
timon48 от Января 01, 2014, 01:21:12 pm
Оцените пожалуйста технику.
https://vk.com/video50049818_166668926

Гала от Января 01, 2014, 01:35:15 pm
Гребка руками нет, голова при вдохе очень высоко, влево вдох вообще кошмар, в талии зачем-то перекручиваешься. Это первый, очень поверхностный взгляд ;). Руки у тебя просто есть, как в песне: " У меня есть ноги, я поэтому иду..." ;D, так и у тебя-есть руки и поэтому ты ими машешь ;) Ноги работают от колена и судорожно как-то. Вообще, голова и спина (верхняя часть) очень высоко, надо ниже голову опустить, нос смотрит в пол, голова должна ровно лежать, как стоишь, так и надо в воде лежать. Про локоть говорить пока совсем ни к чему, сперва исправить надо положение тела, потом поставить нормальный вдох, выправить работу ног, а потом уже ставить нормальный гребок.

timon48 от Января 01, 2014, 03:50:44 pm
Спасибо за критику. Плаваю уже 3 месяца. Это был последний заплыв в тренировке. Ногами работал почти максимально. В талии поворачиваюсь может быть из-за недостатка гибкости плечевых суставов? Какие упражнения поделать упорно для положения тела и вдоха?

sergey64 от Января 01, 2014, 08:31:13 pm
Цитата: timon48 от Января 01, 2014, 03:50:44 pm
Какие упражнения поделать упорно для положения тела и вдоха?

бросайте руку от плеча ,и все . в правильном изгибе локтя по возможности. именно выбрасывайте вперед. отдохнет она за это время.
и видео надо делать в обычной обстановке, а вы там стараетесь для камеры. ну и ритм ног. спокойнее

timon48 от Января 01, 2014, 10:04:14 pm
Руки не устают. Устают широчайшие спины во время гребка. Плыл не на камеру, а на скорость. Но старался ногами развить максимальную тягу, а руками сохранить максимальную длину гребка без сильного увеличения частоты.

Letun от Января 08, 2014, 04:34:38 pm
Цитата: goreth от Декабря 17, 2013, 07:31:41 am
Не обижайся, но руки не гребут, локоть провален, левая рука гладит воду, захвата практически нет. Функционалка обалденная, можно с такой техникой еще секунды три скинуть, за счет хорошего старта, быстрого поворота и выхода. техника олдскул.

Спасибо за анализ. Она согласилась, что олд скул)).
Думаете секунды 3? А я вот ей максимум секунды две спрогнозировал.

А за технику есть ли смысл браться?
Как я думаю – гребок смазанный потому что работа от ног строится, начнёт делать нормальный захват – координацию потеряет. Эта техника годами точилась и я не решаюсь ей что либо советовать; не хотелось бы ломать то что имеется – раз уж нет понимания в каком направлении двигаться. Пока собираемся таки именно над стартами поворотами и работать.

свиммер от Января 21, 2014, 11:03:32 am
Два вопроса по упражнению "руки брасс, ноги колобашка". Колобашка в щиколотках.

- 1) Колобашка выпрыгивает из воды полностью на 2-3 см от воды и топиться тоже полностью на 3-5 см. Определял наблюдатель. Это нормально или не годится для хорошего положения ног и бедер? Понятно, что надо стараться уменьшить амплитуду.
- 2) Надо ли при выносе рук стараться "перепрыгнуть" через волну? Т.е. просто концентрироваться на ногах, или это должно происходить с более техничным гребком?

sosnin от Января 21, 2014, 11:12:01 am
ноги должны помогать туловищу перепрыгнуть волну.руки задают направление (вперед,а не вверх или низ). я если калабашку в щиколодки,то могу и больше топить ноги.

свиммер от Января 21, 2014, 11:44:04 am
Цитата: sosnin от Января 21, 2014, 11:12:01 am
ноги должны помогать туловищу перепрыгнуть волну.руки задают направление (вперед,а не вверх или низ).

я если калабашку в щиколодки,то могу и больше топить ноги.

основное толчковое движение от ног разве не в вытянутом положении? прыжок через волну, по идее, уже закончился...

ну, а если, все таки, по поводу упражнения... будешь топить ноги в время гребка руками? как же тогда без колобашки. ноги не активны, поддержки нет.

sosnin от Января 21, 2014, 11:51:09 am

держи их корпусом,если они не активны,то это не значит,что про них надо забыть,бросить и не думать. в подтягивании забираешься на вону,при толчке-срываешься с ее гребня(он уже под грудью) вперед.

свиммер от Января 21, 2014, 12:15:58 pm

Цитата: sosnin от Января 21, 2014, 11:51:09 am

1. держи их корпусом,если они не активны,то это не значит,что про них надо забыть,бросить и не думать.
2. в подтягивании забираешься на вону,при толчке-срываешься с ее гребня(он уже под грудью) вперед.

1. упражнение для этого и плаваю, чтобы запомнить положение корпуса и ног при подтягивании. значит, все таки, корпус подключать надо, чтобы было похоже на координацию?
2. вроде, понял. ноги помогают корпусу съехать с нее...

sosnin от Января 21, 2014, 12:35:43 pm

2. да

1. конечно. всегда ,беря калабашку, тебя никто не просит и не заставляет плавать только руками. ты просто облегчаешь работу сердца,отключая тяжелые мышцы. потому и калабашкой надо пользоваться тоже с умом и не всегда.

avia334 от Января 21, 2014, 01:10:12 pm

Свиммер, вот интересно как гребок ты при этом упражнении делаешь. Следишь за локтем? Увидеть бы. А то я тоже долго и безрезультатно локоть проваливал, пока форум не покурил.

свиммер от Января 21, 2014, 02:52:21 pm

Рома, спасибо. :)

Авиа, видео у меня есть, даже подводное в замедленной съемке, но там смотреть нечего, только под столом будете кататься. ;) И локоть провален. Я не уверен, конечно, но есть предположение как его ставить, но мне надо контролировать руки, чтобы не провалить его. А сейчас у меня головная боль - ноги. :)

Еще созрел вопрос. А, вернее, опять два ;)

- 1) Я думал, что во время подтягивания надо ноги держать горизонтально, для уменьшения сопротивления. Т.е. тело поднимается, но бедра и голени горизонтально. Т.е. происходит выгибание в пояснице. Сейчас всмотрелся в видео со Слудновым, у него прогиб в пояснице, немного есть, но, в принципе, бедра разворачиваются вместе с телом, т.е. колени идут вниз, ну, и пятки близко к поверхности. Т.е., когда корпус в верхней точке половина подтягивания ног завершена. Я же пытаюсь ногами стелить до выбрасывания рук. Вопрос в чем? Подтягивание ног согласовывать с подъемом тела? Более-менее ровная спина? Не надо сильно выгибаться? Плавность в ногах и раньше включатся.
- 2) Если первый пункт верно, то как тогда с калабахой. Получается, что колени подгибать с ней надо тоже надо в верхней точке? Все время стараться ее таскать по поверхности?

avia334 от Января 21, 2014, 03:03:10 pm

Цитировать

Авиа, видео у меня есть, даже подводное в замедленной съемке, но там смотреть нечего, только под столом будете кататься. Wink И локоть провален. Я не уверен, конечно, но есть предположение как его ставить, но мне надо контролировать руки, чтобы не провалить его. А сейчас у меня головная боль - ноги. Smiley
А я вот что думаю, как только я более-менее поставил руки (правильный локоть, подъем), то и проблемы с ногами исчезли. Или, по крайней мере, пропало чувство, что я попу кверху ногами толкаю, а не ставлю продвижение вперед. Сейчас только концентрируюсь на натянутых носках во время скольжения (а то к концу серий, так и норовят встать плугом).

Поэтому сначала руки поставь, а ноги плавай отдельно с досочкой, главное старайся пятки за спину закидывать и колени уже держать. Тогда и стопа будет делать правильное округлое движение с широким захватом.

ИлУа4оК от Января 21, 2014, 05:00:19 pm

Цитата: swimmer от Января 21, 2014, 02:52:21 pm

Вопрос в чем? Подтягивание ног согласовывать с подъемом тела? Более-менее ровная спина? Не надо сильно выгибаться? Плавность в ногах и раньше включатся.

Подтягивание ног, разумеется, нужно согласовывать с подъёмом тела. Ты же видел видео Слуднова, вот такая спина и должна быть - ровная до прогиба в пояснице. Правда, он корпус из воды почти не вытаскивает, сейчас, по-моему, почти никто так не плавает.

Я вообще не понимаю, как у тебя получается

Цитировать

ногами стелить до выбрасывания рук

- в этом случае ты ноги подтягиваешь во время выбрасывания рук, так что ли? Но это же практически стояние на месте будет.

Цитата: swimmer от Января 21, 2014, 02:52:21 pm

2) Если первый пункт верно, то как тогда с калабахой. Получается, что колени подгибать с ней надо тоже надо в верхней точке? Все время стараться ее таскать по поверхности?

Я колени не подгибаю, а ноги и носки стараюсь держать всегда вытянутыми.

Получается движение после гребка - руки ушли вперед, голова между ними вниз, корпус делает небольшую волну, сзади тащишь ноги, но в пояснице прогибаешься так, чтобы они постоянно волочились как можно выше.

igorium от Января 21, 2014, 06:10:25 pm

Я тоже созрел до вопросов про брасс.

Вот видео - http://www.youtube.com/watch?v=I9y_q61BZSc&feature=youtu.be (http://www.youtube.com/watch?v=I9y_q61BZSc&feature=youtu.be)

Не ожидал, что я делаю еще паразитное движение ногами. Очень сильно удивлен. Вроде такого никогда не было.

Что-нибудь можете поругать-посоветовать?

Что здесь с локтем?

@LE\@NDER от Января 21, 2014, 06:55:37 pm

Цитата: igorium от Января 21, 2014, 06:10:25 pm

Я тоже созрел до вопросов про брасс.

Вот видео - http://www.youtube.com/watch?v=I9y_q61BZSc&feature=youtu.be (http://www.youtube.com/watch?v=I9y_q61BZSc&feature=youtu.be)

Не ожидал, что я делаю еще паразитное движение ногами. Очень сильно удивлен. Вроде такого никогда не было.

Что-нибудь можете поругать-посоветовать?

Что здесь с локтем?

Сейчас не имею времени, поэтому по-быстреньку моменты, которые сразу бросились в глаза.

1. Рано начинаете толчок ногам - руки еще не вытянулись в стрелочку.
2. Слишком глубоко лежат таз и ноги. Надо стараться, чтобы после толчка они были максимально близко к поверхности.
3. Спина. Не попадаете в момент, когда захватили воду руками - тут надо подключить спину и за счет этого вытащить себя вперед вверх. Вы же этот момент пропускаете и нагрузка ложится на руки (тут еще неизвестно что творится с поверхности - возможно спина вообще не работает.)
4. Локти на протяжении всего движения должны быть близко к поверхности - у вас они в конце гребка в самой мощной фазе уходят вниз.

Как то так. Думаю основные проблемы все же сопряжены с первыми двумя пунктами - исправив их можно плыть значительно быстрее. 3й помогает существенно экономить силы, особенно на дистанциях более 50м. Ну и 4й думаю в какой-то мере связан с 3м. Если бы вы включали спину, вы бы не пытались стабилизировать себя за счет движения локтями вниз, надо наоборот поднимать себя спиной и плечами.

3й: Паразитное движение ногами в вашем случае (дельфино или кролеобразное движение ногами вниз) - это дисквалификация!

5. Неправильный толчок ногами - колени шире стоп. Должно быть наоборот, в идеале стопы шире коленей и таза.
6. Не вытянутые носки в конце толчка.

sosniп от Января 22, 2014, 07:47:13 am

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

почитал и понял, что и видео смотреть не обязательно. :)

свиммер от Января 22, 2014, 08:18:04 am

Авиа, не совсем понял как гребок руками связан с корпусом и ногами, может у тебя амплитуда колебаний тела и изгиб в пояснице изменился и удар ногами сразу попал куда надо, но спасибо, буду иметь в виду (если не забуду ;)).

Цитата: IlyTa4oK от Января 21, 2014, 05:00:19 pm

Я колени не подгибаю, а ноги и носки стараюсь держать всегда вытянутыми.

Получается движение после гребка - руки ушли вперед, голова между ними вниз, корпус делает небольшую волну, сзади тащишь ноги, но в пояснице прогибаешься так, чтобы они постоянно волочились как можно выше.

Но тогда:

- 1) выбрасывание рук не как в координации - без ног
- 2) в пояснице гнешься не так как в координации - сильнее
- 3) ноги не так как в координации - бедра лежат и не поворачиваются, пятки ближе к поверхности не за счет динамики от сгиба коленей, а просто от статических ног

что тогда тренируется? ???

- 4) и даже окончание гребка, получается не такое - бедра же начать поворачиваться должны?

остается только захват и начало подтягивания? и совсем не ноги?

свиммер от Января 22, 2014, 08:21:52 am

Цитата: igorium от Января 21, 2014, 06:10:25 pm

Вот видео - http://www.youtube.com/watch?v=I9y_q61BZSc&feature=youtu.be (http://www.youtube.com/watch?v=I9y_q61BZSc&feature=youtu.be)

Не ожидал, что я делаю еще паразитное движение ногами. Очень сильно удивлен. Вроде такого никогда не было.

похоже на рудимент от удар ногами из батта (в координации) во время захвата. брассобатт. ;)

IlyTa4oK от Января 22, 2014, 09:10:50 am

Цитата: IlyTa4oK от Января 21, 2014, 05:00:19 pm

Но тогда:

- 1) выбрасывание рук не как в координации - без ног
- 2) в пояснице гнешься не так как в координации - сильнее
- 3) ноги не так как в координации - бедра лежат и не поворачиваются, пятки ближе к поверхности не за счет динамики от сгиба коленей, а просто от статических ног

что тогда тренируется? ???

- 4) и даже окончание гребка, получается не такое - бедра же начать поворачиваться должны?

остается только захват и начало подтягивания? и совсем не ноги?

1) Выбрасывание рук именно такое, как при плавании в координации, но с теми же усилиями, с какими плаваешь сотню или полтинник на время (частота гребков только ниже).

2) По ощущениям - также, опять же как на сотне или полтиннике на время.

3) Ноги, разумеется, не как при плавании в полной координации - ты же с колобашкой плывешь, (хотя иногда с колобашкой плавают, чтобы колени широко не разводило, а толчок голенью и ступнями делают, как в полной координации) пятки ближе к поверхности за счет колобашки и напряжения мышц корпуса.

Тренируется правильный гребок руками и движение корпусом.

4) Получается как раз такое же, только толчка от ног нет.

avia334 от Января 22, 2014, 09:13:54 am

Цитировать

Я тоже созрел до вопросов про брасс.

Вот видео - http://www.youtube.com/watch?v=I9y_q61BZSc&feature=youtu.be

Не ожидал, что я делаю еще паразитное движение ногами. Очень сильно удивлен. Вроде такого никогда не было.

Что-нибудь можете поругать-посоветовать?

Что здесь с локтем?

Замечания от Александра все верны. От себя все таки похвалю - локоть стараешься держать правильно. По крайней мере траектория движения рук верная. Постарайся чтобы в момент, когда кисти пошли вниз, они были чуть шире локтей, так более качественный подъем сделаешь.

Носки натягивай и корпус жестко держи, тогда исчезнет паразитное движение ног.
Поплавай с досочкой на ногах с колобашкой между бедер, так научишься колени широко не разводить, а толкаться только икрами и стопами.

Лежать ближе к поверхности старайся. Макушка головы чтобы не скрывалась в воде.

И спину поактивней подключай, локоть держишь правильно, делай подъем за счет широчайших спины и за счет хорошего прогиба. Тут надо только на руках поплавать (ноги с колобашкой дельфин или просто тянуть за собой), чтобы понять как это делать правильно.

avia334 от Января 22, 2014, 09:15:16 am

Цитировать

Авиа, не совсем понял как гребок руками связан с корпусом и ногами, может у тебя амплитуда колебаний тела и изгиб в пояснице изменился и удар ногами сразу попал куда надо, но спасибо, буду иметь в виду (если не забуду Wink).

вот именно это и произошло. Подъем стал качественным, после него заныр стал получаться и следовательно удар ногами приходится в прямой корпус.

sosnin от Января 22, 2014, 09:22:33 am

свиммер, а в брассовом грбеке есть окончание? ???

пс. брассобат-это баттерфляй :) а у тебя наоборот батобрасс.

свиммер от Января 22, 2014, 09:24:10 am

Цитата: IlyTa4oK от Января 22, 2014, 09:10:50 am

Тренируется правильный гребок руками и движение корпусом.

Спасибо. Все подробно и понятно.

свиммер от Января 22, 2014, 09:29:03 am

Цитата: sosnin от Января 22, 2014, 09:22:33 am

свиммер, а в брассовом грбеке есть окончание? ???

окончание, я имел в виду, когда корпус достаточно поднялся, чтобы бедра пошли поворачиваться. не то окончание, что в кроле, конечно :)

Цитата: sosnin от Января 22, 2014, 09:22:33 am

пс. брассобат-это баттерфляй :) а у тебя наоборот батобрасс.

у меня - шаг вперед - остановка. а это я про Игорюмовский. у него брасс с элементом из батта. там мне показалось :)

лыжник от Февраля 09, 2014, 07:44:09 pm

Вот сегодня были с Игорюмом в бассе Динамо. Посещали обучающую тренировку, и Игорь заснял мои потуги под водой. Если мне поднять зад, не разбрасывать ноги и делать нормальный захват, то вроде и ничего :). 6-ти ударным плыть не могу, только 2-х.

В принципе все ошибки видны, у меня вопрос по захвату и локтю, вроде считал что всё делаю правильно, но гуру на бортике говорит, что захвата нет вообще.

Подскажите. Я у вас давно не был и не домогивался с вопросами, так что прошу отнестись с пониманием)). Разножку, проваленную задницу вижу. Может ещё чего увидите.

<http://youtu.be/VwAVi2w25L0>

goreth от Февраля 09, 2014, 08:30:24 pm

Не лежишь на воде, захвата и правда нет, рука тонет почти прямая, очень поздний вдох. Это так, навскидку.

>:(

Домино от Февраля 09, 2014, 08:44:24 pm

+ работа ногами от колена. :-[

варяг от Февраля 09, 2014, 09:04:34 pm

Цитата: лыжник от Февраля 09, 2014, 07:44:09 pm

Вот сегодня были с Игорюмом в бассе Динамо. Посещали обучающую тренировку, и Игорь заснял мои потуги под водой. Если мне поднять зад, не разбрасывать ноги и делать нормальный захват, то вроде и ничего :). 6-ти ударным

плыть не могу, только 2-х.

В принципе все ошибки видны, у меня вопрос по захвату и локтю, вроде считал что всё делаю правильно, но гуру на бортике говорит, что захвата нет вообще.

Подскажите. Я у вас давно не был и не домогивался с вопросами, так что прошу отнестись с пониманием)). Разножку, проваленную задницу вижу. Может ещё чего увидите.

<http://youtu.be/VwAVi2w25L0>

приезжай ко мне в гости и как минимум ноги исправим. есть много вкусных упражнений.

свиммер от Февраля 09, 2014, 09:34:37 pm

я б к отсутствующему захвату добавил кисть, которая слишком далеко от центра тела в середине подтягивания и в первой половине отталкивания, хотя выход руки, стоит отметить, вроде, нормальный :) т.е. гребок проходит, как-то в стороне. но, может это что-то другое, например, элементы S-гребка, который для меня китайская грамота, но мне кажется, сделав захват, рука сама туда пойдет. :) хотелось бы чтоб, старшие товарищи прокомментировали этот момент.

лыжник от Февраля 09, 2014, 09:39:39 pm

Ну да согласен. Всё-таки на видео здорово всё видно, а то плывёшь и думаешь, что всё тип-топ :(

Вот не понял про очень поздний вдох. Вроде заканчиваешь гребок, поворачиваешь голову, рука начинает движение проноса и тут дышишь, не?

Дышу 2x2, могу в любую сторону, 3x3 тоже могу, но на плавэтапе всё равно буду дышать 2x2, так что тренируюсь именно 2x2.

Коля, спасибо, но мне ноги для других целей нужны, я ж триатлет ;)

варяг от Февраля 09, 2014, 09:49:35 pm

и в спринте и у стаеров и в триатлоне ноги помогают плыть а не мешают. как хочешь.

ЕвгенийК от Февраля 09, 2014, 10:40:44 pm

ноги ему действительно не нужны, главное - чтобы ровно были, а не ножницами. еще ж педали крутить и бежать ими :)

мне показалось, что очень долгий вдох, из-за этого тонешь сильно. надо быстрее поворачивать голову.

@LE{ @NDER от Февраля 09, 2014, 10:54:22 pm

Цитата: ЕвгенийК от Февраля 09, 2014, 10:40:44 pm

ноги ему действительно не нужны, главное - чтобы ровно были, а не ножницами. еще ж педали крутить и бежать ими :)

мне показалось, что очень долгий вдох, из-за этого тонешь сильно. надо быстрее поворачивать голову.

Не нужны то они не нужны, а вот поднять бедра и таз надо бы. Ну и с захватом разобраться, причем правая рука хуже левой.

варяг от Февраля 09, 2014, 11:05:23 pm

Саня я не собираюсь тебе пытаться сделать быстрые ноги я предлагаю убрать чудовищное сопротивление создаваемое ими

avia334 от Февраля 10, 2014, 08:54:27 am

я тоже всю неделю над захватом активно работал - трубку и колобашку применял для того, чтобы полностью над правильным гребком сосредоточиться. По ощущениям - пахать мне еще и пахать... :-[

sosnin от Февраля 10, 2014, 09:04:50 am

лыжник, тебе плавать только с резинкой на щиколотках. можно колобашку добавить.

гребок не такой кривой...ноги- беда, не только ножницы, но и колени сгибает, как на веле...если это убрать, то и горизонтальность будет лучше. вдох долгий из-за ног. разводит ноги при начале поворота, обратно поворачивается с обратной работой ног. разворот идет при помощи ног. надо сделать корпус независимым от работы ног. а тут четкая взаимосвязь.

+ не понимаю зачем кисть левой выгибается.

+ таз ужас. подними его прессом. как при этом упражнении http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%B1%20%D1%81%D0%BF%D0%B8%D0%BD%D1%8B&img_url=http%3A%2F

лыжник от Февраля 10, 2014, 09:49:36 am

Тут всё цепляется одно за другое. Но я ДУМАЮ. Буду стараться что-нибудь исправить. Т.к. плаваю по ощущениям то у меня происходит так.

Такой разлёт ног - это я как бы создаю посыл для активного вкладывания, мне просто казалось, что я этим активным движением создаю больше скольжения

Про таз знаю, но всегда думал, что хрен с ним, гидрик мне поможет, но без этого таза видать техника ломается наверное.

Про захват. Он наверное смазывается потому, что я действительно долго произвожу вдох, т.е. это привычка лыжника и остальные виды моей функционалки тоже подразумевают протяжный спокойный вдох, я ж по длинным дистанциям засаживаю. Вот и здесь, типа приспособился :(Голову вынул неспешно вдыхаю пока рука в проносе, а другая в это время должна делать захват, но она плавненько уходит вниз, а потом фигли гребсти, когда пальцы уже в пол смотрят.

Но это я такой "умный" после 5 раз просмотра видео ;)

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 09, 2014, 10:54:22 pm

причем правая рука хуже левой.

Я ж налево дышу, поэтому и получается так, что правой и достаётся эта фигня

Цитата: sosnin от Февраля 10, 2014, 09:04:50 am

+ не понимаю зачем кисть левой выгибашь.

Долго думал, почему действительно, потом понял, это я в подсознании хочу воды побольше зацепить, нууу и вот так кисть и выгибаю. Ога, зацепил, а правая рука вообще не работает.

Вообще подводное видео это супер. Если приспособиться и знать оператору с каких ракурсов снимать, то можно столько косяков про себя узнать, ого-го. Оператору дать ласты и маску с трубкой подлиньше, чтобы ему было комфортней.

Игорь, можешь бизнес открывать, с подводной съёмкой ;D

sosnin от Февраля 10, 2014, 10:03:31 am

1) разлет ног. вот именно, что у тебя получается активное вкладывание, а надо активное продвижение. вся твоя активность в воздухе больше, чем под водой.

таким разводом ног создают большую площадь, чтоб не утонуть при кривом положении тела. становятся еще более кривыми. но не тонут. но уже и не плывут, т.к. расластались на 5 м2 и создали сопротивление в 10 раз большее.

а потом махом ног с места себе передают ускорение, при этом попадая руками в это движение. и, как бы кажется, что есть движение и скорость. по факту - это только разгон тела с нуля.

это как на веле представь, крутить педали 2 оборота + 1 оборот пауза... а сопротивление воды тебе съэмитирует горка в 20 градусов. ну, каково? как быстрее заберешься и устанешь, дерганно или плавненько?

2) ты не цепляешь, а ставишь ее поперек воды, получая сопротивление. и теряя время на эти махания.

3) игорь методом проб и ошибок дошел до такого мастерства съемки. тут уже кмсом пахивает.

sosnin от Февраля 10, 2014, 10:21:15 am

гидрик поднимает и таз и все тело выше, но не настолько.

я не уверен, что возможно поднять таз с разножкой. когда ноги расходятся, то для них тока опоры это таз, они давят силой на него и топят. не представляю, как в этот момент его удержать на месте, не то чтоб поднять на 40 см вверх.

разве что разножку делать в глубину на 1 метр. т.е. вставать на дно :) :)

goreth от Февраля 10, 2014, 10:24:40 am

И еще, в момент вдоха рука не должна делать захват, а скользить у самой поверхности.

sosnin от Февраля 10, 2014, 10:37:26 am

Цитата: goreth от Февраля 10, 2014, 10:24:40 am

И еще, в момент вдоха рука не должна делать захват, а скользить у самой поверхности.

ну да... мне каж, что она опускается от разворота корпуса. надо себя заставлять тянуться вперед, а не поддаваться желанию продолжать гребок.

такое вытягивание руки будет аналогом разножки, только это руками и оставляет горизонталь.

лыжник от Февраля 10, 2014, 12:00:36 pm

Цитата: sosnin от Февраля 10, 2014, 10:03:31 am

1) разлет ног. вот именно, что у тебя получается активное вкладывание, а надо активное продвижение. вся твоя активность в воздухе больше, чем под водой.

таким разводом ног создают большую площадь, чтоб не утонуть при кривом положении тела. становятся еще более

кривыми. но не тонут. но уже и не плывут, т.к. расластались на 5 м2 и создали сопротивление в 10 раз большее. а потом махом ног с места себе передают ускорение, при этом попадая руками в это движение. и, как бы кажется, что есть движение и скорость. по факту - это только разгон тела с нуля. Вот я не смог описать свои телодвижения, но ты описал именно так, именно как на турнике выход силой на две руки в темпе, т.е. лолю момент и как лягушка прыгаю, естественно мне нравится, потому что получается вроде как координация движения.

Не знаю как себя буду ломать, но то что буду уходить от этих "импульсов" это точно.

Цитата: gareth от Февраля 10, 2014, 10:24:40 am

И еще, в момент вдоха рука не должна делать захват, а скользить у самой поверхности.

Видно, что я вдыхаю, потом поворачиваю голову в воду на выдох, у меня с головой крутится тело, нууу и рука тож пошла вниз, произвольно.

Цитата: sosnin от Февраля 10, 2014, 10:21:15 am

гидрик поднимает и таз и все тело выше, но не настолько.

Согласен, но это обалденное чувство, у меня резы в открытой воде всегда намного лучше, но самое главное, я почти не устаю. Может поэтому у меня наплевательское отношение к положению тела. Видно напрасно.

Ещё раз смотрел на себя... (именно замедленная съёмка даёт масштабное представление, где руки и где ноги, можно даже тем кто советует сказать на какой секунде косяк, супер) этож скоко нужно иметь здоровья, чтобы так поперёк воды лупасить, да ещё с паузами для разножки :(

Ребята спасибо за объективные замечания. Форум большой, найти инфу просто, буду меняться.

Предпосылки есть, притом вес скинул значительно, сейчас 73. По сравнению с первым моим видео, которое я здесь выкладывал... земля и небо... тогда даже руки выпрямить не мог, и ноги топориками тюкали.

sosnin от Февраля 10, 2014, 12:18:32 pm

Цитата: лыжник от Февраля 10, 2014, 12:00:36 pm

этож скоко нужно иметь здоровья, чтобы так поперёк воды лупасить, да ещё с паузами для разножки :(

да уж... ты точно геракл... уберешь разножку, поднимится таз. вот и появится у тебя выбор: либо уставать еще меньше в 2 раза, либо плыть на 10-20% быстрее...

только представь, приплывешь ты в триатлоне на минуту быстрее 1 км, а пульс у тебя 125 ;) :) :)

пс. вся техника плавания сводится к тому, чтоб плыть как можно ровнее. как по графикам скорости, так и ускорения... если смотреть статистику, то самые быстрые пловцы и плывут плавнее, и монотоннее (как станок), и стабильнее. есть исключения, но это спринт. а гребок, гибкость, тактика, положение головы/таза - это все способы достижения этой плавности во всем.

feniks2277 от Февраля 11, 2014, 01:34:34 am

Александр задача очень простая перейти на так называемое

упражнение "Сцепление" и всё, шаг гребка увеличиться

поздний вдох исчезнет, темп станет нормальный.

Ты же плывёшь так называемой "Мельницей" вот и не попадаешь.

лыжник от Февраля 11, 2014, 11:24:30 am

Цитата: feniks2277 от Февраля 11, 2014, 01:34:34 am

перейти на так называемое упражнение "Сцепление" и всё

Сергей, а я не знаю такого упражнения, ткни если можно.

avia334 от Февраля 11, 2014, 11:34:55 am

Цитировать

Сергей, а я не знаю такого упражнения, ткни если можно.

если я правильно себе это представляю - то одна рука догоняет другую, которая вытянута впереди.

sosnin от Февраля 11, 2014, 11:36:36 am

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6618.0>

Б12 даже видео есть ;)

лыжник от Февраля 11, 2014, 11:58:53 am

Спасибо, хотя видео и не показывает, но я себе это представляю. Попробую. А может я ещё руки близко к поверхности держу, т.е. руки вверх, а задница вниз, типа баланс идёт не в мою пользу?

sosnin от Февраля 11, 2014, 12:11:36 pm

Tip of the Week: Three Quarters Catch Up Drill набери в ютубе. у меня показывает.

по положению плечей у тебя -норм. деревянность-да. но это уже в пятую очередь идет после ног,таза и прочего. ты просто плывешь на здоровье,сопротивление огромно,оттого и скорость повысить невозможно. потому ты и будешь плыть на определенной скорости,не быстрее, чтоб не сдохнуть... как только ты уберешь разножку,то будет скорость автоматом выше+ уставать меньше будешь.

но у тебя есть выбор,потратить время на вел,бег и функционалку.

Peter68 от Февраля 11, 2014, 12:33:52 pm

Цитата: лыжник от Февраля 11, 2014, 11:58:53 am

Спасибо, хотя видео и не показывает, но я себе это представляю.

Держи впереди палочку и передавай ее из руки в руку.

лыжник от Февраля 11, 2014, 12:51:36 pm

Про палочку читал, или кто то говорил, но не пробовал, спасибо.

Цитата: sosnin от Февраля 11, 2014, 12:11:36 pm

Tip of the Week: Three Quarters Catch Up Drill набери в ютубе. у меня показывает.

Вот это видео, с тетей

http://youtu.be/Qqv3H_IB1f4

Цитата: sosnin от Февраля 11, 2014, 12:11:36 pm

но у тебя есть выбор,потратить время на вел,бег и функционалку.

Да вроде у меня уже по потолку в этих двух видах, там всё просто, есть здоровье и молоти (ну по пульсам конечно). А плавание просто начало злить, т.е. я проплыл свои 3800 за 1ч20-1ч25, но силы жалко. В конце марта еду на Кипр, вело-горы, 10 дней. Беру гидрик, вот и хочу хоть немного технику поправить, там море, гидрик+сол вода меня лучше держат, ну и старт у меня в том же море ;D

sosnin от Февраля 11, 2014, 09:03:52 pm

с тетей тоже пойдет :)

igorium от Февраля 18, 2014, 10:25:48 am

Всем привет!

Опять я с очередной проблемой...

Вообщем случайно я обнаружил, что в воде выдыхаю ТОЛЬКО носом.

Рот открываю, думаю, что им выдыхаю, но нифига не выдыхаю.

Посмотрев свое подводное видео за разное время пришел к выводу, что всегда так делал.

Считаю это проблемой, но даже не знаю как к этому подступиться...

Пробовал следующее:

а) Р-брасс,Н-кроль с зажимом на носу - задыхался, но проплыл 25м. Задыхался. Похоже не успевал выдохнуть весь воздух.

б) С фронтальной трубкой у бортика. Не получается вдыхать и выдыхать только ртом. Все время пытаюсь вдохнуть носом.

в) Р-брасс,Н-кроль с трубкой и зажимом на носу. Проплыл 15м, и понял что больше не могу -

вода в нос идет (похоже из-за того, что я все-равно пытаюсь работать носом). Но затем

адаптировался и проплыл подряд 35м. Мог бы и больше, но тут уже мне не понравилось,

что при выдохе в трубку у меня рот не сворачивается в трубочку, а выдыхает с широко открытым ртом (конструкция трубки по другому не предполагает).

Есть какие-нибудь методики решения такой проблемы?

avia334 от Февраля 18, 2014, 10:44:11 am

Цитировать

Есть какие-нибудь методики решения такой проблемы?

никаких - это не лечится - это диагноз!!! ;D

Чем еще то надо выдыхать? - покури форум - выдыхание носом специально разучивается, чтобы сделать медленный плавный выдох, чтобы не напрягаться при мощном выдохе ртом.

sosnin от Февраля 18, 2014, 10:44:32 am

забей. я тоже выдыхаю носом. ртом только после финиша и задержки дыхания. выдох должен быть равномерным, этому нос помогает.

пс. а больше у тебя проблем нет? ;)

avia334 от Февраля 18, 2014, 10:47:21 am

Цитировать

пс. а больше у тебя проблем нет?

Думается - это самая главная проблема, позволяющая резко улучшить технику и время, остальные по мелочи ;D.

igorium от Февраля 18, 2014, 11:28:55 am

Цитата: avia334 от Февраля 18, 2014, 10:47:21 am

Цитировать

пс. а больше у тебя проблем нет?

Думается - это самая главная проблема, позволяющая резко улучшить технику и время, остальные по мелочи ;D.

Я бы сказал, что это самая большая проблема, из тех, о которых я знаю, но не знаю как решить))

Остальные проблемы из тех, о которых я знаю, я пытаюсь побдить, и думаю, что знаю как...

Хорошо, тогда следующий вопрос на эту тему - когда плову медленно, расслабленно на П-23, то стараюсь дышать 3-3, но когда увеличиваю пульс до 25 и темп, то начинаю дышать 2-2. Причем я заметил, что дышу так из-за того, что начинаю задерживать дыхание, и поэтому могу дышать только 2-2. Вообще фигня какая-то у меня с дыханием... Был случай на соревнованиях на 100м за 15м до финиша, я поднял голову для вдоха, и не смог разжать зубы, чтобы вдохнуть - пришлось на следующем гребке еще раз поднимать голову. С дыханием 5-5 вообще могу проплыть не более 25м ((

Банально следить за дыханием на увеличенном пульсе не могу, и так тяжело.

Это тоже не лечится?

sosnin от Февраля 18, 2014, 11:56:26 am

Цитата: igorium от Февраля 18, 2014, 11:28:55 am

Это тоже не лечится?

что не лечится? сложности с дыханием на высоких пульсах? тогда да-не лечится, можно только научить организм лучше дышать на П25, например, тогда у тебя будет "фигня" с дыханием на П27 появляться :)

вполне логично, что с повышением интенсивности начинаешь дышать чаще... методов решения уйма, подходов-тоже тьма. все зависит от цели. в любом случае дахание на басфоре не будет как на полтосе. даже на сотке ты не сможешь дышать, как на 50.

у каждого свой организм со слабыми местами. я могу сделать 25 ногами прониры без дыхания максимально, могу батом проплыть 25 так, а кролем не могу, например.

я уже писал, что когда плыл 100 на КРМ 2012 тоже так финишировал. думал вытяну последние 10м на задержке. проплыв 4-4, вдохнул и последние 6 метров сделал 4 вдоха. я тогда подумал, что вообще захлебнусь и утону.

вообщем, какова цель? какая дистанция? если ты сейчас плаваешь эроб и сделаешь 4x25 на задержке, захотев сделать это без тренировок, то ты никогда не покажешь лучший результат. потренировавшись месяц специально под спринт, ты сделаешь это лучше. но от этого 1500 при дыхании 5-5 плыть не будешь.

Томан от Февраля 19, 2014, 02:42:37 am

Цитата: igorium от Февраля 18, 2014, 11:28:55 am

Был случай на соревнованиях на 100м за 15м до финиша, я поднял голову для вдоха, и не смог разжать зубы, чтобы вдохнуть - пришлось на следующем гребке еще раз поднимать голову.

У меня в последнее время чуть не каждый день похожие случаи - только что не на соревнованиях, а просто так купаясь. Только там не зубы не разжимаются, там так: тоже обычно на последних метрах перед "финишем", т.е. когда уже начал фигарить изо всех сил, повернул голову для вдоха - а там, блин, воздуха что-то нет, а вместо него почему-то сплошная пена и брызги. Причём к следующему гребку повернуть голову времени уже нет (вернее сказать, не успеваю сообразить сделать это), приходится задерживать дыхание и ждать либо через один на той же стороне, либо через 2 на другой. Ну или уже собственно до упора, если совсем близко было. Причём приколом ещё в том, что зрительно отличить стену из пены и брызг, находящуюся в 5-10 см от рта, и вдоху не мешающую, от находящейся непосредственно у самого рта, как-то очень затруднительно, так что выясняется только постфактум.

Томан от Февраля 19, 2014, 02:50:19 am

Цитата: igorium от Февраля 18, 2014, 10:25:48 am

Считаю это проблемой, но даже не знаю как к этому подступиться...

Да, тоже не понимаю, почему это само по себе должно быть проблемой? Допустим, если в рот попадает слишком

много воды - это была бы проблема. Или, наоборот, в нос - тоже проблема. Или если нос создаёт такое сопротивление воздуху, что аж трудно выдохнуть, приходится тужиться. А так что? Ну, выдыхается воздух спокойно, и хорошо. Вода во рту не копится, удаляется каким-то образом - и опять же хорошо. Меня явным образом учили выдыхать именно через нос. В действительности какой-то объём выдыхаю через рот только по необходимости - скажем, освободить рот от воды, если попала. А так даже не открываю его лишней раз во время выдоха - наоборот это же только ждать, когда туда вода нальётся ненароком, а зачем оно мне надо.

igorium от Февраля 19, 2014, 08:23:03 am
Цитата: sosnin от Февраля 18, 2014, 11:56:26 am
Цитата: igorium от Февраля 18, 2014, 11:28:55 am
Это тоже не лечится?

что не лечится? сложности с дыханием на высоких пульсах? тогда да-не лечится,можно только научить организм лучше дышать на П25,например, тогда у тебя будет "фигня" с дыханием на П27 появляться :) вполне логично,что с повышением интенсивности начинаешь дышать чаще...методов решения уйма,подходов-тоже тьма. все зависит от цели. в любом случае дахание на басфоре не будет как на полтосе. даже на сотке ты не сможешь дышать,как на 50.

Да я про П27 даже не думаю - мне и П25 хватает за глаза. Не уверен, что смогу держать П27 40-80минут на соревнованиях (1,9-3,8км). Так как "научить организм лучше дышать на П25"?
Какие методы решения?

Можно ссылочку?

Цель одна - плыть 40-80минут на открытой воде, и дышать нормально, без задержек П25 (пока цель стоит освоить такой пульс, дальше посмотрим).

Цитата: Toman от Февраля 19, 2014, 02:50:19 am
Цитата: igorium от Февраля 18, 2014, 10:25:48 am
Считаю это проблемой, но даже не знаю как к этому подступиться...
Да, тоже не понимаю, почему это само по себе должно быть проблемой?

Проблема потому, что чувствую что мне становится тяжелее плыть из-за дыхания на повышенном темпе. Носа не хватает для полноценного выдоха.
Соответственно не могу полностью убрать углекислый газ из организма.
Соответственно при вдохе не могу полностью насытить организм кислородом, т.к. место уже занято CO2.
Как-то так мне видится логическая цепочка.

свиммер от Февраля 19, 2014, 08:40:30 am
Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 08:23:03 am
Носа не хватает для полноценного выдоха.
Соответственно не могу полностью убрать углекислый газ из организма.

Может тебе стоит более активно выдыхать? Будет выдыхаться только через нос или подключится рот - не имеет значения. ???

igorium от Февраля 19, 2014, 08:44:20 am
Цитата: свиммер от Февраля 19, 2014, 08:40:30 am
Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 08:23:03 am
Носа не хватает для полноценного выдоха.
Соответственно не могу полностью убрать углекислый газ из организма.

Может тебе стоит более активно выдыхать? Будет выдыхаться только через нос или подключится рот - не имеет значения. ???

У меня нос работает на пределе. В этом-то и проблема. Поэтому я и хочу подключить рот к выдоху.

sosnin от Февраля 19, 2014, 08:47:21 am
Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 08:23:03 am
Носа не хватает для полноценного выдоха.
Соответственно не могу полностью убрать углекислый газ из организма.
а ты 70% выдыхай носом долго и равномерно,а непосредственно перед поворотом головы "выплювь" воздух всем. как смаркаешься.

ну и самый олдскульный способ приучить себя к долгому дыханию-это начать дышать еще дольше на более низком пульсе. ну то есть 5-5 или 7-7 на П22 2x1500м.

ну и тогда самый гавный к тебе вопрос: ты где видел марафонцев дышавших 3-3 или 5-5? такие в красной книге должны быть.

igorium от Февраля 19, 2014, 09:00:26 am

Цитата: sosnin от Февраля 19, 2014, 08:47:21 am

а ты 70% выдыхай носом долго и равномерно, а непосредственно перед поворотом головы "выплывешь" воздух всем. как смаркаешься.

ну и самый олдскульный способ приучить себя к долгому дыханию-это начать дышать еще дольше на более низком пульсе. ну тоесть 5-5 или 7-7 на П22 2x1500м.

ну и тогда самый главный к тебе вопрос: ты где видел марафонцев дышавших 3-3 или 5-5? такие в красной книге должны быть.

Способ со сморканием попробую!

5-5 вообще не могу и 50м проплыть на любом пульсе!!! Хотя 25м могу проплыть вообще на задержке дыхания.

Знаю, что все обычно плывут 2-2. Но я мыслю так, что если смогу держаться комфортно на 3-3, то на 2-2 при желании мне будет легче плыть. А сейчас я плыву 2-2, т.к. я тупо по другому не могу из-за нехватки воздуха.

А если мне будет плыть легче, значит часть мышц будет не напряжена как сейчас (я весь в напряжении от нехватки кислорода). Соответственно мышцы расслабятся, будут меньше потреблять кислорода. Соответственно пульс упадет или там смогу больше сил вкладывать при тех же усилиях наверное (в последнем утверждении не уверен).

Но вообще о чем говорит тот факт, что я не могу проплыть 50м в/с с дыханием 5-5 ?

свиммер от Февраля 19, 2014, 09:31:08 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 09:00:26 am

мне кажется, тут больше должны помочь гепоксические тренировки, а не заморочки с выдохом через рот. если бы ты не успевал выдохнуть, то рот бы подключился.

avia334 от Февраля 19, 2014, 09:34:27 am

Цитировать

Способ со сморканием попробую!

5-5 вообще не могу и 50м проплыть на любом пульсе!!! Хотя 25м могу проплыть вообще на задержке дыхания.

Знаю, что все обычно плывут 2-2. Но я мыслю так, что если смогу держаться комфортно на 3-3, то на 2-2 при желании мне будет легче плыть. А сейчас я плыву 2-2, т.к. я тупо по другому не могу из-за нехватки воздуха.

А если мне будет плыть легче, значит часть мышц будет не напряжена как сейчас (я весь в напряжении от нехватки кислорода). Соответственно мышцы расслабятся, будут меньше потреблять кислорода. Соответственно пульс упадет или там смогу больше сил вкладывать при тех же усилиях наверное (в последнем утверждении не уверен).

Но вообще о чем говорит тот факт, что я не могу проплыть 50м в/с с дыханием 5-5 ?

все таки не сморкание, а выдох пореще через рот, когда уже голова почти подниматься начала.

А 5-5 50метров - вроде ничего сложного. Попробуй 25 метра на задержке попать, вообще без вдоха - тоже не должно быть напряжно.

igorium от Февраля 19, 2014, 09:37:53 am

Цитата: avia334 от Февраля 19, 2014, 09:34:27 am

А 5-5 50метров - вроде ничего сложного. Попробуй 25 метра на задержке попать, вообще без вдоха - тоже не должно быть напряжно.

Так я и говорю, что 5-5 не могу 50м проплыть, а 25м на задержке дыхания могу проплыть.

Я пытаюсь поймать логику в своем дыхании.

Какие могут быть выводы по этому моменту?

avia334 от Февраля 19, 2014, 09:42:33 am

Цитировать

Какие могут быть выводы по этому моменту

возьми комплекс на дыхание (советовал еще год назад) 8 четвертаков или 50-ков. И в конце каждой трени плавай.

Через 2 недели перестанешь заморачиваться проблеммами выдоха и вдоха.

свиммер от Февраля 19, 2014, 09:47:06 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 08:23:03 am

Носа не хватает для полноценного выдоха.

Вопрос - с чего ты взял что его не хватает? Что значит полноценный выдох?

У меня сейчас на компе секундомер на часах тикает, и мне достаточно 1 сек. для выдоха. Мне этого вполне достаточно. У тебя, тем более, частота гребков ниже моей.

Ты же не собираешься выдохнуть "весь" воздух из легких?

Berrimog от Февраля 19, 2014, 09:53:03 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 09:37:53 am

Так я и говорю, что 5-5 не могу 50м проплыть, а 25м на задержке дыхания могу проплыть.

Я пытаюсь поймать логику в своем дыхании.

25м на задержке дыхания не показатель абсолютно, чтобы учитывать, а вот то, что ты не можешь полтинник проплыть 5-5 это показатель.

Имхо, это может быть из-за того, что слишком закрепощен или дышишь слабо.

igorium от Февраля 19, 2014, 10:29:46 am

Цитата: avia334 от Февраля 19, 2014, 09:42:33 am

возьми комплекс на дыхание (советовал еще год назад) 8 четвертаков или 50-ков. И в конце каждой трени плавай. Через 2 недели перестанешь заморачиваться проблеммами выдоха и вдоха.

Попробую.

Но все-таки мне кажется это врядли разовьет сильный выдох...

Цитата: swimmer от Февраля 19, 2014, 09:47:06 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 08:23:03 am

Носа не хватает для полноценного выдоха.

Вопрос - с чего ты взял что его не хватает? Что значит полноценный выдох?

Ну я так думаю))

Пробовал такой вариант - плавать 25м с дыханием 5-5 + 75м со свободным дыханием. Думал сделать 4 серии по 100м без остановки (400м подряд). В итоге сделал 2 серии нормально, а дальше все - не могу выдержать 25м с дыханием 5-5 что на 3-ей серии, что на 4-ой.

Вот и думается мне, что я при дыхании 5-5 баланс кислорд-CO2 в организме смещается в сторону CO2.

А при свободном дыхании получается, что баланс остается в том состоянии, в котором он находился до этого, но не удается выплунуть CO2.

В итоге на 3-ем круге объем CO2 перешел некую черту, из-за чего я уже не смог дышать 5-5.

Цитата: Berrimog от Февраля 19, 2014, 09:53:03 am

25м на задержке дыхания не показатель абсолютно, чтобы учитывать, а вот то, что ты не можешь полтинник проплыть 5-5 это показатель.

Имхо, это может быть из-за того, что слишком закрепощен или дышишь слабо.

Вооот. Это уже ближе.

Ну а дальше что?

Возможно и что и то и другое!

Как научиться дышать сильно?

swimmer от Февраля 19, 2014, 10:51:57 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 10:29:46 am

Вот и думается мне, что я при дыхании 5-5 баланс кислорд-CO2 в организме смещается в сторону CO2.

да, не хватает кислорода. но почему из-за выдоха? почему дело не в ССС? может у нас, по сравнению с теми, кто плавает 5-5, меньше усваивается алвиолами (например, меньше алвиол), или не может кровь нужное количество вместить (например, количество гемоглобина), или мышца меньше может принять. или просто, меньше окислительных мышечных волокон, меньше митохондрий. или все сразу. почему выдох через нос виноват? ???

igorium от Февраля 19, 2014, 10:57:54 am

Цитата: swimmer от Февраля 19, 2014, 10:51:57 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 10:29:46 am

Вот и думается мне, что я при дыхании 5-5 баланс кислорд-CO2 в организме смещается в сторону CO2.

да, не хватает кислорода. но почему из-за выдоха? почему дело не в ССС? может у нас, по сравнению с теми, кто

плавает 5-5, меньше усваивается алвиолами (например, меньше алвиол), или не может кровь нужное количество вместить (например, количество гемоглобина), или мышца меньше может принять. или просто, меньше окислительных мышечных волокон, меньше митохондрий. или все сразу. почему выдох через нос виноват? ???

Ну не знаю.

Может ты и прав.

Я выстроил именно такую логическую цепочку.

Может дело и не в этом.

Не знаю.

Тут даже вопрос не кто виноват, а что делать!

Делать-то что чтобы кислорода хватало?

Тогда я и 5-5 смогу плыть, и плавая в темпе не буду напрягаться.

свиммер от Февраля 19, 2014, 11:18:57 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 10:57:54 am

Делать-то что чтобы кислорода хватало?

Тогда я и 5-5 смогу плыть, и плавая в темпе не буду напрягаться.

это уже другой вопрос ;) я так понимаю, плавать подольше и поменьше вдыхать, плавать с трубкой, варяг с изолентой плавал. :) думаю, тут наши гуру должны помочь. может даже несколько программ накидают.

а 5-5 в темпе, да не напрягаясь... ты уверен, что так даже стаеры разрядники умеют плавать? я не уверен.

igorium от Февраля 19, 2014, 11:23:59 am

Цитата: свиммер от Февраля 19, 2014, 11:18:57 am

а 5-5 в темпе, да не напрягаясь... ты уверен, что так даже стаеры разрядники умеют плавать? я не уверен.

Нет!

Я имел ввиду 5-5 отдельно, в темпе отдельно!

Я 5-5 не могу плыть, и в темпе тоже тяжело хотя и 2-2 плыву.

sosnin от Февраля 19, 2014, 11:40:21 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 09:00:26 am

Но вообще о чем говорит тот факт, что я не могу проплыть 50м в/с с дыханием 5-5 ?

-слабое развитие ССС.

- малые объемы (макс\раб...) легких.

- плохая техника (ты можешь бегать с таким же интервалом дыхания, как при плавании?)

Цитата: свиммер от Февраля 19, 2014, 11:18:57 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 10:57:54 am

Делать-то что чтобы кислорода хватало?

Тогда я и 5-5 смогу плыть, и плавая в темпе не буду напрягаться.

ты уверен, что так даже стаеры разрядники умеют плавать? я не уверен.

Цитата: sosnin от Февраля 19, 2014, 08:47:21 am

ну и тогда самый гавный к тебе вопрос: ты где видел марафонцев дышавших 3-3 или 5-5? такие в красной книге должны быть.

скажу коротко. плавал я 800 дыша 2-2 за 8:50, протренировавшись 4 мес и проплыв 800км тренируясь на П до 23. и на дыхание только 3/3,5/5,7/7 поплыл за 8:30. и все равно последние 100 сваливался с 3/3, на 2\2.

а первый месяц на трене плыл по 800 за 10:30 с дых 3/3 и 5/5 и помирал. еще и молодой был ;)

igorium от Февраля 19, 2014, 04:47:34 pm

Цитата: sosnin от Февраля 19, 2014, 11:40:21 am

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 09:00:26 am

Но вообще о чем говорит тот факт, что я не могу проплыть 50м в/с с дыханием 5-5 ?

- слабое развитие ССС.

- малые объемы (макс\раб...) легких.

- плохая техника (ты можешь бегать с таким же интервалом дыхания, как при плавании?)

Как разить ССС и объем легких.

С техникой все понятно, что не понятно.

Когда я бегаю я все время дышу.

свиммер от Февраля 19, 2014, 04:49:43 pm

Игорь, а ты в каком темпе пробовал 5/5 полтинник проплыть?

lucmen от Февраля 19, 2014, 04:53:41 pm

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 09:00:26 am

Цитата: sosnin от Февраля 19, 2014, 08:47:21 am

...ну и тогда самый главный к тебе вопрос: ты где видел марафонцев дышащих 3-3 или 5-5? такие в красной книге должны быть.

... А сейчас я плову 2-2, т.к. я тупо по другому не могу из-за нехватки воздуха.

А если мне будет плыть легче, значит часть мышц будет не напряжена как сейчас (я весь в напряжении от нехватки кислорода). Соответственно мышцы расслабятся, будут меньше потреблять кислорода...

Вот рассуждения твои правильные, только построены не в нужном порядке - нарушается последовательность закономерностей - во как я тебе завернул. ;D - Ты весь в напряжении не из-за нехватки кислорода, а потому что до сих пор не научился плыть расслаблено, и вот из-за твоего чрезмерного напряжения тебе и не хватает кислорода. - Учись расслабляться в фазе проноса и будет тебе счастье.

igorium от Февраля 19, 2014, 05:01:35 pm

Цитата: swimmer от Февраля 19, 2014, 04:49:43 pm

Игорь, а ты в каком темпе пробовал 5/5 полтинник проплыть?

В максимально расслабленном!

Если я еще буду поднимать темп/пульс, то я и 25м не проплыву!

Цитата: lucmen от Февраля 19, 2014, 04:53:41 pm

Вот рассуждения твои правильные, только построены не в нужном порядке - нарушается последовательность закономерностей - во как я тебе завернул. ;D - Ты весь в напряжении не из-за нехватки кислорода, а потому что до сих пор не научился плыть расслаблено, и вот из-за твоего чрезмерного напряжения тебе и не хватает кислорода. - Учись расслабляться в фазе проноса и будет тебе счастье.

Мысль интересная.

Надо обдумать!

Но все-равно не отменяет моей невозможности выдыхать через рот...

swimmer от Февраля 19, 2014, 05:22:32 pm

Цитата: igorium от Февраля 19, 2014, 05:01:35 pm

Цитата: swimmer от Февраля 19, 2014, 04:49:43 pm

Игорь, а ты в каком темпе пробовал 5/5 полтинник проплыть?

В максимально расслабленном!

Если я еще буду поднимать темп/пульс, то я и 25м не проплыву!

мне в максимально расслабленном сложнее. в темпе 50 сек полтос, наверное, оптимальней. быстрее молотиш руками, чаще получается вдох. но кислородный долг копится.

пробовал 7/7 и 9/9 (3 вдоха на полтинник - после выхода, на полбассе, перед поворотом) - чтобы доплыть темп сам рос до 47сек полтос.

так что, если хочешь поплавать на гипоксию, попробуй "в темпе вальса" ;)

Рунтя от Февраля 20, 2014, 11:22:42 am

Прошу извинить меня за тугоумие, но никак не могу понять, igorium, 5/5 какую дистанцию плыть собираешься? Просто сколько бы я ни плавала и какими бы отрезками (от 12,5 до 6500м), мысль о том, чем я там выдыхаю, вообще ни разу не возникала. Все, кроме 50 в/с плову 3/3, на 50 3-4 вдоха по длинной, 5 по короткой, хотя гребков нафигачиваю около 50-ти. На всех дистанциях, как правило, последние 12,5 м стараюсь идти на задержке, хоть чуть-чуть, но ускоряясь. Объясните, пожалуйста, особо одаренным, зачем вообще морочиться, чем выдыхать? Главное, не попой ;D

ЕвгенийК от Февраля 20, 2014, 11:30:18 am

Цитата: Рунтя от Февраля 20, 2014, 11:22:42 am

Все, кроме 50 в/с плову 3/3 ... На всех дистанциях, как правило, последние 12,5 м стараюсь идти на задержке

:) а у меня так не получается

свиммер от Февраля 20, 2014, 11:31:34 am
Цитата: Рунтя от Февраля 20, 2014, 11:22:42 am
Все, кроме 50 в/с плову 3/3,

"все" - это какие?

avia334 от Февраля 20, 2014, 11:37:44 am
Цитировать
"все" - это какие?
написала же Рунтя - 6500м - это минимум ;D

igorium от Февраля 20, 2014, 11:40:36 am
Цитата: Рунтя от Февраля 20, 2014, 11:22:42 am
Прошу извинить меня за тугоумие, но никак не могу понять, igorium, 5/5 какую дистанцию плыть собираешься? Просто сколько бы я ни плавала и какими бы отрезками (от 12,5 до 6500м), мысль о том, чем я там выдыхаю, вообще ни разу не возникала. Все, кроме 50 в/с плову 3/3, на 50 3-4 вдоха по длинной, 5 по короткой, хотя гребков нафигачиваю около 50-ти. На всех дистанциях, как правило, последние 12,5 м стараюсь идти на задержке, хоть чуть-чуть, но ускоряясь. Объясните, пожалуйста, особо одаренным, зачем вообще морочиться, чем выдыхать? Главное, не попой ;D

Да проблема в том, что я чувствую, что мне не хватает воздуха.

Задыхаюсь.

Задерживаю дыхание.

Заметил, что ртом не выдыхаю, вот и подумал, что если научусь выдыхать И ртом тоже, одновременно с носом, то возможно, проблема решиться.

Про 5-5 писал как о тесте на профнепригодность, а не как о способе плавания на соревнованиях.

avia334 от Февраля 20, 2014, 11:45:42 am
Цитировать
Про 5-5 писал как о тесте на профнепригодность
не переживай - я 2-2 плаваю и не парюсь

Volga13 от Февраля 20, 2014, 11:56:38 am
Цитата: igorium от Февраля 20, 2014, 11:40:36 am
Заметил, что ртом не выдыхаю, вот и подумал, что если научусь выдыхать И ртом тоже, одновременно с носом, то возможно, проблема решиться.
Игорь, а ты выдох в воду делаешь, когда отдыхаешь между заплывами?

Рунтя от Февраля 20, 2014, 12:45:12 pm
Цитата: свиммер от Февраля 20, 2014, 11:31:34 am
Цитата: Рунтя от Февраля 20, 2014, 11:22:42 am
Все, кроме 50 в/с плову 3/3,

"все" - это какие?

Трени плаваю отрезками п х 100, 150, 200, 300, 400, 800 м в/с (соревки плавала тоже все кролевые, кроме полторахи), если это не скоросно-силовая трени, которую на коротких отрезках гоняю спринты четвертаками. Когда ускоряюсь четвертаками в двухсотках или 150-х, там, вообще-то, тоже 3/3 дышу или 4/4 под правую. Вообще, спринты сейчас очень тяжело идут, совсем никакая стала, прогнать четвертак на максимуме со старта без дыхания могу один за трению, уже на втором дохну. Надо самой горку на дыхание поплавать.

@LE{ @NDER от Февраля 20, 2014, 12:46:05 pm
Цитата: igorium от Февраля 20, 2014, 11:40:36 am
Задерживаю дыхание.
Вполне возможно, что проблема в этом. Дыхание не должно задерживаться, как только лицо опустилось в воду и до следующего вдоха должен быть продолжительный непрерывный выдох.

Рунтя от Февраля 20, 2014, 12:50:52 pm
Цитата: ЕвгенийК от Февраля 20, 2014, 11:30:18 am
Цитата: Рунтя от Февраля 20, 2014, 11:22:42 am
Все, кроме 50 в/с плову 3/3 ... На всех дистанциях, как правило, последние 12,5 м стараюсь идти на задержке

:) а у меня так не получается

главное слово выделила жирным ;D

Томан от Февраля 20, 2014, 12:56:59 pm

Цитата: igorium от Февраля 20, 2014, 11:40:36 am

Да проблема в том, что я чувствую, что мне не хватает воздуха.

Задыхаюсь.

Задерживаю дыхание.

Заметил, что ртом не выдыхаю, вот и подумал, что если научусь выдыхать И ртом тоже, одновременно с носом, то возможно, проблема решится.

У меня тоже бывает такая проблема. Собственно, она меня всё время преследует - особенно если пытаюсь делать повороты кувырком, воздуха совсем не хватает, тем более, что бассейн короткий. Но я не думаю, что выдох ртом тут может хоть чем-то помочь. Задача не стоит выплюнуть весь воздух в один момент. А выдохнуть носом весь вдох за 2-3 гребка проблемы нет. Есть разве что психологическая проблема заставить себя выдыхать достаточно полно (конечно, подсознательно хочется оставить резерв воздуха в лёгких на случай, если очередной вдох сорвётся, чтобы не захлебнуться), но она совершенно не зависит от того, чем выдыхать. Ну и вдыхать достаточно полно - м.б. ещё сложнее (вот там действительно и времени очень мало, и брызги могут быть и т.д.)

P.S. Да, мне кажется, если при простом открывании рта воздух из него не выходит, а выходит через нос, то попытка специально перенаправить воздух в рот будет де-факто только дополнительно сужать проход, препятствовать выдоху. Потому как если воздух сам не хочет выходить через открытый рот, а идёт по пути наименьшего сопротивления, которым почему-то оказывается нос - то перенаправить часть его в рот возможно будет только специально сузив проход через нос. Так что я бы не заморачивался. Достаточно просто следить за тем, чтобы не сжимать плотно губы - и тогда, когда при случае будет необходимость (т.е. при форсированном выдохе), часть воздуха сама выйдет через рот, а когда нет форсированного выдоха - нет и такой необходимости.

свиммер от Февраля 20, 2014, 01:23:01 pm

Цитата: Рунтя от Февраля 20, 2014, 12:45:12 pm

Трени плаваю отрезками п х 100, 150, 200, 300, 400, 800 м в/с (соревки плавала тоже все кролевые, кроме полторахи), Надо самой горку на дыхание поплавать.

ну, так соревки 3/3 до 800-та включительно, это же круто! :) как я слышал, средние и длинные 2/2, как правило, плавают.

sosnin от Февраля 20, 2014, 01:39:34 pm

Цитата: свиммер от Февраля 20, 2014, 01:23:01 pm

ну, так соревки 3/3 до 800-та включительно, это же круто! :) как я слышал, средние и длинные 2/2, как правило, плавают.

она от того и плывет 3\3, что приходится выбирать эффективность... будь она стаером-плавала бы на трениях 3\3, а на сорах 2\2.

свиммер от Февраля 20, 2014, 01:48:45 pm

Цитата: sosnin от Февраля 20, 2014, 01:39:34 pm

Цитата: свиммер от Февраля 20, 2014, 01:23:01 pm

ну, так соревки 3/3 до 800-та включительно, это же круто! :) как я слышал, средние и длинные 2/2, как правило, плавают.

она от того и плывет 3\3, что приходится выбирать эффективность... будь она стаером-плавала бы на трениях 3\3, а на сорах 2\2.

не понял, что подразумеваешь под эффективностью? по кислороду не эффективно, по технике тоже. экономия времени на вдохе - не так много этой экономии. привычка - легко перестроиться... ???

igorium от Февраля 20, 2014, 02:07:25 pm

Цитата: Volga13 от Февраля 20, 2014, 11:56:38 am

Игорь, а ты выдох в воду делаешь, когда отдыхаешь между заплывами?

Делаю!

Как раз у бортика-то я и обнаружил, что выдыхаю только носом.

А уже в плавании мои подозрения подтвердились.

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 20, 2014, 12:46:05 pm

Цитата: igorium от Февраля 20, 2014, 11:40:36 am

Задерживаю дыхание.

Вполне возможно, что проблема в этом. Дыхание не должно задерживаться, как только лицо опустилось в воду и до следующего вдоха должен быть продолжительный непрерывный выдох.

Возможно.

Но умом понимаю, что надо все время выдыхать, а не получается.

Вернее получается на медленной скорости.

Как только увеличиваю темп, уже не могу следить за дыханием, и все - задержка дыхания, 2-2 и т.д.

Цитата: Toman от Февраля 20, 2014, 12:56:59 pm

P.S. Да, мне кажется, если при простом открывании рта воздух из него не выходит, а выходит через нос, то попытка специально перенаправить воздух в рот будет де-факто только дополнительно сужать проход, препятствовать выдоху. Потому как если воздух сам не хочет выходить через открытый рот, а идет по пути наименьшего сопротивления, которым почему-то оказывается нос - то перенаправить часть его в рот возможно будет только специально сузив проход через нос. Так что я бы не заморачивался. Достаточно просто следить за тем, чтобы не сжимать плотно губы - и тогда, когда при случае будет необходимость (т.е. при форсированном выдохе), часть воздуха сама выйдет через рот, а когда нет форсированного выдоха - нет и такой необходимости.

Пробовал я специально сузить проход через нос - банально одев зажим для носа. И сразу получил гипоксию в полном объеме - проплыв 25м брассом купаясь.

sosnin от Февраля 20, 2014, 02:39:38 pm

Цитата: swimmer от Февраля 20, 2014, 01:48:45 pm

не понял, что подразумеваешь под эффективностью? по кислороду не эффективно, по технике тоже. экономия времени на вдохе - не так много этой экономии. привычка - легко перестроиться... ???

как раз она выбирает эффективное перемещение на всю 800. плывет медленно, делая упор на уменьшение сопротивления. если дури хватает с непонятным дыханием на 50метров, то 800 она уже себе такого позволить не может. вот и плывет "ровнее", чтоб доплыть.

не знаю таких дальнобойщиков, кто позволил бы себе купаться при 3\3, разве что первую сотню-вработаться.

sosnin от Февраля 20, 2014, 02:42:15 pm

Цитата: igorium от Февраля 20, 2014, 02:07:25 pm

Как только увеличиваю темп, уже не могу следить за дыханием, и все - задержка дыхания, 2-2 и т.д.

если ты не можешь, то это не значит, что виноват выдох "не ртом". тыж не успеваешь не только ртом, но и носом, так ведь?

пробуй дышать в ритме, как вальс.

я при 2-2 всегда делаю выдох только при владывании+захват+начало подтягивания. все в одном ритме.

aLx от Февраля 20, 2014, 04:37:26 pm

А я тоже, как и Рунтя всё плыву 3/3.

Вообще интересно, какие мы разные. Мне вот как igorium'у даже в голову не придет плыть кролем 80 минут, т.к. и есть паталогическая нелюбовь плавать что-то длинное, так еще и дышалки мне думаю не хватит, всё никак не бросить курить :(

Попробывал проплыть 50 на 5/5. Вообще не понял в чем может быть проблема. Поплыл дальше, да где-то в конце четвертого баса начал ловить первые признаки нехватки кислорода, думаю на 5-м было бы уже тяжело. Ну, так это со мной всё ясно. Не понимаю.

igorium от Февраля 20, 2014, 04:46:29 pm

Цитата: aLx от Февраля 20, 2014, 04:37:26 pm

Вообще интересно, какие мы разные. Мне вот как igorium'у даже в голову не придет плыть кролем 80 минут, т.к. и есть паталогическая нелюбовь плавать что-то длинное, так еще и дышалки мне думаю не хватит, всё никак не бросить курить :(

Так это у меня от безисходности.

Я осознаю, что на коротких дистанциях я не конкурент.

Поэтому остается выбирать дистанции, в которых простое финиширование уже почетно))

Цитата: aLx от Февраля 20, 2014, 04:37:26 pm

Попробывал проплыть 50 на 5/5. Вообще не понял в чем может быть проблема. Поплыл дальше, да где-то в конце четвертого баса начал ловить первые признаки нехватки кислорода, думаю на 5-м было бы уже тяжело. Ну, так это со мной всё ясно. Не понимаю.

У меня только одно объяснение - малое ЖЕЛ. Но это было ~4 года назад.

Что сейчас не знаю...

PS Никогда не курил.

sosnin от Февраля 20, 2014, 08:53:03 pm

вот можешь ты заморочить...

вообщем сегодня полтрени смотрел, как я дышу. так, как писал выше происходит в купании. когда плыву быстро, будем считать скорость 200 со старта, то получается выдох идет когда одна рука впереди лежит+ захват, а вторая во второй половине гребка. выдыхаю аккуратно в отталкивании, разворачиваю плечи и делаю вдох. выдыхать могу хоть носом, хоть ртом. вообще ничего не меняется, кроме звуков. когда ртом, я похож на ржущую лошадь. :) и так, хоть в 1\1, хоть в 2\2, хоть в 3\3, хоть в 5\5, хоть в 7\7. правда в 7\7 я еще полвоздуха "сдаю" на 5ом гребке. так что думаю важно "не место", а "время" выдохов.

Рунтя от Февраля 21, 2014, 09:55:31 am

Цитата: sosnin от Февраля 20, 2014, 02:39:38 pm

Цитата: swimmer от Февраля 20, 2014, 01:48:45 pm

не понял, что подразумеваешь под эффективностью? по кислороду не эффективно, по технике тоже. экономия времени на вдохе - не так много этой экономии. привычка - легко перестроиться... ???

как раз она выбирает эффективное перемещение на всю 800. плывет медленно, делая упор на уменьшение сопротивления. если дури хватает с непонятным дыханием на 50метров, то 800 она уже себе такого позволить не может. вот и плывет "ровнее", чтоб доплыть.

не знаю таких дальнобойщиков, кто позволил бы себе купаться при 3\3, разве что первую сотню-вработаться.

+1. На 50 дыхание точно непонятное, а на 800 - действительно купание, чтобы просто за 12,4 доплыть. Быстрее-то я и не доплыву, а с 2/2 у меня голова закрыжится. Попробую сегодня. Блин, уже голова закружилась от одной только мысли :o

sosnin от Февраля 21, 2014, 10:17:02 am

Цитата: Рунтя от Февраля 21, 2014, 09:55:31 am

Быстрее-то я и не доплыву, а с 2/2 у меня голова закрыжится. Попробую сегодня. Блин, уже голова закружилась от одной только мысли :o

действительно, нет особого смысла переходить на 2\2 если ты не можешь плыть все 800 в темпе 100-200 метров.

aLx от Февраля 21, 2014, 11:31:54 am

Цитата: sosnin от Февраля 21, 2014, 10:17:02 am

Цитата: Рунтя от Февраля 21, 2014, 09:55:31 am

Быстрее-то я и не доплыву, а с 2/2 у меня голова закрыжится. Попробую сегодня. Блин, уже голова закружилась от одной только мысли :o

действительно, нет особого смысла переходить на 2\2 если ты не можешь плыть все 800 в темпе 100-200 метров.

А что кто-то умеет? 47 против 56 это не разница?

sosnin от Февраля 21, 2014, 11:39:24 am

что умеет? не понял.

igorium от Февраля 21, 2014, 12:08:36 pm

Вот что значит коллективный разум!!!

Сегодня специально маялся дыханием.

Следил, смотрел, экспериментировал.

Вспоминал ваши советы.

Итак:

1) По сути выдох я делаю только при первом гребке, дальше я дую, а выдоха нет. Т.е. идет задержка дыхания. Так, что моя проблема с отсутствием выдоха через рот надуманна! По крайней мере пока, я и дальше буду задерживать дыхание.

2) Пробовал усилить выдох. Получилось выдыхать постоянно, но слышен какой-то звук (то ли носовой, то ли горловой - сейчас не вспомню уже).

При таком звуковом сопровождении, выдох через нос идет постоянно. Тогда я могу плыть 3-3.

3) С звуковым эффектом проплыл ~5*25м. Сравнил свои ощущения с заплывом на 300м на П25 пять дней назад.

Понимаю, что сравнение не совсем корректное (25м и 300м), но хоть так. Да и 25м я плыл уже после основной части в 2км.

- Сейчас я купался (по ощущениям), а тогда я напрягался, т.е. пульс сейчас был меньше по ощущениям (сегодня не мерил, а тогда был П25)

- Сейчас я плыл быстрее, чем тогда (на 5-12сек/100м).

4) С 3-го раза смог проплыть 50м с дыханием 5-5. Плыл с голосом, и не замедлялся, а плыл с обычной скоростью.

Можно сказать, что теперь все супер, и осталось перенести это дыхание в рефлекс.

Смущает меня одно воспоминание - при подготовке к Босфору, я занимался с тренером.

И он как раз услышал мои песни под водой, сказал, что я таким образом перенапрягаюсь, и нужно избегать любых

напряжений, и нужно чтобы звуков не было.
С тех пор я плыву беззвучно.
Теперь уже я не так уверен в правоте его слов...
Можете прокомментировать этот момент?

Рунтя от Февраля 21, 2014, 12:21:21 pm
Цитата: sosnin от Февраля 21, 2014, 10:17:02 am
Цитата: Рунтя от Февраля 21, 2014, 09:55:31 am

Быстрее-то я и не доплыву, а с 2/2 у меня голова закрыжится. Попробую сегодня. Блин, уже голова закружилась от одной только мысли :o
действительно,нет особого смысла переходить на 2\2 если ты не можешь плыть все 800 в темпе 100-200 метров.
На последних сороках сотку по короткой в 1.14... вообще еле досребла, 200 с июня в 2.44... сейчас слила до 2.58. 800 даже в 1.30 сотку сейчас не плыву, не то что быстрее. Я же не пловчиха совсем, я из категории купальщиков-любителей, за удовольствием в басс хожу ;D

Iusmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm
Ну вот и обещанное видео с Гродно-Masters 2014г.
50м брасс 36,22 4-я (дальняя) дорожка <http://youtu.be/ZNRHJXOdW1Y> жаль далеко, но может быть гуру и профи увидят все же основные косяки и подскажут? - надеюсь на критику.
50м в/с 29,72 1-я (ближняя) дорожка <http://youtu.be/UrWwE742K74> после просмотра видео до сих пор нахожусь в транс - даже не пошел на трению - нужно пол дня медитировать, что бы выйти из комы ;D - если удастся - вечером пойду с парнями из ДЮСШ поплаваю. Видео из серии - худший заплыв года - и чем я только год занимался? Но все равно (для успокоения) "подковырну" Николая - Колян, даже так можно выплыть из 30-и. ;)
100м в/с 1.07,54 2-я (ближняя) дорожка <http://youtu.be/J4I5y2DoFFo> а это супер-бонус для меня - не знал и не думал, что добрый друг снял начало и концовку моей сотни - жаль, что не видно как плюхнулся в воду, но зато хорошо видно как отключились ноги и "словил якорь" на концовке.
P.S. Хочу от вас, друзья, любой критики ну и поддержки - не хочу пока уходить в "тихое" плавание - хочется еще "потрясти песочком"!!!! ;D ;D ;)

sosnin от Февраля 21, 2014, 01:03:56 pm
Цитата: igorium от Февраля 21, 2014, 12:08:36 pm

1
2
3
4
1) на первом ?? нафига??? делай выдох только на последнем гребке,четко перед вдохом!!!!!!!!!!!! это азы...если плывешь 3-3,то ну на втроем,можешь выдохнуть 20%,оставное на последнем гребке! кто тебя учил выдыхать на первом?? про дыхание 2 года назад читал ты,и получается мучал себя все это время.
2)звук гудения? у меня тоже такой идет,когда сильно выдыхаю. вентиляция высокая при этом. на длинном кроле мне это помогает после выхода,но делаю так в основном только 1-2 раза после выхода.
3) ну коммент
4)это хорошо?

igorium от Февраля 21, 2014, 01:14:20 pm
Цитата: sosnin от Февраля 21, 2014, 01:03:56 pm

1) на первом ?? нафига??? делай выдох только на последнем гребке,четко перед вдохом!!!!!!!!!!!! это азы...если плывешь 3-3,то ну на втроем,можешь выдохнуть 20%,оставное на последнем гребке! кто тебя учил выдыхать на первом?? про дыхание 2 года назад читал ты,и получается мучал себя все это время.
2)звук гудения? у меня тоже такой идет,когда сильно выдыхаю. вентиляция высокая при этом. на длинном кроле мне это помогает после выхода,но делаю так в основном только 1-2 раза после выхода.
3) ну коммент
4)это хорошо?

1) Я описал как я дышу. Нафига на первом не знаю. Раньше этим не заморачивался. Сейчас заморочился.
Думаю, что правильно дышать меня вообще никто не учил - типа плывет и плывет - и отлично.
2) Да , звук гудения. Без этого звука я не могу плыть без задержки дыхания...
4) 50м 5-5 - это отлично!!! Улучшил рекорд дальности в 2 раза))

sosnin от Февраля 21, 2014, 01:14:45 pm
Цитата: Iusmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

кое как глянул 50вст. у тебя проблемы с ногами.
1. темп очень медленный. 2х ударный?
2. от колена работа. бедра смотрят вниз-сопротивление. и они почти не двигаются.

3. но это только мое мнение. гребок идет колесом. нет ни изменения траектории, ни ускорения к концу гребка. многие так плавают, но мне это не нравится :)

sosnin от Февраля 21, 2014, 01:23:49 pm

Цитата: igorium от Февраля 21, 2014, 01:14:20 pm

1) Я описал как я дышу. Нафига на первом не знаю. Раньше этим не заморачивался. Сейчас заморочился.

Думаю, что правильно дышать меня вообще никто не учил - типа плывет и плывет - и отлично.

2) Да, звук гудения. Без этого звука я не могу плыть без задержки дыхания...

4) 50м 5-5 - это отлично!!! Улучшил рекорд дальности в 2 раза))

1) читай тогда впредь ответы людей (меня в частности :)) полностью и вникай.

я тебе и год назад и два дня назад писал (а другие и того раньше), что выдох идет равномерно и объемно непосредственно перед вдохом.

т.к. после вдоха, ты еще не заполнился CO₂ и нет смысла выдыхать, лишая себя кислорода. посмотри видосы попова, фелпса, любого подводные - никто не выдыхает воздух при опускании лица в воду

2) у меня есть только предположение, что такой выдох делает себя более равномерным. т.к. рот открыт при этом в одном положении.

3) тоже мне рекорд :)

я вам давно пишу - освоив азы и выполняя их хотя бы наполовину, но все. вы со свимером и любой другой здоровый человек может сотку плыть за 1:20 и через час повторить.

или 1500 сделать на П22-23.

пс. возьми любую книгу по обучению плаванию - все начинается с дыхания и положения тела. а вам все режимы подавай и босфоры покорять. тебе хоть немного стыдно, а? ;) :)

@LE}@NDER от Февраля 21, 2014, 01:38:52 pm

Цитата: lucmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

Ну вот и обещанное видео с Гродно-Masters 2014г.

50м брасс 36,22 4-я (дальняя) дорожка <http://youtu.be/ZNRHJXOdW1Y> жаль далеко, но может быть гуру и профи увидят все же основные косяки и подскажут? - надеюсь на критику.

50м в/с 29,72 1-я (ближняя) дорожка <http://youtu.be/UrWwE742K74> после просмотра видео до сих пор нахожусь в трансе - даже не пошел на тренировку - нужно пол дня медитировать, что бы выйти из комы ;D - если удастся - вечером пойду с парнями из ДЮСШ поплаваю. Видео из серии - худший заплыв года - и чем я только год занимался? Но все равно (для успокоения) "подковырну" Николая - Колян, даже так можно выплыть из 30-и. ;)

100м в/с 1.07,54 2-я (ближняя) дорожка <http://youtu.be/J4I5y2DoFFo> а это супер-бонус для меня - не знал и не думал, что добрый друг снял начало и концовку моей сотни - жаль, что не видно как плюхнулся в воду, но зато хорошо видно как отключились ноги и "словил якорь" на концовке.

P.S. Хочу от вас, друзья, любой критики ну и поддержки - не хочу пока уходить в "тихое" плавание - хочется еще "потрясти песочком"!!! ;D ;D ;)

На счет брасса, действительно далековато. В целом не плохо плывешь, гребка, конечно, не видно, а вот таз и ноги, мне кажется, что глубоко лежат.

На сотке в конце не только ноги отключились - руки тоже мимо воды. Хотя начало мне понравилось.

свиммер от Февраля 21, 2014, 01:46:16 pm

по поводу гудения, хотел бы добавить свое мнение. равномерно выдыхать без напряжения под водой сложнее чем на воздухе, из-за разности давления - хоть рот и на 15см под водой, но вода немного давит. гудение получается из-за напряжения голосовых связок, это же напряжение создает повышенное давление в области гортани, где они расположены. давление выравнивается, и равномерно выдыхать проще.

я тоже так гудел, прикольно было. думаю, ничего фатального в этом нет. через некоторое время гудение само должно уйти. бульки становятся крупнее, но выдох идет равномерный.

ну, это чисто мое мнение, и про равномерность. а не призыв к равномерному выдоху. :)

igorium от Февраля 21, 2014, 01:48:08 pm

Цитата: sosnin от Февраля 21, 2014, 01:23:49 pm

1) читай тогда впредь ответы людей (меня в частности :)) полностью и вникай.

я тебе и год назад и два дня назад писал (а другие и того раньше), что выдох идет равномерно и объемно непосредственно перед вдохом.

т.к. после вдоха, ты еще не заполнился CO₂ и нет смысла выдыхать, лишая себя кислорода. посмотри видосы попова, фелпса, любого подводные - никто не выдыхает воздух при опускании лица в воду

2) у меня есть только предположение, что такой выдох делает себя более равномерным. т.к. рот открыт при этом в одном положении.

3) тоже мне рекорд :)

я вам давно пишу - освоив азы и выполняя их хотя бы наполовину, но все. вы со свимером и любой другой здоровый человек может сотку плыть за 1:20 и через час повторить.

или 1500 сделать на П22-23.

пс. возьми любую книгу по обучению плаванию-все начинается с дыхания и положения тела. а вам все режимы подавай и босфоры покорять. тебе хоть немного стыдно, а? ;) :)

1) Все понял! Гранд-мерси!

2) Тут не знаю - я рот и так всегда открывал, и думал, что им выдыхаю. Оказалось просто так открываю. К гудению это не относится. Я с гудением носом выдыхаю))

3) Ну у каждого свои рекорды. Я горжусь собой))

Ну реально думал, что не могу я плавать 5-5. Всегда было что 5-5 плыву, что на задержке - один черт.

А тут может и больше мог бы...

Но первые 2 раза, проплыл по 25м, т.к. чувствовал, что мышцы уже в мякоть превращаются (у меня всегда так, когда сильная гипоксия).

PS Очень стыдно! Но благодарен, что не смотрю на мою упертую глупость, не бросаете меня!

igorium от Февраля 21, 2014, 01:49:56 pm

Цитата: swimmer от Февраля 21, 2014, 01:46:16 pm

по поводу гудения, хотел бы добавить свое имхо. равномерно выдохнуть без напряжения под водой сложнее чем на воздухе, из-за разности давления - хоть рот и на 15см под водой, но вода немного давит. гудение получается из-за напряжения голосовых связок, это же напряжение создает повышенное давление в области гортани, где они расположены. давление выравнивается, и равномерно выдохнуть проще.

Возможно. Но я не уверен, что гудел горлом. Мне кажется, что все-таки в районе носа.

Я ж блин, носом выдыхаю, а рот у меня для красоты ((

В следующий раз обязательно локализирую область гудения))

swimmer от Февраля 21, 2014, 01:52:07 pm

Цитата: igorium от Февраля 21, 2014, 01:49:56 pm

Цитата: swimmer от Февраля 21, 2014, 01:46:16 pm

по поводу гудения, хотел бы добавить свое имхо. равномерно выдохнуть без напряжения под водой сложнее чем на воздухе, из-за разности давления - хоть рот и на 15см под водой, но вода немного давит. гудение получается из-за напряжения голосовых связок, это же напряжение создает повышенное давление в области гортани, где они расположены. давление выравнивается, и равномерно выдохнуть проще.

Возможно. Но я не уверен, что гудел горлом. Мне кажется, что все-таки в районе носа.

Я ж блин, носом выдыхаю, а рот у меня для красоты ((

В следующий раз обязательно локализирую область гудения))

а я хз в физиологии. вроде голосовые связки работают, когда и носом выдыхаешь. :)

sosnin от Февраля 21, 2014, 01:56:29 pm

как по мне-похоже на шрап. чем храпите, носом или ртом? :)

swimmer от Февраля 21, 2014, 02:20:50 pm

Цитата: sosnin от Февраля 21, 2014, 01:56:29 pm

как по мне-похоже на шрап. чем храпите, носом или ртом? :)

не, я про другое "гудение". которое на воздухе через рот получается "аааааа", а через нос "нннннн". от такого больше прет. ;)

sosnin от Февраля 21, 2014, 02:26:38 pm

Цитата: swimmer от Февраля 21, 2014, 02:20:50 pm

не, я про другое "гудение". которое на воздухе через рот получается "аааааа", а через нос "нннннн". от такого больше прет. ;)

ты что, кричишь под водой? это точно лишний напряг.

swimmer от Февраля 21, 2014, 02:30:55 pm

Цитата: Iustep от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

P.S. Хочу от вас, друзья, любой критики ну и поддержки - не хочу пока уходить в "тихое" плавание - хочется еще "потрясти песочком"!!!! ;D :D ;)

брасс очень понравился. жаль, что далеко. почти второй разряд. а как батт?

и прыжок красивый. :)

свиммер от Февраля 21, 2014, 02:33:21 pm

Цитата: sosnip от Февраля 21, 2014, 02:26:38 pm

Цитата: свиммер от Февраля 21, 2014, 02:20:50 pm

не, я про другое "гудение". которое на воздухе через рот получается "аааааа", а через нос "ннннн". от такого больше прет. ;)

ты что, кричишь под водой? это точно лишний напряг.

не "АААААААААААА", а "аааааааааа" ;) не громко, а очень тихо. боюсь ошибиться в понятиях, но что-то типа "грудной голос"

Iustmen от Февраля 21, 2014, 02:44:10 pm

Цитата: sosnip от Февраля 21, 2014, 01:14:45 pm

Цитата: Iustmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

кое как глянул 50вст. у тебя проблемы с ногами.

1. темп очень медленный. 2х ударный?

2. от колена работа. бедра смотрят вниз-сопротивление. и они почти не двигаются.

3. но это только мое имхо. гребок идет колесом. нетни изменения траектории, ни ускорения к концу гребка. многие так плавают, но мне это не нравится :)

Да, Рома, с ногами бЯдА - да и не доработали мы их в период подводки - на сотне это дало о себе знать. В прошлый раз ноги работали на три порядка лучше. :(

1. - по-моему я о них вообще забыл. ???

2. - буду работать.

3. - начинаю заново работать над гребком.

Спасибо большое за ЦУ.

Iustmen от Февраля 21, 2014, 02:46:50 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 21, 2014, 01:38:52 pm

Цитата: Iustmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

...
На счет брасса, действительно далековато. В целом не плохо плывешь, гребка, конечно, не видно, а вот таз и ноги, мне кажется, что глубокоовато лежат.

Буду потиху тренировать брасс - принимаешь в свои ряды?

Цитировать

На сотке в конце не только ноги отключились - руки тоже мимо воды. Хотя начало мне понравилось.

Ты описал все мои ощущения по ходу дистанции. :D

Iustmen от Февраля 21, 2014, 02:57:14 pm

Цитата: свиммер от Февраля 21, 2014, 02:30:55 pm

Цитата: Iustmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

P.S. Хочу от вас, друзья, любой критики ну и поддержки - не хочу пока уходить в "тихое" плавание - хочется еще "потрясти песочком"!!! ;D :D ;)

брасс очень понравился. жаль, что далеко. почти второй разряд. а как батт?

Спасибо за комплимент - у нас в BLR - это II-й взр. - нам легче. ;D Батт пока никакой, но тренировать потиху буду - он и для кроля и для брасса необходим - к V-тым форумным думаю, чего-нибудь нагрэбаю - вроде как к дню дельфиниста тихонько подберемся. ;D

Цитировать

и прыжок красивый. :)

А мне мои старты совсем не нравятся - да и в брассе очень глубоко вошел - долго выбирался.

@LE}{@NDER от Февраля 21, 2014, 03:08:15 pm

Цитата: Iustmen от Февраля 21, 2014, 02:46:50 pm

Буду потиху тренировать брасс - принимаешь в свои ряды?

Я не против, жалко тебя в Киеве не было - у нас брассистов много, конкуренция большая. Уже даже были идеи брассовую эстафету организовать - людей хватает.

Сейчас уже и не знаю, когда будут следующие соры. Ближайшие должны были быть в эту субботу, но отменили из-за событий в стране.

Volga13 от Февраля 21, 2014, 03:16:10 pm

Цитата: Iustmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

P.S. Хочу от вас, друзья, любой критики ну и поддержки - не хочу пока уходить в "тихое" плавание - хочется еще "потрясти песочком"!!! ;D :D ;)

Что значит "уходить в тихое плавание"?.. - у мастеров от 40 до 60 - как раз самый "расцвет сил" :). Как подумаю, сколько мне еще плавать и плавать.. аж дух захватывает.. ;D. Вот действительно правильная фраза из известного фильма, что "в сорок лет жизнь только начинается"...

П.С. В бросе понравился бросок вперед. А старты все "на грани фола", в смысле кажется что прямо животом сейчас об воду плюхнешся.

п.п.с. На 50 в/с на второй половине дистанции корпус потерял жесткость ИМХО, доплывал вихляясь всем телом :). Выиграл у соперника на соседней дорожке? А то на видео непонятно..

lucmen от Февраля 21, 2014, 03:29:50 pm

Цитата: Volga13 от Февраля 21, 2014, 03:16:10 pm

Цитата: lucmen от Февраля 21, 2014, 12:41:45 pm

P.S. Хочу от вас, друзья, любой критики ну и поддержки - не хочу пока уходить в "тихое" плавание - хочется еще "потрясти песочком"!!! ;D :D ;)

...

П.С. В бросе понравился бросок вперед.

Я его прочувствовал и он у меня стал получаться - не поверишь - за неделю до соревнований. :)

Цитировать

А старты все "на грани фола", в смысле кажется что прямо животом сейчас об воду плюхнешся.

Вот и мне не нравятся мои входы - будем тренировать.

Цитировать

п.п.с. На 50 в/с на второй половине дистанции корпус потерял жесткость ИМХО, доплывал вихляясь всем телом :).

Да, я извивался как уж похоже на протяжении всей дистанции - я говорю, по ощущениям готов был бить свой рекорд - однако чудом вышел из 30-и. :(

Цитировать

Выиграл у соперника на соседней дорожке? А то на видео непонятно..

Да!!! 0,15сек. - отобрал III-е место - вот это порадовало (в конце дня). :D

читающий от Февраля 21, 2014, 03:47:45 pm

lucmen, я видел твои предыдущие видеоотчеты, здесь ты на себя совсем не похож. Мне кажется, что где-то на середине дистанции ты понимал, что соперник плывёт чуть-чуть впереди и может уйти, ну и пошёл молотить.

lucmen от Февраля 21, 2014, 04:17:31 pm

Цитата: читающий от Февраля 21, 2014, 03:47:45 pm

lucmen, я видел твои предыдущие видеоотчеты, здесь ты на себя совсем не похож. Мне кажется, что где-то на середине дистанции ты понимал, что соперник плывёт чуть-чуть впереди и может уйти, ну и пошёл молотить.

Я думаю, что молотить я начал с самого начала - не смог зацепиться за воду ну и пошло-поехало.

igorium от Февраля 24, 2014, 02:08:36 pm

Цитата: swimmer от Февраля 21, 2014, 01:52:07 pm

Цитата: igorium от Февраля 21, 2014, 01:49:56 pm

Возможно. Но я не уверен, что гудел горлом. Мне кажется, что все-таки в районе носа.

Я ж блин, носом выдыхаю, а рот у меня для красоты ((

В следующий раз обязательно локализирую область гудения))

а я хз в физиологии. вроде голосовые связки работают, когда и носом выдыхаешь. :)

Теперь могу точно сказать - гудю горлом.

Реально легче стало плыть в смысле дыхания с этим гудением.

Volga13 от Июня 10, 2014, 08:45:41 pm

С последних соревнований: <http://www.youtube.com/watch?v=my8TeiojINY> (<http://www.youtube.com/watch?v=my8TeiojINY>)

По идее это должен быть 200 комплекс... Но на старте очки полностью залило водой и я вообще ничего не видела. только чудом не врезалась лбом в бортик. После поворота на спину попыталась очки вообще скинуть, но не тут то было .. Я очки под шапочку надела.. снять было совсем не просто.. В общем, не стала геройствовать и сошла с дистанции.. :(

Пока ковыляла этот полтинник мысль в голове была одна - как бы что-нибудь разглядеть... ни про технику, ни про скорость не думала .. , проще говоря - бат на полном автомате.

Вопросы к видео :

1. не слишком ли рано голову начинаю поднимать..?

2. посоветуйте плиз.. упражнения для поднятия нижней части тела в бате... ну не получается ровно лежать..., особенно когда вдох на каждый гребок.

3. Ругал меня как-то один тренер за отсутствие второго удара ногами и плохую координацию... старалась это исправить последнее время.. с тренером не смогу пересечься до сентября... так что прошу дать оценку здесь..

sosnin от Июня 10, 2014, 08:52:34 pm

да и вдох ранний, удар в руки не попадает, второй удар то есть то нет, попла на дне...

вообщем нет жесткости в поясице и колесо в спине тормозит. но раз через раз да проскакивает что-то, например 10й гребок был лучший, т.к. ноги "попали".

а вообщем полный набор... плавать ногами пока попла не будет а поверхности. перестаь прогибаться.

Гала от Июня 11, 2014, 07:12:09 am

Насть, не только вдох рано делаешь, но еще и руки не догребают, вся работа происходит в начале гребка, окончания нет совсем. На это есть упражнение, к сожалению, видео у меня нет. Попробую объяснить. Опять же отключи ноги колабашкой. Голова под водой, руки впереди. Сделала подводную часть гребка как положено, т.е., чтобы руки вылетели из воды ладонями вверх и одновременно с вылетом рук делаешь вдох. Все. Руки пронос не совершают, только выскочили из воды вместе с головой. И сразу выдох, руки в воду и под водой возвращаешь в исходное положение. Если не понятно, то я в четверг сниму детей и выложу видос. И ноги хочется подсобрать, очень широко расставлены. Второй удар тренируй медленно. Можно упражнением руки кроль-ноги батт.

shogun_iv от Июня 12, 2014, 10:52:14 am

Добрый день!

У меня полная беда с колобашкой. Раньше, при плавании с колобашкой, у меня ноги виляли. Научился держать корпус и крутится вдоль оси тела. Стало немного лучше (но не полностью). Но я кружусь с бока на бок постоянно, не вовремя и не могу сделать нормальный гребок. Я выписываю какие-то кренделя руками, что бы как-то себя стабилизировать. Об отработке гребка речь вообще не идет. :(Пытаюсь медленно делать всё ещё хуже. На скорости чуть лучше. Тело начинает вращаться подчас сразу после захвата и движения руки назад. Получается, что гребок делается уже лёжа на противоположном боку. Если пытаться этого избежать, то полный пип. Кто, что может подсказать? Я хочу использовать колобашку, что бы лучше сосредоточиться на движении рук, но похоже, что пока это не мой путь. :)

Ivan Tyarkin от Июня 12, 2014, 03:20:27 pm

Не надо крутиться с бока на бок всем телом. Только чуть в поясе и больше в плечах.

Руки лучше отрабатывать не с колобашкой, а в мягких ластах.

shogun_iv от Июня 12, 2014, 03:51:30 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 12, 2014, 03:20:27 pm

Не надо крутиться с бока на бок всем телом. Только чуть в поясе и больше в плечах.

Попробую, но это именно для колобашки или вообще? Я читал, что можно использовать два способа. 1. Плавать, вращая всё тело синхронно. 2. Плавать, вращая торсом больше, чем тазом и ногами.

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 12, 2014, 03:20:27 pm

Руки лучше отрабатывать не с колобашкой, а в мягких ластах.

Понял. Мне в ластах нравится плавать, но редко использую. Буду чаще. За одно свои деревянные голеностопы разрабатывать буду.

Tomap от Июня 23, 2014, 05:05:15 pm

Цитата: shogun_iv от Июня 12, 2014, 10:52:14 am

У меня полная беда с колобашкой. Раньше, при плавании с колобашкой, у меня ноги виляли. Научился держать корпус и крутится вдоль оси тела. Стало немного лучше (но не полностью). Но я кружусь с бока на бок постоянно, не вовремя и не могу сделать нормальный гребок. Я выписываю какие-то кренделя руками, что бы как-то себя стабилизировать. Об отработке гребка речь вообще не идет.

Вот у меня примерно то же самое было, только в противоположном порядке. Т.е. вначале, при первых попытках плавать с колобашкой, жутко болтало по кренам, порой, наверное, больше 90 градусов. Потом научился держать крены в рамках приличия - и тут же начали вилять по сторонам ноги. Видимо, лучшее, что могу пока придумать - это ловить какой-то компромисс между этими крайними вариантами.

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 12, 2014, 03:20:27 pm

Руки лучше отрабатывать не с колобашкой, а в мягких ластах.

Имеется в виду плавание в ластах, но без работы ногами (т.е. ласты просто чтобы ноги меньше тонули)? Или что?

Если с работой ногами, то почему это будет отработка рук?

Led от Июня 23, 2014, 07:15:50 pm

Цитата: Toman от Июня 23, 2014, 05:05:15 pm

Если с работой ногами, то почему это будет отработка рук?

потому что как бы криво не работал ногами в ластах они создают хорошую пропульсивную силу. Скорость продвижения сравнима с мощной работой ног без ласт.

Можно не париться ногами, а сосредоточиться на руках

читающий от Августа 04, 2014, 03:37:20 pm

Я тут на одной страничке в facebook-е узнал интересный момент.

https://www.facebook.com/groups/1378134062440543/1458418547745427/?notif_t=group_activity

Цитировать

Другой пример изменения техники во время заплыва демонстрировал Майкл Клим. Приближаясь к стенке бассейна, он начинал выполнять удары способом дельфин (1 удар на каждый гребок): бедра переходили с одной стороны на другую, в работу включалось все тело.

Там же есть ссылка на видео этой техники работы ногами.

<http://www.youtube.com/watch?v=HGPKPu3Fskw&feature=youtu.be>

Скажите, сейчас такая техника имеет право на существование?

sosnin от Августа 04, 2014, 03:43:12 pm

Цитата: читающий от Августа 04, 2014, 03:37:20 pm

Скажите, сейчас такая техника имеет право на существование?

настолько же, насколько и раньше имеет право.

пс. лицокнигу не смотрел.

читающий от Августа 04, 2014, 03:54:12 pm

Цитата: sosnin от Августа 04, 2014, 03:43:12 pm

Цитата: читающий от Августа 04, 2014, 03:37:20 pm

Скажите, сейчас такая техника имеет право на существование?

настолько же, насколько и раньше имеет право.

пс. лицокнигу не смотрел.

[/quote]

Рома, ты говоришь об использовании такой техники именно на оф.соревнованиях? Потому, что упражнение руки кроль/ноги дельфин лично я увидел здесь на форуме и иногда так плаваю. Наверняка, не я один.

Странно, почему тогда нельзя ногами дельфинить в брассе на соревнованиях?

Led от Августа 04, 2014, 03:58:09 pm

Цитата: читающий от Августа 04, 2014, 03:54:12 pm

Странно, почему тогда нельзя ногами дельфинить в брассе на соревнованиях?

Потому что брасс - это не вольный стиль. :)

Как говорил Иван Тяпкин в вольном стиле хоть ногами вперед пльиви :)

Led от Августа 04, 2014, 04:00:21 pm

Цитата: читающий от Августа 04, 2014, 03:37:20 pm

Я тут на одной страничке в facebook-е узнал интересный момент.

У Макла Боттома много роликов на youtube касательно именно разновидностей гребков. Достаточно убедительно объясняет.

Но все же лучше австрала Яна Поупа объяснений не видел :)

Letun от Августа 04, 2014, 04:03:22 pm

Обсуждали уже не раз финиш Клим.

Это ему Турецкий ставил - и подходит эта техника далеко не каждому. Связано со строением тела, точнее с центром массы)).

На оф.соревнованиях можно и "руки брасс, ноги батт" - но только если дистанция 50 в/с)))

читающий от Августа 04, 2014, 04:17:43 pm

Цитата: Letun от Августа 04, 2014, 04:03:22 pm

На оф.соревнованиях можно и "руки брасс, ноги батт" - но только если дистанция 50 в/с)))

Цитата: Led от Августа 04, 2014, 03:58:09 pm

Как говорил Иван Тяпкин в вольном стиле хоть ногами вперед плыви :)
Аргумент про вольный стиль на все 100. Убедили. :)

sosnin от Августа 04, 2014, 09:36:04 pm
Цитата: читающий от Августа 04, 2014, 03:54:12 pm
Рома, ты говоришь об использовании такой техники именно на оф.соревнованиях?
КРМ2013год подойдет? :) ;)

читающий от Августа 05, 2014, 04:23:16 am
конечно, подойдет. Там М.Клим участвовал? ;)

sosnin от Августа 05, 2014, 06:01:10 am
Цитата: читающий от Августа 04, 2014, 03:54:12 pm
Скажите, сейчас такая техника имеет право на существование?

Рома, ты говоришь об использовании такой техники именно на оф.соревнованиях?
а ты про него спрашивал? я этого не понял. тогда извиняюсь, тогда видимо нигде больше не применяется такая техника.

читающий от Августа 05, 2014, 08:37:36 am
Т.е. несмотря на мнение, что вольный стиль "хоть ногами вперед", такая техника (руки кроль-ноги дельфин) сегодня может привести к дисквалификации на оф.сорях?

sosnin от Августа 05, 2014, 08:48:28 am
Цитата: читающий от Августа 05, 2014, 08:37:36 am
Т.е. несмотря на мнение, что вольный стиль "хоть ногами вперед", такая техника (руки кроль-ноги дельфин) сегодня может привести к дисквалификации на оф.сорях?
ты ж про клима спрашивал? ()
Цитата: читающий от Августа 05, 2014, 04:23:16 am
конечно, подойдет. Там М.Клим участвовал? ;)
) начал ассоциировать только его с такой техникой...по этой логике нигде не применяют, ибо клим не плавает.

а вообще такой финиш применяют. 20% спринтеров последний только гребок так делают. спинистов полно. брассом разрешено-тоже пользуются.
другое дело, что это другой уровень координации и нагрузки, чтоб сделать не 1-2 удара, а хотябы 7 :) не говоря уже про бешенные энергозатраты.
фостер помнится толи РЕ, толи РМ на 50вст в короткой так устанавливал. даже до клима года за 2 ;)

Белый Кит от Августа 05, 2014, 11:07:30 am
Цитата: читающий от Августа 05, 2014, 08:37:36 am
Т.е. несмотря на мнение, что вольный стиль "хоть ногами вперед", такая техника (руки кроль-ноги дельфин) сегодня может привести к дисквалификации на оф.сорях?

имхо:
более правильно употреблять словосочетание "кроль на груди" и "кроль на спине".
а вообще - есть техком ФИНА. есть гл. судья на соревнованиях.
в общем смысле словосочетание "вольный стиль" действительно предполагает хоть "ногами вперед"
но ведь цель соревнований - выиграть?
вот и плывут все САМЫМ БЫСТРЫМ стилем - кролем на груди.

sosnin от Августа 05, 2014, 11:55:11 am
Цитата: читающий от Августа 05, 2014, 11:50:46 am
Не хочу оказаться занудой, но прямого ответа на вопрос "можно или нельзя?" как-бы и нет ???
прямой тебе ответ: можно! в вольном стиле можно! так как нет никаких правил это заперещающих!
на спине, брассе-тоже можно в ПОЛДНЕМ цикле, перед ФИНИШем!

но тебя видимо мучает душевный вопрос: почему тогда так не плавает фелпс\лохте\изотов\др? я не прав?

читающий от Августа 05, 2014, 12:02:08 pm
Именно. Хотя ты уже отметил, что эта техника подходит далеко не всем.

sosnin от Августа 05, 2014, 12:06:53 pm

Цитата: читающий от Августа 05, 2014, 12:02:08 pm

Именно.

тогда приятней отвечать,и быстрее, на поставленный вопрос,а не в гадалки играть.

сам пробовал так? устаешь?

-координационная сложность

-силовые нагрузки

-отсутствие отдыха малым мышцам

-сложность дыхания

имхо. все это в купе приводит к уставанию. 200 так не протянешь.

это как задержка дыхания на финише-подгадал-хорошо, вдохнул и сознание поплыло :) но этот элемент юзают пловцы. не все,но пользуются,да еще и тренируют.

читающий от Августа 05, 2014, 01:17:45 pm

На скорость пока не пробовал. Плавал только в качестве упражнения четвертаки и полтинники. С координацией проблем нет (но и скорость небольшая-25м/20сек), с усталостью - скорее нет, чем да. Для меня основная проблема - это дыхание. Надо делать вдох либо на каждый гребок на обе стороны, либо получается слишком большая задержка при вдохе на одну сторону.

Теперь только осенью буду экспериментировать. ;)

sosnin от Августа 05, 2014, 01:23:13 pm

ну вот поплывешь в максимум 25метров,проплывешь близко к кролю по времени,а сдохнешь ,как на сотне :)

а упр на то и упр,чтоб плыть только на захват. в максималке у тебя темп поднимится по сравнению с кролем еще-вот тогда и коорд рассыпится :) ;)

читающий от Сентября 19, 2014, 10:48:56 am

Прикупил камеру для ..., в т.ч. для съёмок в бассейне.

Наконец-то посмотрел со стороны, на что похоже моё плавание под водой. Скажу честно, мне самому не нравится излишнее вращение корпуса и работа ног (натуральные ножницы). Понял, почему у меня медленный переворот на кроле.

По гребку явных проблем не увидел. Если кто что подскажет (как обычно, без особых церемоний ;D), буду благодарен.

<http://youtu.be/udHVvcGoi0Y>

<http://youtu.be/OG8SPB07a9M>

<http://youtu.be/eggW-zSWy9U>

Viktor от Сентября 19, 2014, 11:07:19 am

Мои пять копеек ;)

Олег, совсем не делаете выход, почему ???

В брассе в фазе скольжения голова должна находиться в таком положении, что уши соприкасаются с плечами :)

Кроль явно не шестиударный, вообще напоминает TI :) Хотя гребок, на мой взгляд, хороший :)

А вообще было бы интереснее посмотреть на технику на скорости 28-29 секунд на полтинник, а так как-будто закупываестьесь :)

читающий от Сентября 19, 2014, 11:31:21 am

Виктор, Вы абсолютно правы, это мои первые съёмки и специально делал всё достаточно медленно.

Учитывая полученный опыт, в след.раз постараюсь использовать и другие ракурсы, и другие скорости, и скоростной (в моём исполнении ;D) выход.

Насчет брасса. Я им практически не плаваю. А чтобы его освоить, нужно время, которого не так уж много.

p.s. ещё увидел на спине, что после окончания гребка рука очень долго остаётся неподвижно. Думаю, надо быстрее её вынимать из воды, чтобы начинать новый пронос.

Led от Сентября 19, 2014, 01:45:02 pm

Цитата: читающий от Сентября 19, 2014, 11:31:21 am

(как обычно, без особых церемоний

Ну если без церемоний,то :)

Брасс - гребок. Преимущественно предлагается начало гребка (в стороны) делать без особых усилий и затем при смене направления на внутрь/назад с ускорением.У вас весь гребок как единое ускорение.Хотя такое тоже

не запрещено :) ,но первый вариант считается более продуктивным.

Спина - правая рука тащит много воздуха,видимо вкладывание с усилием либо не мизинцем вниз.

Цитировать

увидел на спине, что после окончания гребка рука очень долго остаётся неподвижно

У вас нет явного разворота плеч. При вкладывании правой левой плечо(сустав) должно энергично выйти из воды и дать импульс выходу плеча(кости) предплечья и кисти. Тогда не будет времени болтаться около корпуса :)

Гребок и пронос в кроле понравился.

А вообще сколько вам лет ? :) Судя по подписи все же достаточно :)

Вы такой поджарый. Супер.

читающий от Сентября 19, 2014, 02:11:12 pm

Про спину. Глянул замедленный просмотр, вкладываю правую руку мизинцем. Наверное, действительно начинаю гребок с чрезмерным усилием.

По поводу разворота плеч на спине. Должно быть вращение плечевого сустава, а не вместе с корпусом, так?

Второй год числюсь в категории 50-55. Насчет поджарости, это большое спасибо feniks-у, который надоумил заниматься в зале. Ну и благодаря активному посещению ветки про похудеть. :D

Я сам очень рад, что удалось сбросить лишних почти 20кг за 2 года без особых моральных потрясений. :)

Volga13 от Сентября 19, 2014, 04:59:15 pm

Цитата: читающий от Сентября 19, 2014, 02:11:12 pm

Наверное, действительно начинаю гребок с чрезмерным усилием.

На мой взгляд - начало гребка слишком резкое во всех стилях... И в кроле в том числе..

Вот на днях на спортвизоре такую статейку нашла <http://www.sportvisor.ru/news/view/1758/>

(<http://www.sportvisor.ru/news/view/1758/>)

Теперь сама пытаюсь разглядеть у себя при захвате "рукав из пузырьков" :). пока не увидела :)

а по поводу разворота плеч на спине - от трех тренеров слышала - что рука должна уходить вниз, в основном, именно за счет гибкости плечевого сустава, а не за счет вращения корпуса.

Но сама на разных видео вижу, что у большинства - все идет от корпуса. иногда даже сохраняется прямая линия от локтя - до противоположного плеча... Для себя решила так - если с гибкость хромает - лучше не париться с вращением в плечевом суставе.

Led от Сентября 19, 2014, 05:46:46 pm

Цитата: Volga13 от Сентября 19, 2014, 04:59:15 pm

а по поводу разворота плеч на спине - от трех тренеров слышала - что рука должна уходить вниз, в основном, именно за счет гибкости плечевого сустава, а не за счет вращения корпуса.

Корпус вращается не для того чтобы руку в захвате утопить, а чтобы запустить другую на пронос.

читающий от Сентября 19, 2014, 07:19:25 pm

Цитата: Volga13 от Сентября 19, 2014, 04:59:15 pm

На мой взгляд - начало гребка слишком резкое во всех стилях... И в кроле в том числе..

Согласен. Надо будет попробовать посмотреть сбоку.

Домино от Сентября 20, 2014, 08:37:54 am

Цитата: Led от Сентября 19, 2014, 05:46:46 pm

Корпус вращается не для того чтобы руку в захвате утопить, а чтобы запустить другую на пронос.

+1.