10 am  
Положение тела в воде просто аховое, попла провалена, нога работает от колена, ступни закрепошены.  
(<http://s19.rimg.info/268efd1055df3e9077aadad0b80590a3.gif>)

В действительности то, как вы делаете гребок, даже не приближается по важности к тому, какое положение занимает ваше тело в воде и что вы делаете, когда не гребёте.(с)

Что делать и как лечить?

----

@LE}@NDER от Июня 17, 2013, 11:39:34 am  
Цитата: Домино от Июня 17, 2013, 11:34:10 am  
Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 11:04:17 am

Да я уже перечитал наверное все статьи про высокий локоть - не помогает.

И не поможет!

Положение тела в воде просто аховое,попа провалена,нога работает от колена,ступни закрепощены.  
(<http://s19.rimg.info/268efd1055df3e9077aadad0b80590a3.gif>)

В действительности то, как вы делаете гребок, даже не приближается по важности к тому, какое положение занимает ваше тело в воде и что вы делаете, когда не гребёте.(с)

Полностью поддерживаю. Даже проваленный локоть не убивает скорость настолько, насколько фиговое положение тела в воде, особенно проваленный таз и бедра. При ровном, высоком положении гораздо легче держать тот же высокий локоть, и делать гребок, чем при положении плугом, когда при каждом гребке с высоким локтем, кажется, что не воду гребешь, а делаешь выход силой.

-----  
Домино от Июня 17, 2013, 11:47:08 am

Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 11:36:23 am  
Что делать и как лечить?

Опять 25.....(<http://s.rimg.info/439f20ad940cf893b7c9182df39a6ed0.gif>)

Нет, уж лучше пристрелите меня!(<http://s4.rimg.info/b8ec73af6fbd7b7dacc81b38124a878d.gif>)

-----  
avia334 от Июня 17, 2013, 01:03:32 pm

Код:  
Положение тела в воде просто аховое,попа провалена,нога работает от колена,ступни закрепощены.

В действительности то, как вы делаете гребок, даже не приближается по важности к тому, какое положение занимает ваше тело в воде и что вы делаете, когда не гребёте.(с)

Что делать и как лечить?

3-4 месяца назад надо было лечить упражнениями на балланс.

Так то вроде ты поуверенней на воде держишься чем раньше, но ИМХО рановато начал на результаты равняться - полгодика над техникой поработать. Потом еще полгодика её на низких пульсах обкатать - а затем уже и результаты можно сравнивать.

-----  
igorium от Июня 17, 2013, 01:39:25 pm

Цитата: avia334 от Июня 17, 2013, 01:03:32 pm

3-4 месяца назад надо было лечить упражнениями на балланс.

Так то вроде ты поуверенней на воде держишься чем раньше, но ИМХО рановато начал на результаты равняться - полгодика над техникой поработать. Потом еще полгодика её на низких пульсах обкатать - а затем уже и результаты можно сравнивать.

Так я и делал упражнения на баланс, которые ты мне писал сколько-то месяцев назад.

Ты как раз потом говорил, что сильно лучше стало.

Ну я и прекратил их делать...

-----  
avia334 от Июня 17, 2013, 01:44:45 pm

Код:  
Так я и делал упражнения на баланс, которые ты мне писал сколько-то месяцев назад.

Ты как раз потом говорил, что сильно лучше стало.

Ну я и прекратил их делать...

Делай их каждую треню, локоть держи - все вроде объяснишь, что локоть за линией плечо-кисть надо удерживать - понимают и делают. Положение головы прими правильное - чтобы вода в верхушку лба била. И руки ровно напротив плеча вкладывай и сразу захват, чтобы локоть оказался за линией плечо-кисть.

-----  
@LE}{@NDER от Июня 17, 2013, 01:49:44 pm

Цитата: avia334 от Июня 17, 2013, 01:44:45 pm

Код:  
Так я и делал упражнения на баланс, которые ты мне писал сколько-то месяцев назад.

Ты как раз потом говорил, что сильно лучше стало.

Ну я и прекратил их делать...

Делай их каждую треню, локоть держи - все вроде объяснишь, что локоть за линией плечо-кисть надо удерживать - понимают и делают. Положение головы прими правильное - чтобы вода в верхушку лба била. И руки ровно напротив

плеча вкладывай и сразу захват, чтобы локоть оказался за линией плечо-кисть.  
Учитывая, что до Босфора осталось всего ничего, какие-либо кардинальные изменения в технике надо планировать на следующий цикл. Сейчас, за месяц до старта, должны быть другие приоритеты, нет смысла дёргаться. Упражнения можно плавать, но без фанатизма, работа на технику пока в поддерживающем режиме.

-----  
Berrimog от Июня 17, 2013, 01:58:27 pm  
До Босфора можно вперёд более менее смотреть по привыкнута, остальное уже поздно

-----  
planeг от Июня 17, 2013, 02:07:24 pm  
Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 08:08:26 am  
Не пойдет - сдохну.  
Я больше 25м им не плавал, и вряд ли потяну больше.  
Мне показывали как надо смотреть вперед во время вдоха.  
Так, что тут все нормально ))  
Просто этот вариант немного тормозил, да и силы немножко больше съедает.  
Вот я думал, как самый умный, сэкономить.  
Сэкономил называется ))  
Я вижу, как тренируется рядом чел, который готовится к IronMan, там что-то вроде пятерки в открытом водоеме надо проплыть - у него каждый второй вдох с головой над водой.

-----  
avia334 от Июня 17, 2013, 03:01:34 pm  
Код:  
Я вижу, как тренируется рядом чел, который готовится к IronMan, там что-то вроде пятерки в открытом водоеме надо проплыть - у него каждый второй вдох с головой над водой.  
дык они и плывут по океану (в оригинале на Гавайях IRONMEN проводится - там только океан) - тут по другому не сделать.  
А вообще - с огромным уважением отношусь к таким людям - нереальная выносливость.

-----  
ИлТа4оК от Июня 17, 2013, 03:34:34 pm  
Цитата: avia334 от Июня 17, 2013, 03:01:34 pm  
Код:  
Я вижу, как тренируется рядом чел, который готовится к IronMan, там что-то вроде пятерки в открытом водоеме надо проплыть - у него каждый второй вдох с головой над водой.  
дык они и плывут по океану (в оригинале на Гавайях IRONMEN проводится - там только океан) - тут по другому не сделать.  
А вообще - с огромным уважением отношусь к таким людям - нереальная выносливость.  
На Гавайях проходит чемпионат мира по триатлону по версии Ironman, а отборочные соревнования Ironman по всему миру проходят, где-то в океане плывут, где-то по реке, а где-то и в озере. Плыть там надо 3,86 км. Лимит по времени на плавание, ЕМНИП, 2,5 часа.

-----  
igorium от Июня 17, 2013, 04:41:49 pm  
Цитата: ИлТа4оК от Июня 17, 2013, 03:34:34 pm  
На Гавайях проходит чемпионат мира по триатлону по версии Ironman, а отборочные соревнования Ironman по всему миру проходят, где-то в океане плывут, где-то по реке, а где-то и в озере. Плыть там надо 3,86 км. Лимит по времени на плавание, ЕМНИП, 2,5 часа.

Ну чего 3,86км - это то же Босфор )))  
Только там еще педали крутить и бегать надо ))

-----  
свиммер от Июня 17, 2013, 05:33:18 pm  
Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 04:41:49 pm  
Цитата: ИлТа4оК от Июня 17, 2013, 03:34:34 pm  
На Гавайях проходит чемпионат мира по триатлону по версии Ironman, а отборочные соревнования Ironman по всему миру проходят, где-то в океане плывут, где-то по реке, а где-то и в озере. Плыть там надо 3,86 км. Лимит по времени на плавание, ЕМНИП, 2,5 часа.

Ну чего 3,86км - это то же Босфор )))  
Только там еще педали крутить и бегать надо ))

ага... 42км ;)

-----  
igorium от Июня 17, 2013, 06:48:48 pm

Цитата: swimmer от Июня 17, 2013, 05:33:18 pm  
Ну чего 3,86км - это то же Босфор )))  
Только там еще педали крутить и бегать надо ))

ага... 42км ;) [/quote]

Ну я бегать понемножку начал.  
Может когда-нибудь и 42км будет не слабо...

----

ИлУта4оК от Июня 17, 2013, 07:40:31 pm  
Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 06:48:48 pm  
Цитата: swimmer от Июня 17, 2013, 05:33:18 pm  
Ну чего 3,86км - это то же Босфор )))  
Только там еще педали крутить и бегать надо ))

ага... 42км ;)

Ну я бегать понемножку начал.  
Может когда-нибудь и 42км будет не слабо... [/quote]

А потом и на велосипеде 190 км? ;)  
Хотя как глобальная цель в жизни Ironman вполне подходит. Говорят, в России всего около ста человек, когда-либо проходивших полную дистанцию, неплохо для внутренней самооценки быть в их числе.

----

@LE{X}@NDER от Июня 17, 2013, 08:37:02 pm  
Цитата: ИлУта4оК от Июня 17, 2013, 07:40:31 pm  
А потом и на велосипеде 190 км? ;)  
Хотя как глобальная цель в жизни Ironman вполне подходит. Говорят, в России всего около ста человек, когда-либо проходивших полную дистанцию, неплохо для внутренней самооценки быть в их числе.

Осенью, когда участвовал в столичных сорах, жил в комнатке общежития с мужичком 70 лет (ни за что бы не поверил - выглядел он лет на 15 моложе), который проходил Ironman дважды. Реально есть с кого брать пример, когда посещают мысли о том, что возраст не тот и т.д. и т.п.

----

варяг от Июня 17, 2013, 08:52:04 pm  
Игорь у тебя гребок по акценту не 1-2-3 а 3-2-1

----

igorium от Июня 17, 2013, 08:56:19 pm  
Цитата: ИлУта4оК от Июня 17, 2013, 07:40:31 pm  
А потом и на велосипеде 190 км? ;)  
Хотя как глобальная цель в жизни Ironman вполне подходит. Говорят, в России всего около ста человек, когда-либо проходивших полную дистанцию, неплохо для внутренней самооценки быть в их числе.

Не знаю - не знаю.  
2 года назад я почти не умел плавать.  
А бегать я не умел всю жизнь - просто не мог и все - в боку кололо, тяжело было и т.д.

А за 2 года я считаю плавательный марафон одолел (экзамен 7-го).  
Три недели назад начал бегать - неожиданно для себя сейчас уже 8км подряд пробегаю - лично для меня это ошеломительный успех.  
Даже думал попробовать себя на Московском марафоне, но думаю, что не успею подготовиться...

А с велом не знаю.  
У меня спина малость больная - могу сидеть только на прогулочном велосипеде, где сидячая посадка.  
А на нормальных велосипедах у меня начинает болеть поясница...  
Да и банально проехать 190км я даже себе представить не могу - максимум, что я проезжаю это 17-22км.

Я тут прикинул свои возможности на сегодняшний день (правда по каждому виду отдельно):  
- плавание - 78%  
- велосипед - 12%  
- бег - 19%

% - это сколько процентов я могу точно сделать из дистанции (плавание 3км/3,86км=0,78).

А IronMen'ов в России мне кажется сильно больше.

Я пару раз заходил на их форум, когда искал заметки про Босфор - там реально много людей сидят.

----

igorium от Июня 17, 2013, 08:57:14 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2013, 08:52:04 pm

Игорь у тебя гребок по акценту не 1-2-3 а 3-2-1

Вот ты меня порадовал.

Нечего сказать.

Спасибо большое - буду еще и за этим следить...

----

варяг от Июня 17, 2013, 09:12:03 pm

есть упр Попова на это вдох под прижатую руку

----

@LE{X}@NDER от Июня 17, 2013, 09:24:46 pm

Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 08:56:19 pm

А с велом не знаю.

У меня спина малость больная - могу сидеть только на прогулочном велосипеде, где сидячая посадка.

А на нормальных велосипедах у меня начинает болеть поясница...

Да и банально проехать 190км я даже себе представить не могу - максимум, что я проезжаю это 17-22км.

У меня ситуация похожая, не могу много ездить на веле - умираю (да и поясница болит временами), правда недавно знакомый на работе, который наматывает на веле весьма солидный километраж, показывал свой вел - он оказался на удивление легким, намного легче обычного прогулочного велосипеда. Там вся конструкция из специальных сверхлегких сплавов. Правда и ценник там некислый - за такие деньги, если поискать, то можно и машину б/у купить.

----

варяг от Июня 17, 2013, 09:32:44 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июня 17, 2013, 09:24:46 pm

Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 08:56:19 pm

А с велом не знаю.

У меня спина малость больная - могу сидеть только на прогулочном велосипеде, где сидячая посадка.

А на нормальных велосипедах у меня начинает болеть поясница...

Да и банально проехать 190км я даже себе представить не могу - максимум, что я проезжаю это 17-22км.

У меня ситуация похожая, не могу много ездить на веле - умираю (да и поясница болит временами), правда недавно знакомый на работе, который наматывает на веле весьма солидный километраж, показывал свой вел - он оказался на удивление легким, намного легче обычного прогулочного велосипеда. Там вся конструкция из специальных сверхлегких сплавов. Правда и ценник там некислый - за такие деньги, если поискать, то можно и машину б/у купить.

а катит как Саня?

----

@LE{X}@NDER от Июня 17, 2013, 09:40:45 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2013, 09:12:03 pm

есть упр Попова на это вдох под прижатую руку

Это ты себе перед Казанью тоже технику исправлял?

Помню где-то кидали ссылку на основные ошибки тренеров, так вот, одна из самых ярких, которая мне запомнилась, это когда тренер, нервничая перед ответственным стартом, начинает исправлять подопечному технику. В результате, все валится и вся подводка насмарку.

Написал же уже - поздно для кардинальных изменений. То, небольшое исправление, которое привело к улучшению времени на минуту, тут все очевидно, что надо брать на вооружение и держать это. Просто надо понимать, что изменение может привести как к улучшению результата, так и ухудшению, поэтому лучше эксперименты отложить на опосля, когда старт будет пройден. Сейчас, по идее, должны быть более жесткие режимы и более высокие пульсы в сериях. Через полторы недели, а может даже и через неделю должна начинаться разгрузка, конкретнее узнать когда, можно только опытным путем, простартовав на нескольких подобных сорах. А так книги рекомендуют за 10 дней.

----

@LE{X}@NDER от Июня 17, 2013, 09:45:16 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2013, 09:32:44 pm

а катит как Саня?

Да вообще супер! Толкаешься ногой и он катится, как-будто там сопротивление в деталях вообще отсутствует. Как невесомый.

----

igorium от Июня 17, 2013, 09:50:25 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Июня 17, 2013, 09:40:45 pm

Это ты себе перед Казанью тоже технику исправлял?

Помню где-то кидали ссылку на основные ошибки тренеров, так вот, одна из самых ярких, которая мне запомнилась, это когда тренер, нервничая перед ответственным стартом, начинает исправлять подопечному технику. В результате, все валится и вся подводка насмарку.

Написал же уже - поздно для кардинальных изменений. То, небольшое исправление, которое привело к улучшению времени на минуту, тут все очевидно, что надо брать на вооружение и держать это. Просто надо понимать, что изменение может привести как к улучшению результата, так и ухудшению, поэтому лучше эксперименты отложить на опосля, когда старт будет пройден. Сейчас, по идее, должны быть более жесткие режимы и более высокие пульсы в сериях. Через полторы недели, а может даже и через неделю должна начинаться разгрузка, конкретнее узнать когда, можно только опытным путем, простартовав на нескольких подобных сорах. А так книги рекомендуют за 10 дней.

Про технику согласен - не хочу сейчас делать упражнения.

Не этого уже.

Малость мандраж начинается.

А в координации я могу следить за чем-нибудь, и соответственно править это.

Правда чувствую опять начинаю ловить переутомление - с утра плохо чувствовал, но в басс пошел.

В итоге целый день самочувствие хреновое, температура 36,9.

Надеюсь завтра с утра нормально будет - очень уж хочу улучшение Летуна опробовать на длинной дистанции.

А про разгрузку можно поподробнее?

Мне тренер сказал, что для стайеров разгрузка не нужна - это мол только для спринтеров.

А так, он сказал эту неделю плавать 10-12км (за неделю).

Следующие 1,5 недели уменьшить до 8км/неделю.

Ну и день-два до соревнований уже без трень, только за день попробовать воду в Босфоре.

----

варяг от Июня 17, 2013, 10:02:26 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Июня 17, 2013, 09:45:16 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2013, 09:32:44 pm

а катит как Саня?

Да вообще супер! Толкаешься ногой и он катится, как-будто там сопротивление в деталях вообще отсутствует. Как невесомый.

что вообще без сопротивления? )) надо Лыжника попросить покататься)

----

Letun от Июня 17, 2013, 10:11:14 pm

Цитата: Домино от Июня 17, 2013, 11:34:10 am

Положение тела в воде просто аховое,попа провалена,нога работает от колена,ступни закрепощены.

(<http://s19.rimg.info/268efd1055df3e9077aadad0b80590a3.gif>)

В действительности то, как вы делаете гребок, даже не приближается по важности к тому, какое положение занимает ваше тело в воде и что вы делаете, когда не гребёте.(с)

У меня немного больше видеоматериалов)), таз он не проваливает. Ступни - специально на суше попросил его натянуть ступню - закрепощённости нет, тянется вполне нормально; а вот почему в воде такая работа ног - это другой вопрос.

Конкретно в его случае, я почти уверен, локоть это не пол беды, а основная беда. Он акцентированно делает гребок так, как будто поднимается по канату и всю нагрузку берёт на бицуху, я подчёркиваю он это делал "акцентировано".

----

@LE}\@NDER от Июня 17, 2013, 10:12:20 pm

Цитата: igorium от Июня 17, 2013, 09:50:25 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Июня 17, 2013, 09:40:45 pm

Это ты себе перед Казанью тоже технику исправлял?

Помню где-то кидали ссылку на основные ошибки тренеров, так вот, одна из самых ярких, которая мне запомнилась, это когда тренер, нервничая перед ответственным стартом, начинает исправлять подопечному технику. В результате, все валится и вся подводка насмарку.

Написал же уже - поздно для кардинальных изменений. То, небольшое исправление, которое привело к улучшению времени на минуту, тут все очевидно, что надо брать на вооружение и держать это. Просто надо понимать, что изменение может привести как к улучшению результата, так и ухудшению, поэтому лучше эксперименты отложить на опосля, когда старт будет пройден. Сейчас, по идее, должны быть более жесткие режимы и более высокие пульсы в сериях. Через полторы недели, а может даже и через неделю должна начинаться разгрузка, конкретнее узнать когда, можно только опытным путем, простартовав на нескольких подобных сорах. А так книги рекомендуют за 10 дней.

Про технику согласен - не хочу сейчас делать упражнения.

Не этого уже.

Малость мандраж начинается.

А в координации я могу следить за чем-нибудь, и соответственно править это.

Правда чувствую опять начинаю ловить переутомление - с утра плохо чувствовал, но в басс пошел.

В итоге целый день самочувствие хреновое, температура 36,9.

Надеюсь завтра с утра нормально будет - очень уж хочу улучшение Летуна опробовать на длинной дистанции.

А про разгрузку можно поподробнее?

Мне тренер сказал, что для стайеров разгрузка не нужна - это мол только для спринтеров.

А так, он сказал эту неделю плавать 10-12км (за неделю).

Следующие 1,5 недели уменьшить до 8км/неделю.

Ну и день-два до соревнований уже без трень, только за день попробовать воду в Босфоре.

Про самочувствие это да, когда набираешь форму, падает иммунитет и организм становится уязвимым ко всякого рода болячкам, поэтому обязательно нужны витамины, умеренно мёд, сухофрукты (типа курага, изюм и т.д.) и обязательно хорошо высыпаться.

То что тренер сказал, это и есть разгрузка по объему, у спринтеров еще и разгрузка по интенсивности, т.е. отрезки то плаваются на максимальной интенсивности, но размер отрезков и количество отдыха подбираются так, чтобы спортсмен не закисллся.

Почему говорю про опыт, потому что некоторым разгружаться вообще нельзя - сразу падают результаты, у других наоборот, взлетают. Одним разгружаться надо всего неделю, другим 3.

----

@LEХ@NDER от Июня 17, 2013, 10:21:57 pm

Цитата: Letun от Июня 17, 2013, 10:11:14 pm

У меня немного больше видеоматериалов)), таз он не проваливает. Ступни - специально на суше попросил его натянуть ступню - закрепощённости нет, тянется вполне нормально; а вот почему в воде такая работа ног - это другой вопрос.

Надо будет плавать больше на ногах. Хотя если у него цель плавать длинные, может есть смысл попробовать 2х ударный.

Цитата: Letun от Июня 17, 2013, 10:11:14 pm

Конкретно в его случае, я почти уверен, локоть это не пол беды, а основная беда. Он акцентированно делает гребок так, как будто поднимается по канату и всю нагрузку берёт на бицуху, я подчёркиваю он это делал "акцентированно". А не пробовали одеть здоровые лопатки, что тогда получается? По идее бицухой тянуть уже не получится, там хочешь не хочешь придется выставить высокий локоть и включить широчайшие, иначе о воду не обопрёшься.

----

Letun от Июня 17, 2013, 10:33:48 pm

Ну я ему не "здоровенные" посоветовал, а "серпики".

----

@LEХ@NDER от Июня 17, 2013, 10:47:08 pm

Цитата: Letun от Июня 17, 2013, 10:33:48 pm

Ну я ему не "здоровенные" посоветовал, а "серпики".

Просто в здоровых ему придется предплечье выставить так, чтобы была опора на воду, так легче понять будет, что надо поменять. Серпики этого не решат, если он совсем жестко проваливает локоть, еще может начать и сгибать руки в запястьях.

----

лыжник от Июня 17, 2013, 10:54:20 pm

Цитата: варяг от Июня 17, 2013, 10:02:26 pm

что вообще без сопротивления? )) надо Лыжника попросить покататься)

Ты плавать сначала научись, а потом на велик сядешь)))

В прошлые выхи стартанул на Украине, супер, 1,9км проплыл за 40мин с учётом транзитки (снять гидрик, одеть велотуфли, выкатить велик), на велике тоже классно, из 105 стартовавших 15 место, бег конечно фиговенько, но всё равно 1 место в группе ;D

Фениксу благодарность за его виртуальные тренировки, очень помогло, СПАСИБО!!!!!!!

----

Letun от Июня 17, 2013, 10:57:35 pm

Серпики - он потому серпики, что они серпики)))) (ну всмысле кролевые).

Пре правильном их "одевании" - большой палец находится в стороне от остальных пальцев, это стабилизирует кисть. В запястье её в таком положении, мягко говоря, сгибать дискомфортно. А нагрузка таким образом на руку действует, что волей неволей - в работу правильные мышцы включать начинаешь.

----

Домино от Июня 18, 2013, 08:01:22 am

Цитата: Letun от Июня 17, 2013, 10:11:14 pm

У меня немного больше видеоматериалов)), таз он не проваливает. Ступни - специально на суше попросил его натянуть ступню - закрепощённости нет, тянется вполне нормально; а вот почему в воде такая работа ног - это другой вопрос.

Я сужу только по видео что выложено тут, а на нем проваленый таз. Активная работа ступней на суше и пассивная (при этом амплитуда работы стопы больше) в воде- это разные вещи. Я тоже мысок на суше тяну ого-го,но это не говорит о том, что я правильно работаю ступней в воде.

-----  
avia334 от Июня 18, 2013, 09:11:25 am

Код:

А не пробовали одеть здоровые лопатки, что тогда получается? По идее бицухой тянуть уже не получится, там хочешь не хочешь придется выставить высокий локоть и включить широчайшие, иначе о воду не обопрёшься.

Я бы с лопатками не советовал заморачиваться - только все угробить можно, широчайшие не факт что подключит инстинктивно, а суставы плечевые убить на раз сможет...

Лучше пусть еще раз раздел на форуме перечитывает про высокий локоть - там отличная статейка про правильное его положение и как его соблюдать. По-моему, разжевано все так, что по другому уже не поплывешь.

А работать с тазом надо обязательно - ему много вообще без рук надо плавать и без досочек всяких, чтобы поймать как таз должен на воде лежать.

-----  
sosnin от Июня 18, 2013, 09:19:21 am

Цитата: Letun от Июня 17, 2013, 10:11:14 pm

Конкретно в его случае, я почти уверен, локоть это не пол беды, а основная беда. Он акцентированно делает гребок так, как будто поднимается по канату и всю нагрузку берёт на бицуху, я подчёркиваю он это делал "акцентированно".

у меня такое же мнение уже год. ничего он не понимает, только думы. так же как и положение головы. нифига не смотрит вперед-вниз.

-----  
avia334 от Июня 18, 2013, 09:38:24 am

Код:

у меня такое же мнение уже год. ничего он не понимает, только думы. так же как и положение головы. нифига не смотрит вперед-вниз.

Я бы не был к нему так категоричен - я первый год плавания его напоминал, метался из крайности в крайность, совершенно не занимался техникой - в голове были только секунды и объемы. Спустя два года шараханий только на нормальную работу планомерную вышел.

-----  
sosnin от Июня 18, 2013, 09:54:45 am

Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 09:38:24 am

Код:

у меня такое же мнение уже год. ничего он не понимает, только думы. так же как и положение головы. нифига не смотрит вперед-вниз.

Я бы не был к нему так категоричен - я первый год плавания его напоминал, метался из крайности в крайность, совершенно не занимался техникой - в голове были только секунды и объемы. Спустя два года шараханий только на нормальную работу планомерную вышел.

это нисколько не отменяет того, что он до сих пор верит, что что-то сделал с гребком.

-----  
Рунтя от Июня 18, 2013, 10:51:18 am

Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 09:54:45 am

Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 09:38:24 am

Код:

у меня такое же мнение уже год. ничего он не понимает, только думы. так же как и положение головы. нифига не смотрит вперед-вниз.

Я бы не был к нему так категоричен - я первый год плавания его напоминал, метался из крайности в крайность, совершенно не занимался техникой - в голове были только секунды и объемы. Спустя два года шараханий только на нормальную работу планомерную вышел.

это нисколько не отменяет того, что он до сих пор верит, что что-то сделал с гребком.

Не, думаю, после того, как мы в это воскресенье в Октябре вместе с Летуном долго и упорно разбирались с гребком на суше, забавляя посетителей в холле басса, скорее всего Игорюм понял, что так ничего и не понял в механике гребка. Он, правда, только с декабря пытается это сделать, я так с того мая, и то недалеко от него ушла :(

-----  
@LE{ @NDER от Июня 18, 2013, 11:03:04 am

Цитата: Letun от Июня 17, 2013, 10:57:35 pm

Серпики - он потому серпики, что они серпики))) (ну всмысле королевые).

Пре правильном их "одевании" - большой палец находится в стороне от остальных пальцев, это стабилизирует кисть.

В запястье её в таком положении, мягко говоря, сгибать дискомфортно. А нагрузка таким образом на руку действует, что волей неволей - в работу правильные мышцы включать начинаешь.

Опять почему-то у меня впечатление, что мы говорим про разные лопатки. Я всегда считал, что эти являются серпиками:

([http://www.les4nages.com/contents/media/l\\_speedo%20biofuse%20finger%20paddle.jpg](http://www.les4nages.com/contents/media/l_speedo%20biofuse%20finger%20paddle.jpg))

я в них больше на брасс плаваю и режу на кроль. Если это они, то в запястье сгибать, еще как комфортно, постоянно приходится следить, чтобы не делать этого. )))

Если это не они, давай линк, что есть "серпики". :)

----

sosnin от Июня 18, 2013, 11:25:00 am

эти пошире. смотри поуже <http://www.proswim.ru/product/3634/>

в них если и гношь кисть, то сразу чувствуешь это...но если при этом проваливать локоть, то на кисть уже пофиг. все равно получается движение мимо воды.

----

Рунтя от Июня 18, 2013, 12:05:40 pm

Именно такие серпики, как Александр выложил, Летун использует для кроля. А для брасса у него уже и длиннее лопатки. Я с такими же серпиками кроль плаваю, и это мне совершенно не мешает ставить кисть черпачком и проваливать локоть ;D ;D ;D

----

sosnin от Июня 18, 2013, 12:26:33 pm

эти мелкие лопатки позволяют работать над отталкиванием и вкладыванием. выставлением руки для захвата. естественно, если локоть проваливается, то и отталкивания нет. есть лопатки, нету их-пофиг. их наличие вообще не влияет на постановку локтя. они помогают почувствовать КОГДА локоть проваливается, т.к. "утрируют" ощущения.

игориуму бы посоветовал. уже после басфора месяц походить в бас и учить только отталкивание от бортика стрелочкой. научиться вытягиваться, напрягаться в верхней части... учить делать скольжение под водой и на воде как можно дальше. как дойдешь до стандарта в 6-7 метров, еще месяц учить это делать с ногами.

плавание ногами раздельное. 2-6 ударов-скольжение в 3 секунды. повтор. повтор.

----

avia334 от Июня 18, 2013, 01:08:02 pm

Код:

игориуму бы посоветовал. уже после басфора месяц походить в бас и учить только отталкивание от бортика стрелочкой. научиться вытягиваться, напрягаться в верхней части... учить делать скольжение под водой и на воде как можно дальше. как дойдешь до стандарта в 6-7 метров, еще месяц учить это делать с ногами.

плавание ногами раздельное. 2-6 ударов-скольжение в 3 секунды. повтор. повтор  
поддержу, хоть научится корпус держать и ноги не проваливать вниз. Только 6-7 маловато. По полбаса если научится выдерживать, то ок.

----

sosnin от Июня 18, 2013, 01:20:53 pm

Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 01:08:02 pm

Код:

игориуму бы посоветовал. уже после басфора месяц походить в бас и учить только отталкивание от бортика стрелочкой. научиться вытягиваться, напрягаться в верхней части... учить делать скольжение под водой и на воде как можно дальше. как дойдешь до стандарта в 6-7 метров, еще месяц учить это делать с ногами.

плавание ногами раздельное. 2-6 ударов-скольжение в 3 секунды. повтор. повтор  
поддержу, хоть научится корпус держать и ноги не проваливать вниз. Только 6-7 маловато. По полбаса если научится выдерживать, то ок.

ну полбаса это уже будет нештук :) это уже ,как moi. тут уже и результат будет сам собой соответствовать..  
я думаю надо сделать, 6-8 без ног, потом с ногами 8-10. в это время можно придумывать разминку метров в 500, упражнений метров на 200. потом толчки. ну на последок можно ногами помучиться 100-200 метров. так месяца 2. снять видео и удивиться, как это так ниче не молотил, а 10сек на сотке снял..потом полплавать полгода не забывая по эти 3 месяца (вот тут тоже сомнения). стартануть. а там будет видно... вот через год опять обсудим...  
но что-то я сомневаюсь, что будет даже первый месяц...скорее будем биться головой об стену. кто-то 2 года это делает ;), кто-то через 3 все теории строит, но чудом (для меня) лег плоско и поплыл хоть как-то. но все ищет мифическую синхронизацию. а кто-то с помощью головы делает это за очень короткое время, относясь к себе критически.

----

igorium от Июня 18, 2013, 01:44:55 pm

Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 12:26:33 pm

игориуму бы посоветовал. уже после басфора месяц походить в бас и учить только отталкивание от бортика стрелочкой.наичиться вытягиваться,напрягаться в верхней части... учиться делать скольжение под водой и на воде как можно дальше. как дойдешь до стандарта в 6-7 метров, еще месяц учиться это делать с ногами.

плавание ногами раздельное. 2-6 ударов-скольжение в 3 секунды.повтор.повтор.

Как думаешь сколько времени надо так заниматься, чтобы стало все хорошо?

Или хотя бы нормально?

----

igorium от Июня 18, 2013, 01:46:57 pm

Решил пойти вперед паровоза и опубликовать видео с моего старта 100м кролем в рамках ЧФ -

<http://www.youtube.com/watch?v=kDz78ipTJgQ> (<http://www.youtube.com/watch?v=kDz78ipTJgQ>)

На втором полтиннике ко мне присоединился Летун и сильно поиздевался ))

Может еще кто, что-нить посоветует...

Удивительно как Sosnin месяц назад угадал - он сказал, что наплывом 300км мой результат должен быть в пределах 1.30-1.40 ))

----

avia334 от Июня 18, 2013, 01:51:57 pm

Код:

Как думаешь сколько времени надо так заниматься, чтобы стало все хорошо?

Или хотя бы нормально?

тебе же Sosnin ответил - 3 месяца поделай эту базу, добавь 200 м упражнений моих самых простых. И через 3 месяца посмотри что получилось.

За это время: 1) нормально положишь на воду тело в расягнутом состоянии без лишних сопротивлений

2) научишься вращения тела делать (с помощью упражнений)

3) толкаться от борта будешь не как бабушка, а как разрядник по плаванию (это нарабатается - будешь стрелочкой плавать как Sosnin советовал, сам начнешь отталкивания акцентированные делать)

----

Berrimor от Июня 18, 2013, 01:55:59 pm

Цитата: igorium от Июня 18, 2013, 01:46:57 pm

Удивительно как Sosnin месяц назад угадал

Ловкость рук и никакого мошенничества ;D

----

avia334 от Июня 18, 2013, 01:57:29 pm

Код:

Решил пойти вперед паровоза и опубликовать видео с моего старта 100м кролем в рамках ЧФ -

<http://www.youtube.com/watch?v=kDz78ipTJgQ>

Может еще кто, что-нить посоветует...

А что советовать то - тебе уже полгода советуют.

Тут все тоже самое, от прыжка с девочками в песочницу, до положения тела, при котором легче вбок плыть чем вперед. Нету натянутости никакой - мужичек рядом с тобой обратно плывет, "крыльями" в два раза реже машет, а плывет с такой же скоростью. Но он плывет, не на скорость, а купается. А ты молотишь, но все мимо... . Про локоть хочется сказать только одно - "по собачьи"... .

----

sosnin от Июня 18, 2013, 01:59:57 pm

Цитата: igorium от Июня 18, 2013, 01:44:55 pm

Как думаешь сколько времени надо так заниматься, чтобы стало все хорошо?

Или хотя бы нормально?

так,это как? сколько раз по 9 месяцев? думаю если с толком,расстановкой,то за эти 9 мес еще 10-15 сек ты скинешь....при таком плавании предел 1:20+- 5сек. вполне близко около 3 взр.

а там будет виднее на сколько ты еще хочешь,на сколько делаешь,на сколько получается.

Цитата: igorium от Июня 18, 2013, 01:46:57 pm

Удивительно как Sosnin месяц назад угадал - он сказал, что наплывом 300км мой результат должен быть в пределах 1.30-1.40 ))

да,я такое говорил? :) наврно просто угадал ;)

пс. видео пока не смотрел...

ппс. еще б с басфором угадать,да берримор? что-то я уже переживать начинаю. :) тоже предстартовый мандраж.

----

igorium от Июня 18, 2013, 02:08:34 pm

Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 01:57:29 pm

Нету натянутости никакой - мужичек рядом с тобой обратно плывет, "крыльями" в два раза реже машет, а плывет с такой же скоростью. Но он плывет, не на скорость, а купается. А ты молотишь, но все мимо... . Про локоть хочется сказать только одно - "по собачьи"... .

Про мужичка забыл написать - это Летун издевается ))

----

igorium от Июня 18, 2013, 02:12:49 pm

Цитата: sosnip от Июня 18, 2013, 01:59:57 pm

Цитата: igorium от Июня 18, 2013, 01:46:57 pm

Удивительно как Соснин месяц назад угадал - он сказал, что наплывом 300км мой результат должен быть в пределах 1.30-1.40 ))

да,я такое говорил? :) наврно просто угадал ;)

Вот твои слова месяц назад:

Цитата: sosnip от Мая 17, 2013, 04:25:26 pm

Вот...все,кто проплыл в жизни 300км и плывут за 1:30-1:40. Это нормально и логично. Когда посылаешь 800,будешь плыть на 20 сек быстрее.

----

Berrimor от Июня 18, 2013, 02:33:57 pm

Цитата: sosnip от Июня 18, 2013, 01:59:57 pm

ппс. еще б с басфором угадать,да берримор? что-то я уже переживать начинаю. :) тоже предстартовый мандраж.

Типун тебе на язык, хватит с тебя угадываний, я тоже переживаю :)

----

варяг от Июня 18, 2013, 03:03:59 pm

Помоему ноги у Игоря стали лучше а руки я думаю лопатки неспасут.он зребут под собой руку чуть ли не к груди прижимая. и резко рвет. может на кулаках попробовать?

----

avia334 от Июня 18, 2013, 03:27:45 pm

Код:

может на кулаках попробовать?

что то тоже забыл про верное народное средство кулаки. Так гребок чувствуется самой рукой без кисти и локоть однозначно должен встать как надо. Варягу зачет.

----

sosnip от Июня 18, 2013, 03:32:28 pm

не влияет опора кисти на постановку локтя. вернее КПД этого упражнения невысоко. оно какбы для более "мастеровитых" чтоли. с 1 взр я б сказал...

----

avia334 от Июня 18, 2013, 03:37:57 pm

Код:

не влияет опора кисти на постановку локтя. вернее КПД этого упражнения невысоко. оно какбы для более "мастеровитых" чтоли. с 1 взр я б сказал..

не согласен. Так пропадает кистевая опора на воду, грести приходится предплечьем и локтем. Он хочешь не хочешь оттопырится как надо, чтобы почувствовать давление на воду. Он со своим гребком по-собачьи с прижатым локтем к телу при плавании на кулаках вообще не будет чувствовать опору на воду и инстинктивно начнет подалее от корпуса ставить.

А вообще Игоряну посоветовал бы посмотреть в ютьюбе видео на высокий локоть. По запросу high elbow находится видео с Торпом, там очень хорошо разбирают механику и кинематику его движений и при виде спереди обращают внимание как он далеко от корпуса выносит локоть, чтобы максимизировать опору.

----

варяг от Июня 18, 2013, 03:48:20 pm

А я думаю ему очень нужно посмотреть видео Попова и его лекцию . а если конкретнее то про упр вдох под прижатую руку.

и акцент там что надо

1----22----333333!

а у тебя сейчас

111!--2-- ( а три даже и нет. )

----

@LE{X}@NDER от Июня 18, 2013, 03:52:43 pm

Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 03:37:57 pm

Код:

не влияет опора кисти на постановку локтя. вернее КПД этого упражнения невысоко. оно какбы для более "мастеровитых" чтоли. с 1 взр я б сказал..

не согласен. Так пропадает кистевая опора на воду, грести приходится предплечьем и локтем. Он хочешь не хочешь оттопырится как надо, чтобы почувствовать давление на воду. Он со своим гребком по-собачьи с прижатым локтем к телу при плавании на кулаках вообще не будет чувствовать опору на воду и инстинктивно начнет подальше от корпуса ставить.

А вообще Игоряну посоветовал бы посмотреть в ютубе видео на высокий локоть. По запросу high elbow находится видео с Торпом, там очень хорошо разбирают механику и кинематику его движений и при виде спереди обращают внимание как он далеко от корпуса выносит локоть, чтобы максимизировать опору.

Нифига это не даст. Он говорит, что уже кучу всего пересмотрел, ну и толку, если он думает, что плывет с высоким локтем? Значит чувства его обманывают. Очень тяжело будет это исправить без постоянного контроля со стороны, пока не приучится к правильным ощущениям. Ту же экипировку, надо пробовать, чтобы при этом кто-то наблюдал, что конкретные лопатки, к примеру, действительно устраняют ту или иную проблему. Имхо стоит попробовать именно большие лопатки в медленном темпе или восьмерки, опять же, желательно чтобы кто-то смотрел с бортика и говорил, правильно получается или нет.

----

@LE{X}@NDER от Июня 18, 2013, 03:55:13 pm

Цитата: варяг от Июня 18, 2013, 03:48:20 pm

А я думаю ему очень нужно посмотреть видео Попова и его лекцию . а если конкретнее то про упр вдох под прижатую руку.

и акцент там что надо

1----22----333333!

а у тебя сейчас

111!--2-- ( а три даже и нет. )

Толку от этого, если он гребок делает как курица лапой загребают? Сначала надо движение правильное освоить (уже опосля Босфора), а тогда уже акценты выставить.

----

варяг от Июня 18, 2013, 03:56:08 pm

Саша почитай последнее сообщение про литературу о плавании . что скажешь ?

----

@LE{X}@NDER от Июня 18, 2013, 04:01:05 pm

Цитата: варяг от Июня 18, 2013, 03:56:08 pm

Саша почитай последнее сообщение про литературу о плавании . что скажешь ?

Там вообще рисунок неудачный, корпус мёртво лежит и не поворачивается из такого положения тяги не будет, большая нагрузка ляжет на руки и локоть провалится автоматически, поскольку сил не хватит.

----

sosnip от Июня 18, 2013, 05:19:30 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июня 18, 2013, 03:52:43 pm

Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 03:37:57 pm

Код:

не влияет опора кисти на постановку локтя. вернее КПД этого упражнения невысоко. оно какбы для более "мастеровитых" чтоли. с 1 взр я б сказал..

не согласен. Так пропадает кистевая опора на воду, грести приходится предплечьем и локтем. Он хочешь не хочешь оттопырится как надо, чтобы почувствовать давление на воду. Он со своим гребком по-собачьи с прижатым локтем к телу при плавании на кулаках вообще не будет чувствовать опору на воду и инстинктивно начнет подальше от корпуса ставить.

А вообще Игоряну посоветовал бы посмотреть в ютубе видео на высокий локоть. По запросу high elbow находится видео с Торпом, там очень хорошо разбирают механику и кинематику его движений и при виде спереди обращают внимание как он далеко от корпуса выносит локоть, чтобы максимизировать опору.

Нифига это не даст. Он говорит, что уже кучу всего пересмотрел, ну и толку, если он думает, что плывет с высоким локтем? Значит чувства его обманывают. Очень тяжело будет это исправить без постоянного контроля со стороны, пока не приучится к правильным ощущениям. Ту же экипировку, надо пробовать, чтобы при этом кто-то наблюдал, что конкретные лопатки, к примеру, действительно устраняют ту или иную проблему. Имхо стоит попробовать именно большие лопатки в медленном темпе или восьмерки, опять же, желательно чтобы кто-то смотрел с бортика и говорил,

правильно получается или нет.

во-во...если он не знает что такое опора,он и не найдет ее опытным путем.даже если найдет,то не сможет повторить. его вообще бы по сути учить гребку двумя руками батом или по одной,только подводная часть. еще лучше по этапам. 25м-захват,25м-подтягивание,25 м-отталкивание...потом совмещать по 2 этапам...они ищут иголку в стоге сена,ночью,в варежках...так может происходить вечно. пока не начнет что-то координально менять.

-----  
sosnin от Июня 18, 2013, 05:29:27 pm  
посмотрел видос...! не все так плохо у меня,берримор :)

если серьезно,то очень закрепошены плечи,руки вертятся со всем корпусом,монолит. плечо уходит вперед вообще.отсюда вся усталость,если выкинуть первые 60,то будет тоже,что и 4 мес назад. говорит только об одном-физиуха поднялась,техника не очень. не сказал бы что таз проваливается,скорее спина и поясница не работает,расслабляется, изламывает торс. поэтому "плуг" в груди. ноги и руки на поверхности,а пузо в дне...бедрра то там,то там...нет ровности...сам себе делаешь стену.

еще,вдох очень быстро делаешь,не знаю почему. шея устаает? гибкость мешает? не знаю. тебе виднее. но это добавляет дергания,недостатка в кислороде. что-то типа аналогии паники.

-----  
Рунтя от Июня 18, 2013, 05:47:58 pm  
А если Летун еще выложит видео, где мы с ним сотку плывем, он брассом, я кролем, вообще веселье будет. Он красиво так скользит, я на соседней дорожке молочу крыльями, как Игорий. Правда, чуть быстрее, за 1.15. Но контраст впечатляет.

-----  
sosnin от Июня 18, 2013, 06:05:59 pm  
Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 01:57:29 pm  
Нет у натянутости никакой - мужичек рядом с тобой обратно плывет, "крыльями" в два раза реже машет, а плывет с такой же скоростью.  
Эй,Летун, ник меняй! это уже клеймо!

ты там в конце чуть не потонул? :)

-----  
igorium от Июня 18, 2013, 08:17:44 pm  
Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 05:29:27 pm  
еще,вдох очень быстро делаешь,не знаю почему. шея устаает? гибкость мешает? не знаю. тебе виднее. но это добавляет дергания,недостатка в кислороде. что-то типа аналогии паники.

Так я думал, что чем быстрее я сделаю вдох, тем меньше буду себя тормозить головой.  
Это не так?

-----  
Novichog от Июня 18, 2013, 08:35:04 pm  
Цитата: igorium от Июня 18, 2013, 08:17:44 pm  
Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 05:29:27 pm  
еще,вдох очень быстро делаешь,не знаю почему. шея устаает? гибкость мешает? не знаю. тебе виднее. но это добавляет дергания,недостатка в кислороде. что-то типа аналогии паники.

Так я думал, что чем быстрее я сделаю вдох, тем меньше буду себя тормозить головой.  
Это не так?  
я бы сказал это несвязано

-----  
sosnin от Июня 18, 2013, 10:16:32 pm  
Цитата: igorium от Июня 18, 2013, 08:17:44 pm  
Так я думал, что чем быстрее я сделаю вдох, тем меньше буду себя тормозить головой.  
Это не так?  
нет... представь,сколько ты еще думаешь неправильно. я не могу вечно угадывать,скоро начну ошибаться согласно теории вероятности.

-----  
Рунтя от Июня 18, 2013, 10:49:18 pm  
Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 05:19:30 pm  
во-во...если он не знает что такое опора,он и не найдет ее опытным путем.даже если найдет,то не сможет повторить. Знаете, я уже задолбалась с поисками этой опоры, чесслово. Ковыряю я эти несчастные упражнения, что-то с гребком пытаюсь сделать. Но у меня такое скромное подозрение, что без тренера на бортике это, извините, пустое бздение в муку и поднимание пыли. Толку от них? Судя по разговору с Игориймом, к нам, возрастным начинающим

плавунам, отношение то еще. Типа, все нормально, греби себе дальше. Меня хоть мой виртуальный тренер научил мои косяки видеть по видео и основное направление в их исправлении еще год назад задал. Сдается мне, не шибко далеко я продвинулась за это время, разве что в результатах, но не в эстетике.

----

sosnip от Июня 18, 2013, 10:59:08 pm  
а год назад ты хотела эстетики? вроде тебе ж результат нужен был? вроде -1,5сек...ты скинула даже 2. тренер тебе наверно и дал направление,чтоб сделать то,что просила.

ну как же? dimav,вполне себе спрогрессировал...пришел потом к очень даже умным выводам...ум-в пример многим...если б еще не воспринимал в контры бывших пловцов... мог бы полгода съэкономить. но ведь самому то интересней,да dimav?

Якут тоже сам подросток нехило...но он с видео.  
хотя конечно те у кого есть тренер на бортике-в привелегированном положении. :)

----

Рунтя от Июня 18, 2013, 11:22:12 pm  
Цитата: sosnip от Июня 18, 2013, 10:59:08 pm  
а год назад ты хотела эстетики? вроде тебе ж результат нужен был? вроде -1,5сек...ты скинула даже 2. тренер тебе наверно и дал направление,чтоб сделать то,что просила.

ну как же? dimav,вполне себе спрогрессировал...пришел потом к очень даже умным выводам...ум-в пример многим...если б еще не воспринимал в контры бывших пловцов... мог бы полгода съэкономить. но ведь самому то интересней,да dimav?

Якут тоже сам подросток нехило...но он с видео.  
хотя конечно те у кого есть тренер на бортике-в привелегированном положении. :)  
Не, год назад я просила всего-то пол секунды (в марте 2011 мой лучший результат был 35,01 по короткой, хотела из 35 выплыть в мае 2012), но тогда не сбросила их, было только 36.1. Только через 5 мес сбросила больше 3,2 сек от своего лучшего результата, а от последнего аж 4,3. Сама бы точно не смогла. Свой ум, конечно, хорошо! Но чужой лучше!

----

igorium от Июня 19, 2013, 08:54:27 am  
Цитата: Рунтя от Июня 18, 2013, 10:49:18 pm  
Знаете, я уже задолбалась с поисками этой опоры, чесслово. Ковыряю я эти несчастные упражнения, что-то с гребком пытаюсь сделать. Но у меня такое скромное подозрение, что без тренера на бортике это, извините, пустое бздение в муку и поднимание пыли. Толку от них? Судя по разговору с Игорием, к нам, возрастным начинающим плавунам, отношение то еще. Типа, все нормально, греби себе дальше. Меня хоть мой виртуальный тренер научил мои косяки видеть по видео и основное направление в их исправлении еще год назад задал. Сдается мне, не шибко далеко я продвинулась за это время, разве что в результатах, но не в эстетике.

Да без тренера на бортике нереально тяжело.  
Да где ж его взять...  
Как я понял все нормальные только детей тренируют, а взрослых ни-ни.  
А самому нереально тяжело - кажется что-то понял, идешь в басс - долбишь, долбишь.  
А результата как не было, так и нет...

----

sosnip от Июня 19, 2013, 09:06:35 am  
летун свою камеру привозил?ею снимали?

----

igorium от Июня 19, 2013, 09:10:22 am  
Цитата: sosnip от Июня 19, 2013, 09:06:35 am  
летун свою камеру привозил?ею снимали?

Да.  
Ею тоже снимали, но он пока не вернется домой, не сможет скинуть видео.  
Надеюсь в четверг-пятницу увидеть видео с другого ракурса.

----

Berrimog от Июня 19, 2013, 10:14:10 am  
Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 08:54:27 am  
Да без тренера на бортике нереально тяжело.  
Да где ж его взять...  
Как я понял все нормальные только детей тренируют, а взрослых ни-ни.  
А самому нереально тяжело - кажется что-то понял, идешь в басс - долбишь, долбишь.

А результата как не было, так и нет...

С детьми проще, они своей головой не пытаются думать, а все воспринимают без лишних вопросов, а если тапочком перед носом грозно потрясти, то и исполняют все в точности, как тренер сказал :) Взрослые же пытаются думать там, где не надо, вопросов куча задают, пытаются менять приоритеты в тренировке, потому что пять минут назад узнали от тренера истину и теперь лучше знают, как надо ставить тренировочный процесс, и тапochek уже не аргумент. Живых примеров на форуме полно, взять к примеру то, как ты тратил время, силы и внимание на бессмысленную работу над вдохом в ущерб всему остальному.

----

igorium от Июня 19, 2013, 10:38:20 am

Цитата: Berrimog от Июня 19, 2013, 10:14:10 am

С детьми проще, они своей головой не пытаются думать, а все воспринимают без лишних вопросов, а если тапочком перед носом грозно потрясти, то и исполняют все в точности, как тренер сказал :) Взрослые же пытаются думать там, где не надо, вопросов куча задают, пытаются менять приоритеты в тренировке, потому что пять минут назад узнали от тренера истину и теперь лучше знают, как надо ставить тренировочный процесс, и тапochek уже не аргумент. Живых примеров на форуме полно, взять к примеру то, как ты тратил время, силы и внимание на бессмысленную работу над вдохом в ущерб всему остальному.

Да вопрос даже в возрасте.

Почему Вы ВСЕ видите мои проблемы, а тренера к которым я ходил НЕ ВИДЯТ ???

Вот в чем вопрос.

Реально полезных тренеров у меня было полтора человека.

Один из которых тренерует только детей и со мной занимался 20 минут, а со вторым тоже немного получилось продвинуться, но он тоже, как я понимаю, дальше не знает что со мной делать.

А вы мне из месяца в месяц пишете про мои проблемы.

Вы все не тем занимаетесь.

Вам надо было в тренеры идти.

Я бы к вам пошел учиться...

----

Toto от Июня 19, 2013, 10:51:52 am

ну я вот уже давно работаю как тренер именно со взрослыми людьми (не только в плавании), и основная проблема в работе со взрослыми в том, что каждый из нас уже Личность со своим Я, своим мировоззрением и пониманием процесса, и очень сложно донести до взрослого то, что можно легко донести до ребенка.

Я это к тому, что детскому тренеру реально будет трудно работать со взрослым учеником, и наоборот.

У меня есть небольшая статейка на тему отличия Андрагогики и Педагогика, могу скинуть почитать в личку

----

свиммер от Июня 19, 2013, 10:59:43 am

Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 10:38:20 am

Почему Вы ВСЕ видите мои проблемы, а тренера к которым я ходил НЕ ВИДЯТ ???

Попробую представить себя тренером... (я имею того, кто сидит и наблюдает за бассейном и учит тех, кто берет у него уроки) :)

Я вчера в базе засекал все три дистанции для форумного чемпионата. Поставил для себя четверку с минусом, т.к. прогресс есть, но рассчитывал на большее. Причем по очкам, у меня еще далеко даже то того уровня, что был у тебя на прошлом ЧФ.

Когда плыл двести и четыреста у меня на дорожке было еще 5 мужиков (четвертак), причем подобрались комплекции похлеще моей. И плавали, не сказал, чтобы очень плохо. На уровне хороших пловцов в моем бассейне. Есть и получше пловцы, но этот тип пловцов составляет основную массу тех, кто пришел не просто покупаться, а поплавать или потренироваться.

Так вот, когда замерял дистанции меня никто не обогнал. Сам я заколебался это делать, особенно обусловлено это тем, что народу много, встреча непрерывная, и у каждого плечи на пол дорожки.

Теперь давай посмотрим на это с точки зрения тренера. Я и ты (а ты плаваешь лучше меня) составляем представителей этой массы народа, что плавают в бассейне. Мы плаваем уже лучше чем основная масса. Поэтому с точки зрения тренера, мы итак достигли высот, к которым могли бы стремиться. Заниматься оттачиванием техники - это долго и кропотливо. Нужно постоянство, работа. Если тренер это увидит, то, возможно, он и займется серьезно. А так ему нет смысла напрягаться. Поправит серьезные огрехи, отработает свои деньги...

ПС: в "бассейне" на форуме, мы, же, плетемся в самом хвосте. вот нам периодически пендалей и отвечивают ;)

----

sosnin от Июня 19, 2013, 11:09:53 am

Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 10:38:20 am

Вам надо было в тренеры идти.

Я бы к вам пошел учиться...

приезжай.будешь ходить по моему расписанию и подстраиваться под меня-нет проблем...будешь слушаться-денег брать не буду. если не будешь-тогда обсудим сумму возмещения моего эмоционального напряжения... :)

1)тренера не видят в тебе перспектив

2)ты будешь отнимать их личное время или рабочее. оно стоит денег. некоторые просто предпочтут отдохнуть,чтоб потом с детьми быть в форме.

3)бьда только с инструкторами в фитнес-центрах,клубах и пр... они сидят на %, и пришли они туда за зарабатыванием денег. им неинтерсно твое мастерство,им интересны твои деньги. единицы заморочаются тобой, как правило такие,работают недолго. денег не получается,а всю нагрузку тащат.

----

Домино от Июня 19, 2013, 11:10:24 am

Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 10:38:20 am

А вы мне из месяца в месяц пишете про мои проблемы.

Вы все не тем занимаетесь.

Вам надо было в тренеры идти.

Я бы к вам пошел учиться...

Ну что вы из крайности в крайность то бросаетесь?!(<http://s19.rimg.info/1dbaf73520fdb436fdac0327b686780a.gif>)

Просто вам пока не повезло найти своего человека.И потом,я тоже наблюдала картину когда человек плавает ужас-ужас, а тренер на бортике только задания дает, а на ошибки ноль внимания.Он просто тупо зарабатывает на клиенте деньги.Это и фитнес-тренеров касается.

Про возраст: меня в детстве из спортшколы дважды выгоняли за то,что спорила и пререкалась с тренером. :P

----

igorium от Июня 19, 2013, 11:27:38 am

Цитата: sosnin от Июня 19, 2013, 11:09:53 am

приезжай.будешь ходить по моему расписанию и подстраиваться под меня-нет проблем...будешь слушаться-денег брать не буду. если не будешь-тогда обсудим сумму возмещения моего эмоционального напряжения... :)

1)тренера не видят в тебе перспектив

2)ты будешь отнимать их личное время или рабочее. оно стоит денег. некоторые просто предпочтут отдохнуть,чтоб потом с детьми быть в форме.

3)бьда только с инструкторами в фитнес-центрах,клубах и пр... они сидят на %, и пришли они туда за зарабатыванием денег. им неинтерсно твое мастерство,им интересны твои деньги. единицы заморочаются тобой, как правило такие,работают недолго. денег не получается,а всю нагрузку тащат.

Был бы ты поближе к Москве 100% бы поехал.

А так я запомнил.

Буду в ваших краях обязательно постараюсь пересечься.

Про деньги - я готов платить деньги, т.к. вижу, что своими занятиями развиваюсь, но ОЧЕНЬ медленно.

А с ХОРОШИМ тренером я это сделаю в несколько раз быстрее.

Но люди получают от меня деньги, а результат практически не дают.

Хорошо в одном центре для взрослых директор (МС) сам признался, что ему меня нечему учить - я и так, типо, круто плаваю. А остальные деньги берут, а отдачи нет.

Это было и в фитнес-центрах, и в нормальных бассейнах, в т.ч. в Олимпийском.

Цитата: swimmer от Июня 19, 2013, 10:59:43 am

Теперь давай посмотрим на это с точки зрения тренера. Я и ты (а ты плаваешь получше меня) составляем представителей этой массы народа, что плавают в бассейне. Мы плаваем уже лучше чем основная масса. Поэтому с точки зрения тренера, мы итак достигли высот, к которым могли бы стремиться. Заниматься оттачиванием техники - это долго и кропотливо. Нужно постоянство, работа. Если тренер это увидит, то, возможно, он и займется серьезно. А так ему нет смысла напрягаться. Поправит серьезные огрехи, отработает свои деньги...

В том то и беда, что тренер не хочет или не может.

Я уже наверное с десятком тренеров прозанимался.

И каждый раз с надеждой - ну этот-то мне поможет...

Злит и бесит, что где-то есть люди которые помогают, а я один тут бьюсь.

Скоро лоб расшибу, блин!

----

Toto от Июня 19, 2013, 11:31:25 am

у вас какой-то странный подход в выборе тренера

тренер не маг, просто от того, что он есть вы не поплывете быстрее

попробуйте поискать причину в себе :)

----

swimmer от Июня 19, 2013, 11:37:55 am

Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 11:27:38 am

Злит и бесит, что где-то есть люди которые помогают, а я один тут бьюсь.

Скоро лоб расшибу, блин!

Да, ладно тебе... Босфор тоже не хухры-мухры. Если проплывешь, а я думаю ты сможешь, то не верно будет говорить что об стенку бьешься. ;)

А с тренерами, техникой... Все получится. Вон, Рунтя, тоже страдает хронически ;) , а энергии и стремления хоть отбавляй 8) Результат то есть!

----

igorium от Июня 19, 2013, 11:38:44 am

Цитата: Toto от Июня 19, 2013, 11:31:25 am

у вас какой-то странный подход в выборе тренера

тренер не маг, просто от того, что он есть вы не поплывете быстрее

попробуйте поискать причину в себе :)

Причина во мне - это понятно.

То, что мне объясняют буквами я часто не могу понять.

В идеале мне надо показать визуально то, как я делаю, и то как надо делать.

Для меня это главная движущая сила.

А подавляющее большинство моих тренеров не могли сказать какие у меня ошибки, и что я делаю не правильно и как правильно.

Поэтому выбор тренера для меня прост: если тренер видит мои ошибки и знает, что и как надо менять, то он мне подходит.

----

igorium от Июня 19, 2013, 11:41:17 am

Цитата: swimmer от Июня 19, 2013, 11:37:55 am

Да, ладно тебе... Босфор тоже не хухры-мухры. Если проплывешь, а я думаю ты сможешь, то не верно будет говорить что об стенку бьешься. ;)

А с тренерами, техникой... Все получится. Вон, Рунтя, тоже страдает хронически ;) , а энергии и стремления хоть отбавляй 8)

Так я ж не говорю, что стою на одном месте.

Да развиваюсь, но КАТАСТРОФИЧЕСКИ МЕДЛЕННО.

А Рунтя плавает отлично (для меня).

Я ж вам показывал видео себя под водой - все совсем хреново.

А у меня есть еще как Рунтя плавает под водой - для меня она прямо грациозно скользит.

Этот уровень для меня пока недостижим!

----

evgeny от Июня 19, 2013, 11:58:46 am

Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 11:41:17 am

Да развиваюсь, но КАТАСТРОФИЧЕСКИ МЕДЛЕННО.

С чего ты взял?

Могу сравнивать только с собой.

Меня в детстве 2 года учили плавать, потом правда был 2-х годичный перерыв, а за следующие 3 года я наплавал около 3000 км под присмотром 2-х тренеров.

А ты за год, взрослым, плавая меньше, что хочешь?

----

Рунтя от Июня 19, 2013, 12:00:34 pm

Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 11:41:17 am

Цитата: swimmer от Июня 19, 2013, 11:37:55 am

Да, ладно тебе... Босфор тоже не хухры-мухры. Если проплывешь, а я думаю ты сможешь, то не верно будет говорить что об стенку бьешься. ;)

А с тренерами, техникой... Все получится. Вон, Рунтя, тоже страдает хронически ;) , а энергии и стремления хоть отбавляй 8)

Так я ж не говорю, что стою на одном месте.

Да развиваюсь, но КАТАСТРОФИЧЕСКИ МЕДЛЕННО.

А Рунтя плавает отлично (для меня).

Я ж вам показывал видео себя под водой - все совсем хреново.

А у меня есть еще как Рунтя плавает под водой - для меня она прямо грациозно скользит.

Этот уровень для меня пока недостижим!

Рунтя страдает, не то слово. После трень в пнд и вт очень захотелось посмотреть, что будет с гребком в темпе.

Вроде, при медленном плавании что-то слегка похожее на то, что нужно, вырисовывается, хоть и устаю быстро, так и хочется слиться на свое привычное рубилово. Хочу попробовать с таймером вечером, в каком темпе смогу удерживать новый гребок 18 на четвертак. Истерить начинаю по поводу того, что я не хочу больше рубить на соревах, даже с форумскими мысли мучают, что рано я собралась соревноваться сама с собой, т.к. сырость одна в гребке. И со стороны хочу на себя глянуть, а записать некому.

----

igorium от Июня 19, 2013, 12:08:06 pm  
Цитата: evgeny от Июня 19, 2013, 11:58:46 am  
С чего ты взял?

Могу сравнивать только с собой.

Меня в детстве 2 года учили плавать, потом правда был 2-х годичный перерыв, а за следующие 3 года я наплавал около 3000 км под присмотром 2-х тренеров.

А ты за год, взрослым, плавать меньше, что хочешь?

Ну вообще-то я уже ДВА года плаваю.

Я пришел в плавание в июне 2011г в состоянии "могу плавать только пляжным кролем, не более 300м за 45мин, с перерывами".

А угнетает меня отличное понимание, что когда я выкладываю свое видео, каждый раз я слышу практически одни и те же замечания. Вот это и напрягает.

----

avia334 от Июня 19, 2013, 12:18:12 pm

Код:

Я ж вам показывал видео себя под водой - все совсем хреново.

Построй процесс без тренера. Sosnin тебе сказал как треню посторить на первое время. Неделю так поплавал - скинул видео своих отталкиваний и плавания стрелочкой без ног и с ногами. Мы внесем коорективы, еще неделю - еще видео. Если получаться будет ок, дают следующее задание, которое неделю оттачиваешь и скидываешь видео. Так, пока получаться отдельные вещи не начнут.

Разминка и дополнительные упражнения - это уже по желанию или по программе которую тебе здесь напишут.

Месяца через 3, когда уже на воду правильно ляжешь, введем упражнения на локоть. Через полгодика, если плавание на коротких отрезках получаться будет - можно и серии вводить. Далее марафоны и олимпийский игры ;D

----

avia334 от Июня 19, 2013, 12:24:55 pm

И не надо сопротивляться упражнениям на стрелочку и отталкивание от бортика - типа это для маленьких. Это наоборот самое базовое что может сделать из тебя пловца.

Сам подзабил на все это. Поэтому вчера специально сделал себе серию на длинное отталкивание в брасе. Если обычно я выход делал на 7-8 метрах, то после серии без напряжения уже на 15-16 вылезал. Сам для себя сделал вывод, что за последние полгода скольжение не прогрессировало нисколько, а возможности для снятия 1-2 секунд на 50-ке только на подводной части имеются.

Кроме того, после нормального плотного отталкивания и на поверхность вылезает уже стрелочно-заряженным, а не расслабленно искривленным.

----

evgeny от Июня 19, 2013, 12:26:04 pm

Цитата: igorium от Июня 19, 2013, 12:08:06 pm

А угнетает меня отличное понимание, что когда я выкладываю свое видео, каждый раз я слышу практически одни и те же замечания. Вот это и напрягает.

Год, два - не суть. Я ж говорю, даже у детей под присмотром тренеров становление техники занимает годы. У взрослого, без внешнего контроля, времени уйдет больше, к тому же ум в некоторых случаях мешает телу.

Безошибочного плавания не бывает. Показали ошибки-это же хорошо, иди работай. Всё и быстро не получится. Чему тут удивляться?

----

avia334 от Июня 19, 2013, 12:30:07 pm

Код:

Безошибочного плавания не бывает. Показали ошибки-это же хорошо, иди работай. Всё и быстро не получится. Чему тут удивляться?

В том то и дело, что он над ними не работает, а пытается на ходу все исправить и выложить новое видео с интенсивным плаванием.

----

igorium от Июня 19, 2013, 12:36:56 pm

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 12:18:12 pm

Построй процесс без тренера. Sosnin тебе сказал как треню посторить на первое время. Неделю так поплавал - скинул видео своих отталкиваний и плавания стрелочкой без ног и с ногами. Мы внесем коорективы, еще неделю - еще видео. Если получаться будет ок, дают следующее задание, которое неделю оттачиваешь и скидываешь видео. Так, пока получаться отдельные вещи не начнут.

Разминка и дополнительные упражнения - это уже по желанию или по программе которую тебе здесь напишут. Месяца через 3, когда уже на воду правильно ляжешь, введем упражнения на локоть. Через полгодика, если плавание на коротких отрезках получаться будет - можно и серии вводить. Далее марафоны и олимпийский игры ;D

Договорились.

Так и буду делать, но уже после Босфора.

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 12:30:07 pm

В том то и дело, что он над ними не работает, а пытается на ходу все исправить и выложить новое видео с интенсивным плаванием.

Интенсивное видео я выложил, т.к. другого нет.

Поэтому решил выложить что есть, чем совсем ничего не выкладывать.

----

ИлУа4оК от Июня 19, 2013, 01:55:03 pm

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 12:24:55 pm

И не надо сопротивляться упражнениям на стрелочку и отталкивание от бортика - типа это для маленьких. Это наоборот самое базовое что может сделать из тебя пловца.

Сам подзабил на все это. Поэтому вчера специально сделал себе серию на длинное отталкивание в брасе. Если обычно я выход делал на 7-8 метрах, то после серии без напряжения уже на 15-16 вылезал. Сам для себя сделал вывод, что за последние полгода скольжение не прогрессировало нисколько, а возможности для снятия 1-2 секунд на 50-ке только на подводной части имеются.

Кроме того, после нормального плотного отталкивания и на поверхность вылезает уже стрелочно-заряженным, а не расслабленно искривленным.

7-8 метров это выход с полным гребком руками или просто толкнулся с вытянутыми руками и вынырнул также?

----

свиммер от Июня 19, 2013, 01:59:02 pm

Цитата: ИлУа4оК от Июня 19, 2013, 01:55:03 pm

7-8 метров это выход с полным гребком руками или просто толкнулся с вытянутыми руками и вынырнул также?

Народ, а как вы эти метры считаете? По окнам в басае, предварительно запомнив, где центр, где примерно сколько от нет? ::)

Ну, 5 метров понятно - красная гирлянда и флажки. Но 7 метров? 12 (ладно, пол баса - по окнам можно)? 15-16?

----

ИлУа4оК от Июня 19, 2013, 02:08:43 pm

Цитата: свиммер от Июня 19, 2013, 01:59:02 pm

Цитата: ИлУа4оК от Июня 19, 2013, 01:55:03 pm

7-8 метров это выход с полным гребком руками или просто толкнулся с вытянутыми руками и вынырнул также?

Народ, а как вы эти метры считаете? По окнам в басае, предварительно запомнив, где центр, где примерно сколько от нет? ::)

Ну, 5 метров понятно - красная гирлянда и флажки. Но 7 метров? 12 (ладно, пол баса - по окнам можно)? 15-16?

В полтинниках гирлянда висит на 12 метрах, ЕМНИП, а флажки чуть ближе, метрах в 4, по-моему. 15-16 это чуть меньше, чем половина от гирлянды до середины бассейна :)

----

avia334 от Июня 19, 2013, 02:13:02 pm

Код:

7-8 метров это выход с полным гребком руками или просто толкнулся с вытянутыми руками и вынырнул также? это обычный выход при сериях в брасе был. Сейчас думаю до 12.5 смело можно на низкоинтенсивных сериях делать без потери во времени (даже с улучшением). Просто вчера в сериях на отталкивания нащупал проблемные места в отныре (не только силу толчка от бортика, но и положение тела, мах руками под себя и др.), буду над ними работать.

----

avia334 от Июня 19, 2013, 02:14:05 pm

Код:

Народ, а как вы эти метры считаете? По окнам в басае, предварительно запомнив, где центр, где примерно сколько от нет? :

Ну, 5 метров понятно - красная гирлянда и флажки. Но 7 метров? 12 (ладно, пол баса - по окнам можно)? 15-16?

посреди баса сбоку черта проведена, если проблем с глазомером нет, то отнять или прибавить к ней 2-4 метра труда не составляет.

----

ИлТа4оК от Июня 19, 2013, 02:19:20 pm  
Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 02:13:02 pm  
Код:

7-8 метров это выход с полным гребком руками или просто толкнулся с вытянутыми руками и вынырнул также? это обычный выход при сериях в брасе был. Сейчас думаю до 12.5 смело можно на низкоинтенсивных сериях делать без потери во времени (даже с улучшением). Просто вчера в сериях на отталкивания нащупал проблемные места в отныре (не только силу толчка от бортика, но и положение тела, мах руками под себя и др.), буду над ними работать. А полтинник брасом за сколько плавёте? Как руки подтягиваете во время выхода из положения, когда они вдоль бёдер?

----

sosnin от Июня 19, 2013, 02:19:44 pm  
я в этом брасе посчитал количество дырочек, из которых вода идет. от борта они стоят через метр. разделил 23 на 7. получается они где-то через 3 метра стоят...еще и полбаса разделены по бортику. лестница на 4 метрах. в нормальных басах цвет у дорожек разный по 5 метров.

----

avia334 от Июня 19, 2013, 02:26:31 pm

Код:  
А полтинник брасом за сколько плавёте?  
Как руки подтягиваете во время выхода из положения, когда они вдоль бёдер?  
был 35.64 .

подтягиваю как все - локти прижимаю к корпусу, далее кисти близко к туловищу до головы, и перед головой. Проблемы нащупал больше в положении корпуса после того как отталкиваюсь от борта и делаю волну.

----

sosnin от Июня 19, 2013, 02:31:20 pm  
Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 02:26:31 pm  
был 35.64 .  
по короткой?

----

avia334 от Июня 19, 2013, 02:35:43 pm

Код:  
по короткой?  
короткой

----

evgeny от Июня 19, 2013, 03:00:55 pm  
Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 12:24:55 pm  
выход делал на 7-8 метрах, то после серии без напряжения уже на 15-16 вылезал  
Сдается мне, что глазомер подводит, поскольку выход брасом на 15-16 метрах - это Ну Очень Серьезный Уровень Плавания, несколько нестыкующийся со временем 35,64 по короткой

----

ИлТа4оК от Июня 19, 2013, 03:06:25 pm  
Цитата: evgeny от Июня 19, 2013, 03:00:55 pm  
Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 12:24:55 pm

выход делал на 7-8 метрах, то после серии без напряжения уже на 15-16 вылезал  
Сдается мне, что глазомер подводит, поскольку выход брасом на 15-16 метрах - это Ну Очень Серьезный Уровень Плавания, несколько нестыкующийся со временем 35,64 по короткой  
Согласен. Со старта-то выход метрах на 12 обычно, а тут до 15-16 из воды, по-любому затягиваете в ущерб скорости. Или выход не 15-16, да, в принципе, и 12 метров из воды затяжной выход уже.

----

avia334 от Июня 19, 2013, 03:23:15 pm

Код:  
Согласен. Со старта-то выход метрах на 12 обычно, а тут до 15-16 из воды, по-любому затягиваете в ущерб скорости. Или выход не 15-16, да, в принципе, и 12 метров из воды затяжной выход уже.  
Дык вопрос то не в том, что сделать 15 метров выход на максимальной скорости. Читайте выше - на НИЗКОМ пульсе (П22!!!) в сериях по 12-15 можно выныривать без ущерба в скорости. Тренер задания дает 5\*100 или 3\*200 с максимальными отнырами большими чем середина бассейна (получается около 13-14 метров), на пульсе П22 !!!  
Когда серия на П24!!! я никогда более 10 метров не выходил. Как пробка вылетаю уже к 10 метрам со старта из воды и к 8-ми с поворота.

----

ИлТа4оК от Июня 19, 2013, 03:35:12 pm  
Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 03:23:15 pm

Код:

Согласен. Со старта-то выход метрах на 12 обычно, а тут до 15-16 из воды, по-любому затягиваете в ущерб скорости. Или выход не 15-16, да, в принципе, и 12 метров из воды затяжной выход уже.

Дык вопрос то не в том, что сделать 15 метров выход на максимальной скорости. Читайте выше - на НИЗКОМ пульсе (П22!!!) в сериях по 12-15 можно выныривать без ущерба в скорости. Тренер задания дает 5\*100 или 3\*200 с максимальными отнырами большими чем середина бассейна (получается около 13-14 метров), на пульсе П22 !!! Когда серия на П24!!! я никогда более 10 метров не выходил. Как пробка вылетаю уже к 10 метрам со старта из воды и к 8-ми с поворота.

Ааа, т.е. не в ущерб скорости на пульсе 22! Вот оно что, Михалыч! Тогда ок!

Тут есть кто-нибудь, кто плавает полтинник брассом быстрее 32? Интересно, какие серии и упражнения люди делают.

----

avia334 от Июня 19, 2013, 03:36:30 pm

Код:

Тут есть кто-нибудь, кто плавает полтинник брассом быстрее 32? Интересно, какие серии и упражнения люди делают. Сам бы с удовольствием почитал.

----

avia334 от Июня 19, 2013, 03:40:37 pm

Код:

Тут есть кто-нибудь, кто плавает полтинник брассом быстрее 32? Интересно, какие серии и упражнения люди делают. но есть ощущение что жить придется в бассейне

----

ИuTa4oK от Июня 19, 2013, 03:51:55 pm

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 03:40:37 pm

Код:

Тут есть кто-нибудь, кто плавает полтинник брассом быстрее 32? Интересно, какие серии и упражнения люди делают. но есть ощущение что жить придется в бассейне

Кто-то мне несколько лет назад говорил, что тот же Брагин не так уж и много времени в бассейне проводит, что-то порядка 3 км в день.

----

sosnin от Июня 19, 2013, 03:54:13 pm

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 03:40:37 pm

Код:

Тут есть кто-нибудь, кто плавает полтинник брассом быстрее 32? Интересно, какие серии и упражнения люди делают. но есть ощущение что жить придется в бассейне

знаю в мастерсе 40-45 лет. вода 3раза по часу+1 тренья по 1,5 часа. когда коротая вода зал 2часа+ еще зал по часу 3р\нед... живет в зале,а не в воде :)

вода по 1,8-2,5км..

длинный зал-спец выносливость и пр  
короткий зал-максимальная сила.

плавает: ну там 4x50 П26 -4 серии с откупом

3x100!-5x75!!-4x50!!!-5x75!!-3x100! с откупы

ну и тп. вообще на скорость максимальную,с увеличением скорости. много ног.

----

@LE}@NDER от Июня 19, 2013, 04:07:36 pm

Цитата: sosnin от Июня 19, 2013, 03:54:13 pm

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 03:40:37 pm

Код:

Тут есть кто-нибудь, кто плавает полтинник брассом быстрее 32? Интересно, какие серии и упражнения люди делают. но есть ощущение что жить придется в бассейне

знаю в мастерсе 40-45 лет. вода 3раза по часу+1 тренья по 1,5 часа. когда коротая вода зал 2часа+ еще зал по часу 3р\нед... живет в зале,а не в воде :)

вода по 1,8-2,5км..

длинный зал-спец выносливость и пр  
короткий зал-максимальная сила.

плавает: ну там 4x50 П26 -4 серии с откупом

3x100!-5x75!!-4x50!!!-5x75!!-3x100! с откупы

ну и тп. вообще на скорость максимальную,с увеличением скорости. много ног.

А сколько плавал до Мастерс или в ранних категориях? Что-то подсказывает мне, что подобный тренировочный подход направлен больше на поддержание уже существующего результата. Сомневаюсь, что на таких тренингах он опустился с 35с до 30.

----

Viktor от Июня 19, 2013, 04:18:10 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Июня 19, 2013, 04:07:36 pm

[А сколько плавал до Мастерс или в ранних категориях? Что-то подсказывает мне, что подобный тренировочный подход направлен больше на поддержание уже существующего результата. Сомневаюсь, что на таких тренингах он опустился с 35с до 30.

А я так даже и не сомневаюсь ;D

Я тоже знаю брассиста плавает около 30 по длинной воде, выступает в одной категории с Лисогором сейчас.

Так у него преимущественно зал плюс после зала плавает в ..... прыжковом бассейне длиной 20 м ;D Конкретно не знаю, что плавает, но по продолжительности минут 20-25.....

Ко всему этому необходимо заметить, что уже сотню он плавает около 1.10, а во времена спортивной молодости плавал гораздо быстрее :)

----

Toto от Июня 19, 2013, 04:25:58 pm

примеры выше доказывают только одно - мастерство не пропьешь ;D

те правильная техника рулит, а сила, скорость и выносливость и тп дело наживное

----

@LE}\@NDER от Июня 19, 2013, 05:55:43 pm

Цитата: Toto от Июня 19, 2013, 04:25:58 pm

примеры выше доказывают только одно - мастерство не пропьешь ;D

те правильная техника рулит, а сила, скорость и выносливость и тп дело наживное

Именно так. Вообще результат может быть одинаковый, а проблемы, которые мешают этот результат улучшить - совершенно разные, соответственно и подходы к решению должны быть совершенно разные. В моем случае, к примеру, по словам тренера - есть вагон силы, но не хватает пластики в гибкости, мышцы спины забитые (увлечение качалкой в прошлом не прошло без последствий), поэтому зал с железом мне не нужен, поскольку он только усугубит эти проблемы, нужны растяжки, упражнения на расслабление. Тренер даже советовал кроме воды дополнительно заняться йогой, если есть дополнительно время (а его увы нету :)

Мне те же растяжки в дополнение к ежедневной воде помогли немного продвинуться в результатах, а кому-то эти рекомендации будут до одного места, потому что источник проблем в другом.

----

evgeny от Июня 19, 2013, 09:40:29 pm

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 03:23:15 pm

Код:

Согласен. Со старта-то выход метрах на 12 обычно, а тут до 15-16 из воды, по-любому затягиваете в ущерб скорости. Или выход не 15-16, да, в принципе, и 12 метров из воды затяжной выход уже.

Дык вопрос то не в том, что сделать 15 метров выход на максимальной скорости. Читайте выше - на НИЗКОМ пульсе (П22!!!) в сериях по 12-15 можно выныривать без ущерба в скорости. Тренер задания дает 5\*100 или 3\*200 с максимальными отнырами большими чем середина бассейна (получается около 13-14 метров), на пульсе П22 !!!

Когда серия на П24!!! я никогда более 10 метров не выходил. Как пробка вылетаю уже к 10 метрам со старта из воды и к 8-ми с поворота.

Был в бассейне, 50 м, открытый. Стена из 6 метровых плит. Плыл брассом и быстро, и медленно с наплывом, и после отдыха, и в ускорениях. Выход, как не старался -10, 11, макс 12 м.

Не представляю, за счет чего можно сделать 15-16 м. Можно, конечно, но это уже уровень действующих спортсменов.

Никакой связи с пульсом, на мой взгляд, нет, да и нелогично это было бы. Если кислородный долг заставляет выныривать раньше, то это просто недотренированность. Длина выхода, опять же по моему скромному мнению, должна быть практически одинакова +/- 1 м, в любых условиях (с толчка конечно).

----

@LE}\@NDER от Июня 19, 2013, 09:59:24 pm

Цитата: evgeny от Июня 19, 2013, 09:40:29 pm

Цитата: avia334 от Июня 19, 2013, 03:23:15 pm

Код:

Согласен. Со старта-то выход метрах на 12 обычно, а тут до 15-16 из воды, по-любому затягиваете в ущерб скорости. Или выход не 15-16, да, в принципе, и 12 метров из воды затяжной выход уже.

Дык вопрос то не в том, что сделать 15 метров выход на максимальной скорости. Читайте выше - на НИЗКОМ пульсе (П22!!!) в сериях по 12-15 можно выныривать без ущерба в скорости. Тренер задания дает 5\*100 или 3\*200 с максимальными отнырами большими чем середина бассейна (получается около 13-14 метров), на пульсе П22 !!!

Когда серия на П24!!! я никогда более 10 метров не выходил. Как пробка вылетаю уже к 10 метрам со старта из воды и к 8-ми с поворота.

Был в бассейне, 50 м, открытый. Стена из 6 метровых плит. Плыл брассом и быстро, и медленно с наплывом, и после отдыха, и в ускорениях. Выход, как не старался -10, 11, макс 12 м.

Не представляю, за счет чего можно сделать 15-16 м. Можно, конечно, но это уже уровень действующих спортсменов.

Никакой связи с пульсом, на мой взгляд, нет, да и нелогично это было бы. Если кислородный долг заставляет выныривать раньше, то это просто недотренированность. Длина выхода, опять же по моему скромному мнению, должна быть практически одинакова +/- 1 м, в любых условиях (с толчка конечно).

Вы про выход со старта, или с поворота?

----

sosnin от Июня 19, 2013, 11:41:32 pm

Цитата: Viktor от Июня 19, 2013, 04:18:10 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 19, 2013, 04:07:36 pm

[А сколько плавал до Мастерс или в ранних категориях? Что-то подсказывает мне, что подобный тренировочный подход направлен больше на поддержание уже существующего результата. Сомневаюсь, что на таких тренингах он опустился с 35с до 30.

А я так даже и не сомневаюсь ;D

Я тоже знаю брассиста плавает около 30 по длинной воде, выступает в одной категории с Лисогором сейчас.

Так у него преимущественно зал плюс после зала плавает в ..... прыжковом бассейне длиной 20 м ;D Конкретно не знаю, что плавает, но по продолжительности минут 20-25.....

Ко всему этому необходимо заметить, что уже сотню он плавает около 1.10, а во времена спортивной молодости плавал гораздо быстрее ;)

сотка щас 1:10 вроде... начал заново вроде лет 10 назад с 1:28 наверно...в детстве МС :) тогда это было думаю около 1:08.

пс. кстати,вроде эти 10 лет не парится и плавает год на объем,чуть поскоростив перед стартами, а год-мак как писал... прогресс почти одинаков был,что за четный,что за нечетный... но принцип каков,а?

Цитата: evgeny от Июня 19, 2013, 09:40:29 pm

Был в бассейне, 50 м, открытый. Стена из 6 метровых плит. Плыл брассом и быстро, и медленно с наплывом, и после отдыха, и в ускорениях. Выход, как не старался -10, 11, макс 12 м.

Не представляю, за счет чего можно сделать 15-16 м. Можно, конечно, но это уже уровень действующих спортсменов. Никакой связи с пульсом, на мой взгляд, нет, да и нелогично это было бы. Если кислородный долг заставляет выныривать раньше, то это просто недотренированность. Длина выхода, опять же по моему скромному мнению, должна быть практически одинакова +/- 1 м, в любых условиях (с толчка конечно).

каждый по разному плавает.я уже писал,что еще по старым правилам в 400 кмпл,ловил дк за проныр в брассе.кислородного долга не было.удар батом был запрещен,вернее еще не введен. 200 плыл 2:20 по короткой в загрузке.все проныры в упор 15метров.ноги брасс 50м с доской в максимум плыл-39.ацтой! какая потеря скорости? вы что, я тогда с ударом еслиб,плыл ба по 3-4 гребка на спринт на 25 метров. ;)

----

evgeny от Июня 20, 2013, 08:42:37 am

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 19, 2013, 09:59:24 pm

Вы про выход со старта, или с поворота?

Из воды, с толчка, не важно с поворота или просто от бортика.

Цитата: sosnin от Июня 19, 2013, 11:41:32 pm

ловил дк за проныр в брассе.кислородного долга не было.удар батом был запрещен,вернее еще не введен. 200 плыл 2:20 по короткой в загрузке.все проныры в упор 15метров.ноги брасс 50м с доской в максимум плыл-39.ацтой! какая потеря скорости?вы что, я тогда с ударом еслиб,плыл ба по 3-4 гребка на спринт на 25 метров. ;)

Всё правильно. Я пишу о том, что для меня и моей техники, в сегодняшней физической форме, среднестатистическая величина 10-11 м. И мне кажется, что человек легко на тренировках делающий выход брассом на 15 м должен был бы плыть полтинник по короткой быстрее 35 с.

Вообще, длина выхода в брассе не сильно зависит от скорости проплывания дистанции (и соответственно пульса). В основном на величину влияют правильное положение тела при толчке и скольжении, ну и гребок руками, конечно.

----

sosnin от Июня 20, 2013, 08:55:04 am

ну он же 15 метров купается...а на скорость 8метров...я вообще когра плову бр руки или упр,то не делаю выход,специально режу...иначе брасса то очень мало...он только в разминке-закупке...если еще и выход делать. то толку то от 30ти гребков за треню?..

----

avia334 от Июня 20, 2013, 09:07:51 am

Код:

ну он же 15 метров купается...а на скорость 8метров...я вообще когра плову бр руки или упр,то не делаю выход,специально режу...иначе брасса то очень мало...он только в разминке-закупке...если еще и выход делать. то толку то от 30ти гребков за треню?..

Похоже только Sosnin и понял смысл упражнения. Выход максимальный, остальное практически докупываемся. Плывая серию 4\*100 или 10\*50 с максимальными выходами на П22! до 15 метров отныр делаю спокойно. Да последний метр напоминает всплытие какули в воде, да, затягиваю срелочку почти до остановки после отталкивания от борта и до волны корпусом. Но смысл этих упражнений выработать грамотное положение тела в воде, чтобы убрать все лишние сопротивления.

----

avia334 от Июня 20, 2013, 09:17:23 am

Код:

Я тоже знаю брассиста плывет около 30 по длинной воде, выступает в одной категории с Лисогором сейчас. Так у него преимущественно зал плюс после зала плавает в ..... прыжковом бассейне длиной 20 м Конкретно не знаю, что плавает, но по продолжительности минут 20-25.....

Ко всему этому необходимо заметить, что уже сотню он плывет около 1.10, а во времена спортивной молодости плавал гораздо быстрее

Мне бы в детстве не бамбук курить, а плаванием, хотя бы до 1-го взрослого дойти, я бы сейчас тоже не рвал жилы и не торчал по 2 часа в басике каждый день. А спокойно бы 45 зал + 25 минут бассейн и в форме бы был нормальной и результат бы держал на уровне минимум 2-го разряда.

----

Рунтя от Июня 20, 2013, 09:30:58 am

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 09:07:51 am

Код:

ну он же 15 метров купается...а на скорость 8метров...я вообще когра плыву бр руки или упр,то не делаю выход,специально режу...иначе брасса то очень мало...он только в разминке-закупке...если еще и выход делать. то толку то от 30ти гребков за треню?..

Похоже только Sosnin и понял смысл упражнения. Выход максимальный, остальное практически докупываемся. Плывая серию 4\*100 или 10\*50 с максимальными выходами на П22! до 15 метров отныр делаю спокойно. Да последний метр напоминает всплытие какули в воде, да, затягиваю стрелочку почти до остановки после отталкивания от борта и до волны корпусом. Но смысл этих упражнений выработать грамотное положение тела в воде, чтобы убрать все лишние сопротивления.

Ну, почему только Sosnin? Мне очень даже понятно. Я практически каждую треню начинаю с кроля на длинный гребок с протяжкой и брасса на скольжение. Делаю мощный толчок ногами от бортика, выравниваю положение тела в стрелочку, голову к подбородку, пресс затянута, попец подобрать, и скользишь до середины четвертака, потом еще 3 гребка/толчка со скольжением. После таких упражнений и в кроле на 12 гребков чисто выхожу именно за счет положения тела и лучшей плавучести. Иногда перед тренией на суше плохо растянусь, не успела или еще что-нибудь, пока брассом не вытянусь, и кроль не плывется без баланса нормального. И тут дело точно не в физухе и технике, а именно в плавучести.

----

ИлТа4оК от Июня 20, 2013, 09:34:11 am

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 09:17:23 am

Код:

Я тоже знаю брассиста плывет около 30 по длинной воде, выступает в одной категории с Лисогором сейчас.

Так у него преимущественно зал плюс после зала плавает в ..... прыжковом бассейне длиной 20 м Конкретно не знаю, что плавает, но по продолжительности минут 20-25.....

Ко всему этому необходимо заметить, что уже сотню он плывет около 1.10, а во времена спортивной молодости плавал гораздо быстрее

Мне бы в детстве не бамбук курить, а плаванием, хотя бы до 1-го взрослого дойти, я бы сейчас тоже не рвал жилы и не торчал по 2 часа в басике каждый день. А спокойно бы 45 зал + 25 минут бассейн и в форме бы был нормальной и результат бы держал на уровне минимум 2-го разряда.

Похоже, получается, что по возвращении в бассейн во взрослом возрасте после более-менее серьезных тренировок в детстве достаточно легко можно достичь результата "твой лучший разряд на 1 хуже", т.е. после МС легко поплывешь по КМС и т.д. А чтобы вернуться к своим лучшим результатам нужно в бассейне уже буквально жить.

----

sosnin от Июня 20, 2013, 09:35:17 am

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 09:17:23 am

Мне бы в детстве не бамбук курить, а плаванием, хотя бы до 1-го взрослого дойти, я бы сейчас тоже не рвал жилы и не торчал по 2 часа в басике каждый день. А спокойно бы 45 зал + 25 минут бассейн и в форме бы был нормальной и результат бы держал на уровне минимум 2-го разряда.

плох тот солдат,кот.....

у всех свои цели. но если ты спортсмен в душе-держат нормальный (а у каждого свое понятие) результат нереально.всегда думаешь как бы получше и быстрее.

пс. еще не известно доплавал бы в детстве до 1го или нет... половина детей сваливают именно на грани у 1 взр... т.к. в это время начинается система тренировок,режим тренировок,частота,объем. в принципе-"гуляния" урезаются втрое.

----

ИлТа4оК от Июня 20, 2013, 09:44:03 am

Цитата: sosnin от Июня 20, 2013, 09:35:17 am

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 09:17:23 am

Мне бы в детстве не бамбук курить, а плаванием, хотя бы до 1-го взрослого дойти, я бы сейчас тоже не рвал жилы и не торчал по 2 часа в басике каждый день. А спокойно бы 45 зал + 25 минут бассейн и в форме бы был нормальной и результат бы держал на уровне минимум 2-го разряда.

плох тот солдат,кот.....

у всех свои цели. но если ты спортсмен в душе-держат нормальный (а у каждого свое понятие) результат нереально.всегда думаешь как бы получше и быстрее.

пс. еще не известно доплавал бы в детстве до 1го или нет... половина детей сваливают именно на грани у 1 взр... т.к. в это время начинается система тренировок,режим тренировок,частота,объем. в принципе-"гуляния" урезаются втрое.

Вообще само понятие "держать нормальный результат" как-то уже режет слух и противоречит общим принципам спортсменов "быстрее! выше! сильнее!" у всех такой плакат был в бассейне? :) С ужасом боюсь дожить до такого возраста, когда уже удержание результата будет основной целью...

----

avia334 от Июня 20, 2013, 09:49:52 am

Код:

пс. еще не известно доплавал бы в детстве до 1го или нет... половина детей сваливают именно на грани у 1 взр... т.к. в это время начинается система тренировок,режим тренировок,частота,объем. в принципе-"гуляния" урезаются втрое. я из уперых - доплавал бы... но жалеть о потерянном детстве нет смысла, занимался другими вещами, о которых не жалею нисколько.

----

sosnip от Июня 20, 2013, 10:00:42 am

Цитата: ИuТа4oК от Июня 20, 2013, 09:34:11 am

Похоже, получается, что по возвращении в бассейн во взрослом возрасте после более-менее серьезных тренировок в детстве достаточно легко можно достичь результата "твой лучший разряд на 1 хуже", т.е. после МС легко поплывешь по КМС и т.д. А чтобы вернуться к своим лучшим результатам нужно в бассейне уже буквально жить. можно поведумать. сколько по вашему "боле-менее серьезные тренировки", допустим для меня. если я плавал по 10 тр\нед(по 1:45-2часа)+Ззала(час)?

как по мне,так чтоб выйти на "2 разяда хуже",мне надо жить в базе год в лучшем случае. еще б и с кемто,а тоя так с ума сойду от годового одиночества.

да и результаты на мастерс,имхо,подтверждают,что выше 1взр чтоб плыть надо или фанатеть и жить водой, или не прекращать заниматься с детства.ну и мега вариант-быть генетически атлетом,чтоб не заниматься 15-40 лет ничем,а фигура и состояние,как в 18.

камбэки после перерыва не такие "возвращающие" к бывшим результатам.

----

evgeny от Июня 20, 2013, 10:04:26 am

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 09:07:51 am

Похоже только Sosnip и понял смысл упражнения. Выход максимальный, остальное практически докупываемся. Плывая серию 4\*100 или 10\*50 с максимальными выходами на П22! до 15 метров отныр делаю спокойно. Да последний метр напоминает всплытие какули в воде, да, затягиваю срезочку почти до остановки после отталкивания от борта и до волны корпусом. Но смысл этих упражнений выработать грамотное положение тела в воде, чтобы убрать все лишние сопротивления. Для меня как раз непонятен смысл таких выходов. Количество выходов за тренировку сильно меньше количества гребков. А значит отработка навыка автоматического выполнения определённых движений(толчок, скольжение, глубина, ощущение скорости, в какой момент что делать) должно происходить в каждом удобном случае, который как раз и наступает в КАЖДОМ выходе. Сознательно делать выход, который не будет применяться в боевых условиях кажется мне неразумным. Но если есть тренер, который считает это нужным -тогда лучше слушать тренера.

----

ИuТа4oК от Июня 20, 2013, 10:26:48 am

Цитата: sosnip от Июня 20, 2013, 10:00:42 am

Цитата: ИuТа4oК от Июня 20, 2013, 09:34:11 am

Похоже, получается, что по возвращении в бассейн во взрослом возрасте после более-менее серьезных тренировок в детстве достаточно легко можно достичь результата "твой лучший разряд на 1 хуже", т.е. после МС легко поплывешь по КМС и т.д. А чтобы вернуться к своим лучшим результатам нужно в бассейне уже буквально жить. можно поведумать. сколько по вашему "боле-менее серьезные тренировки", допустим для меня. если я плавал по 10 тр\нед(по 1:45-2часа)+Ззала(час)?

как по мне,так чтоб выйти на "2 разяда хуже",мне надо жить в базе год в лучшем случае. еще б и с кемто,а тоя так с ума сойду от годового одиночества.

да и результаты на мастерс,имхо,подтверждают,что выше 1взр чтоб плыть надо или фанатеть и жить водой, или не прекращать заниматься с детства.ну и мега вариант-быть генетически атлетом,чтоб не заниматься 15-40 лет ничем,а фигура и состояние,как в 18.

камбэки после перерыва не такие "возвращающие" к бывшим результатам.

А у вас какой разряд был? И сколько сейчас лет?

Думаю, надо ввести ограничение, что это правило работает лет до 35, дальше - сложнее.

В детстве плавал примерно по КМС, по возвращении спустя 10 лет без особых тренировок плыл уже на 1 разряд несколько лет подряд.

Смотрел ещё результаты своего тогдашнего соclubника по Черной Каракатице Сарамутина Юрия, в детстве он МС, в мастерс он сотню брассом уже по КМС плыл. Ещё пример - Евгений Рыжов, как-то плыли с ним в одном заплыве полтинник брассом в Лужниках, он почти по МС проплыл, а был МСМК.

----

Novichog от Июня 20, 2013, 10:34:15 am

Цитата: ИuТа4oК от Июня 20, 2013, 09:44:03 am

спортсменов "быстрее! выше! сильнее!" у всех такой плакат был в бассейне? :) С ужасом боюсь дожить до такого ;D А в нашем было "Превед, учасникам соревнований" ))) , почувствуйте разницу

----

sosnin от Июня 20, 2013, 10:36:26 am

смысл? это не отработка выхода, это отработка положения тела при выходе и плавании чистом во всех способах...отработка чувсва потока, поиск меньшего сопротивления тела.

считайте это упражнением...конечно, рационально было бы еще наличие умения определять скорость под водой...границу со скоростью плавания.

----

ЕвгенийК от Июня 20, 2013, 10:53:57 am

Цитировать

В детстве плавал примерно по КМС, по возвращении спустя 10 лет без особых тренировок плыл уже на 1 разряд несколько лет подряд.

разряды, кстати, тоже уже не те.

----

ИuТа4oК от Июня 20, 2013, 10:58:19 am

Цитата: ЕвгенийК от Июня 20, 2013, 10:53:57 am

Цитировать

В детстве плавал примерно по КМС, по возвращении спустя 10 лет без особых тренировок плыл уже на 1 разряд несколько лет подряд.

разряды, кстати, тоже уже не те.

----

На сотне брассом только МС подняли с 1:07 до 1:06,5, КМС и 1-й без изменений.

На полтиннике МС с 30,0 до 29,9, остальные не помню.

Но это только с тех пор, когда я тренировался, конечно.

----

avia334 от Июня 20, 2013, 11:23:33 am

Код:

Для меня как раз непонятен смысл таких выходов. Количество выходов за тренировку сильно меньше количества гребков. А значит отработка навыка автоматического выполнения определённых движений (толчок, скольжение, глубина, ощущение скорости, в какой момент что делать) должно происходить в каждом удобном случае, который как раз и наступает в КАЖДОМ выходе. Сознательно делать выход, который не будет применяться в боевых условиях кажется мне неразумным.

Но если есть тренер, который считает это нужным - тогда лучше слушать тренера

см. пару страниц выше с чего начали. Советовали Игоряну стрелкой плавать. Я только повторяю и закрепляю этот навык, но включаю полноценный выход при этом.

В отличии от многих, я в плавании пришел в сознательном возрасте после 30-ти и то чему учат в бессознательном возрасте (в младенчестве) мне приходится осваивать с нуля, а у Вас (думаю, Вы с детства в воде) - это уже в жилах, т.к. тренера, предполагаю, Вам столько времени на отработку скольжения отдавали, что мне на пару лет тренировок хватит.

----

evgeny от Июня 20, 2013, 11:35:23 am

Ну, из меня Ихтиандра не стоит лепить. :) Плаваю как умею (с 12 до 15 лет и после 46). В данном случае мнение тренера, который видит конкретное плавание важнее. Но я на 15 м не сумею выплыть никак, хоть стрелочкой, хоть "какулей" ;D

----

avia334 от Июня 20, 2013, 12:08:50 pm

Цитировать

Ну, из меня Ихтиандра не стоит лепить. Плаваю как умею (с 12 до 15 лет и после 46). В данном случае мнение тренера, который видит конкретное плавание важнее. Но я на 15 м не сумею выплыть никак, хоть стрелочкой, хоть "какулей"

готов зарубиться, что 3-4 трени на длинный отныр и 15 будет не проблема. Вообще понимаю, что если круто все

сделать то и от бортика до бортика можно попробовать.

----

igorium от Июня 20, 2013, 01:11:46 pm

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 12:08:50 pm

готов зарубиться, что 3-4 трени на длинный отныр и 15 будет не проблема. Вообще понимаю, что если круто все сделать то и от бортика до бортика можно попробовать.

Только что из бассейна.

Народу тьма - 10 человек на дорожке 25м.

Поэтому ни о каком плавании речи не шло - отрабатывал технику.

В том числе пробовал делать проныры.

Вообще не представляю как можно 15м пронырнуть.

У меня в свежем состоянии было около 5м, а в конце трени делал уже по 3м.

П.С. Через час весь народ вылез, и я смог стартовать на 400м - результат ОЧЕНЬ сильно улучшился. Спасибо Летуну. Чувствую, что можно плыть еще эффективнее. Правда не уверен, что смогу держать такой темп 3км...

----

ИшТашоК от Июня 20, 2013, 01:28:09 pm

Цитата: igorium от Июня 20, 2013, 01:11:46 pm

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 12:08:50 pm

готов зарубиться, что 3-4 трени на длинный отныр и 15 будет не проблема. Вообще понимаю, что если круто все сделать то и от бортика до бортика можно попробовать.

Только что из бассейна.

Народу тьма - 10 человек на дорожке 25м.

Поэтому ни о каком плавании речи не шло - отрабатывал технику.

В том числе пробовал делать проныры.

Вообще не представляю как можно 15м пронырнуть.

У меня в свежем состоянии было около 5м, а в конце трени делал уже по 3м.

Мы про брасс говорили, а вы? :)

----

avia334 от Июня 20, 2013, 01:34:46 pm

Код:

Вообще не представляю как можно 15м пронырнуть.

читай внимательно - не отныр, а полноценный брасовый выход.

5м - хрень какая-то.

Делается так - толчок от бортика, руки в жесткую стрелочку за головой и скольжение по максимуму сначала под водой, а потом, когда вытолкнет на поверхность, и по поверхности. Скользить, пока легкие не взорвутся или полный стопор не настанет. Фиг с ним что последние 30см будешь 30 секунд плыть, главное наладить длиннющий выход. Полбаса отныривать так должен (это я утрирую, у меня полбаса максимум было, а так 10 метров очень желательно)

----

igorium от Июня 20, 2013, 01:39:02 pm

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 01:34:46 pm

5м - хрень какая-то.

Делается так - толчок от бортика, руки в жесткую стрелочку за головой и скольжение по максимуму сначала под водой, а потом, когда вытолкнет на поверхность, и по поверхности. Скользить, пока легкие не взорвутся или полный стопор не настанет. Фиг с ним что последние 30см будешь 30 секунд плыть, главное наладить длиннющий выход. Полбаса отныривать так должен (это я утрирую, у меня полбаса максимум было, а так 10 метров очень желательно)

Ну я так и делал.

Только прекращал движения, когда у меня начинали тонуть ноги...

----

evgeny от Июня 20, 2013, 01:42:12 pm

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 12:08:50 pm

готов зарубиться, что 3-4 трени на длинный отныр и 15 будет не проблема. Вообще понимаю, что если круто все сделать то и от бортика до бортика можно попробовать.

Мы говорим об одном и том же? Выход -это толчок от борта, 1 гребок руками с дельфинообразным махом ногами и, собственно всплываем? 15 не проблема, а можно 25 ??? Я бы посмотрел.

----

avia334 от Июня 20, 2013, 01:45:08 pm

Код:

Мы говорим об одном и том же? Выход -это толчок от борта, 1 гребок руками с дельфинообразным махом ногами и, собственно всплываем? 15 не проблема, а можно 25 Я бы посмотрел.

на данном этапе - я бы тоже посмотрел.

на 15 когда отныр делаю - есть чувство, что резерв в гребке руками и дельфине, и отталкивании еще можно найти хороший.

----

sosnin от Июня 20, 2013, 01:46:30 pm

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 12:08:50 pm

Вообще понимаю, что если круто все сделать то и от бортика до бортика можно попробовать.

пробовал. реально...но доплываешь трупом по волнам. но очень редко....воздуха мало...поднимая голову,тяжело не гребануть или задрать голову и остановиться.

----

avia334 от Июня 20, 2013, 01:52:02 pm

Код:

Ну я так и делал.

Только прекращал движения, когда у меня начинали тонуть ноги...

А не задумывался почему ноги тонут, и почему в полной координации у тебя они плугом.

НЕ ДЕРЖИШЬ КОРПУС!!! Надо как в состоянии любви к женщине - твердый и прямой ;D. Спину, пресс, ягодницы надо напрячь, носочки натянуть и удерживать так ноги в горизонте.

----

avia334 от Июня 20, 2013, 01:58:58 pm

Код:

пробовал. реально...но доплываешь трупом по волнам. но очень редко....воздуха мало...поднимая голову,тяжело не гребануть или задрать голову и остановиться.

Круто! Буду тренить! Еще бы дно не мешало при взмахе руками (одна сторона басика мелкая 1.5м, а я после отталкивани почти у дна ползу). >:(

----

Toto от Июня 20, 2013, 02:54:21 pm

Цитата: avia334 от Июня 20, 2013, 01:58:58 pm

Код:

пробовал. реально...но доплываешь трупом по волнам. но очень редко....воздуха мало...поднимая голову,тяжело не гребануть или задрать голову и остановиться.

Круто! Буду тренить! Еще бы дно не мешало при взмахе руками (одна сторона басика мелкая 1.5м, а я после отталкивани почти у дна ползу). >:(

а я могу :) правда в гидрике и с нормальными грузами (чтобы какулей не всплывать)))

вообще я когда проныриваю брассом сотку у меня стандартно сначала 3, потом 3.5 полных цикла на 25 метров выходит

а голову вообще там не надо поднимать - смотри себе в дно, считай плитки))

----

sosnin от Июня 20, 2013, 03:54:57 pm

Цитата: Toto от Июня 20, 2013, 02:54:21 pm

а я могу :) правда в гидрике и с нормальными грузами (чтобы какулей не всплывать)))

вообще я когда проныриваю брассом сотку у меня стандартно сначала 3, потом 3.5 полных цикла на 25 метров выходит

а голову вообще там не надо поднимать - смотри себе в дно, считай плитки))

задача за 1 цикл.сомневаюсь что ты сможешь так...не видел ниодной девочки так могущей ;)

пс. да,со дном проблема есть..

ппс. щас думаю метров 18 осилю,если не задохнусь...

давно еще заметил там фишку с оттакиванием,если не делал так,то метра 2-3 в итоге терял.

----

Toto от Июня 20, 2013, 04:24:12 pm

Цитата: sosnin от Июня 20, 2013, 03:54:57 pm

Цитата: Toto от Июня 20, 2013, 02:54:21 pm

а я могу :) правда в гидрике и с нормальными грузами (чтобы какулей не всплывать)))

вообще я когда проныриваю брассом сотку у меня стандартно сначала 3, потом 3.5 полных цикла на 25 метров выходит

а голову вообще там не надо поднимать - смотри себе в дно, считай плитки))

задача за 1 цикл.сомневаюсь что ты сможешь так...не видел ниодной девочки так могущей ;)

пс. да,со дном проблема есть..  
ппс. щас думаю метров 18 осилю,если не задохнусь...

давно еще заметил там фишку с оттакиванием,если не делал так,то метра 2-3 в итоге терял.

ну я ж фридайвер - это раз, два - хороший гидрак "гладкая кожа", три - правильно отвешенные груза, четыре - задержка в статике около 5 минут :)  
это ж очень не быстро выходит, я начинаю с толчка от борта - скольжение, затем гребок руками плюс корпус дельфином - скольжение до полной остановки - мощный толчок ногами - скольжение - и опа! бортик)) 50 секунд это занимает по времени

а мальчики да, делают это и в обычных плавках и без грузов

ps да вспомнила, что и есть и девушки-фридайверши кто тоже безо всяких прибаамбасов так может... но они там ваще монстры))

----  
Гала от Июня 20, 2013, 05:30:58 pm  
Цитата: sosnin от Июня 20, 2013, 10:00:42 am

как по мне,так чтоб выйти на "2 разряда хуже",мне надо жить в базе год в лучшем случае.  
Как по мне,так и на 2 разряда хуже я не выйду,потому что нормативы сейчас совсем другие ;D. Да и к своим не приближусь нисколько,впрочем,я и цели такой не ставлю 8)

----  
ИлТа4оК от Июня 20, 2013, 10:44:25 pm  
Попробовал сегодня сделать выход брассом подлиннее из воды, получилось максимум 19-20 метров к концу тренировки. В принципе, если подкачать руки/ноги для более сильного гребка/толчка, вполне можно и на 25 проныривать.

----  
Point Break от Июня 20, 2013, 11:50:25 pm  
Цитата: ИлТа4оК от Июня 20, 2013, 10:44:25 pm  
Попробовал сегодня сделать выход брассом подлиннее из воды, получилось максимум 19-20 метров к концу тренировки. В принципе, если подкачать руки/ноги для более сильного гребка/толчка, вполне можно и на 25 проныривать.

если ВРЕМЯ НЕ ВАЖНО и техника прямолинейности есть, выход брассом будет на 90% зависеть от удельной ( т.е. отнесенной к росту и перпендикулярному сечению ) массы человека. Брасс плыву всего 1:35. При этом могу, если хотите, за месяц четвертак с толчка за один стартовый выход сделать, так как я очень тяжелый. Скользи себе, какие проблемы. :)

----  
sosnin от Июня 21, 2013, 06:24:53 am  
Цитата: Point Break от Июня 20, 2013, 11:50:25 pm  
если ВРЕМЯ НЕ ВАЖНО и техника прямолинейности есть, выход брассом будет на 90% зависеть от удельной ( т.е. отнесенной к росту и перпендикулярному сечению ) массы человека. Брасс плыву всего 1:35. При этом могу, если хотите, за месяц четвертак с толчка за один стартовый выход сделать, так как я очень тяжелый. Скользи себе, какие проблемы. :)  
проблемы будут в положении тела,траектории выхода,кислороде,обтекаемости...

toto,я поражен 5ти минутам.

----  
Домино от Июня 21, 2013, 08:11:11 am  
Цитата: sosnin от Июня 21, 2013, 06:24:53 am  
toto,я поражен 5ти минутам.

И я!(<http://s19.rimg.info/90901786f655646d631d2d737d8583a2.gif>)  
Научите?

----  
Toto от Июня 21, 2013, 08:21:33 am  
Цитата: Домино от Июня 21, 2013, 08:11:11 am  
Цитата: sosnin от Июня 21, 2013, 06:24:53 am  
toto,я поражен 5ти минутам.

И я!(<http://s19.rimg.info/90901786f655646d631d2d737d8583a2.gif>)

Научите?

да без проблем, велкам к нам на базовый курс с 29.06-02.07))

ссылку тут наверно нельзя постить?

и как показывает практика, практически любой человек, независимо от уровня физ. подготовки, может сделать задержку около 3 минут :) там все дело в правильном настрое, знании и понимании того, что происходит и помощь грамотного страхующего инструктора

----

avia334 от Июня 21, 2013, 08:27:09 am

Код:

и как показывает практика, практически любой человек, независимо от уровня физ. подготовки, может сделать задержку около 3 минут там все дело в правильном настрое, знании и понимании того, что происходит и помощь грамотного страхующего инструктора

А мозг не отключается без кислорода за такое время??? ;D

----

свиммер от Июня 21, 2013, 08:52:05 am

мой третий вид кроля. ;) захват и подтягивание. старался контролировать именно эти моменты. именно ЛОКОТЬ!

<http://www.youtube.com/watch?v=ZMd5ScffkUc>

ну, как? это лучше чем раньше? по ощущениям лучше, т.к. спина и грудь работают хорошо, плыть легче, чем во второй версии :) да и вроде, как быстрее.

по моим ощущениям постановки рук, в этом случае делаю некую "раскоряку", :) т.е. "руки в боки", ну, т.е. раньше греб ладонями ближе к центру тела, теперь разнес руки по бокам. вроде и локоть стал становиться, хотя по видео не уверен...

и еще..., если что у меня там в видео есть хорошее, то тоже буду рад услышать (чтобы знать, что что-то уже получается)

в общем, нервничаю, и жду комментарии. от такой техники начинать точить или опять все не то... :-\

ПС: Игорюм, делаем интригу, вчера вне конкурса проплыл сотку за 1:35 ;), в двух сотках улучшил результат на 10 сек ;)

----

Novichog от Июня 21, 2013, 08:55:21 am

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 08:27:09 am

Код:

и как показывает практика, практически любой человек, независимо от уровня физ. подготовки, может сделать задержку около 3 минут там все дело в правильном настрое, знании и понимании того, что происходит и помощь грамотного страхующего инструктора

А мозг не отключается без кислорода за такое время??? ;D

через 2 мин 30 сек.

----

Домино от Июня 21, 2013, 08:56:11 am

Цитата: Toto от Июня 21, 2013, 08:21:33 am

ссылку тут наверно нельзя постить?

Напишите мне в личку.

----

avia334 от Июня 21, 2013, 09:37:38 am

Код:

мой третий вид кроля. захват и подтягивание. старался контролировать именно эти моменты. именно ЛОКОТЬ!

<http://www.youtube.com/watch?v=ZMd5ScffkUc>

Тут как у Игоряна - стараемся контролировать локоть, а проблема в азах. Корпус не лежит на воде, ноги болтаются, а тело вихляет.

Начни тренироваться с азов - отталкивание от бортика и стрелочка. Надо самому почувствовать как должен корпус лежать и ноги не проваливать. потом упражнения на балланс, потом уже локоть. А то мы Игоряна полгода лечим, а у него ноги тонут сами ;D

Все сразу хотят за пару видео технику освоить, а чтобы её освоить надо хоть устойчивое обтекаемое положение найти.

----

свиммер от Июня 21, 2013, 09:45:40 am

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 09:37:38 am

Тут как у Игоряна - стараемся контролировать локоть, а проблема в азах. Корпус не лежит на воде, ноги болтаются, а тело вихляет.

Начни тренироваться с азов - отталкивание от бортика и стрелочка. Надо самому почувствовать как должен корпус лежать и ноги не проваливать. потом упражнения на балланс, потом уже локоть. А то мы Игоряна полгода лечим, а у него ноги тонут сами ;D

Все сразу хотят за пару видео технику освоить, а чтобы её освоить надо хоть устойчивое обтекаемое положение найти.

буду, буду стрелочку! мне после нее же догрести надо же до противоположного берега. локоть то лучше стал???

я в этом видео не пытался ничего показать, кроме подтягивания, поэтому тут все и так хуже, чем тот ужас, что есть на самом деле, когда плыву по обычному.

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 09:59:08 am

Не хотела позориться опять на весь форум со своей техникой. Но тут решила положить голову на плаху.

<http://youtu.be/DARuCaXDAek>

<http://youtu.be/OEJMcm1h7T4>

<http://youtu.be/OecaRkvrAsI>

Правую кривую вижу, плечо тащится по воде и она опять рубит за среднюю линию. И опять не догребаю:( Сальто не смотрите, его делать не собиралась, булькнулась как зря. Захват и работу грудных и широчайших, локоть в подводной части я, как ни старалась, увидеть здесь не могу, хотя именно на них и налегаю в последнее время.

----

Toto от Июня 21, 2013, 10:32:22 am

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 08:55:21 am

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 08:27:09 am

Код:

и как показывает практика, практически любой человек, независимо от уровня физ. подготовки, может сделать задержку около 3 минут там все дело в правильном настрое, знании и понимании того, что происходит и помощь грамотного страхующего инструктора

А мозг не отключается без кислорода за такое время???

через 2 мин 30 сек.

мозг не отключается, не надо сеять панику не имея информации о физиологии апноэ

когда мозг отключается - это потеря сознания, а здесь речь идет о полностью контролируемой задержке дыхания

----

igorium от Июня 21, 2013, 11:02:01 am

Цитата: свиммер от Июня 21, 2013, 08:52:05 am

Игориум, делаем интригу, вчера вне конкурса проплыл сотку за 1:35 ;), в двух сотках улучшил результат на 10 сек ;)

Я трепещу ))

Посчитал свои очки сейчас и на 1-м ЧФ - сейчас их меньше ((

Но зато я на 400-ке сбросил 30 секунд ))

----

Novichog от Июня 21, 2013, 11:06:11 am

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 09:59:08 am

Не хотела позориться опять на весь форум со своей техникой. Но тут решила положить голову на плаху.

<http://youtu.be/DARuCaXDAek>

<http://youtu.be/OEJMcm1h7T4>

<http://youtu.be/OecaRkvrAsI>

Правую кривую вижу, плечо тащится по воде и она опять рубит за среднюю линию. И опять не догребаю:( Сальто не смотрите, его делать не собиралась, булькнулась как зря. Захват и работу грудных и широчайших, локоть в подводной части я, как ни старалась, увидеть здесь не могу, хотя именно на них и налегаю в последнее время.

нуачо! мне нравица ).Заметен эффект от каждого гребка - т.е. мимо воды не промахиваешься. Мне кажется вот на последнее уже можно наложить объемы и на 100 -200 резалт поперет ))).

----

igorium от Июня 21, 2013, 11:08:21 am

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 09:37:38 am

Тут как у Игоряна - стараемся контролировать локоть, а проблема в азах. Корпус не лежит на воде, ноги болтаются, а тело вихляет.

Начни тренироваться с азов - отталкивание от бортика и стрелочка. Надо самому почувствовать как должен корпус лежать и ноги не проваливать. потом упражнения на балланс, потом уже локоть. А то мы Игоряна полгода лечим, а у него ноги тонут сами ;D

Все сразу хотят за пару видео технику освоить, а чтобы её освоить надо хоть устойчивое обтекаемое положение найти.

Да у меня всегда ноги тонули - посмотри мои первые посты в этой теме.

Все именно с ног и начиналось.

Все-таки я думаю, что проблема в моей отрицательной плавучести - когда инерция кончается я начинаю идти ко дну. А т.к. ноги самые тяжелые, то они и начинают первые тонуть.

Я же приводил тест плавучести, когда вытянувшись вертикально в стрелочку, я тупо уходил на дно.

ПС. А с локтем по ощущению стало лучше. Я уже боюсь очередной раз говорить, что проблема решена, но я начал чувствовать воду предплечьем и скорость увеличилась на ~7%.

----

свиммер от Июня 21, 2013, 11:14:35 am

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:02:01 am

Посчитал свои очки сейчас и на 1-м ЧФ - сейчас их меньше ((

так, так, так.... интрига возрастает. ;) у нас еще целая неделя впереди :)

----

ircin от Июня 21, 2013, 11:26:23 am

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 09:59:08 am

Не хотела позориться опять на весь форум со своей техникой. Но тут решила положить голову на плаху.

<http://youtu.be/DARuCaXDAek>

<http://youtu.be/OEJMcm1h7T4>

<http://youtu.be/OecaRkvrAsI>

Правую кривую вижу, плечо тащится по воде и она опять рубит за среднюю линию. И опять не догребая:( Сальто не смотрите, его делать не собиралась, булькнулась как зря. Захват и работу грудных и широчайших, локоть в подводной части я, как ни старалась, увидеть здесь не могу, хотя именно на них и налегаю в последнее время.

Ир, мне очень заметен прогресс!

Догребание отрабатывается лопатками. На днях плавала специально трению в лопатках, офигела на сколько они эффективны: есть контроль и трицепс отваливается третий день)

И 3 общих совета для всех (Рунтя, Смиммер, Игорюм):

1. Опускайте голову. Вы стараетесь смотреть вперед и задираете бошки. Тем самым ограничиваете движения в плечах.
2. Попробуйте не заморачиваться на проносе "высоким локтем". Делайте пронос "от мизинца". вам будет казаться что рука идет прямой, но эт не так - рука пойдет нормально.
3. Держите ноги ближе друг к другу и повыше к поверхности воды.

----

Berrimog от Июня 21, 2013, 11:31:18 am

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:08:21 am

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 09:37:38 am

Тут как у Игоряна - стараемся контролировать локоть, а проблема в азах. Корпус не лежит на воде, ноги болтаются, а тело вихляет.

Начни тренироваться с азов - отталкивание от бортика и стрелочка. Надо самому почувствовать как должен корпус лежать и ноги не проваливать. потом упражнения на балланс, потом уже локоть. А то мы Игоряна полгода лечим, а у него ноги тонут сами ;D

Все сразу хотят за пару видео технику освоить, а чтобы её освоить надо хоть устойчивое обтекаемое положение найти.

Да у меня всегда ноги тонули - посмотри мои первые посты в этой теме.

Все именно с ног и начиналось.

Все-таки я думаю, что проблема в моей отрицательной плавучести - когда инерция кончается я начинаю идти ко дну. А т.к. ноги самые тяжелые, то они и начинают первые тонуть.

Я же приводил тест плавучести, когда вытянувшись вертикально в стрелочку, я тупо уходил на дно.

Если я расслаблю все тело, то из положения звёздочка я медленно превращаюсь в айсберг.

----

igorium от Июня 21, 2013, 11:37:24 am

Цитата: Berrimog от Июня 21, 2013, 11:31:18 am

Если я расслаблю все тело, то из положения звёздочка я медленно превращаюсь в айсберг.

А я в айсберг превращаюсь в независимости от напряжения тела.

Чувствую что у меня большая проблема в жесткости тела - надо планку мне делать по несколько раз в день.

----  
Berrimor от Июня 21, 2013, 11:38:43 am  
В том то и дело, что жёсткость тела зависит от "напряжения".

----  
igorium от Июня 21, 2013, 11:40:49 am  
Да еще важный вопрос:  
Я тут 3 недели назад начал бегать. Начал с 3км, постепенно увеличивая расстояние. Сейчас бегаю по 9км. Бегаю всегда с пульсометром, чтобы пульс был не больше 140 уд/мин. Вопрос за сколько времени мне надо прекратить бег перед Босфором? Или можно спокойно бегать до 4 июля включительно (самолет 5го, Босфор будет 7го) ?

----  
Аnya7 от Июня 21, 2013, 11:46:21 am  
Рунте:  
красота! приятно смотреть!  
пытаюсь рассмотреть-а ты ноги до конца разгибаешь?

офф: а как купальничек называется? это адидас?

----  
avia334 от Июня 21, 2013, 11:50:40 am  
Код:  
Не хотела позориться опять на весь форум со своей техникой. Но тут решила положить голову на плаху.  
<http://youtu.be/DARuCaXDAek>  
<http://youtu.be/OEJMcm1h7T4>  
<http://youtu.be/OecaRkvrAsI>  
Правую кривую вижу, плечо тащится по воде и она опять рубит за среднюю линию. И опять не догребая:( Сальто не смотрите, его делать не собиралась, булькнулась как зря. Захват и работу грудных и широчайших, локоть в подводной части я, как ни старалась, увидеть здесь не могу, хотя именно на них и налегаю в последнее время. Ир, мне очень заметен прогресс!  
Догребание отрабатывается лопатками. На днях плавала специально трению в лопатках, офигела на сколько они эффективны: есть контроль и трицепс отваливается третий день)  
И 3 общих совета для всех (Рунтя, Смиммер, Игориум):  
1. Опускайте голову. Вы стараетесь смотреть вперед и задираете бошки. Тем самым ограничиваете движения в плечах.  
2. Попробуйте не заморачиваться на проносе "высоким локтем". Делайте пронос "от мизинца". вам будет казаться что рука идет прямой, но эт не так - рука пойдет нормально.  
3. Держите ноги ближе друг к другу и повыше к поверхности воды.  
1.Куда опускать то - Рунтя на первом видео и так зарывается, особенно на первом четвертаке. Надо воду в лоб принимать. Они подсознательно все голову опускают, т.к. кажется что так быстрее плыть (дно то ближе становится, если смотреть на него прямо, а не прямо-вперед), тем самым напрочь отключают работу грудных мышц. Советую попробовать встать по грудь в воде, ссутулится как большинство из нас ходит, левую руку положить на груди и сделать правой рукой гребок с поверхности воды к бедру. Теперь то же самое, но плечи распрямить и встать красиво - голову ровно держать. Почувствуйте как во втором случае проработали мышцы груди - то же самое и в плавании. При зарывании головы в воду грудь и горбатая спина не работают!!!  
2. С проносом у всех натянутость пропадает напрочь. Нет вытянутой вперед руки, из-за этого при проносе вихляние корпуса.  
3.ноги - да, держать вместе. Но это следствие все того же неумения себя натягивать. Это азы, которым детишек учат, а взрослые пропускают их и стараются сразу технику себе поставить.

Рунте персонально - уже гораздо круче чем было, плечи, по крайней мере, работают и расслабленность в движениях появилась. Теперь поработай стружкой - от борта, на балланс, всегда старайся чтобы тело как можно длиннее было, прямо кончики пальцев рук и ног натягивались. 25-ки потом в координации чтобы правильно были, потом уже километры.

----  
Berrimor от Июня 21, 2013, 11:54:27 am  
Цитата: Аnya7 от Июня 21, 2013, 11:46:21 am  
Рунте:  
красота! приятно смотреть!  
пытаюсь рассмотреть-а ты ноги до конца разгибаешь?

офф: а как купальничек называется? это адидас?  
Кстати, да. Соглашусь, разница заметна.

----  
Рунтя от Июня 21, 2013, 11:56:35 am  
Цитата: ircin от Июня 21, 2013, 11:26:23 am

Догребание отрабатывается лопатками. На днях плавала специально трению в лопатках, офигела на сколько они эффективны: есть контроль и трицепс отваливается третий день)  
У меня ни от серпиков, ни от лопаток, ни от лопатищ трицепс уже давно не отваливается, как и от гантелей по 5 кг, которые жму до "отавла" на окончание гребка. И о бедра большм пальцем чиркаю на тренях, и попы касаюсь, у упражнение захват воды брассом окончание баттом с выталкиванием воды делаю. Один фиг, смотрю и плачу: опять какие-то куриные лапки водичку выталкивают.

Цитата: ircip от Июня 21, 2013, 11:26:23 am

2. Попробуйте не заморачиваться на проносе "высоким локтем". Делайте пронос "от мизинца". вам будет казаться что рука идет прямой, но эт не так - рука пойдет нормально.  
Вот это совсем не поняла, что значит "от мизинца"?

----

avia334 от Июня 21, 2013, 12:00:48 pm

Код:

Я тут 3 недели назад начал бегать. Начал с 3км, постепенно увеличивая расстояние. Сейчас бегаю по 9км. Бегаю всегда с пульсометром, чтобы пульс был не больше 140 уд/мин. Вопрос за сколько времени мне надо прекратить бег перед Босфором? Или можно спокойно бегать до 4 июля включительно (самолет 5го, Босфор будет 7го)

Круче всего - это пробежать и сразу в Босфор - почувствуешь себя суперменом.

А так 3 дня не бегай и не прыгай, не пойте не пляшите...

9км в день - нормально!!!

----

evgeny от Июня 21, 2013, 12:05:17 pm

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 11:50:40 am

Надо воду в лоб принимать.

Это что еще за ересь! Это как же надо башку задрать, чтобы в кроле вода в лоб била ??? Не нужно давать советов там, где некомпетентен.

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 12:07:50 pm

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 11:50:40 am

1. Куда опускать то - Рунтя на первом видео и так зарывается, особенно на первом четвертаке. Надо воду в лоб принимать. Они подсознательно все голову опускают, т.к. кажется что так быстрее плыть (дно то ближе становится, если смотреть на него прямо, а не прямо-вперед), тем самым напрочь отключают работу грудных мышц. Советую попробовать встать по грудь в воде, ссутулится как большинство из нас ходит, левую руку положить на груди и сделать правой рукой гребок с поверхности воды к бедру. Теперь то же самое, но плечи распрямить и встать красиво - голову ровно держать. Почувствуйте как во втором случае проработали мышцы груди - то же самое и в плавании. При зарывании головы в воду грудь и горбатая спина не работают!!!

2. С проносом у всех натянутость пропадает напрочь. Нет вытянутой вперед руки, из-за этого при проносе вихляние корпуса.

3. ноги - да, держать вместе. Но это следствие все того же неумения себя натягивать. Это азы, которым детишек учат, а взрослые пропускают их и стараются сразу технику себе поставить.

Рутне персонально - уже гораздо круче чем было, плечи, по крайней мере, работают и расслабленность в движениях появилась. Теперь поработай стрункой - от борта, на балланс, всегда старайся чтобы тело как можно длиннее было, прямо кончики пальцев рук и ног натягивались. 25-ки потом в координации чтобы правильно были, потом уже километры.

Не соглашусь, что я голову зарываю, и не ссутулюсь совсем, просто по жизни сутулая. Где у меня вихляние корпуса? Ноги опушу, я больше на спину и плечи с вращения акцент делала, про них забыла совсем, когда снималась.

----

Volga13 от Июня 21, 2013, 12:09:16 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 09:59:08 am

<http://youtu.be/DARuCaXDAek>

<http://youtu.be/OEJMcm1h7T4>

<http://youtu.be/OecaRkvrAsI>

А мне кажется ноги слишком частят, и от этого ощущение, будто они совсем отдельно от остальных частей тела работают, и никакой координации.

ИМХО - для такого протяжного плавания больше двухударный кроль подходит, ну или четырехударный, с акцентом на удар разноименной ноги под гребущую руку.

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 12:16:09 pm

Цитата: Volga13 от Июня 21, 2013, 12:09:16 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 09:59:08 am

<http://youtu.be/DARuCaXDAek>

<http://youtu.be/OEJMcm1h7T4>

<http://youtu.be/OecaRkvrAsI>

А мне кажется ноги слишком частят, и от этого ощущение, будто они совсем отдельно от остальных частей тела работают, и никакой координации.

ИМХО - для такого протяжного плавания больше двухударный кроль подходит, ну или четырехударный, с акцентом на удар разноименной ноги под гребущую руку.

Летун называет это "раздельный кроль". И мой виртуальный тренер тоже. Синхронизации нет, согласна, и Саша Постовой со своим мастер-классом уже год как не может мне помочь :(

-----  
sosnin от Июня 21, 2013, 12:22:58 pm

посмотрел последнее видео (каким чудом заработало оно на работе не знаю :) )

правая кривится, т.к. ты не дышешь вправо... ты когда плывешь ждешь вдоха? если воздуха не хвататет-плыви 2\2 но направо... у тебя плечи поднимаются одинаково, а корпус разворачиваешь только влево. оттого так и не можешь поднять плечо над водой. или пробуй дышать на каждый гребок, чтоб почувствовать... а так, даже видно, что есть скольжение после толчка. скорость прибавляется когда надо.

с окончанием тоже все нормально, но по моему, чуть теряешь воду перед отталкиванием. есть дергание... это легко почувствовать в плавании на спине+гребок двумя... это тот момент, когда кисть стремится на поверхность перед отталкиванием. в принципе, можно полечить изменением направления движения кисти в отталкивании. делай не вдоль тела, а чуть от себя или под себя.

пс. вот теперь скажи, это тебе летун показал, как поднимать плечо и тянуть его вперед при вкладывании???... почему ты 1,5 года не делала этого?

-----  
avia334 от Июня 21, 2013, 12:24:17 pm

Код:

Не соглашусь, что я голову зарываю, и не сутулюсь совсем, просто по жизни сутулая. Где у меня вихляние корпуса? Ноги опущу, я больше на спину и плечи с вращения акцент делала, про них забыла совсем, когда снималась.

<http://www.youtube.com/watch?v=DARuCaXDAek&feature=youtu.be> - 11-я секунда, таз вправо пошел как думаешь почему? Провалила руку, которая должна быть впереди.

Сутулость общая проблема, я тоже много времени ухлопал, чтобы понять, что плавание не для позы эмбриона. Учись двухударным работать. При 2-х ударном хочешь-не хочешь научишься корпусом удерживать и ноги и корпус жестко держать и руки не проваливать.

-----  
Novichog от Июня 21, 2013, 12:39:48 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:40:49 am

Да еще важный вопрос:

Я тут 3 недели назад начал бегать. Начал с 3км, постепенно увеличивая расстояние. Сейчас бегаю по 9км. Бегаю всегда с пульсометром, чтобы пульс был не больше 140 уд/мин. Вопрос за сколько времени мне надо прекратить бег перед Босфором? Или можно спокойно бегать до 4 июля включительно (самолет 5го, Босфор будет 7го) ? вообще бросай это дело. зря даже начал. зачем начинал то ?

-----  
Volga13 от Июня 21, 2013, 12:41:14 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 12:16:09 pm

Летун называет это "раздельный кроль". И мой виртуальный тренер тоже. Синхронизации нет, согласна, и Саша Постовой со своим мастер-классом уже год как не может мне помочь :(

Может попробовать с толчка, без работы ног, на скольжении начать работу руками. - тогда, ИМХО, "нужная" нога рефлекторно должна удар сделать для сохранения баланса. И так дальше плыть - по идее должен получиться двухударный кроль

-----  
читающий от Июня 21, 2013, 12:42:17 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 12:07:50 pm

я... просто по жизни сутулая.

Люди, не верьте, это неправда :)

Цитировать

evgeny пишет: Это как же надо башку задрать, чтобы в кроле вода в лоб била?

Это он видео Я.Торпа посмотрелся

Цитировать

Volga13 пишет: ИМХО - для такого протяжного плавания больше двухударный кроль подходит поддерживаю, хотя видео пока и не видел.

-----  
ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 12:42:34 pm

Цитировать

вообще бросай это дело. зря даже начал. зачем начинал то ?

А в чем проблема? Я тоже бегаю и все ок.

----

варяг от Июня 21, 2013, 12:43:06 pm  
Ирин намного красивей пливешь

----

avia334 от Июня 21, 2013, 12:49:31 pm  
Код:  
вообще бросай это дело. зря даже начал. зачем начинал то ?

А в чем проблема? Я тоже бегаю и все ок.  
поддерживаю - отлично отвлекает от басика, а нагрузка на сердечко идет.

----

Novichog от Июня 21, 2013, 12:50:12 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 12:42:34 pm  
Цитировать  
вообще бросай это дело. зря даже начал. зачем начинал то ?

А в чем проблема? Я тоже бегаю и все ок.  
никакой проблемы, просто можно время с пользой провести. просто бег к плаванию ближе чем шахматы, но дальше чем велосипед.

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 12:49:31 pm  
Код:  
вообще бросай это дело. зря даже начал. зачем начинал то ?

А в чем проблема? Я тоже бегаю и все ок.  
поддерживаю - отлично отвлекает от басика, а нагрузка на сердечко идет.  
??? а зачем вам нагрузка на сердце ?

----

evgeny от Июня 21, 2013, 12:54:23 pm  
Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 12:50:12 pm  
никакой проблемы, просто можно время с пользой провести. просто бег к плаванию ближе чем шахматы, но дальше чем велосипед.  
??? а зачем вам нагрузка на сердце ?  
Блин, народ, вы откуда такие познания берёте ???

----

читающий от Июня 21, 2013, 01:08:15 pm  
Цитировать  
вообще бросай это дело. зря даже начал. зачем начинал то ?  
Я вот не люблю бегать, а на роликах и лыжах катаюсь с удовольствием. Тоже бросать прикажете?  
Ну не хочу я лечь на диван (чтобы поменьше сердце нагружать) и ждать, когда придёт старуха с косой :)

----

Novichog от Июня 21, 2013, 01:11:05 pm  
Цитата: evgeny от Июня 21, 2013, 12:05:17 pm  
Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 11:50:40 am  
Надо воду в лоб принимать.  
Это что еще за ересь! Это как же надо башку задрать, чтобы в кроле вода в лоб била ??? Не нужно давать советов там, где некомпетентен.  
;D дающим советы, выражающим мнения суждения и другие домыслы, приложить скан лицензии на тренерскую работу )))

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 01:16:35 pm  
Цитата: sosnip от Июня 21, 2013, 12:22:58 pm  
посмотрел последнее видео (каким чудом заработало оно на работе не знаю :) )  
пс. вот теперь скажи, это тебе летун показал, как поднимать плечо и тянуть его вперед при вкладывании???...почему ты 1,5 года не делала этого?  
Ром, спасибо за "разбор полетов". А про 1,5 года ты преувеличил. Я тут появилась в мае того года с целью секунды сбрасывать, а потом уже технику ставить. Мне нужен был тогда результат и очень в короткие сроки. Я это тогда сделала. Когда тут появилась, то вообще ничего не знала ни про гребок, ни про захват, ни про плечи. Мой виртуальный тренер мне по скайпу стопитсот раз все объяснял, с вращением, синхронизацией, работой ног всю

плешь мне прогрыз, сухие трени записывал, и по плечам, и по широчайшим себя стучал. До меня как до утки. Трудно, не получается, слилась на привычное порево-рубиллово. После Питера что-то в голове щелкнуло. Мало мне секунд, красоты захотелось, я уже писала об этом.

----

Novichog от Июня 21, 2013, 01:16:56 pm  
Цитата: читающий от Июня 21, 2013, 01:08:15 pm  
Цитировать

вообще бросай это дело. зря даже начал. зачем начинал то ?

Я вот не люблю бегать, а на роликах и лыжах катаюсь с удовольствием. Тоже бросать прикажете?

Ну не хочу я лечь на диван (чтобы поменьше сердце нагружать) и ждать, когда придёт старуха с косой :)

Я писал игореуму а не Вам. А вопросы прежнии :

вопрос 1 .бегать "зачем ?" ...если чтоб быстрее плавать, то "бросай это дело (бегать)" ))) . Если просто бегать (ездить на борде, лыжах и рыбачить) в кайф , кайф невозможно запретить.

вопрос 2. нагружать сердце зачем??? если хотите натренировать сердечную мышцу ...так эффект от спокойного плавания в разы выше чем от бега, это убежаться нужно чтоб достигнуть такого же эффекта. А вот на суставы при беге нагрузка ого-го...т.е. польза небольшая, а вот вред вы можете поднесте )))

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 01:20:48 pm  
Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 01:11:05 pm  
Цитата: evgeny от Июня 21, 2013, 12:05:17 pm  
Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 11:50:40 am

Надо воду в лоб принимать.

Это что еще за ересь! Это как же надо башку задрать, чтобы в кроле вода в лоб била ??? Не нужно давать советов там, где некомпетентен.

;D дающим советы, выражающим мнения суждения и другие домыслы, приложить скан лицензии на тренерскую работу )))

Не могу плюсануть, завтра исправлюсь +1

А еще бы посмотреть на технику самих советчиков, да и с сорев результаты.

----

avia334 от Июня 21, 2013, 01:24:37 pm

Код:

вопрос 1 .бегать "зачем ?" ...если чтоб быстрее плавать, то "бросай это дело (бегать)" ))) . Если просто бегать (ездить на борде, лыжах и рыбачить) в кайф , кайф невозможно запретить.

вопрос 2. нагружать сердце зачем??? если хотите натренировать сердечную мышцу ...так эффект от спокойного плавания в разы выше чем от бега, это убежаться нужно чтоб достигнуть такого же эффекта. А вот на суставы при беге нагрузка ого-го...т.е. польза небольшая, а вот вред вы можете поднесте )))

Бегать - потому что хочется!!! Лыжи зимой, велик - долго крутить надо, а бег самое простое, что можно сделать чтобы организм укрепить.

Я и так по 12 часов в неделю в бассейне провожу. Бег хоть отвлекает от всего этого.

И весь форум попросить тренерскую лицензию скинуть тоже можно, только Вас первого попросим...

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 01:27:46 pm  
Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 11:50:40 am

25-ки потом в координации чтобы правильно были, потом уже километры.

Я не плаваю все трени только упражнения на технику. У меня трени от 3-х до 5-ти км 6 раз в неделю. Упражнения в них 400-1000 м в зависимости от того, какую тренировку делала на суше и в какое время перед бассом.

Интервальные, дистанционные, скоростные трени, дробное плавание различных дистанций, руки, ноги отдельно с екундомером и таймером. Техника годами ставится, на быстрый результат в ней я и не рассчитываю. А соревнования без силовой, скоростной выносливости, темпа и пр. я уж точно не проплыву на одной стрелочке-струнчке :o

----

Novichog от Июня 21, 2013, 01:30:34 pm  
Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 01:24:37 pm

Код:

вопрос 1 .бегать "зачем ?" ...если чтоб быстрее плавать, то "бросай это дело (бегать)" ))) . Если просто бегать (ездить на борде, лыжах и рыбачить) в кайф , кайф невозможно запретить.

вопрос 2. нагружать сердце зачем??? если хотите натренировать сердечную мышцу ...так эффект от спокойного плавания в разы выше чем от бега, это убежаться нужно чтоб достигнуть такого же эффекта. А вот на суставы при беге нагрузка ого-го...т.е. польза небольшая, а вот вред вы можете поднесте )))

Бегать - потому что хочется!!! Лыжи зимой, велик - долго крутить надо, а бег самое простое, что можно сделать чтобы организм укрепить.

Я и так по 12 часов в неделю в бассейне провожу. Бег хоть отвлекает от всего этого.

И весь форум попросить тренерскую лицензию скинуть тоже можно, только Вас первого попросим...

у меня нет лицензии, но я никому и не рекомендую "не давать советы, где некомпетентен". А что тут кто то ставил

задачу укрепить организм ))) , вроде нет общеукрепительной задачи , вовсе нет ..секундочки а то и минутки пытаемся скостить))))).

-----  
avia334 от Июня 21, 2013, 01:37:49 pm

Код:

У меня трени от 3-х до 5-ти км 6 раз в неделю.

Если по Станиславскому, то - "Не верю!!!", с таким объемом уже давно из 30 плавать надо.

-----  
Рунтя от Июня 21, 2013, 01:55:41 pm

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 01:37:49 pm

Код:

У меня трени от 3-х до 5-ти км 6 раз в неделю.

Если по Станиславскому, то - "Не верю!!!", с таким объемом уже давно из 30 плавать надо.

Это Ваши проблемы, можете и не верить. Объемы и спринт это, на сколько я разбираюсь в колбасных обрезках, вещи не сильно друг с другом связанные. Спритеры вообще самую маленькую работу на объем делают, им скоростная работа нужна в значительной мере. Если Вы мне еще один пример приведете, кто из форумчан сбросил на полтосе по длинной за 10 мес секунду, тренируясь при этом в короткой, да еще в моей возрастной группе, без реального тренера на бортике (Люкмен с тренером больше сбросил за год, я про него не забыла) буду Вам очень признательна. Не, только не надо пример приводить с 45 на 44 секунды у мужчин ;D

-----  
sosnin от Июня 21, 2013, 01:56:05 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 01:16:35 pm

Мой виртуальный тренер мне по скайпу стопитсот раз все объяснял, с вращением, синхронизацией, работой ног всю плешь мне прогрыз, сухие трени записывал, и по плечам, и по широчайшим себя стучал. До меня как до утки. Трудно, не получается, слилась на привычное порево-рубилOVO. После Питера что-то в голове щелкнуло. Мало мне секунд, красоты захотелось, я уже писала об этом.

1)то есть ты поплыла техничней,когда захотела плыть техничней? а не просто мекунду сбросить,так?

2)как ты это сделала за 3 недели? посмотрела старые записаи? тебе в питере показали,как надо? в питере объяснили? может просто "вспомнила", что показывал и говорил виртуальный тренер? фоум может перечитала???

ОТКУДА ЭТО ВЗЯЛОСЬ? не верю,что само собой.

сознавайся...

пс. что-то тут у вас происходит. то варяг поплыл прямо.теперь ты...кто вами там занимается в подмосковье,а ?

-----  
sosnin от Июня 21, 2013, 01:59:28 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 01:55:41 pm

Это Ваши проблемы, можете и не верить. Объемы и спринт это, на сколько я разбираюсь в колбасных обрезках, вещи не сильно друг с другом связанные. Спритеры вообще самую маленькую работу на объем делают, им скоростная работа нужна в значительной мере. Если Вы мне еще один пример приведете, кто из форумчан сбросил на полтосе по длинной за 10 мес секунду, тренируясь при этом в короткой, да еще в моей возрастной группе, без реального тренера на бортике (Люкмен с тренером больше сбросил за год, я про него не забыла) буду Вам очень признательна. Не, только не надо пример приводить с 45 на 44 секунды у мужчин ;D  
пої даже более. а на сотке и того более...и приплыл к новой стене...прорубает новую.

-----  
evgeny от Июня 21, 2013, 02:03:01 pm

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 01:30:34 pm

у меня нет лицензии, но я никому и не рекомендую "не давать советы, где некомпетентен"

Фраза касалась конкретного совета - принимать воду в лоб в кроле - это неправильный совет. Человек, который его дает - некомпетентен. И не нужно быть тренером, чтобы это понимать, достаточно самому попробовать. Что не так?

-----  
@LE}{@NDER от Июня 21, 2013, 02:09:09 pm

Цитата: evgeny от Июня 21, 2013, 02:03:01 pm

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 01:30:34 pm

у меня нет лицензии, но я никому и не рекомендую "не давать советы, где некомпетентен"

Фраза касалась конкретного совета - принимать воду в лоб в кроле - это неправильный совет. Человек, который его дает - некомпетентен. И не нужно быть тренером, чтобы это понимать, достаточно самому попробовать. Что не так? А что неправильно? Уже 100500 раз писали, что ватерлиния должна быть на уровне лба. Сам пробовал на длинных на обычной крейсерской скорости - у меня так значительно быстрее, чем когда голова опущена и смотрит перпендикулярно дну.

-----  
avia334 от Июня 21, 2013, 02:18:15 pm

Код:

Если Вы мне еще один пример приведете, кто из форумчан сбросил на полтосе по длинной за 10 мес секунду,

тренируясь при этом в короткой, да еще в моей возрастной группе, без реального тренера на бортике у меня кроль 32.8 - сентябрь 2012 года  
29.2 - июнь 2013 года.  
брасс 38.8 - 35.64 за то же время.  
Спина 200метров 3.08.41 - сентябрь 2011, сейчас 2,38.72.

Ни одной серии скоростной за год не проплыл. Только последние несколько недель тренер давать четвертаки в бресе от 1-го к 4-му начал с максимальным ускорением на последнем. Остальное - тупо на технику и на упражнения и объемы. За тренировку только сейчас начал плавать около 4км, до этого почти весь год около 3-3,5 было.

Паренек 14 лет ходит 3 раза в неделю, по 1500 метров за тренировку. С тренером, но роль тренера сводится к тому, что "давай, ты можешь быстрее". Никаких советов на технику тренер ему не дает. Пару раз за полгода показал парню как высокий локоть держать и все.  
Он с 35,6 до 31.8 скинул с ноября. Но он на воде лежать может нормально, это в глаза бросается.

Можно отдельную тему замутить на форуме у кого какие успехи.

5км за треню - это Морозов (чемп.мира в короткой на спринте) за треню плавает (выдержано из его интервью)

----

igorium от Июня 21, 2013, 02:20:32 pm  
Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 01:16:56 pm  
Я писал игореуму а не Вам. А вопросы прежнии :

вопрос 1 .бегать "зачем ?" ...если чтоб быстрее плавать, то "бросай это дело (бегать)" ))) . Если просто бегать (ездить на борде, лыжах и рыбачить) в кайф , кайф невозможно запретить.  
вопрос 2. нагружать сердце зачем??? если хотите натренировать сердечную мышцу ...так эффект от спокойного плавания в разы выше чем от бега, это убежаться нужно чтоб достигнуть такого же эффекта. А вот на суставы при беге нагрузка ого-го...т.е. польза небольшая, а вот вред вы можете поднести )))

Даже не знаю как ответить.

Всю жизнь не мог бегать - было нереально тяжело.

А тут само захотелось.

Ну я и начал бегать.

Может разок даже стартану где-нить, на десятке например.

А вот дополнение - начал я просто бегать, а через неделю-две начал бегать с пульсометром.

Причем каждый раз я включаю ГПС, и знаю свою скорость.

Последний паз без пульсометра я пробежал 10км с темпом 5.52мин/км.

Так вот, после того как я одел пульсометр, мне пришлось бегать намного медленнее - 6..40мин/км.

Но на каждой тренировкой (я подчеркиваю - НА КАЖДОЙ) я стал бегать все быстрее и быстрее с тем же пульсом 140уд/мин, выигрывая у себя по 10сек/км каждый раз.

Что это, если не укрепление сердечной мышцы?

А в плавании я не могу плыть спокойно - я плыву или со средней скоростью или спринт.

Пока только так...

----

avia334 от Июня 21, 2013, 02:22:09 pm

Код:

Фраза касалась конкретного совета - принимать воду в лоб в кроле - это неправильный совет. Человек, который его дает - некомпетентен. И не нужно быть тренером, чтобы это понимать, достаточно самому попробовать. Что не так? А что неправильно? Уже 100500 раз писали, что ватерлиния должна быть на уровне лба. Сам пробовал на длинных на обычной крейсерской скорости - у меня так значительно быстрее, чем когда голова опущена и смотрит перпендикулярно дну.

Саня единственный кто понимает вселенский смысл. Стараться держать голову высоко необходимо. Оптимально, чтобы вода была в то место где заканчивается лоб и начинается волосной покров на голове (красиво выразился). ЭТО КАСАЕТСЯ НОРМАЛЬНОГО ПОЛОЖЕНИЯ НА ВОДЕ, КОГДА ТЕЛО ЛЕЖИТ И НИКУДА НЕ ДВИГАЕТСЯ. При плавании, естественно, встречная волна будет покрывать часть головы выше лба.

----

igorium от Июня 21, 2013, 02:22:35 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 01:55:41 pm

Если Вы мне еще один пример приведете, кто из форумчан сбросил на полтосе по длинной за 10 мес секунду, тренируясь при этом в короткой, да еще в моей возрастной группе, без реального тренера на бортике (Люкмен с тренером больше сбросил за год, я про него не забыла) буду Вам очень признательна. Не, только не надо пример приводить с 45 на 44 секунды у мужчин ;D

Ну я например с сентября 2012 по апрель 2013 сбросил с 43.79 до 37.05

----

avia334 от Июня 21, 2013, 02:24:44 pm

Код:

Даже не знаю как ответить.

Всю жизнь не мог бегать - было нереально тяжело.

А тут само захотелось.

Ну я и начал бегать.

Может разок даже стартану где-нить, на десятке например

бегай, бегай. Хуже от этого не станет и технику бега не испортишь.

Вот в плавании начни все-таки с техники...

----

avia334 от Июня 21, 2013, 02:25:39 pm

Код:

Ну я например с сентября 2012 по апрель 2013 сбросил с 43.79 до 37.05

привет Ире... .

----

evgeny от Июня 21, 2013, 02:28:12 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 21, 2013, 02:09:09 pm

Цитата: evgeny от Июня 21, 2013, 02:03:01 pm

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 01:30:34 pm

у меня нет лицензии, но я никому и не рекомендую "не давать советы, где некомпетентен"

Фраза касалась конкретного совета - принимать воду в лоб в кроле - это неправильный совет. Человек, который его

дает - некомпетентен. И не нужно быть тренером, чтобы это понимать, достаточно самому попробовать. Что не так?

А что неправильно? Уже 100500 раз писали, что ватерлиния должна быть на уровне лба. Сам пробовал на длинных

на обычной крейсерской скорости - у меня так значительно быстрее, чем когда голова опущена и смотрит

перпендикулярно дну.

Обсуждали Рунтю, у неё с положением головы всё в порядке, кроме вдоха. Про ватерлинию аж захотелось проверить,

но проверю только в пнд-вtn. Всё-таки если описывать словами она скорее проходит не по лбу, а посередине между

лбом и темечком, во всяком случае по волосам точно. Перпендикулярно вниз и не нужно, в наших бассейнах это

вообще опасно ;)

----

свиммер от Июня 21, 2013, 02:35:31 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 02:20:32 pm

140уд/мин, выигрывая у себя по 10сек/км каждый раз.

Что это, если не укрепление сердечной мышцы?

мое имхо:

1. сердце - полезно для плавания
2. выносливость: митохондрии, гемоглабин, .... тра-ля ля - полезно для плавания, особенно на длинные
3. укрепление мышц, в первую очередь ног - бесполезно для плавания.

из-за второго особенно, мне кажется бег полезен для плавания. кроме того, помогает сбросить лишний вес (ну, это для меня :))

----

sosnin от Июня 21, 2013, 02:39:06 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 02:20:32 pm

Что это, если не укрепление сердечной мышцы?

поверишь,если скажу,что не так? или опять будем ждать 1-2 месяца?

я подожду,когда у тебя привыкнут мышцы и сердце к нагрузкам.П будет уже один а время плясать +- чутьчуть...вот тогда то ты и начнешь тренировать сердечную мышцу.

а 10км это сколько по времени?часа 1,5 получается?

пс. у меня еще 2 раза было,что П бешенно менялся,но это уже происходит секунд 40-60...я чувствую этот момент физически,телом...я даже не знаю как его объяснить. примерно, как головокружение от голода чтоли.

----

ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 02:42:30 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 01:27:46 pm

У меня трени от 3-х до 5-ти км 6 раз в неделю.

ничего себе, а я плаваю два раза в неделю по полчаса) стало стыдно.

Цитировать

а 10км это сколько по времени? часа 1,5 получается?

у меня 51 минута.

----

Novichog от Июня 21, 2013, 02:45:23 pm

Цитата: swimmer от Июня 21, 2013, 02:35:31 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 02:20:32 pm

140уд/мин, выигрывая у себя по 10сек/км каждый раз.

Что это, если не укрепление сердечной мышцы?

мое имхо:

1. сердце - полезно для плавания
2. выносливость: митохондрии, гемоглабин, .... тра-ля ля - полезно для плавания, особенно на длинные
3. укрепление мышц, в первую очередь ног - бесполезно для плавания.

из-за второго особенно, мне кажется бег полезен для плавания. кроме того, помогает сбросить лишний вес (ну, это для меня :))

-1. Суставы страдают.

-2. митохондрии в каких мышцах растишь , а плынешь какими ??? nibось спиной гребешь , широчайшими - а ? не ну если на ногах плыть может быть конечно ...только на ногах более 52 метров не проплыть )))

Представь себе что ты увлекся бегом и серьезно улучшил результаты в беге на длинные и средние дистанции, и что?? ..ты вправе ожидать сильного или сравнимого прогресса в плавании на коротких - средних - длинных дистанциях ? а вот не дожدهшься ))))

----

Sirius от Июня 21, 2013, 02:58:24 pm

Цитата: ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 02:42:30 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 01:27:46 pm

У меня трени от 3-х до 5-ти км 6 раз в неделю.

ничего себе, а я плаваю два раза в неделю по полчаса) стало стыдно.

Цитировать

а 10км это сколько по времени? часа 1,5 получается?

у меня 51 минута.

10 000 м за 3 060 секунд? это 100 м за 30,6 секунд? Супер скорость!

----

swimmer от Июня 21, 2013, 02:59:18 pm

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 02:45:23 pm

Цитата: swimmer от Июня 21, 2013, 02:35:31 pm

мое имхо:

1. сердце - полезно для плавания
2. выносливость: митохондрии, гемоглабин, .... тра-ля ля - полезно для плавания, особенно на длинные
3. укрепление мышц, в первую очередь ног - бесполезно для плавания.

из-за второго особенно, мне кажется бег полезен для плавания. кроме того, помогает сбросить лишний вес (ну, это для меня :))

-1. Суставы страдают.

-2. митохондрии в каких мышцах растишь , а плынешь какими ??? nibось спиной гребешь , широчайшими - а ? не ну если на ногах плыть может быть конечно ...только на ногах более 52 метров не проплыть )))

Представь себе что ты увлекся бегом и серьезно улучшил результаты в беге на длинные и средние дистанции, и что?? ..ты вправе ожидать сильного или сравнимого прогресса в плавании на коротких - средних - длинных дистанциях ? а вот не дожدهшься ))))

не знаю... но левая пятка подсказывает, что улучшение дыхалки от бега даст улучшение ее же в плавании... :)

----

Sirius от Июня 21, 2013, 03:03:08 pm

да, когда бегаешь, в воде легче дышится, это факт

----

ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 03:05:51 pm

Суставы будут страдать если у тебя большой вес, неправильная техника или плохая обувь.

Во всех остальных случаях при регулярных тренировках ноги только окрепнут. Вряд ли это, правда, поможет в бассейне.

----

ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 03:09:42 pm

Цитата: Sirius от Июня 21, 2013, 02:58:24 pm

10 000 м за 3 060 секунд? это 100 м за 30,6 секунд? Супер скорость!

не мерял стометровками, но это по 5:10 километр.

----

Sirius от Июня 21, 2013, 03:13:43 pm

я обычно кругами по 400 м считаю. 31x4=2 мин круг, для бега на 10 км супер

тем более когда уже за 40 и бегать больше 3 км неохота

----

Домино от Июня 21, 2013, 03:20:09 pm

Цитата: Volga13 от Июня 21, 2013, 12:09:16 pm

А мне кажется ноги слишком частят, и от этого ощущение, будто они совсем отдельно от остальных частей тела работают, и никакой координации.

ИМХО - для такого протяжного плавания больше двухударный кроль подходит, ну или четырехударный, с акцентом на удар разноименной ноги под гребущую руку.

+ много, но прогресс на лицо! Иринка в очках. (<http://s17.rimg.info/3aba086fe38361391f97d3606ee0ef00.gif>)

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 01:37:49 pm

Цитировать

У меня трени от 3-х до 5-ти км 6 раз в неделю.

Если по Станиславскому, то - "Не верю!!!", с таким объемом уже давно из 30 плавать надо.

Ну количество еще не равно качество.

----

ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 03:24:10 pm

Цитата: Sirius от Июня 21, 2013, 03:13:43 pm

тем более когда уже за 40

мне еще нет сорока)

----

свиммер от Июня 21, 2013, 03:42:21 pm

Цитата: ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 03:05:51 pm

Суставы будут страдать если у тебя большой вес

Вот это мне кажется парадоксом. Чтобы суставы страдали, надо долго бегать. Если долго бегать, то веса большого не будет. ;)

Это ж не 10 и даже не 3км: [https://www.youtube.com/watch?v=lcqBkbC46JM&list=PLKBsk4EiQL1AGxsD-Wqri2F\\_tkfDDmJA\\_](https://www.youtube.com/watch?v=lcqBkbC46JM&list=PLKBsk4EiQL1AGxsD-Wqri2F_tkfDDmJA_) ;)

----

читающий от Июня 21, 2013, 03:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июня 21, 2013, 01:56:05 pm

2)как ты это сделала за 3 недели? посмотрела старые записи? тебе в Питере показали, как надо? в Питере объяснили? может просто "вспомнила", что показывал и говорил виртуальный тренер?

Кстати, очень жаль, что в Питере мы не нашли времени посмотреть друг на друга в плане техники плавания (например, в малой чаше)

----

igorium от Июня 21, 2013, 04:05:15 pm

Цитата: sosnin от Июня 21, 2013, 02:39:06 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 02:20:32 pm

Что это, если не укрепление сердечной мышцы?

поверишь, если скажу, что не так? или опять будем ждать 1-2 месяца?

я подожду, когда у тебя привыкнут мышцы и сердце к нагрузкам. П будет уже один а время плясать +- чутьчуть... вот тогда то ты и начнешь тренировать сердечную мышцу.

а 10км это сколько по времени? часа 1,5 получается?

Ну не знаю, что тебе ответить.

Может быть ты и прав.

Может организм просто привыкает к беговым нагрузкам и так реагирует.

Я не знаю.

Но бегать при том же пульсе стал быстрее, дольше и пот перестал течь ручьем.

10км бегал пока только один раз без пульсометра - пробежал за час (темп 5.51м/км).

С пульсометром медленнее - 9км за 57 минут (темп 6.21м/км).

Удивило один раз, что утром я плавал 3км, а вечером бегал.

Так пульсометр разрешал мне бежать сильно быстрее, чем обычно.

Я тогда подумал, нехило так я бегать стал, а на следующий день обратно отскочил.

Сегодня еще раз попробую - утром плавал, а вечером пойду бегать.

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 02:45:23 pm

-1. Суставы страдают.

-2. митохондрии в каких мышцах растишь, а плынешь какими ??? нибось спиной гребешь, широчайшими - а? не ну если на ногах плыть может быть конечно ...только на ногах более 52 метров не проплыть )))

Представь себе что ты увлекся бегом и серьезно улучшил результаты в беге на длинные и средние дистанции, и что?? ..ты вправе ожидать сильного или сравнимого прогресса в плавании на коротких - средних - длинных дистанциях? а вот не дожدهшься )))

Суставы не должны страдать - я долго читал литературу, как побережь ноги/колени.

И если сначала действительно колени начинали побаливать, то сейчас все в порядке - слезу за техникой бега ))

Я отдаю себе отчет, что тренируя бег, я могу улучшить только ССС для плавания.

И это тоже не мало.

----

Домино от Июня 21, 2013, 04:10:23 pm

Цитата: swimmer от Июня 21, 2013, 03:42:21 pm

Это ж не 10 и даже не 3км: [https://www.youtube.com/watch?v=lcqBkbC46JM&list=PLKbSk4EiQL1AGxsD-Wqri2F\\_tkfDDmJA\\_](https://www.youtube.com/watch?v=lcqBkbC46JM&list=PLKbSk4EiQL1AGxsD-Wqri2F_tkfDDmJA_) ;)

;D Ага, благодаря таким чудикам, мы медики, никогда не останемся без работы.

А серьезно: я бы там подписала "Не повторять!"

----

варяг от Июня 21, 2013, 04:50:09 pm

могу ошибаться но аэробная работа в спринте это необходимая база на которую ляжет все. и даже у спринтеров анаэроб всего 10%. 90% аэроб.

----

варяг от Июня 21, 2013, 04:51:14 pm

ну в зависимости и от периода конечно

----

lumen от Июня 21, 2013, 07:43:31 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 04:48:44 pm

Цитата: avia334 от Июня 21, 2013, 02:18:15 pm

5км за треню - это Морозов...

...скину свою треню 19.06.13

1. Разминка

500 в/с R 7,34 (чуть-чуть не уложилась)

200 брасс на скольжение (толчок от бортика, 3 гребка/толчка)

300 спина.

2.....

7. Откуп 100 спина, 100 брасс.

Да, я малость преувеличила, до пяти км чуток не дотянула.

Гале, Игорюму и Новичку я свои примерные тренки сбрасывала. И потом, мне же не 30 лет.

Ирина, не простительно пренебрегаешь откупом - после такого закисления 200 метров это ничто. Да и разминка у тебя по метражу нормальная, но 500 в/с R 7,34 - это не разминочный темп - это ты сразу бомбишь и уверен, что пульс у тебя после этого проплыва не менее 28 за 10сек. - и это еще раз подтверждает, что измерять пульс ты так и не заставила себя - это плохо.

----

lucmen от Июня 21, 2013, 07:47:51 pm  
Цитата: Toto от Июня 21, 2013, 08:21:33 am  
Цитата: Домино от Июня 21, 2013, 08:11:11 am  
Цитата: sosnip от Июня 21, 2013, 06:24:53 am  
toto,я поражен 5ти минутам.

И я!(<http://s19.rimg.info/90901786f655646d631d2d737d8583a2.gif>)  
Научите?

да без проблем, велкам к нам на базовый курс с 29.06-02.07))  
ссылку тут наверно нельзя постить?

и как показывает практика, практически любой человек, независимо от уровня физ. подготовки, может сделать задержку около 3 минут :) там все дело в правильном настрое, знании и понимании того, что происходит и помощь грамотного страхующего инструктора  
Тото, а есть виртуальные курсы, или может порекомендуете необходимую литературу или без реальных курсов обеспечен заведомый крах в этом деле?

----

Novichog от Июня 21, 2013, 08:09:49 pm  
Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 04:48:44 pm

Гале, Игорюму и Новичку я свои примерные треньки сбрасывала. И потом, мне же не 30 лет.

По поводу твоей треньки, ты очень много плывешь на скорость...попробуй так:

8\*100 компл.

800 руки в лоп (размером с ладонь лопатки)

опционно после этого 300 -400 упражнений на остслеживания гребков и баланса (вот тока без плавания на кулаках и водного поло )) ) {ну думаю, тебе будет полезно}

400 ноги. (не останавливаться, не брассить, не подтягиваться !!!)

1500 в/с ...причем плыть их надо именно так, как ты плыла на 4 видео (не останавливаться..даже если чувствуешь что медленно плывешь - пусть мелденно, но без остановки )

так примерно неделю, через неделю подними объем по каждой составляющей на 100 - 200 метров..через 4-5 недель, ты себя не узнаешь )))).

----

lucmen от Июня 21, 2013, 08:12:25 pm

Цитата: swimmer от Июня 21, 2013, 08:52:05 am

мой третий вид кроля. ;) захват и подтягивание. старался контролировать именно эти моменты. именно ЛОКОТЬ!

<http://www.youtube.com/watch?v=ZMd5ScffkUc>

ну, как? это лучше чем раньше? по ощущениям лучше, т.к. спина и грудь работают хорошо, плыть легче, чем во второй версии :) да и вроде, как быстрее.

....

Твое видео напомнило видео Варяга да 1-ом или 2-ом годах обучения - но ты круче в 1000 раз - ты уже постигаешь САЛЬТО!!! - МОЛОДЕЦ!!! - Руки после поворота уже должны оставаться в почти готовой стрелке, а ты их достаешь откуда-то из района паха. Работай и все получится. Ну а по проплыву - как-то не совсем понятно как так вообще может получаться - ноги отдельно от корпуса работают - мешают, но при этом ты плывешь. Я бы лично тебе посоветовал вот так проплыть 1000 а лучше 1500 метров без остановки - и я думаю вопрос решится сам собой ноги просто обязаны будут попасть в такт после того как ты устанешь и начнешь сохранять себя, вот только держать высокий локоть ты будешь обязан заставляя себя на всей дистанции.

P.S. Главное не начинай искать магию координации - она сама тебя найдет. ;D

Варяг, а ты видел его сальто - скоро и он тебя сделает если не возьмешь себя в руки. ;)

----

Novichog от Июня 21, 2013, 08:15:31 pm

Цитата: lucmen от Июня 21, 2013, 08:12:25 pm

Варяг, а ты видел его сальто - скоро и он тебя сделает если не возьмешь себя в руки. ;)

Варяг первые два года купался, засорял бассейн мусором и вообще дурака валял. И между прочим, поворот сальто он сделал в первый же год ;)

----

lucmen от Июня 21, 2013, 08:18:07 pm

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 08:15:31 pm

Цитата: lucmen от Июня 21, 2013, 08:12:25 pm

Варяг, а ты видел его сальто - скоро и он тебя сделает если не возьмешь себя в руки. ;)

Варяг первые два года купался, засорял бассейн мусором и вообще дурака валял. И между прочим, поворот сальто

он сделал в первый же год ;)

Может и сделал, но не понял этого и отказался от сальто и до сих пор не умеет его делать, да и не желает этого. :-\

----

lucmen от Июня 21, 2013, 08:23:55 pm

Цитата: sosnip от Июня 21, 2013, 12:22:58 pm

посмотрел последнее видео (каким чудом заработало оно на работе не знаю :) )

правая кривится, т.к. ты не дышешь вправо... ты когда плывешь ждешь вдоха? если воздуха не хвататет-плыви 2\2 но направо... у тебя плечи поднимаются одинаково, а корпус разворачиваешь только влево. оттого так и не можешь поднять плечо над водой. или попробуй дышать на каждый гребок, чтоб почувствовать... а так, даже видно, что есть скольжение после толчка. скорость прибавляется когда надо.

с окончанием тоже все нормально, но по моему, чуть теряешь воду перед отталкиванием. есть дергание... это легко прочувствовать в плавании на спине+гребок двумя... это тот момент, когда кисть стремится на поверхность перед отталкиванием. в принципе, можно полечить изменением направления движения кисти в отталкивании. делай не вдоль тела, а чуть от себя или под себя.

пс. вот теперь скажи, это тебе летун показал, как поднимать плечо и тянуть его вперед при вкладывании???... почему ты 1,5 года не делала этого?

Рома, на первых двух видео она дышит и вправо, вот только мне кажется очень резко, а именно ей необходимо научиться делать вдох медленней под правую, что бы успевать видеть пронос своих пальчиков правой руки в нескольких миллиметрах над водой с обязательным соблюдением высокого локтя в проносе - вот тогда, мне кажется, проблема ее кривой правой исчезнет.

----

Novichog от Июня 21, 2013, 08:29:59 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2013, 04:50:09 pm

могу ошибаться но аэробная работа в спринте это необходимая база на которую ляжет все. и даже у спринтеров анаэроб всего 10 %. 90% аэроб.

:) откуда информация ?

----

варяг от Июня 21, 2013, 08:38:30 pm

Цитата: Novichog от Июня 21, 2013, 08:29:59 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2013, 04:50:09 pm

могу ошибаться но аэробная работа в спринте это необходимая база на которую ляжет все. и даже у спринтеров анаэроб всего 10 %. 90% аэроб.

:) откуда информация ?

ща найду

Аэробная зона энергообеспечения - это фундамент всей плавательной подготовки. Выдающиеся спринтеры в этой зоне набирают скорость до 85% от соревновательной на основной дистанции, а стайеры - до 95%. Аэробные тренировки не разрушительны для здоровья. Пример тому - А. Попов. Это пример аэробного спринтера. Александр прошел многолетнюю аэробную подготовку как спинист, а с осени 1990 года стал специализироваться в спринтерском кроле под руководством Г.Г. Турецкого.

Выдающийся российский тренер В. Авдиенко разработал и на практике применяет многосторонние тренировочные программы в аэробной зоне. Результат этого - олимпийские чемпионы Е. Садовый, Д. Панкратов и целая плеяда мастеров спорта международного класса, чемпионов и рекордсменов России.

----

Toto от Июня 21, 2013, 08:59:28 pm

Цитата: lucmen от Июня 21, 2013, 07:47:51 pm

Тото, а есть виртуальные курсы, или может порекомендуете необходимую литературу или без реальных курсов обеспечен заведомый крах в этом деле?

ответила в личку, ибо это форум немного о другом :)

----

@LE}{@NDER от Июня 21, 2013, 09:11:48 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2013, 08:38:30 pm

ща найду

Аэробная зона энергообеспечения - это фундамент всей плавательной подготовки. Выдающиеся спринтеры в этой зоне набирают скорость до 85% от соревновательной на основной дистанции, а стайеры - до 95%. Аэробные тренировки не разрушительны для здоровья. Пример тому - А. Попов. Это пример аэробного спринтера. Александр прошел многолетнюю аэробную подготовку как спинист, а с осени 1990 года стал специализироваться в спринтерском кроле под руководством Г.Г. Турецкого.

Выдающийся российский тренер В.Авдиенко разработал и на практике применяет многосторонние тренировочные программы в аэробной зоне. Результат этого - олимпийские чемпионы Е.Садовый, Д.Панкратов и целая плеяда мастеров спорта международного класса, чемпионов и рекордсменов России.

Коля в аэробе скорость не нарабатывают, даже больше, когда плавают аэроб, неважно на ССС или на аэробный порог, скорость обычно падает. Но эту работу необходимо наплавать - постоянное плавание только на скорость - это тупиковый путь.

В принципе и зона то аэробная не одна, а условно их три и каждая решает несколько разные задачи.

----

sosnin от Июня 21, 2013, 10:35:33 pm

Цитата: lustran от Июня 21, 2013, 08:23:55 pm

Рома, на первых двух видео она дышит и вправо, вот только мне кажется очень резко, а именно ей необходимо научиться делать вдох медленней под правую, что бы успевать видеть пронос своих пальчиков правой руки в нескольких миллиметрах над водой с обязательным соблюдением высокого локтя в проносе - вот тогда, мне кажется, проблема ее кривой правой исчезнет.

да.надо было другие видосы смотреть,чтоб понять. Рунтя,правая рука входит у уха и послзет вперед в воде...надо упражнение на поздний вдох и смотреть куда руку вкладываешь.

----

sosnin от Июня 21, 2013, 10:42:43 pm

Цитата: ЕвгенийК от Июня 21, 2013, 03:09:42 pm

Цитата: Sirius от Июня 21, 2013, 02:58:24 pm

10 000 м за 3 060 секунд? это 100 м за 30,6 секунд? Супер скорость!

не мерял стометровками, но это по 5:10 километр.

это свободно??? для меня это нереально круто...я даже в детстве так не бегал... вступительный 1км в уор был за 5:30 вроде... но я бежал последний,боролся с борцами :)

я щас наверно даже не добегу просто 3км. какая 10ка???

да ребят,мнеб так бегать...

----

варяг от Июня 21, 2013, 10:59:42 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=MVCjbTX7eqs&list=PL39203946D94EE515>

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 11:07:17 pm

Цитата: lustran от Июня 21, 2013, 08:23:55 pm

она дышит и вправо, вот только мне кажется очень резко, а именно ей необходимо научиться делать вдох медленней под правую, что бы успевать видеть пронос своих пальчиков правой руки в нескольких миллиметрах над водой с обязательным соблюдением высокого локтя в проносе - вот тогда, мне кажется, проблема ее кривой правой исчезнет. Проблема с правой кривой не исчезнет. Правая больная настолько, что вам и в кошмарных снах не приснится. Она по ночам спать не дает вообще. Не поднимается, не гнется и не тянется и постоянно болит. Как бы я там и куда бы я там ни дышала.

----

lustran от Июня 21, 2013, 11:24:15 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 11:07:17 pm

Цитата: lustran от Июня 21, 2013, 08:23:55 pm

она дышит и вправо, вот только мне кажется очень резко, а именно ей необходимо научиться делать вдох медленней под правую, что бы успевать видеть пронос своих пальчиков правой руки в нескольких миллиметрах над водой с обязательным соблюдением высокого локтя в проносе - вот тогда, мне кажется, проблема ее кривой правой исчезнет. Проблема с правой кривой не исчезнет. Правая больная настолько, что вам и в кошмарных снах не приснится. Она по ночам спать не дает вообще. Не поднимается, не гнется и не тянется и постоянно болит. Как бы я там и куда бы я там ни дышала.

Ну вот еще не пробовала, а уже знает что проблема не исчезнет. Вот начнешь плавать, то что тебе здесь советовали таким макаром как на видео что выложила, заостришь еще внимание на расслабление в фазе проноса - и руки меньше болеть станут.

----

Рунтя от Июня 21, 2013, 11:29:56 pm

Цитата: lustran от Июня 21, 2013, 11:24:15 pm

Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 11:07:17 pm

Цитата: lustran от Июня 21, 2013, 08:23:55 pm

она дышит и вправо, вот только мне кажется очень резко, а именно ей необходимо научиться делать вдох медленней под правую, что бы успевать видеть пронос своих пальчиков правой руки в нескольких миллиметрах над водой с

обязательным соблюдением высокого локтя в проносе - вот тогда, мне кажется, проблема ее кривой правой исчезнет. Проблема с правой кривой не исчезнет. Правая больная настолько, что вам и в кошмарных снах не приснится. Она по ночам спать не дает вообще. Не поднимается, не гнется и не тянется и постоянно болит. Как бы я там и куда бы я там ни дышала.

Ну вот еще не пробовала, а уже знает что проблема не исчезнет. Вот начнешь плавать, то что тебе здесь советовали таким макаром как на видео что выложила, заостришь еще внимание на расслабление в фазе проноса - и руки меньше болеть станут.

Не станут, никогда не станут. Я стопитсот раз писала, что мне только крестиком вышивать и вязать на скорость можно с моими проблемами со спиной. Рука правая из-за этого не поднимается, а не из-за кривой техники. Она просто не может подниматься, не может. В личку отпишу, что это такое.

----

igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm  
Цитата: sosnip от Июня 21, 2013, 10:42:43 pm  
я щас наверно даже не добегу просто 3км. какая 10ка???  
да ребят,мнеб так бегать...

Пробежал сейчас 10км за 1 час и 1 минуту.

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

----

lucmen от Июня 21, 2013, 11:42:49 pm  
Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 11:29:56 pm  
Цитата: lucmen от Июня 21, 2013, 11:24:15 pm  
Цитата: Рунтя от Июня 21, 2013, 11:07:17 pm  
Цитата: lucmen от Июня 21, 2013, 08:23:55 pm

...

...

Ну вот еще не пробовала, а уже знает что проблема не исчезнет. Вот начнешь плавать, то что тебе здесь советовали таким макаром как на видео что выложила, заостришь еще внимание на расслабление в фазе проноса - и руки меньше болеть станут.

Не станут, никогда не станут. Я стопитсот раз писала, что мне только крестиком вышивать и вязать на скорость можно с моими проблемами со спиной. Рука правая из-за этого не поднимается, а не из-за кривой техники. Она просто не может подниматься, не может...

Однако ты плывешь и плавать не бросаешь и ссылки на свое плавание даешь, а не на поделки макраме. И плыть стала намного лучше чем плыла, а если прислушаешься к советам, то будет еще лучше, ну а если даже не станешь пробовать, то так и не узнаешь того что могла постигнуть. Ну честно - ты как Варяг с сальто, кстати тебе тоже необходимо начинать работать над сальто - конечно в скоростных коротких отрезках это не то, но если поплывешь длинно и медленно, то это самое время начать работать над сальто, дыханием 3/3, 5/5, медленным проносом с восстановлением и медленным вздохом - сама ведь почувствовала, что плывешь красивее, а значит техничнее - вот так техника и точится.

----

Домино от Июня 22, 2013, 09:56:33 am  
Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm  
Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.  
Есть какие-нибудь соображения, почему так?

Пульс на суше всегда будет выше чем в воде.

----

Novichog от Июня 22, 2013, 11:00:51 am  
Цитата: Домино от Июня 22, 2013, 09:56:33 am  
Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm  
Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.  
Есть какие-нибудь соображения, почему так?

Пульс на суше всегда будет выше чем в воде.

Ой, а я читал про австралийскую чемпионку Шейн Голд, кажется ее имя. Так вот у нее пульс в воде был ниже чем на суше при этом этот факт преподносился как уникальный, так что же это есть норма ?? а почему ??

----

lucmen от Июня 22, 2013, 11:59:37 am  
Цитата: Домино от Июня 22, 2013, 09:56:33 am  
Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

Пульс на суше всегда будет выше чем в воде.

У меня лично с точностью да на оборот. В воде в спринтах могу с легкостью взвинтить до 180 да и более, а вот на суше взвинчивается быстро, но более 150 это уже нужно постараться.

----

lustern от Июня 22, 2013, 12:00:48 pm

Цитата: Novichog от Июня 22, 2013, 11:00:51 am

Цитата: Домино от Июня 22, 2013, 09:56:33 am

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

Пульс на суше всегда будет выше чем в воде.

Ой, а я читал про австралийскую чемпионку Шейн Голд, кажется ее имя. Так вот у нее пульс в воде был ниже чем на суше при этом этот факт преподносился как уникальный...

Вот стало жаль, что не могу отнести себя к уникамам. ;D

----

igorium от Июня 22, 2013, 12:12:34 pm

Цитата: Домино от Июня 22, 2013, 09:56:33 am

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

Пульс на суше всегда будет выше чем в воде.

Вы меня не так поняли.

Вот 2 варианта:

- 1) Утром плаваю, вечером бегаю
- 2) Только вечером бегаю.

В обоих случаях бегаю на пульсе 140уд/мин.

Но в 1-м варианте я бегу быстрее, чем во втором.

Причем заметно быстрее - в среднем на 20сек/км быстрее.

Почему так?

----

Letun от Июня 22, 2013, 12:24:11 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:08:21 am

Да у меня всегда ноги тонут - посмотри мои первые посты в этой теме.

Все именно с ног и начиналось.

Все-таки я думаю, что проблема в моей отрицательной плавучести - когда инерция кончается я начинаю идти ко дну.

А т.к. ноги самые тяжелые, то они и начинают первые тонуть.

Я же приводил тест плавучести, когда вытянувшись вертикально в стрелочку, я тупо уходил на дно.

Игорь, ерунду пишешь.

1) Нету людей с отрицательной плавучестью, если в лёгких воздух. Поплавок сделать можешь, не тонешь при этом?

2) Тяжёлые ноги - то же глупость. Если ты на суше попытаешься лечь на жёсткую опору (пирилина, перекладина), то перевес буде туда где тяжелее - но в воде то нет ни какой жёсткой опоры. Любой человек в воде может лежать горизонтально (и это не обсуждается) - вопрос только в поиске баланса тела.

А "тяжёлые ноги" - могут говорить только о смещении центра тяжести к этим самым ногам, но это абсолютно нормально, можешь финишировать, как Майкл Клим). (но опять же если только предположение о "тяжёлых ногах" является верным)

----

Letun от Июня 22, 2013, 12:29:37 pm

Цитата: igorium от Июня 18, 2013, 01:46:57 pm

Решил пойти вперед паровоза и опубликовать видео с моего старта 100м кролем в рамках ЧФ -

<http://www.youtube.com/watch?v=kDz78ipTJgQ> (<http://www.youtube.com/watch?v=kDz78ipTJgQ>)

На втором полтиннике ко мне присоединился Летун и сильно поиздевался ))

Это что за подстава))))? Я же тебе помогал по договорённости)).

----

igorium от Июня 22, 2013, 12:36:28 pm  
Цитата: Letun от Июня 22, 2013, 12:24:11 pm  
Игорь, ерунду пишешь.

1) Нету людей с отрицательной плавучестью, если в лёгких воздух. Поплавок сделать можешь, не тонешь при этом?  
2) Тяжёлые ноги - то же глупость. Если ты на суше попытаешься лечь на жёсткую опору (пирилина, перекладина), то перевес будет туда где тяжелее - но в воде то нет ни какой жёсткой опоры. Любый человек в воде может лежать горизонтально (и это не обсуждается) - вопрос только в поиске баланса тела.  
А "тяжёлые ноги" - могут говорить только о смещении центра тяжести к этим самым ногам, но это абсолютно нормально, можешь финишировать, как Майкл Клим)). (но опять же если только предположение о "тяжёлых ногах" является верным)

1) Такие люди есть - я один из них. Делаю поплавок и тону.  
Реально тону.  
Возможно дело в малом ЖЕЛе - 4 года назад было 3л.  
Возможно еще в чем-то...  
2) Да могу попытаться сделать упор на грудь, тогда иду ко дну мордой вперед, а не ногами ))  
ПС Юмор про Майка Клим не понял - что с ним не так?

----

Letun от Июня 22, 2013, 01:00:34 pm  
Цитата: igorium от Июня 22, 2013, 12:36:28 pm  
Делаю поплавок и тону.

Не верю, такого не бывает.

----

igorium от Июня 22, 2013, 01:16:53 pm  
Цитата: Letun от Июня 22, 2013, 01:00:34 pm  
Цитата: igorium от Июня 22, 2013, 12:36:28 pm  
Делаю поплавок и тону.

Не верю, такого не бывает.

Ну не знаю что сказать.  
Будет возможность заснять на видео - покажу.  
Я такой фокус двум тренерам показывал - они оба говорят, что первый раз в жизни такое видят ((  
Вроде бы у Соснина такая же проблема...

----

Letun от Июня 22, 2013, 01:42:04 pm  
Игорь, вот всё-равно не верю)).  
Или лёгкие не полные - или момента всплытия не дожидаясь (сначала по инерции некоторое подтапливание должно быть, но потом всё равно всплыть должен).

Иначе такие случаи или в литературе или на опыте должны встречаться...  
Соснин ни чего такого про себя не говорил.

----

igorium от Июня 22, 2013, 02:02:17 pm  
Цитата: Letun от Июня 22, 2013, 01:42:04 pm  
Игорь, вот всё-равно не верю)).  
Или лёгкие не полные - или момента всплытия не дожидаясь (сначала по инерции некоторое подтапливание должно быть, но потом всё равно всплыть должен).

Иначе такие случаи или в литературе или на опыте должны встречаться...  
Соснин ни чего такого про себя не говорил.

Ну надо было тебе этот фокус показать в Октябре.  
Тренер сначала тоже не поверил, поэтому сам меня держал за руки (когда я был в стрелочке) и легонько отпускал.  
Я опускался на дно.

Вот цитата от Соснина:  
Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 11:52:30 am  
20лет себя перемеряю, на 5метров с полным вдохом ухожу за 10-15сек. если выдохну,то за 3-4.ну быстрее чем лопатка это точно.

----

igorium от Июня 22, 2013, 02:22:25 pm

Вот еще маленький кусочек подводного видева - <http://www.youtube.com/watch?v=IRc8t9PryfY&feature=youtu.be>  
(<http://www.youtube.com/watch?v=IRc8t9PryfY&feature=youtu.be>)

----

Домино от Июня 22, 2013, 03:56:50 pm

Цитата: Novichog от Июня 22, 2013, 11:00:51 am

Ой, а я читал про австралийскую чемпионку Шейн Голд, кажется ее имя. Так вот у нее пульс в воде был ниже чем на суше при этом этот факт преподносился как уникальный, так что же это есть норма ?? а почему ??  
Забыла написать слово максимальный.

Максимальный пульс в воде будет ниже чем на суше.

Наверно из-за того, что:

- в горизонтальном положении тела в воде сердцу не приходится преодолевать гидростатическое давление крови, поэтому оно выполняет меньший объем работы.

- усиленное присасывающее действие грудной клетки (форсированное дыхание), давление воды на венозные сосуды, отсутствие статического напряжения способствуют уменьшению кровенаполнения сосудов органов гр.клетки, облегчая приток венозной крови к сердцу. (с)

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:08:21 am

Я же приводил тест плавучести, когда вытянувшись вертикально в стрелочку, я тупо уходил на дно.

Это нормально, я тоже при таком положении опускаюсь ко дну, а когда возвращаю руки на место, то всплываю.

Цитата: Letun от Июня 22, 2013, 12:24:11 pm

2) Тяжёлые ноги - то же глупость. Если ты на суше попытаешься лечь на жёсткую опору (пирилина, перекладина), то перевес будет туда где тяжелее - но в воде то нет ни какой жёсткой опоры. Любый человек в воде может лежать горизонтально (и это не обсуждается) - вопрос только в поиске баланса тела.

Помимо плавучести тела есть еще и гидростатическое равновесие, а оно как раз определяется выталкивающей силой воды и силой центра тяжести тела. Выталкивающая сила приложена к центру объема, который находится ближе к грудной клетке, а сила тяжести - к общему центру тяжести находящемуся ближе к области таза. Гидростатическое равновесие будет наблюдаться, когда оба центра и обе силы выйдут на вертикальную прямую.

Пловец с "легкими" ногами может находиться в положении равновесия даже с руками вытянутыми вдоль туловища. Напротив, пловцу с "тяжелыми" ногами необходимо вытянуть руки вперед, чтоб сместить общий центр тяжести тела ближе к центру объема и обрести положение равновесия. (с)

----

Letun от Июня 22, 2013, 05:12:23 pm

Это понятно. Центр тяж. и центр объёма - создают некоторое плечо за счёт которого возникает крутящий момент. Кого-то этот момент разворачивает так, что ноги начинают тонуть, кого-то наоборот. Но плечё этих сил на столько не значительно, что за счёт различных манипуляций (где то живот подтянуть, где то мышцы напреч, где то шею вытянуть или наоборот; а если это в динамике - то добавляется "игра" со встречным потоком) необходимый баланс легко ищется.

Ведь поиск баланса тела - это и есть поиск того положения, при котором вектора выталкивающей сила и силы тяжести находятся на одной прямой. И если по поводу статически лежащего на поверхности воды тела можно поспорить, то на счёт движущегося - я просто уверен, что найти баланс не сложно в т.ч. и для Игоря.

----

Рунтя от Июня 23, 2013, 12:19:56 pm

Пересматриваю в стоипитсотый раз видео по технике Freestyle, все учебники по обучению технике плавания пересмотрела и прорву статей, которыми у меня вся квартира завалена. И что-то ну нигде я не увидела, что голова должна торчать из воды настолько, чтобы вода в лоб била. "Смотрите прямо вниз, на дно бассейна. Над поверхность воды возвышается лишь затылок". "Держите голову ниже, тогда вы сможете поднять бедра" и т.д., и т.п. "Поверните голову, чтобы вдохнуть. Контролируйте наклон головы, поворачивайте голову, но не поднимайте ее". У меня есть однозначный косяк при повороте головы для вдоха вправо. Стоит чуть-чуть забыть, и голову задрала вперед и вправо, руку провалила, телом зажурила. Но так, чтобы постоянно меня колбасило и руки проваливала на вдохе, что-то я не вижу. Работаю над этим. А вот двух-ударный не идет почему-то, скорее получается 4-х ударный. Интересно, сколько еще лет мне понадобится, чтобы со своими руками, ногами, головой и телом совладать? ???

----

Домино от Июня 23, 2013, 01:00:54 pm

Цитата: Рунтя от Июня 23, 2013, 12:19:56 pm

И что-то ну нигде я не увидела, что голова должна торчать из воды настолько, чтобы вода в лоб была. "Смотрите прямо вниз, на дно бассейна. Над поверхность воды возвышается лишь затылок".

Я при таком положении головы наоборот "зарываюсь" в воду. :-\ Поэтому шея у меня немного переразогнута и взгляд направлен чуть вперед, а не строго на дно, из такого положения мне нужно меньше времени для поворота на вдох, чем когда взгляд был направлен строго на дно.

----

@LE{@NDER от Июня 23, 2013, 01:06:06 pm

Цитата: Рунтя от Июня 23, 2013, 12:19:56 pm

Пересматриваю в стопитсотый раз видео по технике Freestyle, все учебники по обучению технике плавания пересмотрела и прорву статей, которыми у меня вся квартира завалена. И что-то ну нигде я не увидела, что голова должна торчать из воды настолько, чтобы вода в лоб была. "Смотрите прямо вниз, на дно бассейна. Над поверхность воды возвышается лишь затылок". "Держите голову ниже, тогда вы сможете поднять бедра" и т.д., и т.п. "Поверните голову, чтобы вдохнуть. Контролируйте наклон головы, поворачивайте голову, но не поднимайте ее". У меня есть однозначный косяк при повороте головы для вдоха вправо. Стоит чуть-чуть забыть, и голову задрала вперед и вправо, руку провалила, телом заужила. Но так, чтобы постоянно меня колбасило и руки проваливала на вдохе, что-то я не вижу. Работаю над этим. А вот двух-ударный не идет почему-то, скорее получается 4-х ударный. Интересно, сколько еще лет мне понадобится, чтобы со своими руками, ногами, головой и телом совладать? ???

Посмотри на технику Попова и в частности на положение головы - <http://www.youtube.com/watch?v=dHq6oJfHmZA>

Торпа - [http://www.youtube.com/watch?v=mv\\_sDYHYzFw](http://www.youtube.com/watch?v=mv_sDYHYzFw)

Нистранда - <http://www.youtube.com/watch?v=Sbb2MkBiN20>

Ни у кого из них голова не смотрит прямо вниз, все смотрят на дно на пару метров вперед, тем не менее, при вдохе только половина лица над водой и вдох производится в кармане, а ты помимо поворота головы с корпусом еще ее приподнимаешь, в результате, когда заканчиваешь вдох, погружаешься глубже.

----

sosnip от Июня 23, 2013, 10:21:09 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm

Пробежал сейчас 10км за 1час и 1 минуту.

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

может ты устаешь от двух трень?

----

igorium от Июня 23, 2013, 10:26:49 pm

Цитата: sosnip от Июня 23, 2013, 10:21:09 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm

Пробежал сейчас 10км за 1час и 1 минуту.

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

может ты устаешь от двух трень?

Так если бы уставал, то должно же было быть наоборот.

Или я чего не понимаю?

----

@LE{@NDER от Июня 23, 2013, 11:03:59 pm

Цитата: igorium от Июня 23, 2013, 10:26:49 pm

Цитата: sosnip от Июня 23, 2013, 10:21:09 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm

Пробежал сейчас 10км за 1час и 1 минуту.

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если б не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

может ты устаешь от двух трень?

Так если бы уставал, то должно же было быть наоборот.

Или я чего не понимаю?

Честно говоря, я не понимаю, какие пробежки по 10 км за 2 недели до старта? ???

----

Рунтя от Июня 23, 2013, 11:29:56 pm

Это называется "психологическая перезагрузка", когда от воды мандраж долбит, а сидеть ровно на попе совсем тошно, нужно куда-то себя деть. Пользы для плавания никакой, кроме отвлечения от предстоящего нелегкого испытания.

----

avia334 от Июня 24, 2013, 08:28:35 am

Код:

<http://www.youtube.com/watch?v=MVCjbTX7eqs&list=PL39203946D94EE515>

спешил фотоснимать. Намедни делал упражнения для бата - на спине, руки стрелкой тело и ноги волна. Свел икру на левой ноге, а бросать посредине басика не хотелось, дак я левую ногу из воды поднял, носок на себя, чтобы растянуть её, а доплыл только на правой. Прочувствовал гребок ногой досконально. Сейчас так по паре бассейнов в день на каждую ногу делаю.

----

avia334 от Июня 24, 2013, 08:35:55 am

Код:

Пробежал сейчас 10км за 1 час и 1 минуту.

вроде писал недавно что 10км за 51 минуту пробегаешь - это вообще достойный результат.

Я в субботу 10км за 48 минут дернул на пульсе 150, вроде без особого ущерба для здоровья, потом еще 3км в бассейне на П20!! длинные серии поплавал для восстановления. Но я поболее твоего тренируюсь и поначалу 5,1 мин/км - это было круто для меня.

----

sosnin от Июня 24, 2013, 08:38:28 am

Цитата: igorium от Июня 23, 2013, 10:26:49 pm

Цитата: sosnin от Июня 23, 2013, 10:21:09 pm

Цитата: igorium от Июня 21, 2013, 11:30:54 pm

Пробежал сейчас 10км за 1 час и 1 минуту.

Уже есть небольшая статистика - если утром плаваю, то вечером при том же пульсе бегаются быстрее, чем если бы не плавал.

Есть какие-нибудь соображения, почему так?

может ты устаешь от двух тренировок?

Так если бы уставал, то должно же было быть наоборот.

Или я чего не понимаю?

почему наоборот? ты себя день загоняешь-день организм восстанавливается, сопротивляясь нагрузкам...

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 08:35:55 am

Я в субботу 10км за 48 минут дернул на пульсе 150, вроде без особого ущерба для здоровья, потом еще 3км в бассейне на П20!! длинные серии поплавал для восстановления. Но я поболее твоего тренируюсь и поначалу 5,1 мин/км - это было круто для меня.

ну если вы так бегаете, то вам самое то, плавать с высунутыми ногами из воды.

----

свиммер от Июня 24, 2013, 08:43:42 am

Цитата: lumen от Июня 21, 2013, 08:12:25 pm

Твое видео напомнило видео Варяга да 1-ом или 2-ом годах обучения - но ты круче в 1000 раз - ты уже постигаешь САЛТЫО!!! - МОЛОДЕЦ!!! - Руки после поворота уже должны оставаться в почти готовой стрелке, а ты их достаешь откуда-то из района паха. Работай и все получится. Ну а по проплыву - как-то не совсем понятно как так вообще может получаться - ноги отдельно от корпуса работают - мешают, но при этом ты плывешь. Я бы лично тебе посоветовал вот так проплыть 1000 а лучше 1500 метров без остановки - и я думаю вопрос решится сам собой ноги просто обязаны будут попасть в такт после того как ты устанешь и начнешь сохранять себя, вот только держать высокий локоть ты будешь обязан заставлять себя на всей дистанции.

P.S. Главное не начинай искать магию координации - она сама тебя найдет. ;D

Варяг, а ты видел его сальто - скоро и он тебя сделает если не возьмешь себя в руки. ;)

Спасибо! Появляется уверенность, в правильном направлении. ;)

----

avia334 от Июня 24, 2013, 08:56:46 am

Код:

ну если вы так бегаете, то вам самое то, плавать с высунутыми ногами из воды.

чувствуется изрядная доля сарказма...

----

sosnin от Июня 24, 2013, 09:00:50 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 08:56:46 am

Код:

ну если вы так бегаете, то вам самое то, плавать с высунутыми ногами из воды.

чувствуется изрядная доля сарказма...

скорее черной зависти :) :)

----

avia334 от Июня 24, 2013, 09:02:31 am

Код:

скорее черной зависти

тогда No comment, а на спине с одной ногой советую попробовать - гребок чувствуется аж ногтями.

----

sosnin от Июня 24, 2013, 09:04:32 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 09:02:31 am

Код:

скорее черной зависти

тогда No comment, а на спине с одной ногой советую попробовать - гребок чувствуется аж ногтями.

объясни мне, дураку,зачем высовывать? пльиви одной и все.зачем усложнять,топить себя, менять прямую линию и пр?

----

igorium от Июня 24, 2013, 10:02:24 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 08:35:55 am

Код:

Пробежал сейчас 10км за 1 час и 1 минуту.

вроде писал недавно что 10км за 51 минуту пробегаешь - это вообще достойный результат.

Я в субботу 10км за 48 минут дернул на пульсе 150, вроде без особого ущерба для здоровья, потом еще 3км в бассейне на П20!! длинные серии поплавал для восстановления. Но я поболее твоего тренируюсь и поначалу 5,1 мин/км - это было круто для меня.

Нет - это не я был. Это кажется Сириус писал.

У меня пока стандарт = час +/- 5 минут на пульсе 140уд/мин.

Но уже чувствую, что временно пора закругляться с бегом.

Вчера ходил на тренировку на открытую воду, а вечером опять бегал 10-11км (часы показывают 10км, а телефон 11км).

Сегодня в бассе был совсем никакой.

В итоге отковырялся 2км и ушел.

Я все хочу еще разок стартануть на 400м - чувствую, что могу еще сильно улучшить свое время.

Но боюсь может банально не хватить сил даже на такую маленькую дистанцию...

Вот Рунтя меня понимает. Меня уже колбасит по страшному.

Цитата: Рунтя от Июня 23, 2013, 11:29:56 pm

Это называется "психологическая перезагрузка", когда от воды мандраж долбит, а сидеть ровно на попе совсем тошно, нужно куда-то себя деть. Пользы для плавания никакой, кроме отвлечения от предстоящего нелегкого испытания.

Цитата: sosnin от Июня 24, 2013, 08:38:28 am

почему наоборот? ты себя день загоняешь-день организм восстанавливается,сопротивляясь нагрузкам...

А вот это идея.

Если так, то все очень даже круто.

Я как раз наоборот ориентировался на скорость в тот день, когда я не плаваю.

А если моя крейсерская скорость = скорости в день плавания, то это просто отлично.

----

avia334 от Июня 24, 2013, 10:09:44 am

Код:

объясни мне, дураку,зачем высовывать? пльиви одной и все.зачем усложнять,топить себя, менять прямую линию и пр?

в воде оставлять пробовал - подключается к работе сама собой, а чуть высунул, носок на себя сделал и она уже "вне игры"

----

свиммер от Июня 24, 2013, 10:12:52 am

Цитата: igorium от Июня 24, 2013, 10:02:24 am

Вот Рунтя меня понимает. Меня уже колбасит по страшному.

Цитата: Рунтя от Июня 23, 2013, 11:29:56 pm

Это называется "психологическая перезагрузка", когда от воды мандраж долбит, а сидеть ровно на попе совсем тошно, нужно куда-то себя деть. Пользы для плавания никакой, кроме отвлечения от предстоящего нелегкого испытания.

Если занять себя нечем и ходишь-нервничаешь из угла в угол, сходи лишний раз в бас. Поделай разные стрелочки,

разворотки и т.п. Упражнения не по теме, но зато ты, вроде как, при деле, эмоционально разгрузишься и без вреда босфору.

-----  
avia334 от Июня 24, 2013, 10:14:45 am

Код:

пс. у меня еще 2 раза было, что П бешено менялся, но это уже происходит секунд 40-60... я чувствую этот момент физически, телом... я даже не знаю как его объяснить. примерно, как головокружение от голода чтоли перенагрузка... У меня так после 10\*200 комплексом без пульса, но в легком режиме. Когда приплываешь, стоишь у борта пульс сначала вроде на 22-23 идет, а потом как 26-27 на несколько секунд начинает колотиться, потом опять нормально и снижается.

Думаю сердце переваривает нагрузки так. Тоже понервничал сначала...

-----  
avia334 от Июня 24, 2013, 10:15:55 am

Код:

Если занять себя нечем и ходишь-нервничаешь из угла в угол, сходи лишний раз в бас. Поделай разные стрелочки, разворотки и т.п. Упражнения не по теме, но зато ты, вроде как, при деле, эмоционально разгрузишься и без вреда босфору

а то что иногда уже при виде воды подташнивает и залезать в неё не хочется. Кто более 5-6 раз в неделю тренируется на воде - поймут...

-----  
sosnin от Июня 24, 2013, 10:29:38 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 10:14:45 am

перенагрузка...

да ну, какая там перетренировка. 4 недели вообще почти ничего не делал. да и если б была, то пульс так вверх помился бы сразу, после 1-2х минут. а тут через 10-15 минут... да и он рос бы постоянно. а он, именно что, взбесился: то 90, то 150, то 140, то 110, то 150, то 100... а потом устаканивается на нормальном рабочем состоянии... Алексей говорит, что это нормально-адаптация... меня всеж немного настораживает то, что я не знаю к чему адаптация, почему именно в это время... почему сопровождается "полетом мыслей в туннель и мышечным временным безчувствием"?

а в остальном все хорошо... тут бегал 2 раза без воды (вернее только разминка и старт)-так не было "этого"... получается это происходит когда хоть ба после воды в 1,5 час +/-.

-----  
Рунтя от Июня 24, 2013, 11:10:13 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 10:15:55 am

а то что иногда уже при виде воды подташнивает и залезать в неё не хочется. Кто более 5-6 раз в неделю тренируется на воде - поймут...

Есть такая тема. После семи дней в бассе подряд вчера так лень было в чужой ехать, далеко и дорого. Пробежалась свои обычные 5 км, потом на два часа зарядилась работать над "центром вселенной" - попой, ноги, пресс, потом до кучи и руки с грудью и спину добила, хоть и не хотела, думала им отдых дать, но Остапа, как всегда, понесло. А вечером еще на 15 км прогулку в хорошем темпе на велике устроила. Сегодня утром на корте нагонялась до черных мух перед глазами. Умом понимаю, что ничего, совершенно ничего полезного для своего плавания не сделала, вред один, треню на вечер придется переписывать на легкий аэроб и технику. Но, тема психологической перезагрузки имеет место быть, несмотря на то, что все равно все свои усилия на прочей физкультуре поневоле на басс проецируешь, он из головы не идет полностью.

-----  
igorium от Июня 24, 2013, 11:11:13 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 10:15:55 am

Код:

Если занять себя нечем и ходишь-нервничаешь из угла в угол, сходи лишний раз в бас. Поделай разные стрелочки, разворотки и т.п. Упражнения не по теме, но зато ты, вроде как, при деле, эмоционально разгрузишься и без вреда босфору

а то что иногда уже при виде воды подташнивает и залезать в неё не хочется. Кто более 5-6 раз в неделю тренируется на воде - поймут...

Во-во.

Именно так.

Я плаваю сейчас стабильно 5р/неделю - 4 раза в бассе + 1 раз на открытой воде.

Наелся водой по самое некуда ((

-----  
avia334 от Июня 24, 2013, 11:28:00 am

Код:

Есть такая тема. После семи дней в бассе подряд вчера так лень было в чужой ехать, далеко и дорого. Пробежалась

свои обычные 5 км, потом на два часа зарядилась работать над "центром вселенной" - попой, ноги, пресс, потом до кучи и руки с грудью и спину добила, хоть и не хотела, думала им отдых дать, но Остапа, как всегда, понесло. А вечером еще на 15 км прогулку в хорошем темпе на велике устроила. Сегодня утром на корте нагонялась до черных мух перед глазами. Умом понимаю, что ничего, совершенно ничего полезного для своего плавания не сделала, вред один, треню на вечер придется переписывать на легкий аэроб и технику. Но, тема психологической перезагрузки имеет место быть, несмотря на то, что все равно все свои усилия на прочей физкультуре поневоле на басс проецируешь, он из головы не идет полностью хрень какая-то - с такими нагрузками или руки на грудь и горизонтальное положение или медаль на шею на ОИ. На кой 7 дней подряд-то плавать и себя мучать? Один день в неделю даже фелпсы-лохти берут, чтобы отдохнуть и психологически восстановится.

----

avia334 от Июня 24, 2013, 11:31:32 am

Код:

Во-во.

Именно так.

Я плаваю сейчас стабильно 5р/неделю - 4 раза в бассе + 1 раз на открытой воде.

Наелся водой по самое некуда ((

добавь еще разик по рекомендации Swimmera - например субботу утро только на стрелочки, разворотики, стартики и немножко покупаться в кайф. Так себя разгрузишь после рабоче-спортивной недели и подготовишь какие-то новые вещи, над которыми не работал до этого. + психологически вода не будет казаться тебе тяжелой, в которой надо постоянно выматываться. А в понедельник уже с желанием в неё пойдешь.

----

igorium от Июня 24, 2013, 11:34:25 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 11:31:32 am

добавь еще разик по рекомендации Swimmera - например субботу утро только на стрелочки, разворотики, стартики и немножко покупаться в кайф. Так себя разгрузишь после рабоче-спортивной недели и подготовишь какие-то новые вещи, над которыми не работал до этого. + психологически вода не будет казаться тебе тяжелой, в которой надо постоянно выматываться. А в понедельник уже с желанием в неё пойдешь.

Да не получается.

Я и так, минимум раз в неделю, устраиваю себе расслабон, типа сегодняшней трени.

Т.к. уже сил нету, как физических, так и психологических ((

----

ircin от Июня 24, 2013, 11:52:35 am

По опыту: одному тяжелее тренироваться. Тяжело себя собрать и заставить. Не на кого ориентироваться - когда плывешь задание в группе, невольно возникает "соперничество" друг с другом. А одному нечем себя увлечь на трене и получается, что смотришь на часы - когда там конец заплыву, а то мне уже эти сотни не лезут. Да и просто поговорить не с кем ни до, ни во время, ни после.

Это я все к чему.... я вот осталась без воды:( я и так-то в одно лицо тренируюсь, а сейчас так вообще труба и ниче не охота... Может это... замутим совместные тренировки? ::)

----

Рунтя от Июня 24, 2013, 12:07:21 pm

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 11:28:00 am

Код:

Есть такая тема. После семи дней в бассе подряд вчера так лень было в чужой ехать, далеко и дорого. Пробежалась свои обычные 5 км, потом на два часа зарядилась работать над "центром вселенной" - попой, ноги, пресс, потом до кучи и руки с грудью и спину добила, хоть и не хотела, думала им отдых дать, но Остапа, как всегда, понесло. А вечером еще на 15 км прогулку в хорошем темпе на велике устроила. Сегодня утром на корте нагонялась до черных мух перед глазами. Умом понимаю, что ничего, совершенно ничего полезного для своего плавания не сделала, вред один, треню на вечер придется переписывать на легкий аэроб и технику. Но, тема психологической перезагрузки имеет место быть, несмотря на то, что все равно все свои усилия на прочей физкультуре поневоле на басс проецируешь, он из головы не идет полностью

хрень какая-то - с такими нагрузками или руки на грудь и горизонтальное положение или медаль на шею на ОИ.

На кой 7 дней подряд-то плавать и себя мучать? Один день в неделю даже фелпсы-лохти берут, чтобы отдохнуть и психологически восстановится.

Медаль по какому виду спорта, простите? По приседам со штангой, так мой "центр вселенной" еще очень далек от совершенства, да и не включили еще фитнес в ОИ. И не мучаю я себя совсем, нисколечки. ::)

ЗЫ: У меня не возникает проблем с тем, что компании нет. Треню на бортик расписала и вперед. Без расписки можно потеряться во времени, как в субботу: без 5-ти мин 17 занырнула в воду, без 18 мин 19 громко прифигела, что до закрытия бассейна у меня осталось сотку на откуп, и ни черта еще не сделала, что себе экспромтом напридумывала.

----

свиммер от Июня 24, 2013, 12:29:58 pm

Цитата: igorium от Июня 24, 2013, 11:34:25 am

Да не получается.

Я и так, минимум раз в неделю, устраиваю себе расслабон, типа сегодняшней трени.  
Т.к. уже сил нету, как физических, так и психологических ((

Ничего. Сделаешь меня на форумских сразу сил прибавиться. И физических и психологических ;)

Еще у меня есть способ: понимаешь, что босфор ты все-равно проплывешь, а допустим, потом, ты опять решишься на что-нибудь подобное. ну, к примеру, босфор-2. вот тогда перед новым стартом, ты будешь чувствовать себя увереннее, т.к. уже все проходил. вот это ощущение и переносишь на текущую действительность.

----

igorium от Июня 24, 2013, 12:46:39 pm

Цитата: swimmer от Июня 24, 2013, 12:29:58 pm

Ничего. Сделаешь меня на форумских сразу сил прибавиться. И физических и психологических ;)

Еще у меня есть способ: понимаешь, что босфор ты все-равно проплывешь, а допустим, потом, ты опять решишься на что-нибудь подобное. ну, к примеру, босфор-2. вот тогда перед новым стартом, ты будешь чувствовать себя увереннее, т.к. уже все проходил. вот это ощущение и переносишь на текущую действительность.

Чего сдаешься раньше времени ?

Еще ничего не известно ))

У меня теперь другая проблема - я кажется понял, что такое высокий локоть, но плывется мне с этим локтем тяжелее физически.

Вот и не знаю, что делать.

То ли не париться и плыть по старинке.

То ли плыть более правильное и быстрее, но не уверен, что смогу проплыть так 3км подряд. Больше 500м в новом стиле еще не плавал...

А быстро и долго у меня сил не хватает.

Банально времени не хватает до Босфора.

Конечно не стоит за 13 дней до старта все менять, но хочется лучше, быстрее ))

----

swimmer от Июня 24, 2013, 01:02:33 pm

Цитата: igorium от Июня 24, 2013, 12:46:39 pm

Чего сдаешься раньше времени ?

Еще ничего не известно ))

Это кто сдается? Ничего подобного. 8)

Цитата: igorium от Июня 24, 2013, 12:46:39 pm

У меня теперь другая проблема - я кажется понял, что такое высокий локоть, но плывется мне с этим локтем тяжелее физически.

Вот и не знаю, что делать.

То ли не париться и плыть по старинке.

То ли плыть более правильное и быстрее, но не уверен, что смогу проплыть так 3км подряд. Больше 500м в новом стиле еще не плавал...

А быстро и долго у меня сил не хватает.

Банально времени не хватает до Босфора.

Конечно не стоит за 13 дней до старта все менять, но хочется лучше, быстрее ))

Ну, ты ж, вроде, на медаль не идешь... Я бы сначала бы вплавался несколько сотен (может и километр), а потом бы смотрел по самочувствию. По любому надо оставлять сил столько чтобы хватило до конца в привычном стиле. Ты трешки плавал, значит представляешь, как себя чувствовать должен. И по ходу дистанции, если сил вагон, менять темп/стиль как будет удобнее. Сбрасывать, если чувствуешь, что не пошло, или подустал.

----

Novichog от Июня 24, 2013, 01:03:40 pm

Цитата: igorium от Июня 24, 2013, 12:46:39 pm

У меня теперь другая проблема - я кажется понял, что такое высокий локоть, но плывется мне с этим локтем тяжелее физически.

Видео в зал, можно видео, где ты изображаешь это на суше. Вдруг ты опять -таки не то понял ?

----

sosnin от Июня 24, 2013, 01:18:38 pm

Цитата: igorium от Июня 24, 2013, 12:46:39 pm

Вот и не знаю, что делать.

То ли не париться и плыть по старинке.

1)если это так, то сотку уже должен плыть из 1:20.

2)если и это так, то ты босфор точно весь так не протянешь. боюсь даже 100 метров не протянешь... поэтому я бы

плюнул на твоём месте на технику в басфоре, а по приезду начал новую жизнь..

3) начинай с высокого локтя, а там посмотришь...(это совет человека, кот. хочет выиграть спор. да-да, берримор )  
пс. какие там 500, я 200 плыл, высокий локоть исчез на 110мтерах, память исчезла на 150... как можешь ты делать это 500метров??

----

igorium от Июня 24, 2013, 01:27:34 pm

Цитата: Novichog от Июня 24, 2013, 01:03:40 pm

Видео в зал, можно видео, где ты изображаешь это на суше. Вдруг ты опять -таки не то понял ?

Завтра попробую заснять себя в воде.

Цитата: sosnip от Июня 24, 2013, 01:18:38 pm

1) если это так, то сотку уже должен плыть из 1:20.

2) если и это так, то ты босфор точно весь так не протянешь. боюсь даже 100 метров не протянешь... поэтому я бы плюнул на твоём месте на технику в басфоре, а по приезду начал новую жизнь..

3) начинай с высокого локтя, а там посмотришь...(это совет человека, кот. хочет выиграть спор. да-да, берримор )  
пс. какие там 500, я 200 плыл, высокий локоть исчез на 110мтерах, память исчезла на 150... как можешь ты делать это 500метров??

Я очередной раз осознал "высокий локоть" уже после стартов с Летуном.

Поэтому я не знаю какое у меня сейчас время на сотке ))

А по поводу 500м скажу так.

В новой редакции моего плавания с ощущениями "высокий локоть" я стал плыть на 20-30 секунд быстрее своего лучшего времени на 400м и 500м за все время плавания.

----

avia334 от Июня 24, 2013, 01:40:34 pm

Цитировать

Завтра попробую заснять себя в воде.

ждем.

Что-то не верится в 500 метров с высоким. Плечо и спина к нему долго привыкает. А если голову в воду чрезмерно прячешь, то и бесполезен он.

----

Novichog от Июня 24, 2013, 01:44:27 pm

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 01:40:34 pm

Цитировать

Завтра попробую заснять себя в воде.

ждем.

Что-то не верится в 500 метров с высоким. Плечо и спина к нему долго привыкает. А если голову в воду чрезмерно прячешь, то и бесполезен он.

локоть бесполезен ?? это будет шутка дня... Локоть это наше все )))

----

avia334 от Июня 24, 2013, 01:49:22 pm

Цитировать

Что-то не верится в 500 метров с высоким. Плечо и спина к нему долго привыкает. А если голову в воду чрезмерно прячешь, то и бесполезен он.

локоть бесполезен ?? это будет шутка дня... Локоть это наше все )))

он в воде закапывается, смысл высокого локтя, если нет правильного положения тела?

----

свиммер от Июня 24, 2013, 01:52:13 pm

Цитата: sosnip от Июня 24, 2013, 01:18:38 pm

высокий локоть исчез на 110мтерах, память исчезла на 150...

не понял как это понимать...

я понимаю так, что пловцы имеющие технику плавают в координации только с высоким локтем. спринтеры - полтинники, сотки, двести. стаеры - 800, км, полтора. но все с высоким. и раскочиваются широчайшие за несколько месяцев, а может и, вообще, за время становления техники...

теперь получается, что-то тут не так. ???

----

Novichog от Июня 24, 2013, 01:57:20 pm

Цитата: свиммер от Июня 24, 2013, 01:52:13 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2013, 01:18:38 pm  
высокий локоть исчез на 110мтерах, память исчезла на 150...

не понял как это понимать...

я понимаю так, что пловцы имеющие технику плавают в координации только с высоким локтем. спринтеры - полтинники, сотки, двести. стаеры - 800, км, полтора. но все с высоким. и раскочиваются широчайшие за несколько месяцев, а может и, вообще, за время становления техники...

теперь получается, что-то тут не так. ???

это примерно как человек учится ходить, вначале он делает 3-4 шага и падает, но в следующий раз уже делает 4-6 шагов. Да, на ногах ходить тяжелей пока, но другого пути нет. Держи локоть столько, сколько сможешь держать.

-----  
sosnin от Июня 24, 2013, 02:07:51 pm

Цитата: swimmer от Июня 24, 2013, 01:52:13 pm

я понимаю так, что пловцы имеющие технику плавают в координации только с высоким локтем. спринтеры - полтинники, сотки, двести. стаеры - 800, км, полтора. но все с высоким. и раскочиваются широчайшие за несколько месяцев, а может и, вообще, за время становления техники...

теперь получается, что-то тут не так. ???

это теория...вы,ребята конечно здоровые и спортивные,но мышца другая была...уже круто бедет, если вы сможете это повторить 50 метров каждый гребок на скорость, это будет равно 3км в расслабоне. ломить так 500 метров это уже уровень 1 взрослого... я когда начал плавать заново,то только через год смог на тренинх выдержать 75 метров. руки и крылья болели по 3 дня... тогда я вышел на 200 со знанием,что я больше чем 75 и плыть то не смогу-так и плыл 50правильно+25 черти как,руками отдыхал. на 1,5-2,5 сек четвертак сливал...потом плавал год,на тренинх уже и 800 плыл правильно на П24...стартанул,а хватило на 110метров. я никак не ожидал такой подставы...последние 50 плыл в полукومه.

а вы мне тут-500 метров... я поверю,что проблески могут быть,поверю,что время скидываете бешенно.но все 500-увы,не бывает так.

варяг, 16:30 за 1км-это сотку по 1:39.

тебе надо 1,5 км 1:36....это как раз разница похожая на "сальто"...так что увы. я пока не верю в это

-----  
Aqualover от Июня 24, 2013, 03:13:03 pm

простите меня дамы и господа! но на мой, пусть и любительский взгляд, последние восемь постов, (не считая на предыдущих страницах) мягко говоря не по теме... ;)

не раз уже на форуме подобные темы обсуждались, пройдитесь поиском... ;) вот (если трудно) несколько веток:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3157.0>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7843.0>

модераторам: мой пост - удалить, последние восемь нужно перенести отсюда в более подходящую тему... ;)

пост удалять не стал - но "хвосты" зачистил.

Б.К.

-----  
igorium от Июня 25, 2013, 09:24:39 am

Итак, последняя редакция моей техники плавания - [http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be)  
([http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be))

Два баса плыл обычно, третий специально через раз смотрел вперед для тренировки ориентирования.

ПС Дорожка короткая 20-21м.

-----  
Novichog от Июня 25, 2013, 09:34:21 am

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 09:24:39 am

Итак, последняя редакция моей техники плавания - [http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be)  
([http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be))

Два баса плыл обычно, третий специально через раз смотрел вперед для тренировки ориентирования.

ПС Дорожка короткая 20-21м.

пока нет :P

-----  
sosnin от Июня 25, 2013, 10:18:11 am

руку хоть вперед начал вытягивать поболее, гребок подлиннее стал. с локтем-без изменений. руки выпрямил-лежишь

поровнее,оттого и рез-т получше. с гребком без изменений.

----

Volga13 от Июня 25, 2013, 11:17:41 am

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 09:24:39 am

Итак, последняя редакция моей техники плавания - [http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be)  
([http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be))

Я конечно в кроле не особо специалист.

Но вот что имеем:

(<http://s017.radikal.ru/i414/1306/5d/11d175e3db17.jpg>) (<http://radikal.ru/fp/51f9ab7ea5114bf1aa30410ef79d5028>)

И, очевидно, вот к чему стремимся:

(<http://s019.radikal.ru/i622/1306/8b/d72a64713634.jpg>) (<http://radikal.ru/fp/43c7bdcd5a224a30bd66b63a3f04e199>)

ИМХО: рано перевалился на левый бок.

Рука в этот момент может наибольшее усилие приложить для гребка, и плечо должно быть еще в воду опущено.

А рука уже практически не гребет, и вроде уже готовится вскочить из воды.

Наверное было бы правильнее, если бы локоть в находился не в точке А, а в точке Б.

----

igorium от Июня 25, 2013, 11:39:55 am

Цитата: sosnin от Июня 25, 2013, 10:18:11 am

руку хоть вперед начал вытягивать поболее, гребок подлиннее стал. с локтем-без изменений. руки выпрямил-лежишь поровнее,оттого и рез-т получше. с гребком без изменений.

Обидно.

Но у почему тогда у меня начинает бицепс болеть, чего еще неделю назад не было?

Цитата: Volga13 от Июня 25, 2013, 11:17:41 am

ИМХО: рано перевалился на левый бок.

Рука в этот момент может наибольшее усилие приложить для гребка, и плечо должно быть еще в воду опущено.

А рука уже практически не гребет, и вроде уже готовится вскочить из воды.

Наверное было бы правильнее, если бы локоть в находился не в точке А, а в точке Б.

Спасибо.

Буду стремиться к Попову))

----

avia334 от Июня 25, 2013, 11:48:22 am

Цитировать

Итак, последняя редакция моей техники плавания - [http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be)  
в целом и общем - уже круче чем несколько месяцев назад. Невооруженным глазом заметно что на воде уже лежать начал.

Из ляпов - локоть никакой (Volga тебе четко описала как он провален). Неужели так сложно заставить себя держать его выше линии кисть-плечо? Каждый гребок старайся захват сначала с оттопыриванием локтя сделать, а потом уже сам гребок, удерживая локоть. По-моему это не так и сложно.

Из новинок - это задирание головы для вдоха вперед? Что это?

И научись уже отталкиваться от бортика нормально, сам себя зарядишь для дальнейшей работы. А тут как-то очень лениво.

----

Novichog от Июня 25, 2013, 11:48:40 am

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 11:39:55 am

Цитата: sosnin от Июня 25, 2013, 10:18:11 am

руку хоть вперед начал вытягивать поболее, гребок подлиннее стал. с локтем-без изменений. руки выпрямил-лежишь поровнее,оттого и рез-т получше. с гребком без изменений.

Обидно.

Но у почему тогда у меня начинает бицепс болеть, чего еще неделю назад не было?

Цитата: Volga13 от Июня 25, 2013, 11:17:41 am

Спасибо.

Буду стремиться к Попову))

Там все встретимся.

Бицепс болеть не должен - должны мышцы спины сильно и трицепс слегка. А вот бицепс как раз плохой признак.

----

igorium от Июня 25, 2013, 11:59:45 am

Цитата: avia334 от Июня 25, 2013, 11:48:22 am

в целом и общем - уже круче чем несколько месяцев назад. Невооруженным глазом заметно что на воде уже лежать начал.

Из ляпов - локоть никакой (Volga тебе четко описала как он провален). Неужели так сложно заставить себя держать его выше линии кисть-плечо? Каждый гребок старайся захват сначала с оттопыриванием локтя сделать, а потом уже сам гребок, удерживая локоть. По-моему это не так и сложно.

Из новинок - это задираание головы для вдоха вперед? Что это?

И научись уже отталкиваться от бортика нормально, сам себя зарядишь для дальнейшей работы. А тут как-то очень лениво.

С локтем уже готов биться об стенку (((

Как же он меня достал.

Неужели вы думаете, если бы мне было это просто сделать, я бы это не сделал.

Про задираании головы вперед в 3-м бассейне я уже писал - тренировка смотреть вперед на Босфоре.

Когда первый раз вышел на открытую воду меня унесло черти куда.

Поэтому и хотел посмотреть сильно ли у меня падает скорость при вдохе вперед.

Цитата: Novichog от Июня 25, 2013, 11:48:40 am

Бицепс болеть не должен - должны мышцы спины сильно и трицепс слегка. А вот бицепс как раз плохой признак.

С бицепсом я малость напутал - болит трицепс ))

Но все равно у меня наоборот - спина немного, и трицепс сильно.

Неделю назад, до очередного озарения имени Высокого локтя, трицепс вообще не болел ((

----

avia334 от Июня 25, 2013, 12:04:21 pm

Цитировать

С локтем уже готов биться об стенку (((

на суше сначала потренируй его.

Ознакомься со статьей вывешенной в разделе "высокий локоть" и сначала на воздухе его сделай. Запомни как захват сделать, чтобы локоть оттопыренным оказался и какие мышцы при этом работать будут (вторую руку на широчайшие положи и почувствуй, как она сократилась)

----

Novichog от Июня 25, 2013, 12:05:26 pm

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 11:59:45 am

С бицепсом я малость напутал - болит трицепс ))

Но все равно у меня наоборот - спина немного, и трицепс сильно.

Неделю назад, до очередного озарения имени Высокого локтя, трицепс вообще не болел ((

А, понятно)). Вот когда у тебя серьезно заболит спина ты

а) поймешь что сильно еще не болело, а трицепс - так побаливает

б) локоть наконец то занял свое место в воде

Не исключено, что ты на верном пути

----

sosnin от Июня 25, 2013, 12:16:14 pm

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 11:39:55 am

Обидно.

Но у почему тогда у меня начинает бицепс болеть, чего еще неделю назад не было?

представь, как мне обидно, что ты меня не понимаешь с пятидесятого раза про локоть. ;)

ты раньше плыл с проваленным локтем и греб коротко по траектории-ничего не болело, плыл медленно и не уставал. щас ты плывешь с проваленным локтем и гребешь длинно бицепсом-бицепс стал гребсти в напряжении дольше в 2-3 раза. вот и болит он от количества напряжения увеличенного.

а надо с высоким локтем и быстро-тогда будут болеть трицепсы, крылья спина. скорость повысишь на 10%, а устанишь в 2 раза больше... тут уж зависимость нифига не линейная.

в итоге ты не плывешь, ты едешь на лыжах в воде. руки должны работать НАОБОРОТ. максимум может болеть трицепс, т.к. появилось подобие захвата и начала подтягивания. но это только минимальная боль должна быть, от новых мышц.

я б на твоём месте не ехал на басфор. вдох вперед никакой, потонешь. надо рукой себя выталкивать ввех, а не голову задирать. ;)

----

Berrimog от Июня 25, 2013, 12:20:35 pm

Цитата: sosnin от Июня 25, 2013, 12:16:14 pm

я б на твоём месте не ехал на басфор. вдох вперед никакой,потонешь.надо рукой себя выталкивать ввех,а не голову задирать. ;)

Не выйдет! 8)

----

sosnin от Июня 25, 2013, 12:22:46 pm

Цитата: Berrimog от Июня 25, 2013, 12:20:35 pm

Цитата: sosnin от Июня 25, 2013, 12:16:14 pm

я б на твоём месте не ехал на басфор. вдох вперед никакой,потонешь.надо рукой себя выталкивать ввех,а не голову задирать. ;)

Не выйдет! 8)

8) он захлебнется так. надо голову выше раза в 3 поднимать,а опускать уже с поворотом в бок.и в этот момент дышать-при опускании. он будет дышать при подъеме головы вверх,нажрется соли,и потонет...я б не ехал :)

----

avia334 от Июня 25, 2013, 12:46:36 pm

Цитировать

он захлебнется так. надо голову выше раза в 3 поднимать,а опускать уже с поворотом в бок.и в этот момент дышать-при опускании. он будет дышать при подъеме головы вверх,нажрется соли,и потонет...я б не ехал

он же не на каждый вдох будет так делать.

не потонет...

----

sosnin от Июня 25, 2013, 12:59:53 pm

Цитата: avia334 от Июня 25, 2013, 12:46:36 pm

он же не на каждый вдох будет так делать.

не потонет...

ага, не на каждый,а каждый десятый. каждый сотый будет захлебываться. когда выпьет литр,начнется сушняк и все прелести с этим связанные. мышцы забьются и т.д. вообще через 1000гребков потонет.

я б не рисковал ;)

----

Toto от Июня 25, 2013, 01:03:47 pm

Цитата: sosnin от Июня 25, 2013, 12:59:53 pm

Цитата: avia334 от Июня 25, 2013, 12:46:36 pm

он же не на каждый вдох будет так делать.

не потонет...

ага, не на каждый,а каждый десятый. каждый сотый будет захлебываться. когда выпьет литр,начнется сушняк и все прелести с этим связанные. мышцы забьются и т.д. вообще через 1000гребков потонет.

я б не рисковал ;)

не сгущай краски! он, на крайняк, брассом доплывет :)

----

Novichog от Июня 25, 2013, 01:46:33 pm

Цитата: sosnin от Июня 25, 2013, 12:59:53 pm

Цитата: avia334 от Июня 25, 2013, 12:46:36 pm

он же не на каждый вдох будет так делать.

не потонет...

ага, не на каждый,а каждый десятый. каждый сотый будет захлебываться. когда выпьет литр,начнется сушняк и все прелести с этим связанные. мышцы забьются и т.д. вообще через 1000гребков потонет.

я б не рисковал ;)

а пусть с собой в дорожку воды захватит, в мягкой упаковке.

----

sosnin от Июня 25, 2013, 02:19:35 pm

Цитата: Novichog от Июня 25, 2013, 01:46:33 pm

а пусть с собой в дорожку воды захватит, в мягкой упаковке.

не...у них другие примочки...

----

читающий от Июня 25, 2013, 03:51:36 pm

igogium, в заплыве ч/з Босфоре будут участвовать пловцы с разной степенью подготовки. В самом начале найдите себе подходящую Вам по темпу компанию и плывите себе в кильватере. Так можно будет пореже контролировать направление.

----

@LE}{@NDER от Июня 25, 2013, 05:14:35 pm

Цитата: читающий от Июня 25, 2013, 03:51:36 pm

igorium, в заплыве ч/з Босфоре будут участвовать пловцы с разной степенью подготовки. В самом начале найдите себе подходящую Вам по темпу компанию и плывите себе в кильватере. Так можно будет пореже контролировать направление.

Забавно будет, если вся компания уплывет в Дарданеллы :D

На самом деле тут полностью надеяться на компанию ни в коем случае нельзя - даже опытные пловцы иногда дают маху и проплывают больше положенного.

----

igorium от Июня 25, 2013, 05:35:25 pm

Цитата: читающий от Июня 25, 2013, 03:51:36 pm

igorium, в заплыве ч/з Босфоре будут участвовать пловцы с разной степенью подготовки. В самом начале найдите себе подходящую Вам по темпу компанию и плывите себе в кильватере. Так можно будет пореже контролировать направление.

Это можно, но где гарантия, что эти товарищи плывут правильно?  
Я ж не знаю, что это за люди. Может они петлять будут...

Цитата: @LE}{@NDER от Июня 25, 2013, 05:14:35 pm

Забавно будет, если вся компания уплывет в Дарданеллы :D

На этот случай там турецкие погранцы стоят.

В прошлом году выловили около 200 человек, кто в Дарданеллы намылился ))

----

читающий от Июня 25, 2013, 05:38:39 pm

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 05:35:25 pm

Это можно, но где гарантия, что эти товарищи плывут правильно?

Я ж не знаю, что это за люди. Может они петлять будут...

А где гарантия, что сам правильно поплывёшь? ;)

----

igorium от Июня 25, 2013, 05:40:20 pm

Цитата: читающий от Июня 25, 2013, 05:38:39 pm

А где гарантия, что сам правильно поплывёшь? ;)

Так ежели буду голову высовывать вперед и смотреть, то буду постоянно корректировать направление.  
Там главная задача - плыть посередине пролива - там течение самое быстрое ))

----

читающий от Июня 25, 2013, 05:42:32 pm

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 05:40:20 pm

[Так ежели буду голову высовывать вперед и смотреть, то буду постоянно корректировать направление.  
Это ноу-хау? Все остальные будут плыть не глядя, по наитию?

p.s. я уже понял, что с советами своими зря полез. ;D

----

igorium от Июня 25, 2013, 05:48:10 pm

Цитата: читающий от Июня 25, 2013, 05:42:32 pm

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 05:40:20 pm

[Так ежели буду голову высовывать вперед и смотреть, то буду постоянно корректировать направление.  
Это ноу-хау? Все остальные будут плыть не глядя, по наитию?

А черт его знает.

Я месяц назад думал, что буду смотреть вперед раз в 10 минут ))

Что мол, плаваю по прямой.

Хорошо, что успел убедиться в обратном до Босфора, а не на во время ))

Кто-то может тоже так думает, что по прямой плавают ))

А доверять чужому дяде я не хочу.

Если бы еще проверенный дядя был бы.

А все проверенные плавают сильно лучше - я за ними не угонюсь, даже используя драфтинг ((

----

sosnin от Июня 26, 2013, 07:26:11 pm

Цитата: Novichog от Июня 25, 2013, 11:37:59 pm

<http://youtu.be/XaG-SI7177w> (<http://youtu.be/XaG-SI7177w>)

-щас получится  
-я уже не могу  
-как?

:) :) истинный разговор супругов. ;) :) она ведь реально удивилась!

upd:новичог, я заметил одну вещь в технике.... давай спрошу прямо: ты кисть поворачиваешь на протяжении гребка?  
когда и куда?

на видео в профиле ютубе-ты?там,где на суше?

Цитата: Novichog от Июня 25, 2013, 11:37:59 pm

<http://youtu.be/XaG-SI7177w> (<http://youtu.be/XaG-SI7177w>)

-щас получится

-я уже не могу

-как?

:) :) истинный разговор супругов. ;) :) она ведь реально удивилась!

upd:новичог, я заметил одну вещь в технике.... давай спрошу прямо: ты кисть поворачиваешь на протяжении гребка?  
когда и куда?

на видео в профиле ютубе-ты?там,где на суше?

----

ИлТа4оК от Июня 26, 2013, 09:07:33 pm

Цитата: igorium от Июня 25, 2013, 09:24:39 am

Итак, последняя редакция моей техники плавания - [http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be)

([http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd\\_8dHg&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=Opztzd_8dHg&feature=youtu.be))

Два баса плыл обычно, третий специально через раз смотрел вперед для тренировки ориентирования.

ПС Дорожка короткая 20-21м.

Добавлю свои пять копеек.

При толчке от бортика вы почти не вытягиваетесь, особенно первый басс - руки должны быть плотно прижаты к голове и вытянуты вперед, тело должно быть вытянуто в струнку, голову сильнее опустите в воду.

Во время вдоха поворачиваете голову вбок сильнее, чем нужно +поднимаете её наверх, даже когда не смотрите вперед. В идеале рот для вдоха должен быть на границе поверхности воды, иначе - лишние усилия.

----

варяг от Июня 26, 2013, 09:16:58 pm

да. и поему ноги в колене сгибаешь сильно в момент отталкивания

----

sosnip от Июня 26, 2013, 10:00:17 pm

есть еще мысли по поводу ног и таза,но подожду ответа на первый вопрос. :)

----

igorium от Июня 26, 2013, 10:32:40 pm

Цитата: ИлТа4оК от Июня 26, 2013, 09:07:33 pm

Добавлю свои пять копеек.

При толчке от бортика вы почти не вытягиваетесь, особенно первый басс - руки должны быть плотно прижаты к голове и вытянуты вперед, тело должно быть вытянуто в струнку, голову сильнее опустите в воду.

Во время вдоха поворачиваете голову вбок сильнее, чем нужно +поднимаете её наверх, даже когда не смотрите вперед. В идеале рот для вдоха должен быть на границе поверхности воды, иначе - лишние усилия.

Знаю про вдох.

Получается так-сяк.

Как тренировать не знаю ((

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 09:16:58 pm

да. и поему ноги в колене сгибаешь сильно в момент отталкивания

Ноги это вообще моя беда.

Я ими вообще не пользуюсь.

А если пользуюсь, то лучше бы не пользовался ((

Думаю, что может зря решил перейти на 2-ударный кроль.

Может и хватило бы мне сил 6-ударным фигачить 70-80минут...

Цитата: sosnip от Июня 26, 2013, 10:00:17 pm

есть еще мысли по поводу ног и таза,но подожду ответа на первый вопрос. :)

А какой был первый вопрос ?

----

sosnin от Июня 26, 2013, 10:45:40 pm  
Цитата: igorium от Июня 26, 2013, 10:32:40 pm  
А какой был первый вопрос ?  
он был не к тебе.

----

IluTa4oK от Июня 26, 2013, 10:54:56 pm  
Цитата: igorium от Июня 26, 2013, 10:32:40 pm  
Цитата: IluTa4oK от Июня 26, 2013, 09:07:33 pm  
Добавлю свои пять копеек.

При толчке от бортика вы почти не вытягиваетесь, особенно первый басс - руки должны быть плотно прижаты к голове и вытянуты вперёд, тело должно быть вытянуто в струнку, голову сильнее опустите в воду. Во время вдоха поворачиваете голову вбок сильнее, чем нужно +поднимаете её наверх, даже когда не смотрите вперёд. В идеале рот для вдоха должен быть на границе поверхности воды, иначе - лишние усилия.

Знаю про вдох.  
Получается так-сяк.  
Как тренировать не знаю ((

Одно из самых первых упражнений, которое нас заставляли делать.  
Доску в руки, держимся двумя вытянутыми руками за её ближайший краешек, голова в воду, ноги всё время кроль. Делаем гребок, руку оставляем у бедра, поворачиваем голову в сторону, делаем вдох, оставляем её в таком положении, считаем раз-два-три. Опускаем голову в воду, руки на прежних местах, считаем до трёх, затем снова голову в сторону, снова считаем до трёх. Повторяем ещё раз и меняем руку.  
Во время упражнения сразу чувствуется, когда скорость начинает падать во время вдоха.

----

Novichog от Июня 26, 2013, 11:14:19 pm  
Цитата: sosnin от Июня 26, 2013, 07:26:11 pm

urd:новичог, я заметил одну вещь в технике.... давай спрошу прямо: ты кисть поворачиваешь на протяжении гребка? когда и куда?

на видео в профиле ютубе-ты?там,где на суше?

надеюсь что правильно понял вопросы

Во время гребка кисть не поворачиваю никуда, держу на линии лучезапястной кости...или ты все ж про пронос руки по воздуху?..там вообще не знаю что с кистью...старюсь только руку расслабить и побыстрее пронести.

Если ты имеешь в виду видео где я изображаю гребок на суше , под рамштайн, то да это я. Это было специальное видео для сравнительной демонстрации правильного и неправильного положения локтя при гребке.

----

sosnin от Июня 27, 2013, 08:09:40 am  
Цитата: Novichog от Июня 26, 2013, 11:14:19 pm  
надеюсь что правильно понял вопросы

Во время гребка кисть не поворачиваю никуда, держу на линии лучезапястной кости...или ты все ж про пронос руки по воздуху?..там вообще не знаю что с кистью...старюсь только руку расслабить и побыстрее пронести.

Если ты имеешь в виду видео где я изображаю гребок на суше , под рамштайн, то да это я. Это было специальное видео для сравнительной демонстрации правильного и неправильного положения локтя при гребке.

вроде все правильно понял :)

у тебя опора проваливается в середине,при этом начинает вилять таз... можно идти на увеличения темпа ног,тогда таз вилять не будет. в этот момент ты не делаешь нужный удар ногой. поэтому ноги проседают. нет удара+таз топится... но топится он из-за провала опоры.у тебя отсутствует в середине гребка "изменение угла атаки кисти".нету гребка "наружу".это действие ты компенсируешь уведением таза внутрь. если делать "по уму",то в этот момент ты и должен как-бы подпрыгивать,подниматься над водой.создавать волну.

на суше ты только это подтверждаешь. кисть не должна идти прямо. ты продолжаешь толкаться от потока,кот уже в движении. ищи твердую воду.

сделаешь это гребки упадут с22-23 до 17 +/-.

пс.прогноз:200 у тебя будет 2:35.

----

Novichog от Июня 27, 2013, 08:32:01 am  
Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 08:09:40 am  
Цитата: Novichog от Июня 26, 2013, 11:14:19 pm  
надеюсь что правильно понял вопросы

Во время гребка кисть не поворачиваю никуда, держу на линии лучезапястной кости...или ты все ж про пронос руки по воздуху?..там вообще не знаю что с кистью...старюсь только руку расслабить и побыстрее пронести.

Если ты имеешь в виду видео где я изображаю гребок на суше, под рамштайн, то да это я. Это было специальное видео для сравнительной демонстрации правильного и неправильного положения локтя при гребке. вроде все правильно понял :)

у тебя опора проваливается в середине, при этом начинает вилять таз... можно идти на увеличения темпа ног, тогда таз вилять не будет. в этот момент ты не делаешь нужный удар ногой. поэтому ноги проседают. нет удара+таз топится... но топится он из-за провала опоры. у тебя отсутствует в середине гребка "изменение угла атаки кисти". нету гребка "наружу". это действие ты компенсируешь уведением таза внутрь. если делать "по уму", то в этот момент ты и должен как-бы подпрыгивать, подниматься над водой. создавать волну.

на суше ты только это подтверждаешь. кисть не должна идти прямо. ты продолжаешь толкаться от потока, кот уже в движении. ищи твердую воду.

сделаешь это гребки упадут с 22-23 до 17 +/-.

пс. прогноз: 200 у тебя будет 2:35.

Читал несколько раз, понял немного, в смысле мало понял.

По порядку: первое: "опора проваливается" - опора какой части тела? я глубже ухожу в воду? С ногами я тоже чувствую недоработку, словно они не успевают за руками, видимо, мало было тренировано скоростных отрезков и они продолжают работать как для длинной дистанции - никуда не спеша )))

"изменение угла атаки" ..это как? угол кисти к лучезапястной кости меняется при гребке или сам гребок идет не по прямой а S образно, ловя "твердую" воду?..Но.вроде топы не так делают?

Про прогноз 2.35 я не согласен, я вчера "прикидку" сделал на первую сотню. Из 1.08 вышел, но устал. Так что поплыву 1.10+1.15. = 2.25

----

sosnin от Июня 27, 2013, 09:12:33 am

Цитата: Novichog от Июня 27, 2013, 08:32:01 am

Читал несколько раз, понял немного, в смысле мало понял.

По порядку:

1)"опора проваливается" - опора какой части тела?

2)я глубже ухожу в воду?

3)С ногами я тоже чувствую недоработку, словно они не успевают за руками, видимо, мало было тренировано скоростных отрезков и они продолжают работать как для длинной дистанции - никуда не спеша )))

4) "изменение угла атаки" ..это как?

5)угол кисти к лучезапястной кости меняется при гребке или сам гребок идет не по прямой а S образно, ловя "твердую" воду?..

6)Но.вроде топы не так делают?

1)опора рук проваливается

2)да. но чтоб это было не так заметно, ты делаешь ход конем: выкидываешь таз вбок, не работаешь ногами, уменьшая сопротивление. а потом резко включаешь ноги и опять поднимаешься.

3)они не то что не успевают, они работают циклично с остановкой в середине гребка. у тебя НЕТ 2х ударов, кот. бы не дали тебе тонуть.

4)вооттт!!!видишь, ты этого даже не знаешь. это разворот кисти. как подкрутка в пинг-понге. тебе надо разворачивать кисть в середине гребка градусов на 15-35 "наружу", ладонью от тела. и гребок делать чуть вбок от тела...в итоге получится движение вперед.

5)не сгиб запястья, а разворот должен быть!

6)это кто тебе сказал? меня этому учить начали, как раз на уровне 100м=1мин. до этого была тупая интуиция...

это всеж новый виток эволюции гребка. требующий сил физических + опять прививание на тренировках. имхо: конечно можно еще долбить ноги и темп. но, тебя устраивает 22 гребка?

пс. давай проверим наши мысли про 200. я думаю будет 1:13+1:22. с разницей +-2сек в сотке...конечно у тебя есть шанс на 2:31, но я сомневаюсь.

----

Berrimog от Июня 27, 2013, 09:17:00 am

Novichog, предыдущий результат на 200 сколько был?

----

sosnin от Июня 27, 2013, 09:19:59 am

Цитата: Berrimog от Июня 27, 2013, 09:17:00 am

Novichog, предыдущий результат на 200 сколько был?

я думаю, не было раньше 200. т.к. слишком малая разница заявлена.

----

Novichog от Июня 27, 2013, 09:38:25 am

Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 09:19:59 am

Цитата: Berrimog от Июня 27, 2013, 09:17:00 am

Novichog, предыдущий результат на 200 сколько был?

я думаю, не было раньше 200. т.к. слишком малая разница заявлена.

Я плыл 2:50 на тренировке в 50 м. бассейне без задачи проплыть "на максимуме"

Малая разница, потому что я вчера решил попробовать, как буду плыть 200. Начал на 90% от максимума, получил 1.08. Теперь начну еще слабее получу 1.10 и + "резерв сил".

----

sosnip от Июня 27, 2013, 09:41:14 am

Цитата: Novichog от Июня 27, 2013, 09:38:25 am

Я плыл 2:50 на тренировке в 50 м. бассейне без задачи проплыть "на максимуме"

Малая разница, потому что я вчера решил попробовать, как буду плыть 200. Начал на 90% от максимума, получил 1.08. Теперь начну еще слабее получу 1.10 и + "резерв сил".

я просто не буду тебя пугать раньше времени. ты ж не игориум ;) Давай, дерзай! поживем-увидим. когда поплывешь? видео будет?

----

Novichog от Июня 27, 2013, 09:44:52 am

Цитата: sosnip от Июня 27, 2013, 09:41:14 am

Цитата: Novichog от Июня 27, 2013, 09:38:25 am

Я плыл 2:50 на тренировке в 50 м. бассейне без задачи проплыть "на максимуме"

Малая разница, потому что я вчера решил попробовать, как буду плыть 200. Начал на 90% от максимума, получил 1.08. Теперь начну еще слабее получу 1.10 и + "резерв сил".

я просто не буду тебя пугать раньше времени. ты ж не игориум ;) Давай, дерзай! поживем-увидим. когда поплывешь? видео будет?

суббота и воскресенье (разные дистанции). Хорошо бы с кем-нибудь из форума пересечься, а то меня замучили уже подводить операторы: никому момент старта "не интересен" - уже коллекция видео "без старта" >:( собралась

----

sosnip от Июня 27, 2013, 09:46:50 am

Цитата: Novichog от Июня 27, 2013, 09:44:52 am

уже коллекция видео "без старта" >:( собралась

это я заметил... :)

про кисть понятно объяснил?

----

avia334 от Июня 27, 2013, 09:52:41 am

Цитировать

Малая разница, потому что я вчера решил попробовать, как буду плыть 200. Начал на 90% от максимума, получил 1.08. Теперь начну еще слабее получу 1.10 и + "резерв сил"

неверный расклад. 200 сложная дистанция.

75% первый полтос

80% - второй

90% третий

четвертый рубить в полную.

----

sosnip от Июня 27, 2013, 09:53:53 am

Цитата: avia334 от Июня 27, 2013, 09:52:41 am

75% первый полтос

80% - второй

90% третий

четвертый рубить в полную.

ага. получится:75-75-90-50. сил то не будет :)

----

planeг от Июня 27, 2013, 10:03:14 am

Цитата: sosnip от Июня 27, 2013, 09:53:53 am

ага. получится:75-75-90-50. сил то не будет :)

и черное марево ))

----

Novichog от Июня 27, 2013, 10:13:45 am

Цитата: sosnip от Июня 27, 2013, 09:46:50 am

Цитата: Novichog от Июня 27, 2013, 09:44:52 am

уже коллекция видео "без старта" >:( собралась

это я заметил... :)

про кисть понятно объяснил?

объяснил ясно. буду пробовать - скорее всего это небыстро закрепится, если вообще приживется. 75-75-90-50 это быстрее чем 2:30

----  
sosnin от Июня 27, 2013, 10:22:49 am  
Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 09:12:33 am  
1)опора рук проваливается  
кстати,у тебя какие ощущения в середине гребка? перед вдохом.  
чувстыуешь,  
-что скорость падает?  
-что замираешь на мгновение?  
-чем гребешь? на что опираешься,какую часть руки?

по сути у тебя в таком гребке постоянно должна опора больше уходить на кисть больше и больше...есть такое?

вот с захватом все нормально.я уверен,что ты чувствуешь напряжение даже в плечевом суставе+трицепсах...есть такое в середине гребка?

----  
Novichog от Июня 27, 2013, 10:29:00 am  
Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 10:22:49 am  
Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 09:12:33 am  
1)опора рук проваливается  
кстати,у тебя какие ощущения в середине гребка? перед вдохом.  
чувстыуешь,  
-что скорость падает?  
-что замираешь на мгновение?  
-чем гребешь? на что опираешься,какую часть руки?

по сути у тебя в таком гребке постоянно должна опора больше уходить на кисть больше и больше...есть такое?

вот с захватом все нормально.я уверен,что ты чувствуешь напряжение даже в плечевом суставе+трицепсах...есть такое в середине гребка?

- нет  
- нет (а там падает скорость ? я могу 25 без вдоха пробежать..)  
- нет

в таком "в каком" ? в "текущем состоянии" ? у меня ощущение что я вообще на руку не опираюсь , а лежу на воде исключительно за счет плавучести , но думаю это впечатление обманчиво.

----  
sosnin от Июня 27, 2013, 10:43:07 am  
Да,я про состояние на сейчас.  
это фигово,что не чувствуешь изменений...присмотрись.  
попробуй кисть глубже топить см на 20-30.

----  
Novichog от Июня 27, 2013, 12:15:44 pm  
Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 10:43:07 am  
попробуй кисть глубже топить см на 20-30.

утопить кисть = распрямить локоть + повернуть кисть после половины гребка. Готов только за деньги (секунды).

----  
sosnin от Июня 27, 2013, 12:26:17 pm  
чуть-чуть может распрямить,см5 дай ходу локтевому суставу. кисть поверни после трети гребка, тоесть гдето,когда кисть на уровне побородка-носа. топи еще плечо и вперед его подавай.вот еще 15-20 см. ты должен обалдеть от того,что воду продавить не можешь,он твердая,а кисть и предплечье на месте стоит.

----  
Novichog от Июня 27, 2013, 01:47:50 pm  
Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 12:26:17 pm  
чуть-чуть может распрямить,см5 дай ходу локтевому суставу. кисть поверни после трети гребка, тоесть гдето,когда кисть на уровне побородка-носа. топи еще плечо и вперед его подавай.вот еще 15-20 см. ты должен обалдеть от того,что воду продавить не можешь,он твердая,а кисть и предплечье на месте стоит.  
Итак в гребке 3 изменения: изначально заглубление (5см) +поворот ладони + последующее заглубление (15см) ..это будет вообще другой гребок, не думаю что без тренера сумею повернуть такую махинацию с приобретением нового качества в гребок, скорее как раз наоборот...ну после форумных попробую если удастся при скорости 40 сек / полтинник добиться уменьшения числа гребков по сравнению с текущими результатами, то супер!

----  
sosnin от Июня 27, 2013, 02:43:29 pm  
Цитата: Novichog от Июня 27, 2013, 01:47:50 pm

Цитата: sosnin от Июня 27, 2013, 12:26:17 pm

чуть-чуть может распрямить, см5 дай ходу локтевому суставу. кисть поверни после трети гребка, то есть где-то, когда кисть на уровне подбородка-носа. топи еще плечо и вперед его подавай. вот еще 15-20 см. ты должен обалдеть от того, что воду продавить не можешь, он твердая, а кисть и предплечье на месте стоит.

Итак в гребке 3 изменения: изначально заглублие (5см) + поворот ладони + последующее заглублие (15см) .. это будет вообще другой гребок, не думаю что без тренера сумею повернуть такую махинацию с приобретением нового качества в гребок, скорее как раз наоборот... ну после форумных попробую если удастся при скорости 40 сек / полтинник добиться уменьшения числа гребков по сравнению с текущими результатами, то супер!

не замахивайся на 50 м сразу . поделай 3х (8х25) для начала. сбиваться будешь сначала на старый гребок. но первые 5 см не при вкладывании углубляй, а при движении.

----

свиммер от Июня 28, 2013, 08:52:18 am

Три трени стрелочку плавал. Тут не видно сколько, но, получилось 11м. <https://www.youtube.com/watch?v=dvbpHUhSt3Q>

Что скажете? Есть недочеты?

Я так понял, что надо как минимум 12 метров наплавать?

----

avia334 от Июня 28, 2013, 09:54:13 am

Цитировать

Тут не видно сколько, но, получилось 11м. <https://www.youtube.com/watch?v=dvbpHUhSt3Q>

носки не натянуты, они плугом - это еще 1 метр

и руки можно бы поближе к голове, но это уже от растяжки зависит. А так ок. Эти мелочи исправь и отталкивание от борта еще стремительней делай.

----

sosnin от Июня 28, 2013, 10:25:15 am

надо ноги ставить в воде глубже. зачем скользишь по поверхности? надо в воде, а так всплывать уже на 8ми метрах. сразу "кармой" себя тормозишь и воду везешь за собой.

пс. че это у меня на работе ютуб заработал?

----

читающий от Июня 28, 2013, 10:29:36 am

Цитата: свиммер от Июня 28, 2013, 08:52:18 am

Три трени стрелочку плавал. Тут не видно сколько, но, получилось 11м.

Что скажете? Есть недочеты?

Цитировать

и руки можно бы поближе к голове,

Ладонку одной руки на ладонку другой положить (мне удобнее левая сверху) и большим пальцем верхней руки обхватить нижнюю ладонь. А голову при этом надо прятать под руками (руки выше ушей). 1-1,5м добавится, подтверждено опытным путём.

----

Berrimog от Июня 28, 2013, 10:36:10 am

И скользить надо сгруппировавшись, а то ты оттолкнулся, пару секунд попытался вытянуться в струнку, а затем расслабился и мешком доплывал.

----

свиммер от Июня 28, 2013, 10:48:46 am

Спасибо, всем! Сколько еще косяков... :)

----

avia334 от Июня 28, 2013, 11:07:05 am

Цитировать

Ладонку одной руки на ладонку другой положить (мне удобнее левая сверху) и большим пальцем верхней руки обхватить нижнюю ладонь. А голову при этом надо прятать под руками (руки выше ушей). 1-1,5м добавится, подтверждено опытным путём

Дык это уже вопрос к растяжке. Большинство мужичков так на суше сделать не могут, про то что это удерживать в бассейне надо даже не заикаюсь.

----

Letun от Июня 28, 2013, 11:23:20 am

Ага, ни какого вытягивания. "Домик" - между рук просто гигантский. Всплыл слишком быстро.

Попробуй после толчка - не горизонтальное направление взять, а чуть чуть под углом вниз. Должен дольше

проскользить и ноги не будут ниже корпуса.

----

sosnin от Июня 28, 2013, 11:40:25 am

Цитата: Letun от Июня 28, 2013, 11:23:20 am

Ага, ни какого вытягивания. "Домик" - между рук просто гигантский. Всплыл слишком быстро.

Летун, как сам? прогрессируешь в брассе?

;) )

----

Letun от Июня 28, 2013, 11:58:34 am

Да что то не очень))!

Довёл таки с горем пополам кол-во гребков с колобашкой до 7-ми на четвертак, но технику поламал - перестал "себя" в брассе чувствовать. Плюс командировки вякие, начало лета..., короче воды не так много.

Думаю I-ый на батте вернуть реальнее и быстрее, чем на брассе. Там хотя бы первый четвертак стабильно 13 с копейками.

А сей час тупо осени ждать остаётся).

----

sosnin от Июня 28, 2013, 12:18:37 pm

Цитата: Letun от Июня 28, 2013, 11:58:34 am

Да что то не очень))!

Довёл таки с горем пополам кол-во гребков с колобашкой до 7-ми на четвертак, но технику поламал - перестал "себя" в брассе чувствовать. Плюс командировки вякие, начало лета..., короче воды не так много.

Думаю I-ый на батте вернуть реальнее и быстрее, чем на брассе. Там хотя бы первый четвертак стабильно 13 с копейками.

А сей час тупо осени ждать остаётся).

да уж...32 серьезней смотрятся, чем 27,75. еще есть 100 вст...но эта задача на 5 лет...

----

Letun от Июня 28, 2013, 12:47:22 pm

Да в общем то и 32 - абсолютно реально.

Сей час все последние видео пересмотрел - первый четвертак то же стабильно за 15 с копейками)).

..на чемпионате Области в Ангарске, на 50 брасс - опять очки слетели разница между четвертаками 3.62!

----

Letun от Июня 28, 2013, 01:48:14 pm

Ром, у тебя у самого то как прогресс?))

----

sosnin от Июня 28, 2013, 02:20:53 pm

у меня шея болтит с вскр, не плаваю...если пройдет, то на шару в вскр 3x50 со старта :)

если нет, то увы

----

Novichog от Июня 28, 2013, 04:44:35 pm

Цитата: sosnin от Июня 28, 2013, 02:20:53 pm

у меня шея болтит с вскр, не плаваю...если пройдет, то на шару в вскр 3x50 со старта :)

если нет, то увы

что увы ? да у тебя даже колобок с насморком плавает упорно ;D ;D краснота то его явно не от здоровья )))