

-----  
читающий от Мая 01, 2013, 06:07:18 pm  
Цитата: читающий от Апреля 21, 2013, 11:26:38 am  
Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2013, 08:02:22 pm  
При выполнении упр. "Catch up" стараться делать вдох каждый цикл движений при относительно правильном выполнении от 7.5 до 8.5 циклов/25 м  
...После проплывания 25 упр.следующие 25м надобно проплывать в координации.  
... если чуть добавляю темп, например, до 14-15 гребков, то добавляются небольшие вертикальные перемещения, как-будто слегка подпрыгиваю, отталкиваясь рукой.  
Всех с праздником (для кого это праздник). Погода неважная, полдня Первомай читаю эту тему с самого начала. В одном из прошлогодних постов Little\_boo наткнулся на вот эту ссылку [http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL\\_2k](http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k) с Поповым. На 25-32 секундах видео у Попова такие же "подпрыгивания", как я чувствую при выполнении упражнения. Только я плыву медленнее ;D

-----  
читающий от Мая 01, 2013, 06:39:19 pm  
Цитата: читающий от Мая 01, 2013, 06:07:18 pm  
Цитата: читающий от Апреля 21, 2013, 11:26:38 am  
Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2013, 08:02:22 pm  
При выполнении упр. "Catch up" стараться делать вдох каждый цикл движений при относительно правильном выполнении от 7.5 до 8.5 циклов/25 м  
...После проплывания 25 упр.следующие 25м надобно проплывать в координации.  
... если чуть добавляю темп, например, до 14-15 гребков, то добавляются небольшие вертикальные перемещения, как-будто слегка подпрыгиваю, отталкиваясь рукой.  
Всех с праздником (для кого это праздник). Погода неважная, полдня Первомай читаю эту тему с самого начала. В одном из прошлогодних постов Little\_boo наткнулся на вот эту ссылку [http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL\\_2k](http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k) с Поповым. На 25-32 секундах видео у Попова такие же "подпрыгивания", как я чувствую при выполнении упражнения. Только я плыву медленнее ;D

p.s. Такие зачётные баталии были прошлым летом, когда gex224 при результате 1,40 хотел добиться 1,15 на 100в/с!

-----  
gex224 от Мая 02, 2013, 11:46:05 am  
Цитата: читающий от Мая 01, 2013, 06:39:19 pm  
Цитата: читающий от Мая 01, 2013, 06:07:18 pm  
Цитата: читающий от Апреля 21, 2013, 11:26:38 am  
Цитата: feniks2277 от Апреля 19, 2013, 08:02:22 pm  
При выполнении упр. "Catch up" стараться делать вдох каждый цикл движений при относительно правильном выполнении от 7.5 до 8.5 циклов/25 м  
...После проплывания 25 упр.следующие 25м надобно проплывать в координации.  
... если чуть добавляю темп, например, до 14-15 гребков, то добавляются небольшие вертикальные перемещения, как-будто слегка подпрыгиваю, отталкиваясь рукой.  
Всех с праздником (для кого это праздник). Погода неважная, полдня Первомай читаю эту тему с самого начала. В одном из прошлогодних постов Little\_boo наткнулся на вот эту ссылку [http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL\\_2k](http://www.youtube.com/watch?v=f6btjNNL_2k) с Поповым. На 25-32 секундах видео у Попова такие же "подпрыгивания", как я чувствую при выполнении упражнения. Только я плыву медленнее ;D

p.s. Такие зачётные баталии были прошлым летом, когда gex224 при результате 1,40 хотел добиться 1,15 на 100в/с!  
Зато сейчас у меня 1.22 сек.

-----  
читающий от Мая 02, 2013, 12:50:06 pm  
но ещё и не 1,13-1,15 :P

-----  
gex224 от Мая 02, 2013, 01:45:58 pm  
Цитата: читающий от Мая 02, 2013, 12:50:06 pm  
но ещё и не 1,13-1,15 :P  
ну да, еще много нужно работать.

-----  
Little\_boo от Мая 02, 2013, 10:39:22 pm  
Цитата: читающий от Мая 02, 2013, 12:50:06 pm  
но ещё и не 1,13-1,15 :P  
не все сразу

-----  
читающий от Мая 03, 2013, 08:49:31 am

Конечно, не сразу. Я смотрел роли Димы от начальных заплывов до более свежих. Без сомнения, техника становится лучше. Значит, и скорость будет расти.

У меня вопрос к Александру (@LE}{@NDER) . Я смотрел Ваши клубные заплывы в бассейне, где нет тумбочек, и вода вровень с бортиками.

Как Вы умудряетесь делать повороты, не вылетая из бассейна? Мне кажутся травмоопасными такие бортики для кувырков.

----  
@LE}{@NDER от Мая 03, 2013, 09:19:59 am

Цитата: читающий от Мая 03, 2013, 08:49:31 am

Конечно, не сразу. Я смотрел роли Димы от начальных заплывов до более свежих. Без сомнения, техника становится лучше. Значит, и скорость будет расти.

У меня вопрос к Александру (@LE}{@NDER) . Я смотрел Ваши клубные заплывы в бассейне, где нет тумбочек, и вода вровень с бортиками.

Как Вы умудряетесь делать повороты, не вылетая из бассейна? Мне кажутся травмоопасными такие бортики для кувырков.

Там на дне есть разметка, по ней и ориентируюсь. Когда глаза на уровне поперечной линии, делаю гребок и сальто. Ноги автоматически попадают на стенку борта, если конечно разметка сделана правильно. В тех бассейнах, где ее делали криворукие, на разминке высчитываю опытным путем, где должен начаться последний гребок. Вообще в таких бассейнах, имхо, гораздо страшнее финишировать на спине, потому что есть риск поломать руки. Хотя я не спиннист, иногда все же плаваю комплекс... алгоритм свой здесь тоже присутствует - надо считать гребки от флажков, только у меня почти всегда на разминке и на старте количество гребков на спине не соответствует.

----  
Гала от Мая 03, 2013, 09:30:37 am

Для меня такие бассейны смерть....ну, почти что, ибо трудно отыскать более травмоопасного человека, чем я. Я одно время тренировалась в таком бассейне, ноги отбила капитально(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>), а вот со спиной проблем не было.

----  
Домино от Мая 03, 2013, 09:43:03 am

(<http://s20.rimg.info/77d3c6ae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>) Плаваю в таком бассейне, проблем никаких. Я только месяц спустя заметила что там плитка выложена заподлицо. ;D

----  
@LE}{@NDER от Мая 03, 2013, 03:02:58 pm

Цитата: Гала от Мая 03, 2013, 09:30:37 am

Для меня такие бассейны смерть....ну, почти что, ибо трудно отыскать более травмоопасного человека, чем я. Я одно время тренировалась в таком бассейне, ноги отбила капитально(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>), а вот со спиной проблем не было.

В один из первых раз, когда стартовал в том бассейне, когда сделал сальто, ноги упали прямо на борт сверху, хорошо, что ничего не отбил. Рассказывали в Киеве на Гаврилыче один мужичок пару лет назад так на повороте пятку себе срезал. Причем он этого даже не заметил и плыл дальше, а за ним кровавый след, как-будто ему акула ногу оттяпала :-X В феврале я тренировался раз в том бассейне - повороты делал ОЧЕНЬ аккуратно.

----  
Little\_boo от Мая 03, 2013, 08:53:28 pm

Один мой знакомый сломал пятку в таком бассейне, пришлось с плаванием завязать.

----  
Рунтя от Мая 04, 2013, 07:02:19 pm

Все дело в привычке. Я по разным бассейнам мотаюсь, мне без разницы, где разворот вертеть. А вот на отборочных плаваниях в таком бассейне, моей подруге пришлось скамейку возле борта опрокидывать, иначе она никак в разворот не попадала, несмотря на разметку на полу. Мужики на мели тоже боялись сначала сальто крутить, страшно было ноги на борт выкинуть, потом все нормально, привыкли.

----  
Гала от Мая 05, 2013, 07:45:53 am

Я пока в этом бассейне с низкими бортами тренировалась, так поимела две дурные привычки следствием. Одна-это страх поворота, с ней уже справилась, а вторая связана была с тем, что там постоянно людей как селедок в бочке на дорожке было. И теперь я после поворота башку задираю. Вот с этой гадостью никак справиться не могу, что делать, а? ???

----

Viktor от Мая 05, 2013, 09:30:00 am

Цитата: Гала от Мая 05, 2013, 07:45:53 am

Я пока в этом бассейне с низкими бортами тренировалась, так поимела две дурные привычки следствием. Одна-это страх поворота, с ней уже справилась, а вторая связана была с тем, что там постоянно людей как селедок в бочке на дорожке было. И теперь я после поворота башку задираю. Вот с этой гадостью никак справиться не могу, что делать, а? ???

Попробуй, перед поворотом делать вдох влево, будешь примерно видеть картину и представлять, кто там отчаливает ;D А вообще в этом смысле лучше плавать в полтиннике, реже столкнешься с такой проблемой, конечно ;)

----

гex224 от Мая 05, 2013, 10:37:56 am

Цитата: Гала от Мая 05, 2013, 07:45:53 am

Я пока в этом бассейне с низкими бортами тренировалась, так поимела две дурные привычки следствием. Одна-это страх поворота, с ней уже справилась, а вторая связана была с тем, что там постоянно людей как селедок в бочке на дорожке было. И теперь я после поворота башку задираю. Вот с этой гадостью никак справиться не могу, что делать, а? ???

и у меня такая же история

----

гex224 от Мая 05, 2013, 10:41:21 am

доходило до того, что он стоит у бортика, а в тот момент когда я делаю поворот он начинает отплывать от бортика, как будто специально.

----

читающий от Мая 05, 2013, 10:59:55 am

Спасибо всем откликнувшимся на вопрос о бассейне с низкими бортиками.

Ситуация напоминает горячий свежесваренный чай, который я обожаю.

Обычно пью и не обжигаясь, но очень редко бывает один неосторожный глоток, ну дальше сами знаете.

----

Гала от Мая 05, 2013, 03:46:55 pm

Цитата: Viktor от Мая 05, 2013, 09:30:00 am

Попробуй, перед поворотом делать вдох влево, будешь примерно видеть картину и представлять, кто там отчаливает ;D А вообще в этом смысле лучше плавать в полтиннике, реже столкнешься с такой проблемой, конечно ;)

Вить, так я сейчас вообще чаще всего одна на дорожке плаваю, по идее все должно было давно вернуться на круги своя, но никак 8), все же дурные привычки быстрее всего к нам прилипают и от них почти никак не избавиться. Это как у детей, какой-нибудь правильный стишок они будут два дня учить, а какую-нибудь фиговню про обезьяну Чи-чи-чи за одно прочтение усваивают ;D

Цитата: гex224 от Мая 05, 2013, 10:41:21 am

доходило до того, что он стоит у бортика, а в тот момент когда я делаю поворот он начинает отплывать от бортика, как будто специально.

О, это любимое дело всех купальщиков, их спокойно можно объединять под лозунгом: "Развернись перед носом пловца!" ;D

----

гex224 от Мая 07, 2013, 02:32:16 pm

Подскажите пожалуйста, стало болеть в правом боку, утомляемость появилась, горло часто стало болеть, 2 раза за последние 3 месяца от чего это? Сплю 7 часов, ем 3-4 раза в день - плюс 3-4 раза пью чай с пирожным и булочками, но чувствую что не наедаюсь, постоянно стал хотеть есть, хотя плаваю не большие объемы. Меня стало напрягать то, что мне постоянно хочется есть, такое чувство что растянул желудок, причем вроде ем не мало. Утром встаю тяжело. Что делать?

----

@LE{X@NDER от Мая 07, 2013, 03:02:57 pm

Цитата: гex224 от Мая 07, 2013, 02:32:16 pm

Подскажите пожалуйста, стало болеть в правом боку, утомляемость появилась, горло часто стало болеть, 2 раза за последние 3 месяца от чего это? Сплю 7 часов, ем 3-4 раза в день - плюс 3-4 раза пью чай с пирожным и булочками, но чувствую что не наедаюсь, постоянно стал хотеть есть, хотя плаваю не большие объемы. Меня стало напрягать то, что мне постоянно хочется есть, такое чувство что растянул желудок, причем вроде ем не мало. Утром встаю тяжело. Что делать?

Правый бок - надо к врачу. Может болеть из-за желчного (например переел мясного на Пасху), а может аппендикс - зависит все как и где болит. На счет утомляемости и горла - весна, нехватка витаминов. Витамины весной стоило бы сделать. Хороший аппетит это хорошо, только пихать в себя надо не пирожные и булочки, а фрукты и овощи, орехи - это если речь идет о перекусах, кстати попробуй заряжаться фруктами сразу после тренировки - быстрые углеводы после нагрузки способствуют быстрому восстановлению запасов гликогена. В основные же приемы

нужен полноценный гарнир из сложных углеводов и мяса.

ЗЫ: чай попробуй пить теплым, с медом и курагой. Мед можно как в чай, так и вприкуску, главное, чтобы натуральный был - не искусственный.

-----  
gex224 от Мая 07, 2013, 03:13:32 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 07, 2013, 03:02:57 pm

Цитата: gex224 от Мая 07, 2013, 02:32:16 pm

Подскажите пожалуйста, стало болеть в правом боку, утомляемость появилась, горло часто стало болеть, 2 раза за последние 3 месяца от чего это? Сплю 7 часов, ем 3-4 раза в день - плюс 3-4 раза пью чай с пирожным и булочками, но чувствую что не наедаюсь, постоянно стал хотеть есть, хотя плаваю не большие объемы. Меня стало напрягать то, что мне постоянно хочется есть, такое чувство что растянул желудок, причем вроде ем не мало. Утром встаю тяжело. Что делать?

Правый бок - надо к врачу. Может болеть из-за желчного (например переел мясного на Пасху), а может аппендикс - зависит все как и где болит. На счет утомляемости и горла - весна, нехватка витаминов. Витаминизацию весеннюю стоило бы сделать. Хороший аппетит это хорошо, только пихать в себя надо не пирожные и булочки, а фрукты и овощи, орехи - это если речь идет о перекусах, кстати попробуй заряжаться фруктами сразу после тренировки - быстрые углеводы после нагрузки способствуют быстрому восстановлению запасов гликогена. В основные же приемы нужен полноценный гарнир из сложных углеводов и мяса.

ЗЫ: чай попробуй пить теплым, с медом и курагой. Мед можно как в чай, так и вприкуску, главное, чтобы натуральный был - не искусственный.

У меня так бок болел когда я только начинал плавать, может из-за жирного не знаю. Да витамины пью Компливит, сейчас решил месяц сделать перерыв от них.

-----  
@LE}{@NDER от Мая 07, 2013, 03:22:58 pm

Цитата: gex224 от Мая 07, 2013, 03:13:32 pm

У меня так бок болел когда я только начинал плавать, может из-за жирного не знаю. Да витамины пью Компливит, сейчас решил месяц сделать перерыв от них.

Не факт, что из-за жирного. Причиной может быть банальное переедание, особенно холодных мясных закусок, что вполне типично для пасхальных праздников. Может быть банальный застой желчи - надо сделать УЗИ и, сдать кровь на биохимию. Если я прав, то врач назначит желчегонное средство - шутить с этим не стоит, иначе проблемы могут стать гораздо серьезнее.

Если есть подобные признаки типа утомляемости и болезненности, то рано решил перерыв делать.

-----  
ЕвгенийК от Мая 07, 2013, 10:57:19 pm

Цитата: Гала от Мая 05, 2013, 03:46:55 pm

Цитата: gex224 от Мая 05, 2013, 10:41:21 am

доходило до того, что он стоит стоит у бортика, а в тот момент когда я делаю поворот он начинает отплывать от бортика, как будто специально.

О, это любимое дело всех купальщиков, их спокойно можно объединять под лозунгом: "Развернись перед носом пловца!" ;D

мне кажется они просто уверены, что ты будешь отдыхать после этого бассейна и теперь их очередь плыть )

-----  
gex224 от Мая 08, 2013, 12:45:48 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 07, 2013, 03:22:58 pm

Цитата: gex224 от Мая 07, 2013, 03:13:32 pm

У меня так бок болел когда я только начинал плавать, может из-за жирного не знаю. Да витамины пью Компливит, сейчас решил месяц сделать перерыв от них.

Не факт, что из-за жирного. Причиной может быть банальное переедание, особенно холодных мясных закусок, что вполне типично для пасхальных праздников. Может быть банальный застой желчи - надо сделать УЗИ и, сдать кровь на биохимию. Если я прав, то врач назначит желчегонное средство - шутить с этим не стоит, иначе проблемы могут стать гораздо серьезнее.

Если есть подобные признаки типа утомляемости и болезненности, то рано решил перерыв делать.

[/quot

я просто побоялся окончательно простыть.

-----  
@LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 01:00:21 pm

Цитата: gex224 от Мая 08, 2013, 12:45:48 pm

я просто побоялся окончательно простыть.

я про перерыв в приеме витаминов.

-----  
gex224 от Мая 08, 2013, 01:23:29 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 01:00:21 pm  
Цитата: gex224 от Мая 08, 2013, 12:45:48 pm  
я просто побоялся окончательно простыть.  
я про перерыв в приеме витаминов.  
я вообще придерживался правила что и печень и почки нужно от этого чистить тоже?

-----  
@LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 02:02:16 pm  
Цитата: gex224 от Мая 08, 2013, 01:23:29 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 01:00:21 pm  
Цитата: gex224 от Мая 08, 2013, 12:45:48 pm  
я просто побоялся окончательно простыть.  
я про перерыв в приеме витаминов.  
я вообще придерживался правила что и печень и почки нужно от этого чистить тоже?  
От витаминов? Тогда надо не жрать, поскольку в еде витамины тоже содержатся. Но сейчас я не об этом: если ты наблюдаешь у себя симптомы, которые ты перечислил, то это явно говорит о том, что организм ослаблен, а ты вместо того, чтобы продолжать его поддерживать, начинаешь чистить печень и почки непонятно от чего... ты же придерживался рекомендуемых доз и не гормоны хавал и не антибиотики? кто тебе сказал, что печень надо чистить от витаминов???  
в любом случае, логично было бы продолжить курс витаминов, пока не почувствуешь, что организм выкарабкался из этого состояния, а тогда уже делать перерыв.

-----  
evgeny от Мая 08, 2013, 02:23:57 pm  
Я бы тоже порекомендовал попить витаминов, да не Компливит с мизерными дозами, а какихнибудь спортивных. А по поводу простуд могу сказать, что для меня тема большая: искривленная носовая перегородка и удаленные в детстве гланды дают мгновенную реакцию. В этом году спасаюсь Имудоном, мне реально помогает.

-----  
@LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 03:00:43 pm  
Цитата: evgeny от Мая 08, 2013, 02:23:57 pm  
Я бы тоже порекомендовал попить витаминов, да не Компливит с мизерными дозами, а какихнибудь спортивных. А по поводу простуд могу сказать, что для меня тема большая: искривленная носовая перегородка и удаленные в детстве гланды дают мгновенную реакцию. В этом году спасаюсь Имудоном, мне реально помогает.  
1) Боюсь, что с промытыми мозгами на счет очистки печени и почек от витаминов, цифры дозировок в спорт. витаминах ввергнут его в когнитивный диссонанс :D  
2) Та же проблема. Гланды, правда, удалять не дал, перегородку долбить тоже. Зато в детстве дважды удаляли аденоиды. В этом году решил никаких препаратов не пить, единственное, что по совету ЛОРа применял всю зиму и весну для профилактики спрей Горлоспас (<http://fitoapteka-nik.prom.ua/p1791571-gorlospas-sprej-vzroslyj.html>). В нем только компоненты природного происхождения, в противном случае, даже не стал бы покупать его. Кроме того купили на зиму 4 литра натурального мёда, который по ложке с теплым чаем только сейчас благополучно закончился.

-----  
Домино от Мая 08, 2013, 03:50:18 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 02:02:16 pm  
начинаешь чистить печень и почки непонятно от чего...  
А главное чем? ;D ;D ;D

-----  
evgeny от Мая 08, 2013, 04:15:00 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 03:00:43 pm  
по совету ЛОРа применял всю зиму и весну для профилактики спрей Горлоспас (<http://fitoapteka-nik.prom.ua/p1791571-gorlospas-sprej-vzroslyj.html>). В нем только компоненты природного происхождения  
По совету друзей купил тоже неплохое средство- капли Кармолис-смесь многих эфирных масел. В воду накапать или на сахар и пососать. А если перед заплывом прямо на язык несколько капель - дыхание прочищает будь здоров.

-----  
gex224 от Мая 08, 2013, 04:22:11 pm  
Цитата: Домино от Мая 08, 2013, 03:50:18 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 02:02:16 pm  
начинаешь чистить печень и почки непонятно от чего...  
А главное чем? ;D ;D ;D  
А ничем они способны к самоочищению .

-----  
Домино от Мая 08, 2013, 04:26:40 pm  
Ну слава Богу, а то я уже испугалась.(<http://s9.rimg.info/4d2e51940b7419be5f52e496149e9b75.gif>)

-----  
gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 02:02:16 pm  
Цитата: gex224 от Мая 08, 2013, 01:23:29 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 08, 2013, 01:00:21 pm  
Цитата: gex224 от Мая 08, 2013, 12:45:48 pm

я просто побоялся окончательно простыть.

я про перерыв в приеме витаминов.

я вообще придерживался правила что и печень и почки нужно от этого чистить тоже?

От витаминов? Тогда надо не жрать, поскольку в еде витамины тоже содержатся. Но сейчас я не об этом: если ты наблюдаешь у себя симптомы, которые ты перечислил, то это явно говорит о том, что организм ослаблен, а ты вместо того, чтобы продолжать его поддерживать, начинаешь чистить печень и почки непонятно от чего... ты же придерживался рекомендуемых доз и не гормоны хавал и не антибиотики? кто тебе сказал, что печень надо чистить от витаминов???

в любом случае, логично было бы продолжить курс витаминов, пока не почувствуешь, что организм выкарабкался из этого состояния, а тогда уже делать перерыв.

Какие витамины посоветуете?

-----  
@LE}{@NDER от Мая 09, 2013, 08:34:26 pm

Цитата: gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm

Какие витамины посоветуете?

Да хотя бы продолжай тот же Компливит... про рекомендуемые витаминные комплексы тут уже неоднократно писали.

[http://www.bodybuildingrussia.com/universal\\_nutrition/animal\\_pak\\_44.aspx](http://www.bodybuildingrussia.com/universal_nutrition/animal_pak_44.aspx)

[http://www.flexonline.ru/show\\_product\\_details/1968-VPX-Medivin.html](http://www.flexonline.ru/show_product_details/1968-VPX-Medivin.html)

-----  
gex224 от Мая 10, 2013, 03:58:18 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 09, 2013, 08:34:26 pm  
Цитата: gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm

Какие витамины посоветуете?

Да хотя бы продолжай тот же Компливит... про рекомендуемые витаминные комплексы тут уже неоднократно писали.

[http://www.bodybuildingrussia.com/universal\\_nutrition/animal\\_pak\\_44.aspx](http://www.bodybuildingrussia.com/universal_nutrition/animal_pak_44.aspx)

[http://www.flexonline.ru/show\\_product\\_details/1968-VPX-Medivin.html](http://www.flexonline.ru/show_product_details/1968-VPX-Medivin.html)

Ну и как этот Анимал ПАК?

-----  
@LE}{@NDER от Мая 10, 2013, 04:27:46 pm

Цитата: gex224 от Мая 10, 2013, 03:58:18 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 09, 2013, 08:34:26 pm

Цитата: gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm

Какие витамины посоветуете?

Да хотя бы продолжай тот же Компливит... про рекомендуемые витаминные комплексы тут уже неоднократно писали.

[http://www.bodybuildingrussia.com/universal\\_nutrition/animal\\_pak\\_44.aspx](http://www.bodybuildingrussia.com/universal_nutrition/animal_pak_44.aspx)

[http://www.flexonline.ru/show\\_product\\_details/1968-VPX-Medivin.html](http://www.flexonline.ru/show_product_details/1968-VPX-Medivin.html)

Ну и как этот Анимал ПАК?

Состав очень хороший. Главное, чтобы аллергии не было. В этом плане нужно проверять все витаминные препараты, особенно спортивные в виду повышенных дозировок.

-----  
gex224 от Мая 11, 2013, 02:18:29 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 10, 2013, 04:27:46 pm  
Цитата: gex224 от Мая 10, 2013, 03:58:18 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Мая 09, 2013, 08:34:26 pm  
Цитата: gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm

Какие витамины посоветуете?

Да хотя бы продолжай тот же Компливит... про рекомендуемые витаминные комплексы тут уже неоднократно писали.

[http://www.bodybuildingrussia.com/universal\\_nutrition/animal\\_pak\\_44.aspx](http://www.bodybuildingrussia.com/universal_nutrition/animal_pak_44.aspx)

[http://www.flexonline.ru/show\\_product\\_details/1968-VPX-Medivin.html](http://www.flexonline.ru/show_product_details/1968-VPX-Medivin.html)

Ну и как этот Анимал ПАК?

Состав очень хороший. Главное, чтобы аллергии не было. В этом плане нужно проверять все витаминные препараты, особенно спортивные в виду повышенных дозировок.  
Да вот есть, у меня аллергия на повышенное содержание витамина С, у меня появляется дерматит от шиповника, цитрусовых.

----  
@LE}\@NDER от Мая 11, 2013, 05:03:01 pm  
Цитата: gex224 от Мая 11, 2013, 02:18:29 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 10, 2013, 04:27:46 pm  
Цитата: gex224 от Мая 10, 2013, 03:58:18 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 09, 2013, 08:34:26 pm  
Цитата: gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm

Какие витамины посоветуете?

Да хотя бы продолжай тот же Компливит... про рекомендуемые витаминные комплексы тут уже неоднократно писали.

[http://www.bodybuildingrussia.com/universal\\_nutrition/animal\\_pak\\_44.aspx](http://www.bodybuildingrussia.com/universal_nutrition/animal_pak_44.aspx)

[http://www.flexonline.ru/show\\_product\\_details/1968-VPX-Medivin.html](http://www.flexonline.ru/show_product_details/1968-VPX-Medivin.html)

Ну и как этот Анимал ПАК?

Состав очень хороший. Главное, чтобы аллергии не было. В этом плане нужно проверять все витаминные препараты, особенно спортивные в виду повышенных дозировок.

Да вот есть, у меня аллергия на повышенное содержание витамина С, у меня появляется дерматит от шиповника, цитрусовых.

Ты сам ответил на свой вопрос. Каждому свое. Компливит тоже нормальный препарат. Еще есть Супрадин или Витрум.

----  
asehawk от Мая 11, 2013, 08:56:38 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 11, 2013, 05:03:01 pm  
Цитата: gex224 от Мая 11, 2013, 02:18:29 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 10, 2013, 04:27:46 pm  
Цитата: gex224 от Мая 10, 2013, 03:58:18 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 09, 2013, 08:34:26 pm  
Цитата: gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm

Какие витамины посоветуете?

Да хотя бы продолжай тот же Компливит... про рекомендуемые витаминные комплексы тут уже неоднократно писали.

[http://www.bodybuildingrussia.com/universal\\_nutrition/animal\\_pak\\_44.aspx](http://www.bodybuildingrussia.com/universal_nutrition/animal_pak_44.aspx)

[http://www.flexonline.ru/show\\_product\\_details/1968-VPX-Medivin.html](http://www.flexonline.ru/show_product_details/1968-VPX-Medivin.html)

Ну и как этот Анимал ПАК?

Состав очень хороший. Главное, чтобы аллергии не было. В этом плане нужно проверять все витаминные препараты, особенно спортивные в виду повышенных дозировок.

Да вот есть, у меня аллергия на повышенное содержание витамина С, у меня появляется дерматит от шиповника, цитрусовых.

Ты сам ответил на свой вопрос. Каждому свое. Компливит тоже нормальный препарат. Еще есть Супрадин или Витрум.

нам нравится ортамол, единственно ведем сами с европы, надежнее есть спец спорт версия.

----  
gex224 от Мая 12, 2013, 11:40:53 am  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 11, 2013, 05:03:01 pm  
Цитата: gex224 от Мая 11, 2013, 02:18:29 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 10, 2013, 04:27:46 pm  
Цитата: gex224 от Мая 10, 2013, 03:58:18 pm  
Цитата: @LE}\@NDER от Мая 09, 2013, 08:34:26 pm  
Цитата: gex224 от Мая 09, 2013, 04:07:17 pm

Какие витамины посоветуете?

Да хотя бы продолжай тот же Компливит... про рекомендуемые витаминные комплексы тут уже неоднократно писали.

[http://www.bodybuildingrussia.com/universal\\_nutrition/animal\\_pak\\_44.aspx](http://www.bodybuildingrussia.com/universal_nutrition/animal_pak_44.aspx)

[http://www.flexonline.ru/show\\_product\\_details/1968-VPX-Medivin.html](http://www.flexonline.ru/show_product_details/1968-VPX-Medivin.html)

Ну и как этот Анимал ПАК?

Состав очень хороший. Главное, чтобы аллергии не было. В этом плане нужно проверять все витаминные препараты, особенно спортивные в виду повышенных дозировок.

Да вот есть, у меня аллергия на повышенное содержание витамина С, у меня появляется дерматит от шиповника, цитрусовых.

Ты сам ответил на свой вопрос. Каждому свое. Компливит тоже нормальный препарат. Еще есть Супрадин или Витрум.

Я почему и пью компливит, так как там не большая доза витамина С, другие и не знаю прям.

----

gex224 от Мая 17, 2013, 03:02:32 pm

По мимо техники подскажите товарищи пловцы как подтянуть второй полтос на 100 м кролем, если первый на 14 сек быстрее второго?

----

moi от Мая 17, 2013, 03:06:43 pm

Цитата: gex224 от Мая 17, 2013, 03:02:32 pm

По мимо техники подскажите товарищи пловцы как подтянуть второй полтос на 100 м кролем, если первый на 14 сек быстрее второго?

У меня такая же фигня. Это означает нет выносливости. А выносливость - это два ключевых фактора: 1) большое сердце 2) наличие митохондрий в мышцах.

По Селуянову по идее надо найти слабое звено из этих двух и его тренировать. Но скорее всего, у чайников они оба слабые. :O))) Читайте его книгу "Сердце - не машина".

----

ЕвгенийК от Мая 17, 2013, 03:07:41 pm

начинай медленнее )

----

gex224 от Мая 17, 2013, 03:14:07 pm

Эх мнеб еще сек 7 скинуть с сотки и было бы здорово, но пока ж...

----

sosnin от Мая 17, 2013, 03:21:56 pm

Цитата: moi от Мая 17, 2013, 03:06:43 pm

А выносливость - это два ключевых фактора: 1) большое сердце 2) наличие митохондрий в мышцах.

По Селуянову по идее надо найти слабое звено из этих двух и его тренировать. Но скорее всего, у чайников они оба слабые. :O))) Читайте его книгу "Сердце - не машина".

а по селуянову сколько требуется времени и усилий для исправления 1) и 2) ??? вот потом и думай, что будет лимитирующим "сейчас" и "послезавтра".

----

@LE}{@NDER от Мая 19, 2013, 10:19:02 am

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 03:21:56 pm

Цитата: moi от Мая 17, 2013, 03:06:43 pm

А выносливость - это два ключевых фактора: 1) большое сердце 2) наличие митохондрий в мышцах.

По Селуянову по идее надо найти слабое звено из этих двух и его тренировать. Но скорее всего, у чайников они оба слабые. :O))) Читайте его книгу "Сердце - не машина".

а по селуянову сколько требуется времени и усилий для исправления 1) и 2) ??? вот потом и думай, что будет лимитирующим "сейчас" и "послезавтра".

Селуянов без загадок пишет, что 2 нельзя тренировать без 1, иначе могут быть проблемы. Кроме того, он пишет, по чем можно судить, что двигаешься в правильном направлении для обоих факторов (например, снижающийся пульс в покое говорит об увеличении сердечного ударного объема).

----

gex224 от Мая 19, 2013, 01:14:56 pm

И опять старты, что опять делаю не так - <http://youtu.be/VWXTKINTdv8>, <http://youtu.be/jx05hS38W0c>.

По упражнению, что делаю не так товарищи - <http://youtu.be/tfktgzlpy3Y>

----

Гала от Мая 19, 2013, 09:14:43 pm

Первое, что бросается в глаза на втором видео, так это.....попа, ты зачем ее так выключиваешь из воды? ;D Из-за того, что так задираешь зад, голова уходит на три метра под воду, а так быть не должно. Уровень воды должен оставаться где-то....кхм....ну, в районе середины лба, может чуть выше. И, вообще, голова не должна ходить ходуном. Пробуй делать то же самое, но так, чтобы голова не ходила вверх вниз.

----

Гала от Мая 19, 2013, 09:16:45 pm

А по первому видео ты что хочешь? Мне не нравится группировка на старте, но это мой личный бзюк, я не люблю, когда начинают смотреть что там впереди, мне кажется, что эффективнее более компактная группировка, но по большому счету, нормально.

-----  
Домино от Мая 20, 2013, 07:10:55 am  
Удар в упражнении идет от колен, а не от бедра.

-----  
avia334 от Мая 20, 2013, 09:25:48 am

Код:  
И опять старты, что опять делаю не так - <http://youtu.be/VWXTKINTdv8>, <http://youtu.be/jx05hS38W0c>.

По упражнению, что делаю не так товарищи - <http://youtu.be/tfktgzlpy3Y>

по старту - да нормально для такого уровня - прыжок ок. Далее только мощь тренировать.

по упражнению - недораскачан корпус. Он немного деревянно работает, поэтому гребок доделываешь с помощью колен и голеней, а они должны быть одной линией с бедрами и корпусом (не прямой, но без изломов), и руки проваливаешь под воду сильно, а они почти жестко должны лежать под поверхностью, а корпус делать волну (см. видео из под воды с Мишей Фелпсом).

Поэтому потрень пока упражнения на волну: руки за головой жестко и прямо подводный дельфин, дельфин на боку, дельфин на поверхности (перекатываться научись - чтобы все тело на поверхность перекатом выходило), дельфин на спине. И очень важное упражнение: руки жестко прямо на ширине плеч под поверхностью воды, остальное делает волну. Надо научиться делать волну с головы и плеч, чтобы она через все тело проходило и на ногах достигала максимальной амплитуды.

-----  
Little\_boo от Мая 20, 2013, 11:40:23 am

Цитата: rex224 от Мая 19, 2013, 01:14:56 pm

И опять старты, что опять делаю не так - <http://youtu.be/VWXTKINTdv8>, <http://youtu.be/jx05hS38W0c>.

По упражнению, что делаю не так товарищи - <http://youtu.be/tfktgzlpy3Y>

ответил в личку

-----  
rex224 от Мая 20, 2013, 02:02:07 pm

Цитата: avia334 от Мая 20, 2013, 09:25:48 am

Код:  
И опять старты, что опять делаю не так - <http://youtu.be/VWXTKINTdv8>, <http://youtu.be/jx05hS38W0c>.

По упражнению, что делаю не так товарищи - <http://youtu.be/tfktgzlpy3Y>

по старту - да нормально для такого уровня - прыжок ок. Далее только мощь тренировать.

по упражнению - недораскачан корпус. Он немного деревянно работает, поэтому гребок доделываешь с помощью колен и голеней, а они должны быть одной линией с бедрами и корпусом (не прямой, но без изломов), и руки проваливаешь под воду сильно, а они почти жестко должны лежать под поверхностью, а корпус делать волну (см. видео из под воды с Мишей Фелпсом).

Поэтому потрень пока упражнения на волну: руки за головой жестко и прямо подводный дельфин, дельфин на боку, дельфин на поверхности (перекатываться научись - чтобы все тело на поверхность перекатом выходило), дельфин на спине. И очень важное упражнение: руки жестко прямо на ширине плеч под поверхностью воды, остальное делает волну. Надо научиться делать волну с головы и плеч, чтобы она через все тело проходило и на ногах достигала максимальной амплитуды.

спасибо авиа за совет, буду стараться.

-----  
rex224 от Мая 29, 2013, 02:14:59 pm

Это скольжение с тумбочки, что думаете? <http://youtu.be/SpMITvIJJfl>

-----  
rex224 от Мая 29, 2013, 02:20:18 pm

<http://youtu.be/ZZGVOWUxImo>

-----  
rex224 от Мая 29, 2013, 02:21:35 pm

Хорошо ли сгруппирован, тело жесткое?

-----  
sosnin от Мая 29, 2013, 06:40:13 pm

уже одно то, что ноги не как сосиски, говорит, что ты стал делать что-то правильнее. да и выход длиннее, тело ровнее, руки соединены. вот считай секунду так на 50м и сбросил ;)

-----  
rex224 от Мая 30, 2013, 03:08:40 am

первый четвертак 15 сек, второй аж 19, а не хватает меня буквально на последние 7 метров.

avia334 от Мая 30, 2013, 08:19:05 am

Код:

Хорошо ли сгруппирован, тело жесткое?

лучше чем раньше

----

sosnin от Мая 30, 2013, 09:44:50 am

Цитата: gex224 от Мая 30, 2013, 03:08:40 am

первый четвертак 15 сек, второй аж 19, а не хватает меня буквально на последние 7 метров. не удивлюсь, что на повороте и выходе ты уже не далаешь такую стрелку. там опять сосиска?

----

gex224 от Мая 30, 2013, 09:47:31 am

Цитата: sosnin от Мая 30, 2013, 09:44:50 am

Цитата: gex224 от Мая 30, 2013, 03:08:40 am

первый четвертак 15 сек, второй аж 19, а не хватает меня буквально на последние 7 метров. не удивлюсь, что на повороте и выходе ты уже не далаешь такую стрелку. там опять сосиска?

Думаю так и есть, при повороте тело не прижимаю к ногам, прес не напрягаю, а просто закидываю ноги, про это постоянно забываю, еще хотел спросить можно ли после входа в воду, после скольжения, начинать работу сразу кролем?

----

sosnin от Мая 30, 2013, 10:16:36 am

Цитата: gex224 от Мая 30, 2013, 09:47:31 am

Цитата: sosnin от Мая 30, 2013, 09:44:50 am

Цитата: gex224 от Мая 30, 2013, 03:08:40 am

первый четвертак 15 сек, второй аж 19, а не хватает меня буквально на последние 7 метров. не удивлюсь, что на повороте и выходе ты уже не далаешь такую стрелку. там опять сосиска?

Думаю так и есть, при повороте тело не прижимаю к ногам, прес не напрягаю, а просто закидываю ноги, про это постоянно забываю, еще хотел спросить можно ли после входа в воду, после скольжения, начинать работу сразу кролем?

сразу-позже. это зависит только от физической готовности+главное не тормозить себя работой ног, а только набирать или поддерживать скорость.

на 50 метров работаю через 0,3 сек после отталкивания, на всем, что больше 100-после скольжения и тогда, когда скорость = скорости плавания по поверхности.

----

gex224 от Мая 30, 2013, 01:08:39 pm

Цитата: sosnin от Мая 30, 2013, 10:16:36 am

Цитата: gex224 от Мая 30, 2013, 09:47:31 am

Цитата: sosnin от Мая 30, 2013, 09:44:50 am

Цитата: gex224 от Мая 30, 2013, 03:08:40 am

первый четвертак 15 сек, второй аж 19, а не хватает меня буквально на последние 7 метров. не удивлюсь, что на повороте и выходе ты уже не далаешь такую стрелку. там опять сосиска?

Думаю так и есть, при повороте тело не прижимаю к ногам, прес не напрягаю, а просто закидываю ноги, про это постоянно забываю, еще хотел спросить можно ли после входа в воду, после скольжения, начинать работу сразу кролем?

сразу-позже. это зависит только от физической готовности+главное не тормозить себя работой ног, а только набирать или поддерживать скорость.

на 50 метров работаю через 0,3 сек после отталкивания, на всем, что больше 100-после скольжения и тогда, когда скорость = скорости плавания по поверхности.

Вот я сделал старт да, вошел в воду, затем обычно по хорошему идет мощная работа ног дельфином правильно, так вот можно ли эту работу заменить сразу на кроль? так как мне кажется я себя торможу работой дельфином, плюс мне тяжело бывает выбираться из глубины, от этого срывается первый важный гребок, приходится себя разгонять по ходу.

----

Гала от Мая 30, 2013, 01:24:06 pm

Можно и кролем, но лично мне кролем сложнее ;)

----

gex224 от Мая 30, 2013, 01:41:22 pm

нужет баттерфляй, но к соревнованиям я не успею подготовить хороший старт

----

Гала от Мая 30, 2013, 01:47:10 pm

Цитата: gex224 от Мая 30, 2013, 01:41:22 pm

нужет баттерфляй, но к соревнованиям я не успею подготовить хороший старт

Делай тогда выход короче и на поворотах тоже сразу всплывай.

----

Белый Кит от Мая 30, 2013, 01:48:07 pm

Цитата: гех224 от Мая 30, 2013, 01:41:22 pm

нужет баттерфляй, но к соревнованиям я не успею подготовить хороший старт

если ты поплывешь НЕ батом - зачем заморачиваться?

работай ногами под водой кролем.

В мое время вообще никто при старте-выходе под водой ногами батом не работал. все кролем обходились.

----

sosnin от Мая 30, 2013, 01:57:56 pm

Цитата: Белый Кит от Мая 30, 2013, 01:48:07 pm

В мое время вообще никто при старте-выходе под водой ногами батом не работал. все кролем обходились.

саливан делает кролем, знаю еще много тех,кто кролем делает. кому как привычнее.а вот по скорости и усталости-это надо засекаать и пробовать.

но на видео я не вижу,чтоб ты тормозил себя ногами. просто ближе к выходу ты ногами работаешь тише,а должно быть наоборот.я е знаю,может ты устаешь за 3-4 удара?

----

Гала от Мая 30, 2013, 02:04:05 pm

Я пробовала и кролем, и баттом, баттом мне однозначно проще выходить, но,вообще, выходы у меня

проблемные,поэтому я предпочитаю их делать короткими,ибо не дают они нужного ускорения.Мне не дают. Плохие выходы 8)

----

Novichog от Мая 30, 2013, 02:37:27 pm

Цитата: Гала от Мая 30, 2013, 02:04:05 pm

Я пробовала и кролем, и баттом, баттом мне однозначно проще выходить, но,вообще, выходы у меня

проблемные,поэтому я предпочитаю их делать короткими,ибо не дают они нужного ускорения.Мне не дают. Плохие выходы 8)

Вам хорошо , вы хоть знаете что лучше что хуже...а я например даже не имею и не могу создать аналитики , чтоб на цифрах знать как лучше делать мне выход кролем, батом или брассом

----

гех224 от Мая 30, 2013, 02:44:47 pm

Я сегодня узнал я поплыву в длинном 50 метровом бассейне, я только 1 раз плавал в таком.

----

гех224 от Мая 30, 2013, 02:46:31 pm

Цитата: Белый Кит от Мая 30, 2013, 01:48:07 pm

Цитата: гех224 от Мая 30, 2013, 01:41:22 pm

нужет баттерфляй, но к соревнованиям я не успею подготовить хороший старт

если ты поплывешь НЕ батом - зачем заморачиваться?

работай ногами под водой кролем.

В мое время вообще никто при старте-выходе под водой ногами батом не работал. все кролем обходились.

Ладно я тогда завтра сделаю видео со старта баттом и кролем и посмотрю что быстрее. При батте я думаю быстрее устаю после этого выхода после старта.

----

Гала от Мая 30, 2013, 02:53:35 pm

Не ограничивайся только выходом, проплыви еще после этого. У меня после выхода ногами кролем сил куда меньше остается,чем после выхода баттом.

----

avia334 от Мая 30, 2013, 03:41:31 pm

Код:

Ладно я тогда завтра сделаю видео со старта баттом и кролем и посмотрю что быстрее. При батте я думаю быстрее устаю после этого выхода после старта.

По мне так не сейчас, но на будущее однозначно надо тренировать выход батом.

Тут самое главное - что работают другие мышцы, не как в кролевом выходе, т.е. тело получает передышку перед молотиловым кролем.

Да и батом побыстрее будет (см.выходы Миши Фелпса).

----

gex224 от Мая 31, 2013, 03:42:00 pm  
Короче кролем у меня выход вообще не идет, так что буду только батом его делать. Вот этот мне более менее понравился <http://youtu.be/fs6DJ5k5G9k>, только я глубоко вошел, долго пришлось ногами работать

----  
avia334 от Июня 03, 2013, 09:54:25 am  
Код:  
Вот этот мне более менее понравился <http://youtu.be/fs6DJ5k5G9k>, не видно же ни черта...

----  
gex224 от Июня 03, 2013, 02:47:35 pm  
Цитата: avia334 от Июня 03, 2013, 09:54:25 am  
Код:  
Вот этот мне более менее понравился <http://youtu.be/fs6DJ5k5G9k>, не видно же ни черта...  
Короче это плохое видео, в субботу у меня соревы, постараюсь видео сделать и уже посмотрите меня в деле.

----  
Гала от Июня 04, 2013, 07:26:48 pm  
Цитата: gex224 от Июня 03, 2013, 02:47:35 pm  
Короче это плохое видео, в субботу у меня соревы, постараюсь видео сделать и уже посмотрите меня в деле. Удачи!

----  
Рунтя от Июня 04, 2013, 08:11:56 pm  
Цитата: Гала от Июня 04, 2013, 07:26:48 pm  
Цитата: gex224 от Июня 03, 2013, 02:47:35 pm  
Короче это плохое видео, в субботу у меня соревы, постараюсь видео сделать и уже посмотрите меня в деле. Удачи!  
Присоединяюсь с наилучшими пожеланиями! Держим за тебя кулаки!  
А то некоторых комментаторов мы на Spb. Open так и не увидели, а очень всем хотелось посмотреть на технику и результат.

----  
Гала от Июня 04, 2013, 08:31:56 pm  
Цитата: Рунтя от Июня 04, 2013, 08:11:56 pm  
А то некоторых комментаторов мы на Spb. Open так и не увидели, а очень всем хотелось посмотреть на технику и результат.  
Угу))))))))))

----  
sosnip от Июня 04, 2013, 08:46:06 pm  
Цитата: Гала от Июня 04, 2013, 08:31:56 pm  
Цитата: Рунтя от Июня 04, 2013, 08:11:56 pm  
А то некоторых комментаторов мы на Spb. Open так и не увидели, а очень всем хотелось посмотреть на технику и результат.  
Угу))))))))))  
тихо молчу в сторонке и подумываю не ездить больше на соры...

----  
Гала от Июня 04, 2013, 08:50:03 pm  
Рома,это не про тебя ;)

----  
sosnip от Июня 04, 2013, 09:00:29 pm  
Цитата: Гала от Июня 04, 2013, 08:50:03 pm  
Рома,это не про тебя ;)  
неужто вы ждали avia?

----  
Гала от Июня 04, 2013, 09:01:35 pm  
Цитата: sosnip от Июня 04, 2013, 09:00:29 pm

неужто вы ждали avia?

[/quote]

Как ты догадался? ;D Мы наивные дети Чукотки,да? 8)

----

moi от Июня 04, 2013, 09:17:25 pm

Мы с Ромой 6 июня плывем 50м в\с на чемпионате среди двух городских "бань", как говорит Александр-Лезвие :O)))  
На последней трени поработал на скорости, чтобы при высоком темпе правильного гребка не потерять. Я над ним последние 3-2.5 мес трудился. Старты и повороты попробовал. Пришел к выводу, что дельфинить до выхода на поверхность, по-моему мне не надо. Пара ударов ногами батом, а потом надо переходить на кроление, иначе скорость уже теряется. Посмотрим даст ли все это хоть какое улучшение результата :O)))

----

гех224 от Июня 05, 2013, 02:44:00 am

А я ангину словил, теперь врятли поеду на соревы. темпер.

----

avia334 от Июня 05, 2013, 08:52:49 am

Код:

неужто вы ждали avia?

увы не смог, в пятницу зарегился, взнос за две дистанции оплатил, а в субботу по семейным пришлось дома сидеть. Очень жалею.

----

Little\_boo от Июня 05, 2013, 10:48:44 am

Цитата: гех224 от Июня 05, 2013, 02:44:00 am

А я ангину словил, теперь врятли поеду на соревы. темпер.

Какая температура? Если в районе 37,5 - можешь запить, сожрать РИЗНЫ и ставить рекорды, я так делал на вузах :)

Откуда вообще ангина - жара же?

----

свиммер от Июня 05, 2013, 10:59:24 am

Цитата: Little\_boo от Июня 05, 2013, 10:48:44 am

Откуда вообще ангина - жара же?

Да, слышу периодически, про то что летом и простужаются часто и ангина. Вот, например, первая попавшаяся ссылка: <http://news.rambler.ru/19046011/>

----

Novichog от Июня 05, 2013, 10:59:59 am

Цитата: Little\_boo от Июня 05, 2013, 10:48:44 am

Цитата: гех224 от Июня 05, 2013, 02:44:00 am

А я ангину словил, теперь врятли поеду на соревы. темпер.

Какая температура? Если в районе 37,5 - можешь запить, сожрать РИЗНЫ и ставить рекорды, я так делал на вузах :)

Откуда вообще ангина - жара же?

ангина это если диагноз уже поставили, у меня бывает миндалины воспаляются, зимой летом им без разницы....симптоматика как при ангине , но нет слабости и температуры...раствор фурацилина прополоскать горло и можно быть спортивным )))

----

sosnin от Июня 05, 2013, 11:01:38 am

Цитата: Little\_boo от Июня 05, 2013, 10:48:44 am

Откуда вообще ангина - жара же?

синдром кондиционера и сквозняков

----

@LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 11:32:12 am

Цитата: sosnin от Июня 05, 2013, 11:01:38 am

Цитата: Little\_boo от Июня 05, 2013, 10:48:44 am

Откуда вообще ангина - жара же?

синдром кондиционера и сквозняков

Если плюс к этому еще и съест мороженное, то, собственно, удивляться нечему.

----

@LE}{@NDER от Июня 05, 2013, 11:33:48 am

Цитата: Little\_boo от Июня 05, 2013, 10:48:44 am

Цитата: gex224 от Июня 05, 2013, 02:44:00 am

А я ангину словил, теперь врятли поеду на соревы. темпер.

Какая температура? Если в районе 37,5 - можешь запить, сожрать РИЗНЫ и ставить рекорды, я так делал на вузах :)

Откуда вообще ангина - жара же?

Обычно при ангине температура повыше будет. Если 37.5, то это скорее обострение тонзилита, но в любом случае, врачу виднее.

----

avia334 от Июня 05, 2013, 01:26:47 pm

ангина, ангина - мелкая у меня на такой жаре кашель жуткий схватила, где-то легкие застудила - пришлось вместо соревнований дома с ней сидеть... Расстроился очень.

Если у рекса соревнования клубные, то нафиг на них забыть с малейшей температурой надо - сердце дороже.

----

Little\_boo от Июня 05, 2013, 04:22:04 pm

Тут самому решать, но я бы рубанул полтинник, если бы соревнования были для меня важны. Сотню бы, конечно, не стал мучится.

----

gex224 от Июня 06, 2013, 02:22:30 am

Цитата: Little\_boo от Июня 05, 2013, 10:48:44 am

Цитата: gex224 от Июня 05, 2013, 02:44:00 am

А я ангину словил, теперь врятли поеду на соревы. темпер.

Какая температура? Если в районе 37,5 - можешь запить, сожрать РИЗНЫ и ставить рекорды, я так делал на вузах :)

Откуда вообще ангина - жара же?

Думаю виноват кандер в кабинете, температура вчера была 39, голова трещит, горло болит, глотать больно, сегодня утром отхаркнул эту дрянь, темп 37, но слабость, как чумной.

----

gex224 от Июня 06, 2013, 02:24:20 am

Не знаю, я не на больничном хожу на работу, риск большой, нагрузка на сердце, думаю вряд ли поеду на соревы. Увы :(

----

Novichog от Июня 06, 2013, 09:09:58 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 02:22:30 am

температура вчера была 39, голова трещит, горло болит, глотать больно, 39 это много, это надо на больничный а не на соревы.

----

gex224 от Июня 06, 2013, 09:14:14 am

Цитата: Novichog от Июня 06, 2013, 09:09:58 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 02:22:30 am

температура вчера была 39, голова трещит, горло болит, глотать больно, 39 это много, это надо на больничный а не на соревы.

по хорошему надо, как буду чувствовать себя завтра, в конце дня решу ехать или нет

----

Novichog от Июня 06, 2013, 09:29:00 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 09:14:14 am

Цитата: Novichog от Июня 06, 2013, 09:09:58 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 02:22:30 am

температура вчера была 39, голова трещит, горло болит, глотать больно, 39 это много, это надо на больничный а не на соревы.

по хорошему надо, как буду чувствовать себя завтра, в конце дня решу ехать или нет

??? а чего ты ждешь от сорев? ну улучшишь ты свой резалт на 0,5 секунды, в условиях, когда ты не вполне здоров, при этом нанеся себе ущерб, а на следующих еще на 0,5 сек. Так лучше сразу на следующих на 1 сек и без ущерба.

----

gex224 от Июня 06, 2013, 09:40:08 am

Цитата: Novichog от Июня 06, 2013, 09:29:00 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 09:14:14 am

Цитата: Novichog от Июня 06, 2013, 09:09:58 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 02:22:30 am

температура вчера была 39, голова трещит, горло болит, глотать больно, 39 это много, это надо на больничный а не на соревы.

по хорошему надо, как буду чувствовать себя завтра, в конце дня решу ехать или нет

??? а чего ты ждешь от сорев? ну улучшишь ты свой резалт на 0,5 секунды, в условиях, когда ты не вполне здоров, при этом нанеся себе ущерб, а на следующих еще на 0,5 сек. Так лучше сразу на следующих на 1 сек и без ущерба.

обидно я ждал эти соревы, готовился, хотел выплыть из 33, а тут на тебе.

----

gex224 от Июня 06, 2013, 09:41:40 am

А следующие соревы только в ноябре 2013 года

----

Berrimog от Июня 06, 2013, 09:42:10 am

Все через это проходили, ну или почти все, тех, кто не сталкивался, меньшинство.

----

Novichog от Июня 06, 2013, 10:00:03 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 09:41:40 am

А следующие соревы только в ноябре 2013 года

так сделай пару курсовок в промежутке, да на разных дистанциях. Курсовки еще не запрещены.

----

Little\_boo от Июня 06, 2013, 11:13:27 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 02:22:30 am

Думаю виноват кандер в кабинете, температура вчера была 39, голова трещит, горло болит, глотать больно, сегодня утром отхаркнул эту дрянь, темп 37, но слабость, как чумной.

Тогда дома лежать - какая работа?

----

gex224 от Июня 06, 2013, 01:34:40 pm

Цитата: Little\_boo от Июня 06, 2013, 11:13:27 am

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 02:22:30 am

Думаю виноват кандер в кабинете, температура вчера была 39, голова трещит, горло болит, глотать больно, сегодня утром отхаркнул эту дрянь, темп 37, но слабость, как чумной.

Тогда дома лежать - какая работа?

сейчас чувствую себя лучше, есть еще сутки буду думать

----

Рунтя от Июня 06, 2013, 01:45:12 pm

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 09:40:08 am

обидно я ждал эти соревы, готовился, хотел выплыть из 33, а тут на тебе.

Не хотела бы показаться злой Бабой Ягой, но при результате в 34,77 по короткой в марте рассчитывать выплыть из 33 я бы и здоровой не рискнула.

----

Novichog от Июня 06, 2013, 01:47:02 pm

Цитата: Рунтя от Июня 06, 2013, 01:45:12 pm

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 09:40:08 am

обидно я ждал эти соревы, готовился, хотел выплыть из 33, а тут на тебе.

Не хотела бы показаться злой Бабой Ягой, но при результате в 34,77 по короткой в марте рассчитывать выплыть из 33 я бы и здоровой не рискнула.

у него помница были резервы не задействованные.

----

Рунтя от Июня 06, 2013, 01:54:10 pm

Цитата: Novichog от Июня 06, 2013, 01:47:02 pm

Цитата: Рунтя от Июня 06, 2013, 01:45:12 pm

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 09:40:08 am

обидно я ждал эти соревы, готовился, хотел выплыть из 33, а тут на тебе.

Не хотела бы показаться злой Бабой Ягой, но при результате в 34,77 по короткой в марте рассчитывать выплыть из 33 я бы и здоровой не рискнула.

у него помница были резервы не задействованные.

Искренне, от всей души, желаю успешно их задействовать. Главное, конечно же, поскорее поправиться.

-----  
gex224 от Июня 07, 2013, 07:54:49 am

Цитата: Рунтя от Июня 06, 2013, 01:54:10 pm

Цитата: Novichog от Июня 06, 2013, 01:47:02 pm

Цитата: Рунтя от Июня 06, 2013, 01:45:12 pm

Цитата: gex224 от Июня 06, 2013, 09:40:08 am

обидно я ждал эти соревы, готовился, хотел выплыть из 33, а тут на тебе.

Не хотела бы показаться злой Бабой Ягой, но при результате в 34,77 по короткой в марте рассчитывать выплыть из 33 я бы и здоровой не рискнула.

у него помница были резервы не задействованные.

Искренне, от всей души, желаю успешно их задействовать. Главное, конечно же, поскорее поправиться.

За 10 дней до сорев я делал прикидку с напарником, 34.05 вот мое время.

-----  
Novichog от Июня 07, 2013, 08:37:23 am

Цитата: gex224 от Июня 07, 2013, 07:54:49 am

За 10 дней до сорев я делал прикидку с напарником, 34.05 вот мое время.

много, много еще резервов. ;)

-----  
moi от Июня 08, 2013, 06:28:14 pm

Цитата: moi от Июня 04, 2013, 09:17:25 pm

Мы с Ромой 6 июня плывем 50м в/с на чемпионате среди двух городских "бань"

У меня фурура не вышло - проплыл за стандартные 31.4 сек. Где же этот чудо-гребок, елы-палы? Прошел дистанцию без замеченных мною косяков, траекторию держал: захват, локоть в сторону, догреб. А фигня та же :O))) Единственное, что после заныра как-то бортика долго не было, он обычно быстрее появляется :O)))

А Рома - красавчег! Не плавает неделями, а тут еще около 3 десятых снял с 50м в/с - вроде 27.2 стало теперь у него.

-----  
sosnin от Июня 08, 2013, 10:15:16 pm

Цитата: moi от Июня 08, 2013, 06:28:14 pm

А Рома - красавчег! Не плавает неделями, а тут еще около 3 десятых снял с 50м в/с - вроде 27.2 стало теперь у него.

ага,красавчег...второй день икры обе болят, но вроде поменьше уже.в пятницу было оччень больно по ступенькам ходить.

-----  
Novichog от Июня 13, 2013, 09:40:08 am

вот имеем

конец трени 5 X 200 в/с режим 4.0 рез 2.57 - 0-0-0- 3.04 пульс 25-26

на сл. день 1500 в/с 23,20 (чуть не умер)...но каждую 200 по 3.06 в среднем получается...т.е. отдых в режиме вчера мне мало помогал :-\

Вопрос что делать чтоб поднять к соревам скорость на 200 м в/с ? уменьшить режим до 3.50 - 3.45 или увеличить скорость на 200 с риском поднять пульс до 27-28 ?

-----  
Toto от Июня 13, 2013, 09:47:12 am

Цитата: Novichog от Июня 13, 2013, 09:40:08 am

вот имеем

конец трени 5 X 200 в/с режим 4.0 рез 2.57 - 0-0-0- 3.04 пульс 25-26

на сл. день 1500 в/с 23,20 (чуть не умер)...но каждую 200 по 2.06 в среднем получается...т.е. отдых в режиме вчера мне мало помогал :-\

Вопрос что делать чтоб поднять к соревам скорость на 200 м в/с ? уменьшить режим до 3.50 - 3.45 или увеличить скорость на 200 с риском поднять пульс до 27-28 ?

я плаваю 10X200 в режиме 3 мин с отдыхом 5-10 секунд, те скорость 80-85% от мах ИМХО не нужен при пульсе 25-26 такой большой отдых

-----  
Novichog от Июня 13, 2013, 10:02:47 am

Цитата: Toto от Июня 13, 2013, 09:47:12 am

Цитата: Novichog от Июня 13, 2013, 09:40:08 am

вот имеем

конец трени 5 X 200 в/с режим 4.0 рез 2.57 - 0-0-0- 3.04 пульс 25-26  
на сл. день 1500 в/с 23,20 (чуть не умер)...но каждую 200 по 2.06 в среднем получается...т.е. отдых в режиме  
вчера мне мало помогал :-\nВопрос что делать чтоб поднять к соревнованиям скорость на 200 м в/с ? уменьшить режим до 3.50 - 3.45 или увеличить  
скорость на 200 с риском поднять пульс до 27-28 ?

я плаваю 10X200 в режиме 3 мин с отдыхом 5-10 секунд, т.е. скорость 80-85% от макс  
ИМХО не нужен при пульсе 25-26 такой большой отдых  
а какой должен быть пульс после 10 секунд ? т.е. я приплыл...посчитал за 10 сек пульс , получилос 25 и сразу же  
поплыл ?? на пульсе 25 ?? так я лучше без отдыха буду плыть :o

----

@LE}{@NDER от Июня 13, 2013, 10:13:59 am  
Цитата: Novichog от Июня 13, 2013, 10:02:47 am  
Цитата: Toto от Июня 13, 2013, 09:47:12 am  
Цитата: Novichog от Июня 13, 2013, 09:40:08 am

вот имеем

конец трени 5 X 200 в/с режим 4.0 рез 2.57 - 0-0-0- 3.04 пульс 25-26  
на сл. день 1500 в/с 23,20 (чуть не умер)...но каждую 200 по 2.06 в среднем получается...т.е. отдых в режиме  
вчера мне мало помогал :-\nВопрос что делать чтоб поднять к соревнованиям скорость на 200 м в/с ? уменьшить режим до 3.50 - 3.45 или увеличить  
скорость на 200 с риском поднять пульс до 27-28 ?

я плаваю 10X200 в режиме 3 мин с отдыхом 5-10 секунд, т.е. скорость 80-85% от макс  
ИМХО не нужен при пульсе 25-26 такой большой отдых  
а какой должен быть пульс после 10 секунд ? т.е. я приплыл...посчитал за 10 сек пульс , получилос 25 и сразу же  
поплыл ?? на пульсе 25 ?? так я лучше без отдыха буду плыть :o  
Лично я в таких сериях меряю пульс только в конце серии. Плывется все ровно (иначе серию не доплывешь, или  
пульс будет скакать), поэтому пульс будет почти ровным - в начале серии он будет ниже, к середине  
стабилизируется и будет таким держаться до конца серии. Когда интервальные серии плаваются регулярно, уже  
знаешь при каком темпе какой пульс.

----

Novichog от Июня 13, 2013, 10:28:15 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 13, 2013, 10:13:59 am

Плывется все ровно (иначе серию не доплывешь, или пульс будет скакать),  
на мой дилетанский взгляд пульс не должен быть ровным, мне кажется правильно поднимать его до 25, потом за  
20 -30 сек опускать до 21 и снова плыть ( пульс поднимается опять до 25)..т.е. тренировка обеспечивает движение  
пульса вверх вниз. и выработку выносливости.  
Или это все неверно ?

----

sosnin от Июня 13, 2013, 10:46:24 am  
Цитата: Novichog от Июня 13, 2013, 10:28:15 am  
Плывется все ровно (иначе серию не доплывешь, или пульс будет скакать),  
на мой дилетанский взгляд пульс не должен быть ровным, мне кажется правильно поднимать его до 25, потом за  
20 -30 сек опускать до 21 и снова плыть ( пульс поднимается опять до 25)..т.е. тренировка обеспечивает движение  
пульса вверх вниз. и выработку выносливости.  
Или это все неверно ?  
[/quote]а каков высший смысл падения пульса? главное, чтоб не рос в следующем разе. если он растет, без такого  
отдыха дальше. то проблемы в выносливости. а она уже решается не на пульсе 26.

----

Toto от Июня 13, 2013, 11:17:02 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Июня 13, 2013, 10:13:59 am  
Лично я в таких сериях меряю пульс только в конце серии. Плывется все ровно (иначе серию не доплывешь, или  
пульс будет скакать), поэтому пульс будет почти ровным - в начале серии он будет ниже, к середине  
стабилизируется и будет таким держаться до конца серии. Когда интервальные серии плаваются регулярно, уже  
знаешь при каком темпе какой пульс.

во, про пульс я забыла тоже самое написать  
25-26 нормальный такой рабочий пульс и обычно просто чувствуешь с какой скоростью надо плыть, чтобы он

держался на одном уровне

----

feniks2277 от Июня 16, 2013, 10:04:28 am

Цитата: Novichog от Июня 13, 2013, 09:40:08 am

вот имеем

конец трени 5 X 200 в/с режим 4.0 рез 2.57 - 0-0-0- 3.04 пульс 25-26

на сл. день 1500 в/с 23,20 (чуть не умер)...но каждую 200 по 3.06 в среднем получается...т.е. отдых в режиме вчера мне мало помогал :-\

Вопрос что делать чтоб поднять к соревнованиям скорость на 200 м в/с ? уменьшить режим до 3.50 - 3.45 или увеличить скорость на 200 с риском поднять пульс до 27-28 ?

Всё зависит когда соревнования и нужно ли вообще выполнение такой работы.

1500 за 23.20 это прохождение 100м за 1.40 то есть 200м за 3.20, но не 3.06.

или я что то не понял

При плавании 4-6 раз в неделю серии такие как 5x 200 или 12x 100, или 15x100

Серии желательно строить с улучшением то есть:

15X100 - 5x100 верхняя планка 2 зоны + 5x100 третья зона + 5x100 четвёртая зона.

Первый день основное задание 5X 200 или .....

Второй день скоростная работа 8X50

Третий день компенсаторное плавание 1- 2 зона

Четвёртый тоже что и в первый

Пятый как во второй

Шестой длинная разминка и 4 X 50 с соревновательной скоростью и с длинным отдыхом

отдых на 100 м =10-15 секунд на 200м=20 -25 сек

У тебя 3-я зона пока на 100 м за 1.35- 1.40

Если увеличивать скорость пульс растёт

Если уменьшать отдых он тоже растёт.

Александр написал пульс в конце серии

----

Novichog от Июня 16, 2013, 01:18:11 pm

Цитата: feniks2277 от Июня 16, 2013, 10:04:28 am

Цитата: Novichog от Июня 13, 2013, 09:40:08 am

вот имеем

конец трени 5 X 200 в/с режим 4.0 рез 2.57 - 0-0-0- 3.04 пульс 25-26

на сл. день 1500 в/с 23,20 (чуть не умер)...но каждую 200 по 3.06 в среднем получается...т.е. отдых в режиме вчера мне мало помогал :-\

Вопрос что делать чтоб поднять к соревнованиям скорость на 200 м в/с ? уменьшить режим до 3.50 - 3.45 или увеличить скорость на 200 с риском поднять пульс до 27-28 ?

Всё зависит когда соревнования и нужно ли вообще выполнение такой работы.

1500 за 23.20 это прохождение 100м за 1.40 то есть 200м за 3.20, но не 3.06.

или я что то не понял

1.40 это 100 сек. т.е. на 1500 м это 1500 сек. или 25 мин. , а мое время 23.30 т.е. каждую сотню по 1.33 (200 за 3.06.)

А в остальном буду подумать над прочитанным, Ваше мнение мне очень ценно, единственно наверно Ваш вывод про зону "3-ю" неверен. Пульс растёт в обоих случаях , делать то что ? меньше отдыхать или быстрее плыть??

----

Дядяш от Июля 15, 2013, 11:43:33 am

а что вас смущает в поднятии пульса? представьте себе вы на соревнованиях "выжимаете" из себя максимум и там пульс не 25, а на тренировке плывёте с пульсом 25 и стараетесь его не поднимать. 200 м сложная дистанция, там выносливость уже хорошая нужна, и надо "тренированное" сердце. я не профессионал, я сам только плавал, но судя по моему опыту мы плавали в режиме 4 минуты 5x200 м в/с, и я плыл все двухсотки из 2,20 (отдых получался хороший, но и хорошая работа на высоком пульсе). попробуйте и вы увеличить отдых (скажем плыть в режиме 4,45

или 5 мин), но плыть каждые 200 м быстрее с пульсом 26-28.

----

Novichog от Июля 15, 2013, 12:16:19 pm

Цитата: Дядясь от Июля 15, 2013, 11:43:33 am

а что вас смущает в поднятии пульса? представьте себе вы на соревнованиях "выжимаете" из себя максимум и там пульс не 25, а на тренировке плывёте с пульсом 25 и стараетесь его не поднимать. 200 м сложная дистанция, там выносливость уже хорошая нужна, и надо "тренированное" сердце. я не профессионал, я сам только плавал, но судя по моему опыту мы плавали в режиме 4 минуты 5x200 м в/с, и я плыл все двухсотки из 2,20 (отдых получался хороший, но и хорошая работа на высоком пульсе). попробуйте и вы увеличить отдых (скажем плыть в режиме 4,45 или 5 мин), но плыть каждые 200 м быстрее с пульсом 26-28.

меня смущает то, что рекомендации разнятся диаметрально. Тото говорит небольшой отдых и на рабочем пульсе в 25...Вы говорите большой оттых но быстро и на высоком пульсе.

Тут что то не то...или кто-то ошибается или это разные задачи для разного момента тренировочного процесса.

----

goreth от Июля 15, 2013, 12:47:19 pm

Когда вы плывете на ровном пульсе, 25, то вся работа идет на общую выносливость. Работа на пульсе 28 - скоростная или специальная выносливость. Во втором случае пульс должен возвращаться к 20-21 за 1 минуту. Это хорошая выносливость. К этому надо стремиться. 200-400 м одни из самых сложных дистанций, что бы их плавать на хорошем уровне за тренировку надо проплыть не менее 3-3.5 км., из ни работа на спец. вын-сть 70%. Этих тренировок при 6 разовых не более 2-3.

----

Novichog от Июля 15, 2013, 01:37:23 pm

Цитата: goreth от Июля 15, 2013, 12:47:19 pm

Когда вы плывете на ровном пульсе, 25, то вся работа идет на общую выносливость. Работа на пульсе 28 - скоростная или специальная выносливость. Во втором случае пульс должен возвращаться к 20-21 за 1 минуту. Это хорошая выносливость. К этому надо стремиться. 200-400 м одни из самых сложных дистанций, что бы их плавать на хорошем уровне за тренировку надо проплыть не менее 3-3.5 км., из ни работа на спец. вын-сть 70%. Этих тренировок при 6 разовых не более 2-3.

3 на спец выносливость и 3 на общую при 6 в неделю ?

----

sosnin от Июля 15, 2013, 01:40:00 pm

Цитата: Novichog от Июля 15, 2013, 01:37:23 pm

3 на спец выносливость и 3 на общую при 6 в неделю ?

отдыхать не планируешь? кони не двинешь? кпд от такой направленности будет падать,если делать одновременно...надо вписывать в план тренировок...макроциклы и тп ерунда :)

----

Novichog от Июля 15, 2013, 04:02:28 pm

Цитата: sosnin от Июля 15, 2013, 01:40:00 pm

Цитата: Novichog от Июля 15, 2013, 01:37:23 pm

3 на спец выносливость и 3 на общую при 6 в неделю ?

отдыхать не планируешь? кони не двинешь? кпд от такой направленности будет падать,если делать одновременно...надо вписывать в план тренировок...макроциклы и тп ерунда :)

:о микроциклы...какое слово , это как небольшие мотоциклы, видимо,... надо, конечно, 5 трень в неделю наверно хватит а с работой по факту больше и не получится

----

Гала от Июля 15, 2013, 04:52:04 pm

Пяти вполне хватит. А план трень,все равно,хорошо бы иметь ;)

----

Дядясь от Июля 15, 2013, 05:19:13 pm

я не говорил, что надо каждый день "умирать" на тренировке. я сказал, что должна быть обязательно тренировка на которой ты "умираешь", но их не должно быть больше чем 1-2 в неделю. по-крайней мере для любителя точно. и не забывайте сколько вам лет, тренировать сердце гораздо сложнее чем любую другую мышцу...

я не могу советовать вам план тренировок, поскольку сам нуждаюсь в советах, но могу сказать как я плавал раньше у меня даже дневник остался с планом тренировок за 2-3 месяца... но тогда я был лучше подготовлен у меня был тренер с секундомером, тренировки по 2-3 час по 6 раз в неделю...

и тот факт что должна быть тренировка на скоростную выносливость - это обязательно...

----

Гала от Июля 15, 2013, 05:41:39 pm

Так никто не спорит, что должна быть. Например, две на скоростную выносливость, три на общую плюс техника.

----

goreth от Июля 15, 2013, 06:10:58 pm

Цитата: Гала от Июля 15, 2013, 05:41:39 pm

Так никто не спорит, что должна быть. Например, две на скоростную выносливость, три на общую плюс техника. 2+2 + 1 на скорость. Но единственное. Все в процентном соотношении. Начало, основной упор на общую вын-сть, 70-80% тренировок, в обще годовом планировании 30%. 60% годового упор на спец. вын-сть, называется базовым периодом, где 70% работы скоростной выносливости, при 5 разовых как уже подсказали 2 трен-ки спец, 2 общей, 1 скоростная, повторяю 70% нагрузки на спец, вын-сть. Оставшиеся 10% предсоревновательный период, сброс оборотов, нагрузок, 70% работы на скорость. Ну примерно так. Нюансов море, в начале отработка техники = главное, потом про нее не забывать. Таких макроциклов в течении года может быть 2-3, в зависимости от кол-во важных соревнований.

----

feniks2277 от Июля 15, 2013, 10:32:30 pm

Цитата: goreth от Июля 15, 2013, 06:10:58 pm

Цитата: Гала от Июля 15, 2013, 05:41:39 pm

Так никто не спорит, что должна быть. Например, две на скоростную выносливость, три на общую плюс техника. 2+2 + 1 на скорость. Но единственное. Все в процентном соотношении. Начало, основной упор на общую вын-сть, 70-80% тренировок, в обще годовом планировании 30%. 60% годового упор на спец. вын-сть, называется базовым периодом, где 70% работы скоростной выносливости, при 5 разовых как уже подсказали 2 трен-ки спец, 2 общей, 1 скоростная, повторяю 70% нагрузки на спец, вын-сть. Оставшиеся 10% предсоревновательный период, сброс оборотов, нагрузок, 70% работы на скорость. Ну примерно так. Нюансов море, в начале отработка техники = главное, потом про нее не забывать. Таких макроциклов в течении года может быть 2-3, в зависимости от кол-во важных соревнований.

А я бы поспорил Вопрос ? Почему 2+2+1 . а не 5

По мне в подготовительном периоде

я бы сделал 5 на на общую выносливость во 2 зоне, со скоростной работой

с увеличением либо объёма либо плотности или скорости

в течении 4 недель затем определил вы ПАНО

Затем 8 недель пробивал бы ПАНО со ступенчатым трёхнедельным микроциклом,

составляя смешанное основное задание цепляя 2,3,4 зоны

ну и так далее.

----

sosnin от Июля 16, 2013, 11:15:46 am

мне кажется, что первый вариант подразумевает несколько пиков (сор).

второй более глобальный, нудный чтоли, но он мне больше нравится :) да и для средних дистанций, имхо, больше подходит...но этот вариант более ответственный чтоли, особенно при приближении в основном старту.

вот я год назад не делал вообще работы 3 зоне, проскочил ее...мне было интересно на сколько я смогу улучшить увеличив объем в 2 раза и на П до 25. перед стартом только скорость пробивал... ну 4-5 заданий было за месяц в П26-28... так я так и 200 плыл, то как 1500, то как 50... зато на этой базе теперь все быстрее и быстрее плыву.

----

goreth от Июля 16, 2013, 11:23:38 am

Доказано, что смешанная работа, ( в одной тренировке работа во всех зонах), менее эффективна узконаправленной. Работать долго в одной зоне, тоже спорно, не знаю, я с детьми работаю, им просто надоедает долгая работа в одной зоне. Когда работаешь по схеме 2+2+1 (мне)проще контролировать уровень подготовки, составлять планы на следующий микроцикл, шаг за шагом увеличивая нагрузки.

----

sosnin от Июля 16, 2013, 12:29:05 pm

так не надо во всех зонах. 2 зоны максимум. в переходном периоде. да, уверен, что с детьми так тяжелее и что проще контролировать состояние... но вот по поводу эффективности-не будет однозначного мнения. индивидуально.

мне например проще делать изменение в технике если они идут постоянно например в теч 2-3х недель, один -два аспекта. чем хватать 5 аспектов на 2 месяца. с детьми это нереально. всеж советы для мастеров тут.

я когда-то пробовал, вернее с тренером пробовали, по первому пути. слабые стили подтянулись, комплекс выровнялся, но серьезного сдвига не было на основных дистанциях...но это у меня так было, другие так всю жизнь плавают...разная методика, разные люди. надо свое искать :)

----

rex224 от Августа 04, 2013, 06:38:54 am

<http://youtu.be/-Zfas84sDVM> подскажите по технике какие ошибочки, плыву на максе?

----

читающий от Августа 04, 2013, 08:25:12 am  
Кроль а-ля В.Морозов?

Для чего тогда в этом видео <http://www.youtube.com/watch?v=b-UEuvnC0r8> пронос идёт согнутыми в локте руками?  
Ты не пробовал повторить технику сухого плавания в воде?

Гала от Августа 04, 2013, 09:18:07 am

Цитата: gex224 от Августа 04, 2013, 06:38:54 am

<http://youtu.be/-Zfas84sDVM> подскажите по технике какие ошибочки, плыву на максе?

А как бы тебя научить видео нормально заливать? Это вообще возможно? ???

свиммер от Августа 04, 2013, 09:25:22 am

Выбираешь свое видео (в своем канале или по ссылке). Под ним слева второй кнопкой будет палочка со звездочками (Улучшить видео). Шлепаешь по ней, появляется твое окно разделенное на две части. Опять же снизу, но уже с правой стороны стрелочки "Повернуть на лево", "Повернуть на право".

Little\_boo от Августа 04, 2013, 01:02:18 pm

Цитата: читающий от Августа 04, 2013, 08:25:12 am

Кроль а-ля В.Морозов?

Для чего тогда в этом видео <http://www.youtube.com/watch?v=b-UEuvnC0r8> пронос идёт согнутыми в локте руками?

Ты не пробовал повторить технику сухого плавания в воде?

Вот это в воде лучше не повторять и вообще лучше забыть как страшный сон. Не вижу проблем в прямом проносе руки, там море других проблем, чтобы ещё об этом думать.

читающий от Августа 04, 2013, 01:13:50 pm

Я не понимаю, для чего на суше перед зеркалом/камерой отрабатывать одну технику гребка (правильную или нет, не мне судить) , а плавать по-другому.

Little\_boo от Августа 04, 2013, 01:23:31 pm

Цитата: читающий от Августа 04, 2013, 01:13:50 pm

Я не понимаю, для чего на суше перед зеркалом/камерой отрабатывать одну технику гребка (правильную или нет, не мне судить) , а плавать по-другому.

Давайте не путать понятия гребок и пронос. Видео перед зеркалом - всё целиком не верно и делать это в воде не нужно.

Перед зеркалом мы всё таки отрабатываем гребок медленно, чтобы правильно выполнить все фазы гребка, отсюда и академический пронос, а когда человек делает ускорения 25м - зачем ему там вырисовывать академический пронос, тем более если у него явные проблемы с гибкостью в плечевом поясе? В данном случае такой пронос - только плюс, сразу идет разворот плеч, и рука прямая падает в начале гребка. Сюда только нормальный гребок прицепить и можно уже прилично плыть.

feniks2277 от Августа 04, 2013, 04:59:45 pm

Цитата: gex224 от Августа 04, 2013, 06:38:54 am

<http://youtu.be/-Zfas84sDVM> подскажите по технике какие ошибочки, плыву на максе?

А на что тут смотреть 10.5 циклов на 25 метров

<http://www.youtube.com/watch?v=-Zfas84sDVM&feature=youtu.be>

Приблизительно 60 циклов в мин

Шаг гребка 75 см как у ребёнка.

Делать пронос прямой рукой при таком качестве гребка, бессмысленно, всё равно что гвозди забивать.

За год с момента появления на форуме и плавания 3-4 раза в неделю продвижение есть но.

<https://www.youtube.com/watch?v=8omA-ieZkS8>

Ты 15 сек,ребёнок в 7 лет чуть больше, при 8.5 циклах со старта.

а выводы сам делай.Да тут на форуме кто то писал для тебя:

"Техника, сердце, выносливость, скорость"

Гала от Августа 04, 2013, 09:57:58 pm

Феникс, Вы бесплатный пиар-менеджер этого ребенка? ;D

Рунтя от Августа 04, 2013, 10:22:31 pm

Цитата: Гала от Августа 04, 2013, 09:57:58 pm

Феникс, Вы бесплатный пиар-менеджер этого ребенка? ;D

У меня еще один вопрос к Фениксу и нашим гуру: много Вы видели людей, начавших плавать после 30-ти, а некоторые и под 40, и которые смогли поставить технику, плывут сейчас спринт не только быстро (относительно быстро я не исключаю), но и красиво, технично?

----

Little\_boo от Августа 04, 2013, 10:45:47 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 04, 2013, 04:59:45 pm

Делать пронос прямой рукой при таком качестве гребка, бессмысленно, всё равно что гвозди забивать.

Это ты ошибаешься, по крайней мере этот пронос автоматически ему дает прямую руку на входе в воду.

----

feniks2277 от Августа 05, 2013, 11:27:50 am

Цитата: Little\_boo от Августа 04, 2013, 10:45:47 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 04, 2013, 04:59:45 pm

Делать пронос прямой рукой при таком качестве гребка, бессмысленно, всё равно что гвозди забивать.

Это ты ошибаешься, по крайней мере этот пронос автоматически ему дает прямую руку на входе в воду.

Я ничего против прямых рук в плавании не имею,

не при проносе, и при выполнении гребка.

Всё зависит от конституции, мышечной массы, длинны рук итд.

<https://www.youtube.com/watch?v=awL6Wzdm9j4>

Но это молотилово мало похоже на плавание,

скорее на гребное колесо правда в его надводной части.

А если бы ему ещё 25 метров так покрутить я думаю его результат

мало бы отличался от результата ребёнка.

8 км в неделю X 4 недели X 12 месяцев = 384 000 метров

Я думаю можно научиться плыть одним стилем

в классическом его понимании.

Что и видно на примере семилетнего ребёнка.

Гала Вы же научаете маленьких детей плаванию

вот и выставили на обозрение я бы и их бы бесплатно пиарил.

<https://www.youtube.com/watch?v=Yr-O4dGJF3I>

или это поддаётся сравнению.

Каждый кто научился плавать до и после 30 достоин уважения

Не видел.

----

sosnin от Августа 05, 2013, 11:46:05 am

кстати про дыхание в одну сторону. кокрейн вчера 2-3\3-2 долбил, сун 3\3 когда 2\2. хитрец :)

----

Little\_boo от Августа 05, 2013, 12:54:33 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 05, 2013, 11:27:50 am

Но это молотилово мало похоже на плавание,

Это не проблема проноса, а проблема гребка. Зачем акцентировать внимание на одном, если реальная проблема в другом? Лучше посоветуйте человеку, как ему почувствовать высокий локоть и нормальный гребок, с учетом того, что в отличие от ребенка у него нет грамотного тренера, который ему сможет это объяснить.

----

Volga13 от Августа 07, 2013, 08:15:37 pm

Нужен совет по плану тренировок.

плаваю четвертый месяц.

Первые 2 месяца без какой-либо системы. Просто, чтобы расплаваться, по самочувствию. В основном на технику, с большой долей упражнений, всеми стилями.

Выносливость, сила и скорость практически на нулевом уровне, только остатки техники с детства. Никакой физкультурой (не говоря уже про спорт) последние 10 лет не занималась.

Начитавшись форума пришла к выводу, что надо все-таки какой-нибудь план тренировок составить.

Ключевая дата, к которой хочется получить результат - начало ноября - КР. Основные зачетные дистанции будут 100 брасс и 100 к\п.

В общем решила примерно так: июль и август - объемы на выносливость, сентябрь и октябрь - скорость и подводку к соревнованиям (не знаю даже нужна ли она мне будет).

На выносливость взяла программу с сайта Speedo. она как раз на 8 недель. простая и понятная для меня, с постепенным увеличением объемов. Плаваю эту программу уже 6 недель. И как-то результаты меня мало радуют.

В общем чувствую что плыть могу дольше, но не могу плыть быстрее. Ну еще из положительных моментов то, что последний месяц плечи уже не болят (первые 2 месяца болели постоянно и руки просто отваливались после каждой трени, даже если я вроде просто купалась)

Вот примерно так получается:

Задание 16 по 50. - быстрее 53с полтинник - ну никак... Сначала решила попробовать в режиме 1 мин. - не вышло, на 3-м полтиннике сдохла. Доплывала через 10 выдохов.

Задание 5 по 200м. - плыву где-то по 3,50 - 3,55.

По этой спидовской программе объемы уже за 2 км. на трению перевалили, а я из-за низкой крейсерской скорости уже не успеваю их проплыть за отведенные 50 мин. Хотя чувствую, что могу тренировку как положено отработать, было бы больше времени..

Вот теперь думаю как быть: доплывать эту программу как есть, сколько успеваю? Может так в принципе и должно быть, и скорость в спокойном темпе не должна расти, если я задания на скорость и скоросную выносливость не плаваю?

Или может уже что-нибудь специально поплавать для увеличения "крейсерской" скорости?

----

Гала от Августа 07, 2013, 08:40:02 pm

Волга, а можешь скинуть программу по которой ты плаваешь? и вот сразу совет, если трению не успеваешь проплыть, то надо покупать двойное время, иначе никак, потому что объемы будут расти в любом случае.

----

Volga13 от Августа 07, 2013, 08:45:35 pm

<http://paceclub.speedousa.com/training/workouts/week-1-workout-1--8>

(<http://paceclub.speedousa.com/training/workouts/week-1-workout-1--8>)

вот ссылка на программу.

Она практически вся кролем.

Я только разминки и закупки изменяю, вместо кроля плаваю разными стилями.

----

Гала от Августа 07, 2013, 08:56:34 pm

У меня сразу же вопрос, судя по первой неделе у тебя три трени в неделю, да?

----

Volga13 от Августа 07, 2013, 09:13:29 pm

Ну в среднем за месяц выходит 16-17 тренировок, 12 из них я плаваю по этой программе, остальные просто плаваю :).

Иногда с собой в бас дочку беру. С ней много не наплаваешь. Эти дополнительные тренировки - просто не технику в спокойном темпе. Иногда получается, что по программе трению не удается проплыть (или людей слишком много на дорожке, или просто чувствую, что сегодня лучше без напряжения, а то завтра до работы не доеду).

----

@LE}{@NDER от Августа 07, 2013, 10:15:57 pm

Цитата: Volga13 от Августа 07, 2013, 08:15:37 pm

Нужен совет по плану тренировок.

плаваю четвертый месяц.

Первые 2 месяца без какой-либо системы. Просто, чтобы расплаваться, по самочувствию. В основном на технику, с большой долей упражнений, всеми стилями.

Выносливость, сила и скорость практически на нулевом уровне, только остатки техники с детства. Никакой физкультурой (не говоря уже про спорт) последние 10 лет не занималась.

Начитавшись форума пришла к выводу, что надо все-таки какой-нибудь план тренировок составить.

Ключевая дата, к которой хочется получить результат - начало ноября - КР. Основные зачетные дистанции будут 100 брасс и 100 кп.

В общем решила примерно так: июль и август - объемы на выносливость, сентябрь и октябрь - скорость и подводку к соревнованиям (не знаю даже нужна ли она мне будет).

На выносливость взяла программу с сайта Speedo. она как раз на 8 недель. простая и понятная для меня, с постепенным увеличением объемов. Плаваю эту программу уже 6 недель. И как-то результаты меня мало радуют.

В общем чувствую что плыть могу дольше, но не могу плыть быстрее. Ну еще из положительных моментов то, что последний месяц плечи уже не болят (первые 2 месяца болели постоянно и руки просто отваливались после каждой трени, даже если я вроде просто купалась)

Вот примерно так получается:

Задание 16 по 50. - быстрее 53с полтинник - ну никак... Сначала решила попробовать в режиме 1 мин. - не вышло, на 3-м полтиннике сдохла. Доплывала через 10 выдохов.

Задание 5 по 200м. - плыву где-то по 3,50 - 3,55.

По этой спидовской программе объемы уже за 2 км. на тренью перевалили, а я из-за низкой крейсерской скорости уже не успеваю их проплыть за отведенные 50 мин. Хотя чувствую, что могу тренировку как положено отработать, было бы больше времени..

Вот теперь думаю как быть: доплывать эту программу как есть, сколько успеваю? Может так в принципе и должно быть, и скорость в спокойном темпе не должна расти, если я задания на скорость и скоростную выносливость не плаваю?

Или может уже что-нибудь специально поплавать для увеличения "крейсерской" скорости?

- 1) При работе на выносливость быстрее плавать не получится, потому что работа на выносливость, а не на скорость. На данном этапе так и должно быть.
- 2) Если цель плыть 100 брасс и 100 комплекс, то на протяжении недели основные задания как минимум должны включать все стили, а вообще лучше, чтобы было задание на брасс на каждой тренировке. Плавать одну и ту же тренью при таких целях, как минимум неблагоприятно.
- 3) Каждую тренью необходимо уделять время упражнениям, особенно отрабатывать слабые места, но также часто включать упражнения, после которых кажется, что плывешь легче и быстрее (например для брасса у меня такое упражнение 1руки+2 ноги)
- 4) Следить за пульсом (как мерить, тут уже писали). За предыдущие 6 недель надо было отработать на низких пульсах, если это было, то на этом этапе надо начинать аэробные интервалы, то есть понижать паузы отдыха и стараться чтобы пульс пока не был выше 23. Последние 2 недели пульсы надо будет поднять, т.е. плыть интенсивнее, плавать серии с улучшением времени в каждом повторении и т.д.
- 5) Через 8 недель это уже будет начало октября, нужно прокачивать скорость, ускорения по 15, 25 метров. Продолжать плавать интервалы, уже на высокой интенсивности, но при этом закисляться не теряя техники (если так закислилась, что техника развалилась - задание не выполнено). Серии на раскладку (например 4x100 1е 50 умеренно, 2е 50 обязательно быстрее первых) - тут нужно, чтобы кто-то помог с засеканием. На этом этапе будет реально тяжело. Будет хотеться все бросить и отдохнуть. Надо себя заставить дойти до конца.
- 6) за 10 дней до старта - подводка. уменьшаются объемы. Серии с интервалами уменьшаются в 2 раза или плывутся с разбивкой (например была серия 8x50, теперь плывешь 4x2x50 + 200 откуп каждые 2x50) - цель поддерживать скоростную выносливость, но не закисляться. Увеличить количество ускорений, по 15 и 25, но следить, чтобы не переусердствовать - крепатуры не должно быть, поэтому хорошо закупываться в конце трени. Приблизительно так. Тут главную сложность вижу в том, что прошло мало времени после того, как начала плавать, поэтому не уверен, что хватит времени, чтобы заложить базу на комплекс - надо достаточно объемов на воде, чтобы наплавать всеми стилями. Имхо лучше за такой короткий промежуток готовиться к одному стилю, например к полтиннику и сотне, разве что на данный момент все стили уже на должном уровне, в чем я сомневаюсь.

----  
Volga13 от Августа 07, 2013, 10:55:53 pm  
Спасибо @LE}{@NDER за ответ!

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 07, 2013, 10:15:57 pm

1) При работе на выносливость быстрее плавать не получится, потому что работа на выносливость, а не на скорость. На данном этапе так и должно быть.

Радует то, что так и должно быть. Буду пока увеличивать объемы за счет увеличения времени.

А по поводу того что проще взяться только за брасс - это конечно да. Но почему-то только брассом скучно мне. Комплекс тем и интересен, что там все стили. Хотя и спина у меня по технике совсем провальная, и кроль медленный, и для бата силенок пока маловато... Но все равно хочется именно комплекс стартовать.

----  
@LE}{@NDER от Августа 08, 2013, 11:46:07 am  
Цитата: Volga13 от Августа 07, 2013, 10:55:53 pm  
Спасибо @LE}{@NDER за ответ!

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 07, 2013, 10:15:57 pm

1) При работе на выносливость быстрее плавать не получится, потому что работа на выносливость, а не на скорость. На данном этапе так и должно быть.

Радует то, что так и должно быть. Буду пока увеличивать объемы за счет увеличения времени.

А по поводу того что проще взяться только за брасс - это конечно да. Но почему-то только брассом скучно мне. Комплекс тем и интересен, что там все стили. Хотя и спина у меня по технике совсем провальная, и кроль медленный, и для бата силенок пока маловато... Но все равно хочется именно комплекс стартовать. Скучно, то оно может и скучно, но надо реалистично оценивать выделенное время и возможности. Существенно увеличить объемы за такой короткий срок не получится, а объемы нужды достаточные, чтобы достаточно времени уделить всем стилям, если плыть комплекс. Один стиль проработать за такое время и при данных объемах воды - задача более реалистичная. Понятно, что проработать один стиль - это не значит что все надо валить одним брассом. Это означает, что большинство основных серий в режимах и на скорость, будут плыться полностью или частично этим стилем. Тут возможны вариации: например вместо того, чтобы плыть постоянно 10x100 бр. можно плыть 100 кпл / 100 бр. или 100 кр. / 100 бр.

-----  
Томан от Августа 10, 2013, 01:42:00 pm

Цитата: Little\_boo от Августа 04, 2013, 10:45:47 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 04, 2013, 04:59:45 pm

Делать пронос прямой рукой при таком качестве гребка, бессмысленно, всё равно что гвозди забивать.

Это ты ошибаешься, по крайней мере этот пронос автоматически ему дает прямую руку на входе в воду.

И, кстати, на выходе из воды тоже, в какой-то степени. Вот вчера мне тренер, показав заснятое видео, как я плыву, прокомментировала в таком ключе, что вот рука на проносе согнута, и прямо в таком виде из воды и появляется - следовательно, это я недогребаю до бедра. А если выпрямлять, то, значит, буду автоматически догребать.

...Ещё тренер не подтверждает моё ощущение, будто, когда я то ли устаю/выдыхаюсь, то ли просто "зверею" (пытаюсь чрезмерно форсировать темп) и начинаю плыть в стиле того самого "молотилова", то тонут ноги. Говорит, не было этого (ну т.е. может быть небольшое изменение положения тела всё-таки было, но лёгкое "бурление" от ног на поверхности воды не прекращалось). Значит, причина молотилова (по крайней мере, в моём случае) не столько в тонущих ногах, а, видимо, просто в нетерпении и слишком раннем начале прикладывания силы в гребке - сразу после входа в воду (а значит, и нет увеличения силы по ходу гребка: после такого начала уже некуда усиливать). (Ну и, очевидно, пресловутый проваленный локоть - про него так впрямую речи не было, но он, видимо, подразумевается - а как ещё может быть, если есть проблемы с подвижностью плеча? Вот про плавание на спине она мне про проваленный локоть прямым текстом сказала: или с прямыми руками начинаю извиваться и плыть по кривой линии, или же вкладываю и начинаю гребок уже с проваленным локтем).

...Ещё, увидев себя на видео, я ужаснулся, как же сильно я кручу башкой при вдохе. Я, конечно, догадывался, что кручу слишком сильно (хотя бы потому, что оба глаза выше поверхности воды, а не один, как по прописям), но чтоб настолько, чуть ли не вертикально к потолку! При том, что вроде бы в это время сам я никакого потолка не вижу. Ну или это обман зрения на видео - но, во всяком случае, выглядит со стороны безобразно.

-----  
Домино от Августа 10, 2013, 02:34:13 pm

Цитата: Томан от Августа 10, 2013, 01:42:00 pm

и прямо в таком виде из воды и появляется - следовательно, это я недогребаю до бедра. А если выпрямлять, то, значит, буду автоматически догребать.

и терять в скорости т.к. будете толкать воду кистью не назад, а вверх.

(<http://s10.rimg.info/7f8d38371f020d1b6e9fdc7f363a08c7.gif>)

-----  
paradox от Августа 10, 2013, 11:10:17 pm

На ютубе полно роликов заплывов чм из-под воды. можно как говорят в ругфке "изучить индивидуальные особенности техники лучших пловцов". :-)

-----  
Гала от Августа 10, 2013, 11:45:28 pm

В РГУФКе порой такую ерунду мелят (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

А,вообще, парадокс, по-моему, Вы начали повторяться, это скучно.

-----  
paradox от Августа 11, 2013, 07:34:40 pm

Цитата: Гала от Августа 10, 2013, 11:45:28 pm

В РГУФКе порой такую ерунду мелят (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

А,вообще, парадокс, по-моему, Вы начали повторяться, это скучно.

Халачка, я вам и за пороги, и за миофибрилы с митохондриями, даже за подводную съёмку. а вам все скучно. мадам, ну почему же:-)

вот тут другие дяди старались вас развлечь:

<http://www.feelforthewater.com/2013/08/swim-smooth-analysis-2013-barcelona.html?m=1>

наслаждайтесь.

ь ;D

----

Гала от Августа 11, 2013, 09:59:31 pm

Гранд мерси, гляну с удовольствием(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>).

Только я несколько о другом. О том, что везде хороша мера ;)

----

Домино от Августа 12, 2013, 08:46:28 am

Цитата: paradox от Августа 10, 2013, 11:10:17 pm

На ютубе полно роликов заплывов чм из-под воды.

(<http://s4.rimg.info/a4034789388f97d99c39089234620a79.gif>) Я прекрасно понимаю, что когда начинается скоростная работа, сила, мощь и скорость делают свою работу, изменяя технику до неузнаваемости. Так же не осуждаю марафонцев, которые бегут всю дистанцию с идеально прямым корпусом. Я приветствую любые усилия. Если вы тренируетесь до отказа и с «корявой» техникой, то сами ограничиваете свой прогресс.(с)

----

gex224 от Августа 17, 2013, 04:34:17 pm

На скорости мне не удавалось сгибать в пронесе руку, думал много потеряю времени

----

Гала от Августа 17, 2013, 09:30:05 pm

Тренер нас учил, что все движения при гребке должны быть максимально естественными, если пронос прямой рукой лично для тебя более естественен, значит пусть так и будет, главное в пронесе, чтобы рука успевала расслабиться, а не согнуться или разогнуться ;)

----

goreth от Августа 18, 2013, 07:06:35 am

Все правильно, но только не надо проносить через стороны, иначе требуется дополнительное усилие удерживать тело от раскачивания.

----

gex224 от Августа 18, 2013, 03:04:43 pm

Цитата: Гала от Августа 17, 2013, 09:30:05 pm

Тренер нас учил, что все движения при гребке должны быть максимально естественными, если пронос прямой рукой лично для тебя более естественен, значит пусть так и будет, главное в пронесе, чтобы рука успевала расслабиться, а не согнуться или разогнуться ;)

Я думаю что я еще не решил проблему с проваленным гребком.

----

Гала от Августа 18, 2013, 03:08:57 pm

Ты спрашивал про пронос, а не про подводную часть. Под водой должно быть все, как у всех: захват, разгон, окончание гребка. Пронос да, пронос у каждого свой, а подводная часть по одной и той же схеме проходит ;) Проваленный гребок - это то же, самое, что проваленный локоть? Ты про это? По-моему, у тебя проблема с захватом, реши ее сперва. Но пусть меня поправят те, кто лучше по видео определяют.

----

Гала от Августа 18, 2013, 03:11:52 pm

Рекс, еще знаешь, что мне показалось, что при вдохе ты буквально встаешь. И шлепаешь очень сильно руками, я и сама этим страдаю, поэтому здесь со знанием дела говорю ;D

----

gex224 от Августа 18, 2013, 03:37:30 pm

Цитата: Гала от Августа 18, 2013, 03:11:52 pm

Рекс, еще знаешь, что мне показалось, что при вдохе ты буквально встаешь. И шлепаешь очень сильно руками, я и сама этим страдаю, поэтому здесь со знанием дела говорю ;D

Это да я сейчас работаю над входом и выходом Воо мне тоже об этом говорил, вся скорость гасится из за плохого

входа

----

Томан от Августа 21, 2013, 02:35:02 am

Цитата: Гала от Августа 18, 2013, 03:11:52 pm

Рекс,еще знаешь,что мне показалось,что при вдохе ты буквально встаешь.

К слову, вчера и в пятницу я как раз пробовал оценить, какое расстояние я теряю на каждом вдохе. Но результаты получились какие-то контринуитивные - я ничего подобного не ожидал. Все замеры (т.е. тупо подсчёты числа гребков) происходили на одном и том же мерном отрезке, который можно считать приблизительно равным 14 метрам. И вот что получилось (всё - для нарочито медленного темпа): если плыть вообще без вдохов, получается на этом отрезке 14 гребков. Если плыть как обычно (т.е. 3/3), то аж 17 гребков. Т.е., грубо говоря, на 5 вдохах теряется 3 гребка, а на одном вдохе соотв. 0,6 гребка. Или, считая точнее, средний шаг гребка без вдохов 1,00 м, а с дыханием 3/3 0,82 м, т.е. на 3 гребка(1 вдох) теряется 0,18м \*3=0,54 м. Дофига - фактически, более половины гребка при каждом вдохе коту под хвост. И вот далее пробую дышать на одну сторону, т.е. на каждый второй. Ожидаю, экстраполяцией, что раз вдохов будет в полтора раза больше, а именно, около 8 штук, то и потеряно будет около 4-5 гребков, т.е. что всего будет 18-19. Но внезапно оказывается, что ничего подобного - на самом деле там получается примерно 15 гребков. Потерян практически лишь метр или менее, на 7-8 вдохов, т.е. менее чем 0,15 м на каждый вдох. Удивительная картина - я даже предположить не могу, отчего такое может происходить: при одностороннем дыхании всё вроде бы скособочено, но потерь длины гребка почти нет, а при двустороннем всё вроде прилично в смысле симметричности, зато потери аж по полгребка на вдох. Правда, количество повторов при оценке было не очень большим, так что не знаю, насколько всё это регулярно воспроизводится - может, чисто случайно так совпало. И надо ещё попробовать посчитать гребки при ещё каких-то вариантах дыхания :) ...Однако при дыхании на каждый второй гребок уже после 15 м, не говоря уж о 30 или 45, ощутимо кружится голова, неприятно.

...Вчера как-то удалось очень хорошо расслабиться, и посредством этого несколько раз проплыть аж по целых 45 метров за раз, не задохнувшись по дороге - типа прогресс вроде бы. Как в варианте с дыханием на 3, так и на 2 - по ощущениям особой разницы и не было. Но зато время... Это называется совсем расслабился: на 45 м я время так и не засёк, но из косвенных данных и ощущений предполагаю, что там было где-то примерно 66 секунд. Это полный трындец, это медленнее, чем даже брасс в моём же исполнении. Я надеялся на хотя бы 48..50 с на 45 м (в соответствии с подписью - что плыву вдвое медленнее, чем требуется :) ), но 1.06 это вообще что-то нереальное... Впрочем, установка была именно плыть настолько медленно и расслабленно, насколько только смогу.

----

читающий от Августа 21, 2013, 04:43:53 am

Цитата: gex224 от Августа 18, 2013, 03:37:30 pm

Цитата: Гала от Августа 18, 2013, 03:11:52 pm

Рекс,еще знаешь,что мне показалось,что при вдохе ты буквально встаешь. И шлепаешь очень сильно руками, Это да я сейчас работаю над входом и выходом Воо мне тоже об этом говорил, вся скорость гасится из за плохого входа

Вот сам и ответил, для чего нужна согнутая в пронесе рука. Вход в воду будет кистью, а не плашмя всей плоскостью руки.

----

gex224 от Августа 21, 2013, 06:27:05 am

Цитата: читающий от Августа 21, 2013, 04:43:53 am

Цитата: gex224 от Августа 18, 2013, 03:37:30 pm

Цитата: Гала от Августа 18, 2013, 03:11:52 pm

Рекс,еще знаешь,что мне показалось,что при вдохе ты буквально встаешь. И шлепаешь очень сильно руками, Это да я сейчас работаю над входом и выходом Воо мне тоже об этом говорил, вся скорость гасится из за плохого входа

Вот сам и ответил, для чего нужна согнутая в пронесе рука. Вход в воду будет кистью, а не плашмя всей плоскостью руки.

Да нет у меня из за ног гасится скорость.

----

Гала от Августа 21, 2013, 08:11:54 am

Олег,прямой рукой в пронесе тоже можно входить в воду кистью,у меня левая абсолютно прямая,при этом никакого шлепания всей поверхностью нет. Здесь дело в элементарном непонимании того что вообще надо делать при пронесе руки,ну,мне так кажется 8). И да, сейчас пересматривать видео не полезу,но возможно,что рука падает всей поверхностью из-за недостаточной ротации.

----

свиммер от Августа 21, 2013, 08:32:28 am

Цитата: Томан от Августа 21, 2013, 02:35:02 am

Правда, количество повторов при оценке было не очень большим, так что не знаю, насколько всё это регулярно воспроизводится - может, чисто случайно так совпало.

Для нормальной выборки надо брать как минимум 5 замеров для каждого типа, плюс замеры должны быть попеременными. Допустим, у тебя замеры точные, тогда, возможно, ты при дыхании в неудобную для себя сторону сильно "юлишь" или делаешь какие-то дополнительные не нужные движения.

-----  
sosnin от Августа 21, 2013, 02:35:02 am

на 45 м я время так и не засёк, но из косвенных данных и ощущений предполагаю, что там было где-то примерно 66 секунд. Это полный трындец, ... (в соответствии с подписью - что плыву вдвое медленнее, чем требуется :) ) ... Впрочем, установка была именно плыть настолько медленно и расслабленно, насколько только смогу.

45 за 66 сек, в два раза быстрее - за 33, значит полтораха за 18мин 20сек. это медленно и расслабленно. :) это первый разряд. я думаю для нашего уровня это более чем требуется ;)

-----  
sosnin от Августа 21, 2013, 08:54:33 am

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 08:32:28 am

45 за 66 сек, в два раза быстрее - за 33, значит полтораха за 18мин 20сек. это медленно и расслабленно. :) это первый разряд. я думаю для нашего уровня это более чем требуется ;)

чет я потерял нить и суть. какие еще 45метров? в ярдовом плаваете чтоли?

и как это при крейсерской 66сек за 45 метров получается 18:20 полтораха? чтоб так плыть это надо сотки по 1:13 идти,тогда и будет первый взр.

сейчас томан должен плыть полтораху за 40мин.

-----  
Гала от Августа 21, 2013, 08:57:42 am

Это swimmer посчитал,если Тoman поплывет в два раза быстрее, как тот

хочет(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

-----  
swimmer от Августа 21, 2013, 09:03:55 am

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 08:54:33 am

чет я потерял нить и суть. какие еще 45метров? в ярдовом плаваете чтоли?

и как это при крейсерской 66сек за 45 метров получается 18:20 полтораха? чтоб так плыть это надо сотки по 1:13 идти,тогда и будет первый взр.

сейчас томан должен плыть полтораху за 40мин.

Гала правильно ответила. А 45 метров, это у него в фитнесе бассейн. 22,5м, наверное.

-----  
evgeny от Августа 21, 2013, 09:10:13 am

Цитата: Тoman от Августа 21, 2013, 02:35:02 am

...Вчера как-то удалось очень хорошо расслабиться, и посредством этого несколько раз проплыть аж по целых 45 метров за раз, не задохнувшись по дороге

Мне кажется, что если пловец с трудом плывет 45-50 м, то нужно просто убирать элементарные "детские" ошибки и плавать, плавать, плавать. Анализировать технику дыхания и её влияние на количество гребков тут пока очень рано.

-----  
sosnin от Августа 21, 2013, 09:17:11 am

Цитата: evgeny от Августа 21, 2013, 09:10:13 am

Мне кажется, что если пловец с трудом плывет 45-50 м, то нужно просто убирать элементарные "детские" ошибки и плавать, плавать, плавать. Анализировать технику дыхания и её влияние на количество гребков тут пока очень рано.

т.к. техники НЕТ. есть набор неправильных движений. надо с этими движениями бороться поштучно. начинать с глобальных.

+1

-----  
Тoman от Августа 21, 2013, 01:32:47 pm

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 08:32:28 am

Для нормальной выборки надо брать как минимум 5 замеров для каждого типа, плюс замеры должны быть попеременными. Допустим, у тебя замеры точные, тогда, возможно, ты при дыхании в неудобную для себя сторону сильно "юлишь" или делаешь какие-то дополнительные не нужные движения.

Вначале я именно так и подумал (хотя существенной разницы в удобстве сторон вроде бы не ощущаю). Но, проплыв с дыханием на противоположную сторону, отличия почти не обнаружил. Т.е. что влево, что вправо - почти нет разницы в числе гребков с проплывом без дыхания. А вот на 3/3 вдруг начинается атас (если не считать гребки, то субъективно оно и не заметно). Причём, кажется, я это уже не в первый раз замечаю, как будто бы пару месяцев назад было что-то подобное, только на ещё чуть худшем уровне. Вообще, у меня есть такое субъективное

впечатление, что более-менее полноценный гребок я делаю только на стороне вдоха, а те гребки, которые не завершаются вдохом, проваливаю, обозначаю чисто формально. М.б. объяснение в этом...

Цитировать

45 за 66 сек, в два раза быстрее - за 33, значит полтораха за 18мин 20сек. это медленно и расслабленно. :) это первый разряд. я думаю для нашего уровня это более чем требуется ;)

Э, нет, так не пойдёт. Про полторахи можно будет судить не раньше, чем полторахи начнут реально проплываться хоть с какой-то скоростью. А сейчас эти 66 с - это скорость именно 45 м, а не полторахи. Ну ладно, можно рискнуть проэкстраполировать на стандартные 50 м, что типа там будет 72 с, если плыть так же. А в 2 раза быстрее, т.е. 36 с - это вообще никакой не разряд ещё, а так только, "сойдёт для купания на пляже" - некий ориентир, означающий, что грубые ошибки техники устранены, и силы не расходуются впустую.

Вообще, как после августа 50-метровые бассейны откроются, наверное, попробую таки сходить и проплыть реальные 50 м (прошлая попытка была в начале июля, но тогда дальше 40 м дотянуть не удалось). Заодно и по брассу надо будет посмотреть, есть ли какие изменения (и в какую сторону, вообще говоря) после той корректировки техники, которую пропропагандировал один из инструкторов/тренеров в фитнесе.

----

Топан от Августа 21, 2013, 01:52:51 pm

Цитата: swimmer от Августа 21, 2013, 09:03:55 am

Гала правильно ответила. А 45 метров, это у него в фитнесе бассейн. 22,5м, наверное.

Не, ещё меньше. За 45 м я условно считаю 3 бассейна, а сколько он там на самом деле длиной, я и представления не имею :)

----

Гала от Августа 21, 2013, 01:53:45 pm

Цитата: Топан от Августа 21, 2013, 01:52:51 pm

Не, ещё меньше. За 45 м я условно считаю 3 бассейна, а сколько он там на самом деле длиной, я и представления не имею :)

Боже, в какой луже ты плаваешь? ???

----

sosnin от Августа 21, 2013, 02:44:35 pm

это баня что-ли?

----

sosnin от Августа 21, 2013, 02:50:07 pm

блин, да перестанте уже плавать в легушатниках. лучше уж, как варяг-на озере.

это издевательство

----

Гала от Августа 21, 2013, 03:48:26 pm

Всех на Босфор! ;D

----

читающий от Августа 21, 2013, 04:02:48 pm

Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 02:44:35 pm

это баня что-ли?

А что такого? Моё любимое заведение так и называется - "Кузьминские Бани" ;D

----

Гала от Августа 21, 2013, 04:27:40 pm

Цитата: читающий от Августа 21, 2013, 04:02:48 pm

А что такого? Моё любимое заведение так и называется - "Кузьминские Бани" ;D

Но плаваешь-то ты в четвертаке, а не в бочке для ныряния после парилки ;)

----

читающий от Августа 21, 2013, 04:47:14 pm

Цитата: Гала от Августа 21, 2013, 04:27:40 pm

Цитата: читающий от Августа 21, 2013, 04:02:48 pm

А что такого? Моё любимое заведение так и называется - "Кузьминские Бани" ;D

Но плаваешь-то ты в четвертаке, а не в бочке для ныряния после парилки ;)

А вот и не угадала :P, это таки 25-метровая бочка для ныряния после сауны, хорошо хоть в душе вначале ополаскиваются.

----

Гала от Августа 21, 2013, 04:47:45 pm  
Фигасе в Сибири бочки! :o

----

Томан от Августа 22, 2013, 12:03:03 am  
Цитата: sosnin от Августа 21, 2013, 02:50:07 pm

блин, да перестанте уже плавать в лягушатниках. лучше уж, как варяг - на озере. это издевательство

Деньги, однако. Нет у меня лишних 17,5 тыс руб. в месяц, чтобы выкладывать за посещение нормального бассейна (расчёт: 700 руб./посещение, помножить на 25 раз в месяц). Вот в начале июня данный фитнесовский бассейн на 10 дней закрывался - я за это время 5 раз сходил в 50-метровые. По нагрузке оно воспринималось как более эффективное, конечно (а вот по технике - пока не факт, пока на 50 метрах думаешь только как бы вообще доплыть). При этом 3 раза по 1 сеансу, и 2 раза по 2 сеанса - итого примерно 2500 рублей потратил. Ходить в этот период каждый день жаба задушила. А нахалюву (т.е. раз уж есть фитнесовский абонемент), как говорится, и укус сладок. Конечно, не совсем халюва, учитывая, что абонемент в фитнес с лягушатником стоит таки в разы дороже, чем в просто зал без лягушатника - но и в разы дешевле, чем ходить в правильный бассейн по сеансам - что доступно только весьма богатым людям, кому ничего не стоит отстёгивать по 20-30 тыс. руб. в месяц под это дело.

...Озеро... Да, в этом году и на озере в июне немножко поплавал. Но озеро:

1) "работает" только пару летних месяцев в году - я, увы, не отношусь к той категории купальщиков, у которых купальный сезон внезапно заканчивается в тот день, когда лёд внезапно перестаёт проламываться под весом тела, 2) утром (а при иной погоде и круглые сутки) там дубак совсем не плавательный, дольше 3-10 минут не продержаться - причём я там в этом году строго в шапочке плавал, для тепла, да, а то башка мёрзнет (при том, что в бассейне, наоборот, голове всё время слишком жарко в шапочке),

3) озеро то находится в 600 км от Москвы (или 12 часах пути на авто, или более полутора суток общественным транспортом в сочетании с велосипедом; питерцам, конечно немножко легче добраться), каждый раз не поездишь - в общем, годится только для отпуска и т.п. Наконец, на озере всё равно нет разметки дистанции и поворотных щитов - так, в таком случае, чем оно вообще лучше лягушатника, с чисто технической точки зрения, если отбросить эстетическую сторону вопроса? Для моего нынешнего уровня плавания на озере максимальная длина проходимой по прямой дистанции как бы и не намного больше лягушатника будет - далеко заплывать всё-таки страшно, тем более по холоду, тем более когда любой заплыв идёт до полного истощения сил. А 50 метров рубиться через сплошные кувшинки тоже было бы мало радости (по факту я там рубился по 20-25 метров туда-обратно через те же кувшинки - там хотя бы чуть теплее было, чем на открытой акватории, ну и эрзац-буи тоже я там технически не мог поставить вне зоны кувшинок).

Короче, ходить в нормальный бассейн пару-тройку раз в месяц я морально готов - ну там чтобы время засекал на стандартной дистанции, м.б. когда-нибудь, если будет смысл и если соберусь, старты учиться прыгать и т.п. вещи, которые в принципе невозможны в лягушатнике, и вообще для разнообразия и мотивации. А вот тупо круги нарезать ради тупо прокачки выносливости и т.п. - морально готов только там, где это дешевле обходится, ибо не миллионер. Но тоже чтоб не за тридевять земель от дома - для ежедневного посещения это немаловажный фактор. Вот мне до фитнеса всего минут 40 от дома (или 25-30 на общественном транспорте, если нет пробок), и 50-60 минут от работы (или 30-50 минут на общественном транспорте, когда нет пробок) - это близко и удобно. А уже в какое-нибудь Ч-ово доехать реально только в этом противном душном метро, и в сумме, как ни крути, дольше ехать. А значит, больше, чем на пару раз в неделю бы силы воли не хватило туда кататься, даже если не заботиться о стоимости посещения бассейна.

----

Томан от Августа 22, 2013, 01:14:59 am

В общем, с дыханием несимметричность как будто бы таки есть. Меньше гребков получается почему-то при дыхании слева - хотя субъективно это не более удобная сторона.

А вот время на 45 м я сегодня таки засёк (приблизительно - по настенным часам) - всё-таки получилось около 48 с, как я и рассчитывал изначально (а 30 м - соотв. 32 с). Про те 66 с в прошлый раз, проэкстраполированные из 44 с на 30 м в аналогичном темпе - не знаю, то ли просто бес попутал и я что-то с секундной стрелкой обсчитался или проглючил, то ли тогда действительно особо расслабился и действительно плыл настолько медленно, а сегодня в более привычном темпе. Брассом те же 45 м - 55 с - фигово, всего на 10 секунд быстрее прошлого замера с "отсутствующим гребком руками" (70 с на 50 м), вообще-то должно быть быстрее (но, правда, на брассе на этот раз, как назло, повороты получились совсем лажовые - не просто медленный самопальный как бы маятник, как был в кроле, но ещё и оба раза руки попеременно потока в момент отталкивания от бортика - так что лучше всё-таки дождаться замера в реальном полтиннике для более объективного сравнения собственно плавания без поворотов).

----

Домино от Августа 22, 2013, 09:09:20 am  
Цитата: Томан от Августа 22, 2013, 12:03:03 am

Деньги, однако. Нет у меня лишних 17,5 тыс руб. в месяц, чтобы выкладывать за посещение нормального бассейна (расчёт: 700 руб./посещение, помножить на 25 раз в месяц).

Зачем ходить в бассейн 25 раз в месяц? :o

-----  
sosnin от Августа 22, 2013, 09:24:37 am

Цитата: Домино от Августа 22, 2013, 09:09:20 am

Зачем ходить в бассейн 25 раз в месяц? :o

помоймму цены вообще неадекват.даже для москвы... у вас же даже безлимитки по москве можно найти за 80.

-----  
Томап от Августа 22, 2013, 10:13:34 am

Цитата: Домино от Августа 22, 2013, 09:09:20 am

Зачем ходить в бассейн 25 раз в месяц? :o

А сколько надо???

Цитата: sosnin от Августа 22, 2013, 09:24:37 am

помоймму цены вообще неадекват.даже для москвы... у вас же даже безлимитки по москве можно найти за 80.

За 80 - наверняка можно, только это тоже дороговато, мне не по карману. Даже вот в "Чайке", помнится, что-то около 55 тыс. стоит в год, если не ошибаюсь. Вполне полтинник, только что открытый. В "Труде", может быть, даже и подешевле, но там я не знаю обстановку в бассейне и насколько сильный запах - а разовых посещений у них, увы, вообще нет, чтоб можно было посмотреть - только покупать кота в мешке за 30 с хвостиком тыс. предлагается. А так, я сейчас более-менее бюджетно плаваю в "лягушатнике", плюс посещаю тренажёрный зал, за что-то около 25 тыс. в год. И даже ближе к дому, чем тот же "Труд".

А так - я назвал обычную, более-менее стандартную цену разового посещения московских бассейнов открытого посещения, чего тут удивляться? В общем, это 300-500 рублей за стандартный 45-минутный сеанс. Конкретно в том, куда я в основном ходил в начале июля, это было 350 руб. за сеанс. Будучи нетренированным чайником, и потому неэффективно используя время в бассейне, я пока вынужден брать по 2 таких сеанса подряд, по-хорошему - поэтому 700 рублей. Абонементы в таковых бассейнах практически ничего не меняют в цене посещения (ну там процентов на 10-15 дешевле, в лучшем случае), зато только добавляют сложностей в жизни - во-первых, даже купить абонемент морока, во-вторых, это привязывает к определённому времени (которое может оказаться неудобным как по своим делам, так и по причине толпы народу в бассейне) - так что просто непонятен смысл. Разовое посещение в той же "Чайке" 2000 руб., без ограничения времени (но дольше 2 часов в бассейне тоже делать нечего, пожалуй) - так что, считай, втрое дороже (хотя основное там у них, конечно - безлимитные абонементы, которые у них бывают не только на год или полгода, но даже, кажется, на месяц - и это, наоборот, дешевле выходило бы).

-----  
Berrimog от Августа 22, 2013, 10:21:05 am

Смысл ходить в "Чайку" по разовым посещениям?

-----  
Toto от Августа 22, 2013, 10:52:32 am

Томап

Я уже 2 года плаваю в Труде, абонемент с безлимитным посещением бассейна стоит 17 000 р/год!

Да, там есть небольшой гемор с сеансами в дневное время, когда тренируются дети, но у меня проблем не вызывает, тк днем я все равно на работе.

Бассейн вполне приличный, воду хлорируют, но не сильнее чем в Чайке))

Народу по утрам и выходным - терпимо, вечером -аншлаг из тетушек на аква :)

Также вполне бюджетно можно плавать в Олимпийском, там при цене сеанса в абонементе 180 р можно спокойно плавать полтора часа, всем пофиг (по утрам :)

-----  
Домино от Августа 22, 2013, 11:08:07 am

Цитата: Toto от Августа 22, 2013, 10:52:32 am

Также вполне бюджетно можно плавать в Олимпийском, там при цене сеанса в абонементе 180 р можно спокойно плавать полтора часа, всем пофиг (по утрам :)

+1. ;D

Цитата: Томап от Августа 22, 2013, 10:13:34 am

А сколько надо???

Ну если цель - закрепить не правильную технику,то в самый раз.

Количество еще никогда не перерастало в качество.(<http://s2.rimg.info/22b492516004c0fc22e3b8ce0e637185.gif>)

----

Томан от Августа 22, 2013, 11:28:35 am

Цитата: Домино от Августа 22, 2013, 11:08:07 am

Ну если цель - закрепить не правильную технику,то в самый раз.

Количество еще никогда не перерастало в качество.(<http://s2.rimg.info/22b492516004c0fc22e3b8ce0e637185.gif>)

Тут, как всегда, есть одна проблема. Никакой правильной техники не будет по определению, пока не хватает выносливости. Осознанно стараться выдерживать какие-то элементы техники можно только тогда, когда знаешь, что можешь спокойно плыть сколь угодно долго, и не задохнёшься, не выйдешь за рамки терпимого по пульсу, не вырубись по мышечной усталости и т.п. на первых же 50 метрах. А чем ещё нарабатывать выносливость, как не количеством? И что, от более редкого плавания сама собой откуда-то возьмётся правильная техника?

----

Гала от Августа 22, 2013, 11:31:34 am

Блин,томан, без нормальной техники,никогда не появится выносливость. Ну,ё-моё, что первично курица или яйцо???? Если ты будешь неправильно грести,неправильно лежать на воде, то работать будут не те мышцы, ты будешь сдыхать раньше времени,забиваться и все такое. Сперва техника,а потом все остальное! Не спорю ,в каждом бассейне есть уродцы-качки,которые много мочат исключительно за счет немеренного здоровья и силищи, но теперь представь сколько они могли бы плыть за счет правильной техники. Или хотя бы ее зачатков ;)

----

Гала от Августа 22, 2013, 11:36:20 am

Одна из распространенных ошибок,многие новички не могут установить причинно-следственных связей в плавании и бросаются много и тупо плавать,вместо работы над постановкой техники. Я понимаю,что это скучно и не азартно, но ты хочешь научиться плавать или где?

----

Little\_boo от Августа 22, 2013, 11:54:12 am

Цитата: Томан от Августа 22, 2013, 11:28:35 am

Тут, как всегда, есть одна проблема. Никакой правильной техники не будет по определению, пока не хватает выносливости. Осознанно стараться выдерживать какие-то элементы техники можно только тогда, когда знаешь, что можешь спокойно плыть сколь угодно долго, и не задохнёшься, не выйдешь за рамки терпимого по пульсу, не вырубись по мышечной усталости и т.п. на первых же 50 метрах.

Полная чушь, яркий пример - я. Больше чем по 50м проплыть не могу, это не мешает мне отрабатывать технику. Конечно, имей я выносливость - можно было бы больше плавать на технику, но тут сразу обратная сторона медали. Пока будешь наплавывать выносливость на убогой технике - ты еёкрепишь и уже с ней ничего нельзя будет сделать.

Вообще каждые полгода это кому-нить да объясняю, но каждый раз приходит кто-то новый и начинается всё сначала....

----

Гала от Августа 22, 2013, 12:00:58 pm

Угу, а потом этот новый покурит форум,найдет темы про лопатки,тормоза и прочие приспособы,которые нужны людям уже умеющим более-менее нормально плыть, и понеслась: натялит майки,на ноги нацепит грузы, купит трос и начнет на корявой технике грузить себя всякой хренью. Иногда я начинаю злиться от всей этой фигни,хотя что мне за дело 8)

----

Домино от Августа 22, 2013, 02:40:38 pm

Вот выше собственно и ответ.

Гала

Little\_boo

5 баллов.

Правильная техника берется от грамотного тренера,который ЭТУ правильную технику ставит.

А от 25 раз в месяц с хромающей техникой в будущем светят проблемы и травмы не более....а ну и еще выкинутые на ветер деньги.

----

свиммер от Августа 22, 2013, 03:42:58 pm  
Aaaaa! Вот где я сейчас похвастаюсь! :D

Стыдно сказать, дельфинить я совсем не умею. Т.е. дергаюсь в воде, а продвижения никакого. Ну, только за счет толчка, потом быстро останавливаюсь. У меня даже мысли такие закрадывались, что дельфин только "с наката" можно плыть, а с полной остановки не получится начать движение ::)

И как раз сегодня стал пробовать. Опущу все подробности. Что-то начало получаться. Сначала рывками по 1-2 плитки на дне, но двигаясь, потом даже какая-то гладкость появилась. В итоге, проплыл на ногах под водой руки вдоль туловища с небольшого толчка больше 15-ти метров (записал себе в рекорды как 16 метров :) )!

Так к чему я это? Туман, до фига я выносливости натренировал за 20 минут? ;)

----  
goreth от Августа 22, 2013, 04:01:16 pm  
Дельфин ноги хорошо тренируются в моноластах, можно в длинных ластах. Просто в моно отучиваешь излишне сгибать ноги, тренируется пресс и спина. А вообще есть много упр. раздельного плавания которые улучшают технику. С тренером конечно намного легче поставить технику, но если нет возможности, а желания море, то можно обойтись, соблюдая главное правило: не плавать бездумно, гоняться за объемом и выносливостью. Научится не бороться с водой, а плыть легко без напряжения. Многим мастерам советую не бегать много, после любой пробежки растягивать стопу. На ваших видео бросается в глаза как тормозят продвижение и скорость работа ног.

----  
интенсивник от Августа 22, 2013, 04:03:23 pm  
Цитата: Домино от Августа 22, 2013, 02:40:38 pm  
Правильная техника берется от грамотного тренера, который ЭТУ правильную технику ставит. Вопрос (не праздный) - где взять такого грамотного тренера взрослому человеку? Вот ваш покорный слуга, например.  
В бассейн начал ходить по необходимости в 47 лет. Я - человек, достаточно хорошо зарабатывающий. На первое время взял 2 раза в неделю в "Олимпийский" - там есть группы для обучения плаванию взрослых. Стоимость занятия - 350 руб - в целом за 45 минут недешево. При этом там как раз работают тренеры (из тех, с кем общался), которые учат детей - то есть, с азов. Но уровень взрослых настолько разный, что один человек физически не в состоянии работать с таким количеством обучаемых. Какие-то азы дали (а то и нет) и ладно. Только худо-бедно начал держаться на воде - всё, плывёшь практически самостоятельно. Остальное время уходит на совсем беспомощных - кому шест периодически подают.  
Сейчас хожу в клуб - там "лягушатник" 20 метров. Плачу за месяц безлимита 4 500. Взял 1 раз в неделю персонального тренера - 1500 за раз. Да, процесс пошёл существенно лучше. Многие ли могут позволить себе персонального тренера? Хороший или плохой тебе попадет тренер?

----  
Little\_boo от Августа 22, 2013, 04:08:57 pm  
Цитата: интенсивник от Августа 22, 2013, 04:03:23 pm  
Вопрос (не праздный) - где взять такого грамотного тренера взрослому человеку? Вот ваш покорный слуга, например.  
Краем уха слышал, что вроде бы Брагин в Олимпском как раз плаванию и учит, только денег, наверно, не мало берет.

----  
gex224 от Августа 22, 2013, 05:13:37 pm  
Когда скидываю на ютюб видео то оно верх-тормашками получается, <http://youtu.be/lhnaoXmbsnM>, вот посмотрите пожалуйста на руки ноги и старт.

----  
Томан от Августа 22, 2013, 05:28:56 pm  
Цитата: gex224 от Августа 22, 2013, 05:13:37 pm  
Когда скидываю на ютюб видео то оно верх-тормашками получается, <http://youtu.be/lhnaoXmbsnM>, вот посмотрите пожалуйста на руки ноги и старт.  
Блин, это чертовщина какая-то. Когда в самый первый раз открыл видео - оно, как ни странно, проигралось в правильном положении (вертикальном). А вот после того как закрыл страницу и снова открыл по ссылке - повернулось набок, и все последующие разы уже так же, на боку. Т.е. действительно ютюб чего-то чудит, без шуток.

----  
свиммер от Августа 22, 2013, 05:51:15 pm  
Цитата: gex224 от Августа 22, 2013, 05:13:37 pm  
Когда скидываю на ютюб видео то оно верх-тормашками получается, <http://youtu.be/lhnaoXmbsnM>, вот посмотрите пожалуйста на руки ноги и старт.

Рекс, я же уже писал тебе как поворачивать <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=144.msg228744#msg228744> .

Пробовал?

----

свиммер от Августа 22, 2013, 05:57:20 pm

Цитата: goreth от Августа 22, 2013, 04:01:16 pm

Дельфин ноги хорошо тренируются в моноластах, можно в длинных ластах. Просто в моно отучиваешь излишне сгибать ноги, тренируется пресс и спина. А вообще есть много упр. раздельного плавания которые улучшают технику. С тренером конечно намного легче поставить технику, но если нет возможности, а желания море, то можно обойтись, соблюдая главное правило: не плавать бездумно, гоняться за объемом и выносливостью. Научится не бороться с водой, а плыть легко без напряжения. Многим мастерам советую не бегать много, после любой пробежки растягивать стопу. На ваших видео бросается в глаза как тормозят продвижение и скорость работа ног.

Эх. Кто же меня в бас пустит в ластах. Тем более в моно. Да и где мне ее взять? Но все равно, спасибо, про ласты буду иметь ввиду.

Упражнения на батт приглядел у Постового. <https://www.youtube.com/watch?v=71ET0cUOL5k&list=PLKBSk4EiQL1CKEBrWSYA8GzkBp0ATTOXe>

Собственно, была идея сегодня повторить "гребок одной рукой, ноги батт", но вышло все совсем иначе. ;)

----

Томан от Августа 22, 2013, 06:03:58 pm

Цитата: свиммер от Августа 22, 2013, 03:42:58 pm

Так к чему я это? Туман, до фига я выносливости натренировал за 20 минут? ;)

Это значит, что у вас уже выносливость таки сильно выше, чем у меня, если можно себе позволить такие эксперименты. Особенно устойчивость к гипоксии. Думаю, если бы у меня выносливость была на примерно таком уровне, я бы уже был способен непрерывно плыть километр, а может, и пять, грубо говоря (скорость - другой вопрос).

Для меня не то что сколько-то метров проплыть, а просто удержаться под водой, шевеля ногами как бы дельфином (равно как и кролем, впрочем), нереально. Я не представляю себе, как можно удержаться под водой при продвижении "по 1-2 плитки". И ещё более не представляю себе проплыть 15 метров таким образом без дыхания. По поверхности, когда не надо тратить силы на удержание под водой, некое не совсем нулевое продвижение ногами, конечно, есть - но чтобы по поверхности проплыть 15 метров, я должен обязательно сделать довольно много вдохов - не считал, сколько именно. Под водой же - что кролем, что дельфином - неременная потеря скорости и всплытие ещё до полной остановки. И даже совершенно никакой разницы в дальности до точки всплытия, или даже любая работа ногами тормозит, немножко укорачивает выход, допустим, на метр.

----

Томан от Августа 22, 2013, 06:24:04 pm

Цитата: goreth от Августа 22, 2013, 04:01:16 pm

Дельфин ноги хорошо тренируются в моноластах, можно в длинных ластах.

На прошлом занятии (две недели назад) меня как раз начали знакомить с движением дельфином (хотя по факту я уже давно пробовал в ластах). У меня с собой были только короткие ласты, в них и плавал. По поверхности, вдох каждые 3-4 гребка с опорой на руки (короткий гребок прямыми руками впереди наружу-внутри, не дающий продвижения), или, в идеале, без такой опоры, просто высовыванием головы. Вообще говоря, у меня есть и длинные ласты, только я в них редко плаваю, поскольку, во-первых, несмотря на написанный на них размер даже больше моего, они очень стискивают ногу, почти до боли, в то время как маленькие сидят удобнее, соответствуют заявленному размеру. А во-вторых, как мне показалось при сравнении, как раз дельфин легче идёт именно в коротких. Впрочем, если принципиально, чтобы ласты были именно длинные, могу и в них попробовать подельфинить.

А так, сейчас в этих коротких ластах под водой дельфином проплываю 12-15 метров, но это уже на пределе по кислороду. Ногами кролем в тех же ластах 15 метров под водой - легко. Ногами кролем в длинных ластах - ещё легче.

Но у меня остаётся подозрение, что то продвижение, которое идёт в ластах - это вообще не дельфин по технике, а просто что ласты в принципе толкают вперёд, как бы бестолково пользователь ни дрыгал ногами. Хотя тренер ничего угрожающего не говорила. Просто полное отсутствие продвижения без ласт под водой смущает - прямо такое ощущение, будто движущую силу ногами что кролем, что дельфином (в моём исполнении) создаёт только плюх по поверхности воды, а стоит погрузиться под воду - нет плюха, нет и движущей силы.

Иногда ещё пробовал дрыгаться дельфином у поверхности, но на боку (это без ласт, конечно).

----

Томан от Августа 22, 2013, 06:34:13 pm

Цитата: Гала от Августа 22, 2013, 11:36:20 am

Одна из распространенных ошибок, многие новички не могут установить причинно-следственных связей в плавании и бросаются много и тупо плавать, вместо работы над постановкой техники. Я понимаю, что это скучно и не азартно, но ты хочешь научиться плавать или где?

А "много плавать" - это, по-вашему, сколько? Вот когда я в начале июля в полтинник ходил, там получалось так, что за 1 сеанс (45 минут) успевал проплыть в общей сложности метров 500-550, за 2 сеанса - метров 900. Это уже

считается много??? Не думаю, что в местном лягушатнике я плыву быстрее - скорее всего, или примерно так же, или медленнее. Т.е., думаю, метров 600-700 за раз проплываю, вряд ли больше (специально, конечно, никогда не считал - для этого уже специальный счётчик иметь надо).

----

Рунтя от Августа 22, 2013, 06:46:39 pm

Ну, я лично тупо и "много" плавала без техники за сеанс 2,300. Но у меня в моем бассе привилегированные условия, в абонементе сеанс отмечают, а плаваю 2 часа. Было дело до 6,5 км проплывала. В чужом бассе тоже безлимит по цене одного сеанса, за полтора часа больше 4 км наковыриваю. С упражнениями, конечно, меньше получается.

----

Toto от Августа 22, 2013, 07:00:06 pm

Цитата: swimmer от Августа 22, 2013, 05:57:20 pm

Эх. Кто же меня в бас пустит в ластах. Тем более в моно. Да и где мне ее взять? Но все равно, спасибо, про ласты буду иметь ввиду.

Упражнения на батт приглядел у Постового. <https://www.youtube.com/watch?v=7IET0cUOL5k&list=PLKVBsk4EiQL1CKEBrWSYA8GzkBp0ATTOXе>

Собственно, была идея сегодня повторить "гребок одной рукой, ноги батт", но вышло все совсем иначе. ;)

если вы в москве, то можно походить на занятия к Кате Сенечкиной в Марина-клуб. Она чемпионка много чего по скоростному плаванию в ластах и ведет занятия для всех по моноласте  
Очень рекомендую

----

goreth от Августа 22, 2013, 07:01:01 pm

В длинных ластах легче поймать волну в движении баттом, только не мотать головой верх-вниз, а подбородком вперед. Очень помогает батт ноги на спине, что бы лицо все время на поверхности, учит хлесткому окончанию движения ног.

500-600 за 45 мин. маловато.

----

swimmer от Августа 22, 2013, 10:19:27 pm

Цитата: Томан от Августа 22, 2013, 06:03:58 pm

Цитата: swimmer от Августа 22, 2013, 03:42:58 pm

Так к чему я это? Туман, до фига я выносливости натренировал за 20 минут? ;)

Это значит, что у вас уже выносливость таки сильно выше, чем у меня,...

Смеешься? ;) Ты можешь пешком по улице пройти 30 шагов в быстром темпе на задержке дыхания? Да. Значит у тебя тоже достаточно. ;)

----

Гала от Августа 22, 2013, 10:21:49 pm

Так, ребятки, читаю я вас и понимаю, что смешались в кучу кони, люди (с). Swimmer и Томан, а ну-ка вопрос на засыпку, что такое по-вашему общему мнению выносливость?

(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

----

swimmer от Августа 22, 2013, 10:28:46 pm

Цитата: Гала от Августа 22, 2013, 10:21:49 pm

Так, ребятки, читаю я вас и понимаю, что смешались в кучу кони, люди (с). Swimmer и Томан, а ну-ка вопрос на засыпку, что такое по-вашему общему мнению выносливость?

(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Гала, я ему намекаю не про то, что задержка это выносливость, а про то, что выносливость тут совсем не при чем. :) И для того, чтобы ему повторить мой эксперимент ему достаточно иметь задержку при полупассивной работе 30 сек, что он и имеет. Т.о. надеюсь разрушить его миф о том, что он не сможет плавать технично, пока ему не хватит сил Ламанш на силе воли переплыть.

----

Гала от Августа 22, 2013, 11:21:06 pm

Ну слава Богу, а то я уж совсем испугалась ;D

----

Домино от Августа 23, 2013, 08:33:46 am

Цитата: интенсивник от Августа 22, 2013, 04:03:23 pm

Вопрос (не праздный) - где взять такого грамотного тренера взрослому человеку? Вот ваш покорный слуга, например.

В бассейн начал ходить по необходимости в 47 лет.

Нууу.....кто ищет, тот найдет, сложно, но можно. Смотрите за тренерами в бассейне куда ходите, понаблюдайте кто-как тренирует. Делайте выводы. (<http://s20.rimg.info/797eba8432e27717d13bd3a8e3929878.gif>)

Цитата: интенсивник от Августа 22, 2013, 04:03:23 pm

Многие ли могут позволить себе персонального тренера? Хороший или плохой тебе попадет тренер?

Я наверно исключение из правил, со мной занимаются бесплатно. Деньги предлагала, не берет з-зараза. ;D И потом, не обязательно каждое занятие брать с тренером.

----

интенсивник от Августа 23, 2013, 11:05:11 am

Цитата: Домино от Августа 23, 2013, 08:33:46 am

Нууу.....кто ищет, тот найдет, сложно, но можно. Смотрите за тренерами в бассейне куда ходите, понаблюдайте кто-как тренирует. Делайте выводы.

Хороший совет :) Для того, чтобы понимать, кто как тренирует и делать какие-то выводы, уже нужно в чём-то разбираться.

Моего ума хватило на то, чтобы понять, что методики, работающие для детей, могут быть практически неприменимы к взрослым в силу очевидных анатомических причин. Есть ли люди, работающие с учётом этой специфики? Их можно очень долго разыскивать. Чтобы не быть голословным - пример.

Кроль на спине. Один говорит: рука при гребке должна идти глубже. Ну, стал пытаться глубже. Другой говорит: локоть при гребке провален. Если не получается "держать" локоть, греби через стороны.

Кто прав?

Понятно, что рука глубоко не идёт из-за недостаточной подвижности в суставах, а сколько лет её, эту подвижность, разрабатывать и какой ценой? В конце концов, если бы не проблемы с коленями, я бы и плавать не стал бы пытаться - летом есть бег, зимой - лыжи. Для поддержания уровня высокой физической готовности их более чем достаточно.

----

Топан от Августа 23, 2013, 11:26:26 am

Цитата: интенсивник от Августа 23, 2013, 11:05:11 am

Понятно, что рука глубоко не идёт из-за недостаточной подвижности в суставах, а сколько лет её, эту подвижность, разрабатывать и какой ценой?

А крены туловища на что? Правила на спине запрещают только больше 90 градусов крениться. Ну, больше 60 градусов тоже не стоит. Но при нормальном крене вроде 45 градусов как же подвижность плеча может помешать провести рукой глубоко? Уж в плоскости туловища-то руку отвести-привести можете?

У меня проблемы с подвижностью суставов, конечно, тоже есть, и от них же проваленный локоть - но это в основном касается начала гребка (особенно когда пытаюсь вкладывать руку поближе к оси - а хрен там, получается тормоз в виде проваленного локтя). В начале гребка да, там всё сложнее, крен-не крен, а от проваленного локтя это не помогает, нужна именно подвижность суставов. Остаётся для меня единственный вариант, видимо - не пытаться вкладывать близко к оси, и даже не на ширине плеч, а где-то ещё шире, хоть это и неправильно. Не это ли имел в виду тот, кто вам сказал грести "через стороны"?

...Да, кстати, на самом первом занятии, когда была первая попытка плыть на спине в координации, я как-то превратно понял движение руками, и наоборот засунул практически прямую руку на какую-то непотребную глубину, и плохая подвижность в суставах (реально плохая) этому не помешала. Причём почти без крена туловища (тогда я ещё не просёк, как он добавляет удобства). И тут же потонул и захлебнулся (т.е. в смысле, вода в нос налилась). После этого было сказано грести ближе к поверхности.

----

читающий от Августа 23, 2013, 11:34:01 am

Цитата: интенсивник от Августа 22, 2013, 04:03:23 pm

В бассейн начал ходить по необходимости в 47 лет.

Прошу прощения за нескромный вопрос. А в чём заключается необходимость? Вам обязательно необходимо научиться плавать всеми стилями? Или, допустим, Вы начали посещать бассейн по направлению врача?

Мне кажется, если Вы обрисуете конечную цель, то Вам помогут советами здесь и Вы сможете пройти свой путь напрямик, избежав возможных потерь, как финансовых, так и времени.

----

sosnin от Августа 23, 2013, 11:35:36 am

интенсивник, а вы чего хотите от плавания? и еще в частности от плавания на спине?

в любом случае, я не уверен, что вы одинаково плыли и в первом и во втором случае...если все слагаемые были

константой, тогда можно было бы судить о компетентности тренеров. вы им свои цели озвучивали?

пс. с читающим мысли пересеклись :)

----

Домино от Августа 23, 2013, 11:56:44 am

Цитата: интенсивник от Августа 23, 2013, 11:05:11 am

Хороший совет :) Для того, чтобы понимать, кто как тренирует и делать какие-то выводы, уже нужно в чём-то разбираться.

Так, а что мешает это делать? Сейчас есть куча литературы, сайтов, видео ВАГОН.

Цитата: интенсивник от Августа 23, 2013, 11:05:11 am

Кроль на спине. Один говорит: рука при гребке должна идти глубже. Ну, стал пытаться глубже. Другой говорит: локоть при гребке провален. Если не получается "держать" локоть, греби через стороны.

Кто прав?

Объяснять технику на пальцах-дело нудное и неблагодарное. Лучше 1 раз увидеть/показать, как говориться.

----

Томан от Августа 23, 2013, 12:16:52 pm

Цитата: интенсивник от Августа 23, 2013, 11:05:11 am

Кроль на спине. Один говорит: рука при гребке должна идти глубже. Ну, стал пытаться глубже. Другой говорит: локоть при гребке провален. Если не получается "держать" локоть, греби через стороны.

Кто прав?

Ах, да, P.S.: правы могут быть оба. И, что важно понимать, глубина гребка и "проваленный локоть" - взаимоперпендикулярные вещи (при плавании на спине локоть "проваливается" по горизонтали, а не по вертикали). Можно и по самой поверхности грести со сколь угодно проваленным локтем и соотв. без всякого продвижения. А глубокий гребок сам по себе тоже не приводит к проваленному локтю.

----

sosnin от Августа 23, 2013, 12:27:37 pm

проваленный локоть всегда идет и по горизонтали и по вертикали. соотношение разное только для стилей. невозможно его провалить только в одной плоскости.

----

Томан от Августа 23, 2013, 01:30:02 pm

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 12:27:37 pm

проваленный локоть всегда идет и по горизонтали и по вертикали. соотношение разное только для стилей. невозможно его провалить только в одной плоскости.

Но степень провала или наоборот высокого локтя же смотрится в той плоскости, в которой идет гребок? (А на спине это в общем и целом горизонтальная, так?) А в плоскости поперёк гребка не считается - это просто "законно" согнутая рука. Можно грести (скажем, в кроле) и почти прямой рукой, и согнутой почти на 90 градусов, если смотреть спереди, и само по себе это ведь не будет проваленным локтем.

----

Гала от Августа 23, 2013, 01:42:58 pm

Это вообще о чем? ???

----

интенсивник от Августа 23, 2013, 03:45:54 pm

Цитата: sosnin от Августа 23, 2013, 11:35:36 am

интенсивник, а вы чего хотите от плавания? и еще в частности от плавания на спине?

Глобально - ровно то, что написал немного выше. Плавание как инструмент для поддержания достаточного уровня физической готовности. Сердечно-сосудистая система уже сама не справляется, нужно тренировать. Бассейны в пределах получаса от дома есть, чего ж ещё нужно? Другое дело, что это занятие должно приносить удовольствие - поэтому и плавать хочется более-менее технично, и разнообразие какое-никакое в способах плавания должно присутствовать.

И вот какая загвоздка - сила есть (подтягиваюсь более 10 раз при весе за 100 кг, раньше было ещё больше, только не нужно это уже), базовую выносливость более-менее наладил, в том числе и за счёт плавания - большое ему спасибо, а вот легко плыть - не получается кроме разве что брасса - тут хорошо идёт, и таз удаётся держать высокий, и головой не дёргать, и быстро руки сводятся. Правда, каждый из тренеров говорит, что брасс - это мой стиль, ноги сами выворачиваются :D

----

Томан от Августа 23, 2013, 06:05:58 pm

Цитата: swimmer от Августа 22, 2013, 10:19:27 pm

Смеешься? ;) Ты можешь пешком по улице пройти 30 шагов в быстром темпе на задержке дыхания? Да. Значит у тебя тоже достаточно. :)

Пардон, 30 шагов - это примерно 27 метров, это всего 14 секунд. Может быть, тогда, когда дельфинное движение уже освоено в полной мере, за 14 секунд и будет проходиться хоть 20 метров. Но речь-то о первых попытках, когда такой скорости и близко не будет.

Цитата: swimmer от Августа 22, 2013, 10:28:46 pm

И для того, чтобы ему повторить мой эксперимент ему достаточно иметь задержку при полуактивной работе 30 сек, что он и имеет.

Так вот в том и проблема, что 30 с - однозначно не имею. 15-17 с - да, можно, но это пока предел. Дальше 15 с находится под водой у меня не получается (в смысле, если там как-то двигаться). 40-50 секунд задержки - это только если совсем не шевелиться.

Цитата: Гала от Августа 22, 2013, 10:21:49 pm

а ну-ка вопрос на засыпку, что такое по-вашему общему мнению выносливость?

Выносливость - это более далеко отодвинутые границы чего-то, из-за чего человек теряет работоспособность. В разных ситуациях и в зависимости от подготовки это что-то может быть разным. Может быть, скажем, усталость конкретных мышц, может быть перегрузка сердечно-сосудистой системы, может быть и гипоксия. Я не знаю, от чего именно встаю, но в кроле - точно не первое. До отказа от усталости отдельных мышц кролем я доплыть не успеваю (в отличие, например, от брасса, где это вполне возможно организовать). А вот субъективно я встаю из-за ощущения нехватки воздуха, когда чувствую, что просто не смогу дотерпеть до очередного вдоха.

...Причем, что интересно. Как только я стараюсь что-то сделать на предмет улучшения техники, как тут же резко возрастает физическая нагрузка, и в результате выдыхаюсь вообще очень быстро. Так что, боюсь, если пойти по пути работы только над техникой, не плавая больше 15 м (или 25, 35) за раз, то больше 15 (25, 35) м так никогда и не будет проплываться: нагрузка всегда будет ровно такой, что на 15 (25, 35) метрах силы будут кончаться. Откуда взять навык распределять силы, если этим специально не заниматься?

----

evgeny от Августа 23, 2013, 08:22:22 pm

Цитата: Томап от Августа 23, 2013, 06:05:58 pm

Откуда взять навык распределять силы, если этим специально не заниматься?

Нужно не теоретизировать, придумывая очередную "оригинальную" методику обучения плаванию себя любимого, а просто пройти базовый курс, начиная с поплавков, стрелочек, толчков, скольжений и далее по учебнику. Всё как у детей, только медленнее, т.к. вес уже не тот, руки не гнутся, а голова мешает больше всего.

----

Гала от Августа 23, 2013, 10:04:52 pm

Женя, +1)

----

Novichog от Августа 24, 2013, 07:58:43 am

Цитата: Томап от Августа 22, 2013, 11:28:35 am

Цитата: Домино от Августа 22, 2013, 11:08:07 am

Ну если цель - закрепить не правильную технику, то в самый раз.

Количество еще никогда не перерастало в качество. (<http://s2.rimg.info/22b492516004c0fc22e3b8ce0e637185.gif>)

Никакой правильной техники не будет по определению, пока не хватает выносливости.

видел обратные примеры. бывший спортсмен рапирист (30 лет) был обучен плаванию тренером. Техника была нормальная, но "умирал" через метров 60 ... "задышался".

----

goreth от Августа 24, 2013, 08:17:22 am

Если хочется проплыть много, не имея хорошей техники, желая не ломать ее, есть простой выход: плавать на ногах с доской. Нагрузку увеличивать от тренировки к тренировке, в\с и на спине ноги, плюс работа над техникой.

Хорошего много: нагрузка при работе ногами намного больше, чем плавание в полной координации, ноги не будут мертвым грузом.

----

Yuga от Августа 25, 2013, 01:08:23 am

Всем приветик!!! Раньше постоянно читал ваш форум, общался, потом чот как то пропал.... Щас вроде начало нового сезона.. а вы здесь Все профессионалы... вопросы у меня есть, а спросить только у Вас... я хрен знает где еще мне подскажут.... Собственно так... Сегодня в очередной раз пошел в бас и снял свое плавание (если это можно назвать плаванием) барахтање жирного поросенка в луже на видео..... посмотрел после аж прослезился.....либо пора завязывать... либо как говорил дедушка Ленин...учиться, учиться учиться.....Плавать хочется значит можно поучиться....жалко бросать то....

Т.е. барахтаюсь щас так <http://www.youtube.com/watch?v=d-PpxeiPZ14> и так <http://www.youtube.com/watch?v=XJ3Nz3X992A>

Если глянули и нет желания отвечать то и на этом спасибо.... Если все таки есть советы то с удовольствием

выслушаю...

По целям.... Очень хочется плыть 2 км каждую сотню всплывать в 1:20... Тут я понимаю нужно сотрудничать с тренером который распишет тренировочный год по циклам или самому читать и составлять программы тренировок....ну короче как то так....Что посоветуете то????? С Уважением ко всем спортсменам Юра.....

----

moi от Августа 25, 2013, 07:34:09 am

Цитата: Yura от Августа 25, 2013, 01:08:23 am

Т.е. барахтаюсь щас так <http://www.youtube.com/watch?v=d-PpxelPZ14> и так <http://www.youtube.com/watch?v=XJ3Nz3X992A>

По-моему видны оставшиеся задатки от плавательного детства или юношества, я не прав?

Если не прав, то плывете вы для любителя очень даже неплохо: 13 и 15 гребков на 25м!

А вот плыть сотню за 1:20 в 2км - это серьезная заявка, тербующая недюжей выносливости. Сейчас вы сотню в стационарном (долгом) режиме за сколько плывете?

----

Гала от Августа 25, 2013, 08:31:21 am

Кхм,я тоже хочу за 1:20 сотню,только.....на 400 ;D ;D ;D.

Юра,Вам программа нужна или что?

----

feniks2277 от Августа 25, 2013, 09:12:41 am

Цитата: Yura от Августа 25, 2013, 01:08:23 am

Щас вроде начало нового сезона..

Т.е. барахтаюсь щас так <http://www.youtube.com/watch?v=d-PpxelPZ14> и так <http://www.youtube.com/watch?v=XJ3Nz3X992A>

По целям.... Очень хочется плыть 2 км каждую сотню всплывать в 1:20... Тут я понимаю нужно сотрудничать с тренером который распишет тренировочный год по циклам или самому читать и составлять программы тренировок....ну короче как то так....Что посоветуете то???

пон- среда- пятница.

20 x100 режим 1.45 после 10 X100 проверь пульс

если выше 150 уд /мин увелич режим до 1.50- 1.55

5 x100 ноги В/с руки брасс после 100 отдых 10-15 сек

пульс 135-145 уд/мин

20 X100 колобашка режим 1.45 после 10 X100 проверь пульс

если выше 150 уд /мин увелич режим до 1.50- 1.55

Вторник -четверг- субота

кросс -или вело на пульсе 135-140

60-80 минут.

через две недели напишеш

PS. И не дыши 3/3. 25 м в право дышать каждый цикл,

25 м в лево дышать каждый цикл эффект тот же

а кислорода больше

----

@LE}{@NDER от Августа 25, 2013, 09:45:21 am

Цитата: feniks2277 от Августа 25, 2013, 09:12:41 am

Цитата: Yura от Августа 25, 2013, 01:08:23 am

Щас вроде начало нового сезона..

Т.е. барахтаюсь щас так <http://www.youtube.com/watch?v=d-PpxelPZ14> и так <http://www.youtube.com/watch?v=XJ3Nz3X992A>

По целям.... Очень хочется плыть 2 км каждую сотню всплывать в 1:20... Тут я понимаю нужно сотрудничать с тренером который распишет тренировочный год по циклам или самому читать и составлять программы тренировок....ну короче как то так....Что посоветуете то???

пон- среда- пятница.

20 x100 режим 1.45 после 10 X100 проверь пульс

если выше 150 уд /мин увелич режим до 1.50- 1.55

5 x100 ноги В/с руки брасс после 100 отдых 10-15 сек

пульс 135-145 уд/мин

20 X100 колобашка режим 1.45 после 10 X100 проверь пульс

если выше 150 уд /мин увелич режим до 1.50- 1.55

Вторник -четверг- субота

кросс -или вело на пульсе 135-140

60-80 минут.

через две недели напишеш

PS. И не дыши 3/3. 25 м в право дышать каждый цикл,  
25 м в лево дышать каждый цикл эффект тот же  
а кислорода больше

А зачем 5x100 руки брасс / ноги кроль, да еще и на пульсе?

to Yuga - по сколько сейчас плывешь сотню на крейсерской скорости? Имхо, ты низко лежишь в воде и поэтому высокое сопротивление. Низко лежишь скорее всего потому, что проваливаешь хват и ноги работают несинхронно. Вообще такое впечатление, что ты какой-то напряженный - расслабься. Попробуй мягче вкладывать руки в воду и медленнее начинать фазу захвата, при этом начни с двухударного кроля, но, чтобы каждый удар ноги попадал в гребок.

----

feniks2277 от Августа 25, 2013, 10:25:56 am  
ну наверное потому что 50 м на ногах Юра может  
сделать секунд за 65 -70 с доской, а руки брасс помогут в начале  
и хват отработает.  
А я бы больше бы удивился почему 20 X100 да в режиме  
и с пульсом

----

Yuga от Августа 25, 2013, 12:17:47 pm  
Всем огромное спасибо!!!  
feniks2277 ок! через 2 недели отпишусь и видос сделаю посмотрим за улучшениями... по поводу вела и кроссов ты  
пряма угадал... 3 -4 раза в неделю катаю по 3-4 часа(100-130км) на пульсе 140-150 среднем.... бегаю тоже 3 разика  
но там в зависимости от тренировок....  
@LE}{@NDER ты тоже наверное прав....то что напряжен и низко лежу.....  
будем исправлять.....  
Гала ты пишешь насчет программы, ну типа да хотелось бы какого то сотрудничества... самому вникать в суть  
тренировочного процесса особенно в плавании по моему нужен большой опыт, которого нет я плаваю всего 2  
года... и то так как сам придумую....  
мой никакого плавательного прошлого не было.... в стационарном режиме если не особо напрягаясь в хорошей  
форме наверное 1:35 будет...может больше....  
Как то так...

----

Гала от Августа 25, 2013, 08:11:07 pm  
Юра,а 1:35 это в аэробе ,да?  
Феникс,а как Вы так с бухты-барахты выдаете программу человеку,о котором вообще ничего не знаете? На каком  
основании Вы ему дали режим 1:45? Вы узнали сколько по времени Юрий тренируется? Из чего у Вас 20 соток в  
режиме? И по вашему Юрий должен это плыть три раза в неделю???? На протяжении двух недель??? В чем  
смысл?

----

Little\_boo от Августа 25, 2013, 10:55:55 pm  
Цитата: Гала от Августа 25, 2013, 08:11:07 pm  
Феникс,а как Вы так с бухты-барахты выдаете программу человеку,о котором вообще ничего не знаете?  
А какая ему разница - он всем выдает, хотите и вам выдаст. ;)

----

Гала от Августа 25, 2013, 11:03:57 pm  
Цитата: Little\_boo от Августа 25, 2013, 10:55:55 pm

А какая ему разница - он всем выдает, хотите и вам выдаст. ;)  
НИнада, я сама как-нибудь)))))) Просто удивляет эта программа передаваемая из уст в уста ;D

----

Томан от Августа 25, 2013, 11:59:14 pm  
Цитата: goreth от Августа 22, 2013, 07:01:01 pm  
В длинных ластах легче поймать волну в движении баттом, только не мотать головой верх-вниз, а подбородком  
вперед.  
Насчёт не мотать головой вверх-вниз - это ещё и тренер предупреждала перед упражнением в ластах. Но вообще я  
бы и не подумал мотать головой, если бы не сказали (просто в некоторых статьях в инете как раз наоборот  
встречается совет начинать с того, что сгибаться-разгибаться углом, что автоматически приводит к очень сильному  
движению головой, но по-моему, это какая-то фигня). Вот сегодня поплавал в длинных ластах (кстати, если не  
вставать на дно ногами, не так уж они и сильно сдавливают, как оказалось). Принципиальной разницы с короткими

ластами не почувствовал - и так, и так проплываешься "как бы дельфином" 15 м, и так, и так это близко к пределу, по ощущениям. В длинных ластах физически тяжелее работа ногами (м.б. даже из-за этого поясница теперь болит). В этих вот длинных ластах 15 метров проплываются от 9 ударов (если с паузами) до 20 (если без пауз, и по возможности интенсивнее).

А толку-то от тех и других ласт? То, как плывётся в ластах (а в ластах, по моим ощущениям, не волна ловится, а просто юзер радостно плывёт, как бы тупо и беспорядочно он ни дрыгал ногами, и думает, что всё в порядке), совершенно не имеет ничего общего с тем, что происходит без ласт - а именно, без ласт по-прежнему происходит полное отсутствие всякого эффекта от "симметричного дрыгания ногами". Даже вот ногами кролем сегодня таки удалось один раз задержаться под водой на несколько дополнительных секунд и сколько-то таки проплыть, может, метра 3-4 лишних, пока то ли воздух не кончился, то ли ухо запротестовало. А вот лже-дельфином вообще полный ноль эффекта. При том, что делаю я примерно то же движение, что и в ластах.

----

feniks2277 от Августа 26, 2013, 03:06:03 am  
Цитата: Гала от Августа 25, 2013, 08:11:07 pm  
Юра,а 1:35 это в аэробе ,да?

Феникс,а как Вы так с бухты-барахты выдаете программу человеку,о котором вообще ничего не знаете? На каком основании Вы ему дали режим 1:45? Вы узнали сколько по времени Юрий тренируется? Из чего у Вас 20 соток в режиме? И по вашему Юрий должен это плыть три раза в неделю???? На протяжении двух недель??? В чем смысл?

...на воде планирую 3-4 тренировки по 1,5 часа...сечас и раньше плавал по 45 мин... зимой почти каждый день...весной и сейчас через день...

по поводу ног...Могу за 45 мин. без отдыха 1500-1600 метров...а не скорость быстрее 27 сек. 25 метров никак...

Всегда очень много бегал...ты знаешь я иду бегаю где то пусть 14 или 18 км или больше... после этого вечером в базе ноги чо то хреного работают...

плавание осваивал сам....фанатично..... В детстве играл в футбол, бегал... лыжи немного....хотел в физкультурный...я бегаю сейчас по утрам.... недельный километраж приблизительно км.70 в легком темпе....в воскресенье длинная км за 20....в бас хожу 3-4 раза по 45 мин... щас на велотренажере кручу я на хреновом форварде (шоссере) не особо напрягаясь пробовал 90 км получалось 2-40

Последний пост:"в стационарном режиме если не особо напрягаясь в хорошей форме наверное 1:35 Это Юрины посты так что ничего сверхестественного.

На видео <http://www.youtube.com/watch?v=d-PpxelPZ14> он прошёл 100м за 1.25 допустим мог за 1.20 приблизительно

Prof David Pyne  
All swimmers should train at intensities appropriate to them.  
Metod used to identify training zones is to relate swimming speed to personsl BEST TIMES.

Я просто воспользовался этим методом

Режим я дал в створе от 1.45-до 1.55 и дал указание на пульс 150 уд/мин тоесть подстраховался  
Для Юры пульс 150 уд/мин это зона выше Пано если ты училась должна помнить 210 пульс - возраст -30 уд/мин приблизительно уровень "Порога Анаэробного Обмена"  
Мужчина он тренируванный можно посмотреть на его пост:" бег в воскресенье длинная км за 20...."  
могёшь попробовать 20 км пробежать, или 3.5 часа вело покрутить;  
значит с СССР всё в ажуре.

По поводу 20 x100 в режиме это в координации, а ИСЧО 20 x100 с колобашкой тоже в режиме.

1. Построение тренировки можно сделать по времени которое есть у Юры 1.5 часа=90 мин (указано в постах)  
20X100 = 40 мин+500м ноги 15 мин+ 20 X100 колобашка 40мин+\_95 минут плотность тренировки достаточно высокая.  
5 x100 на ногах скорее упражнение для проработки ног не более. можно какое то другое придумать .

2. Построение тренировки по использованию Гликогена в дельтовидной мышце, прошу Вас Гала поверить на слово 40 X 100 в таком режиме у Юра израсходует 80-90% гликогена в дельте, для восстановления потребуется примерно от 24-до 36 часов. поэтому следующий день уйдет на вело-кросс ,теперь уже в ногах Гликогена поубавиться и снова 24-36 часов на восстановление  
Один день отдыха восстановит кол-во Гликогена, в мышцах.

По поводу двух недель 1 неделя присмотрется. за вторую определиться по времени и по пульсам.

Далее составить ступенчатый микроцикл, и мезоцикл и работать .  
Ну я думаю тут сложностей не возникнет не МС.

А низко голова или высоко для Юры всё едино он Триатлет.  
Плывет длинно по 7 -7.5 циклов на 25 метров классный показатель.

По моему я ответил.

И оставайтесь за границей не надо Ивanteeвки. Там нужен диплом РГУФК "А они иногда таким глупостям учат"  
Удачи

-----  
goreth от Августа 26, 2013, 06:53:27 am

То Томан: если нет разницы в плавании в ластах и без них, я имею в виду скорость и ощущения, то это значит что-то не правильно в работе ног. Пробуем в ластах работать медленно и широко, а потом мелко но часто. Когда скорость выше? Вот это в первую очередь и учат плавание в ластах. И еще много чему.

Например когда плывете в полной координации, то очень хорошо чувствуете как работают ваши ноги, расслаблена ли ваша стопа.

Мои чпочмены проныривают полтинник спокойно, конечно этого достигли не враз, в конце тренировки дается задание на дальний выход. И скорее всего у вас проблемы не в физиологии, а чисто моральные. Задержать дыхание на минуты полторы способен любой человек.

-----  
Гала от Августа 26, 2013, 08:21:07 am  
Цитата: feniks2277 от Августа 26, 2013, 03:06:03 am  
"А они иногда таким глупостям учат"

Про глупости это Ваш коллега постоянно намекает ,который на форум под разными никами приходит.Я-то как раз так не считаю, то был сарказм ,если Вы не поняли. И еще Ваш приятель ,прочитав сей спич, должен будет с Вами не согласиться, потому что Вы вычисляли ПАНО Юрия на глаз, по стандартной схеме,а это неправильно,поможет только лаборатория ;D

-----  
Berrimog от Августа 26, 2013, 08:35:33 am  
И только определённая лаборатория, все другие "могут дать неправильный результат".  
(<http://s5.ucoz.net/sm/1/prof.gif>)

-----  
feniks2277 от Августа 26, 2013, 09:11:53 am  
Цитата: Гала от Августа 26, 2013, 08:21:07 am  
Цитата: feniks2277 от Августа 26, 2013, 03:06:03 am  
"А они иногда таким глупостям учат"

Про глупости это Ваш коллега постоянно намекает ,который на форум под разными никами приходит.Я-то как раз так не считаю, то был сарказм ,если Вы не поняли. И еще Ваш приятель ,прочитав сей спич, должен будет с Вами не согласиться, потому что Вы вычисляли ПАНО Юрия на глаз, по стандартной схеме,а это неправильно,поможет только лаборатория ;D

Ну спасибо теперь понял Ваш сарказм.

Хорошо хоть Ваше любопытство удовлетворено,  
надеюсь.

А с приятелем я согласен я ведь написал "приблизительно"

и для высококлассных атлетов действительно неправильно вычислять таким способом

А здесь всё таки попроще с 1.40 на 1.20 много ума не надо.

-----  
Томан от Августа 26, 2013, 01:21:21 pm  
Цитата: goreth от Августа 26, 2013, 06:53:27 am

То Томан: если нет разницы в плавании в ластах и без них, я имею в виду скорость и ощущения, то это значит что-то не правильно в работе ног.

Между ластами и без них разница как раз огромная: в ластах плывётся, а без ласт вообще никак. Разницы как бы нет между длинными и короткими ластами. Короткие, впрочем, у меня не особенно-то короткие. Лопасть длиной 8 см, шириной 14..17 см (а у длинных соотв. длина лопасти 17 см, ширина 15..20 см). То есть, даже в ощущениях разница между короткими и длинными есть, конечно - длинные, естественно, более тяжёлые. М.б. и оптимальная частота работы ног там разная. И, кажется, короткими даже как-то понятнее, как правильно работать, с длинными всё несколько хитрее. Но во всяком случае, и в тех, и в других плывётся, и примерно на одинаковое расстояние. А без ласт - никак.

Цитировать

И скорее всего у вас проблемы не в физиологии, а чисто моральные. Задержать дыхание на минуты полторы способен любой человек.

Ну что касается задержки дыхания, то и на суше-то я максимум 80 секунд выдерживал. Сидя в кресле трамвая, ничего не делая. В воде, ничего не делая - в лучшем случае секунд 50-55, дальше так плющит, что возникает опасность загрязнить бассейн. А при расслабленном, но плавании (кроль в координации без дыхания, или же подводный кроль или дельфин ногами в ластах) - хватает секунд на 20. А попытки подводного дельфина без ласт даже на расслабленное плавание не тянут - там, естественно, нагрузка вообще максимальная (ну раз движения нет, надо ж прибавить мощности :)), поэтому секунд 10-15 гарантированно хватает, чтобы сдуться. Но... даже этих 10-15 секунд на попытку в распоряжении нет, поскольку ещё раньше я просто пассивно всплываю на поверхность, потеряв скорость до нуля. Разве что для поддержания скорости руками до бедра махнуть. Но это уже какой-то подводный брасс будет, ибо руки-то вперёд выводить надо, а под это дело и ногами брассом надо толкнуться.

-----  
goreth от Августа 26, 2013, 01:40:16 pm

Короткие ласты для того и созданы, что бы переход на плавание без них не был так заметен. Еще они жестче чем длинные и работа в них хорошо растягивает стопу, об этом я уже писал. Еще раз напомню, плавание в ластах увеличивает нагрузку, и ощущение высокой скорости при плавании с ними, тоже хорошо. В ластах нужно плавать и тогда, когда начинает снижаться прогресс в скорости, при интенсивных тренировках, при слишком частом повторном проплывании соревновательных отрезков.

-----  
Toto от Августа 26, 2013, 01:43:21 pm

ну значит проблемы с задержкой точно не физиологические, раз 80 секунд "на сухую" идет задержка в воде гораздо легче расслабиться и плюс особое воздействие воды на рецепторы лица, только увеличивают задержку... видимо какой-то неосознанный страх и прочие тараканы вам мешают :) вы тонули в детстве?

-----  
moi от Августа 26, 2013, 01:56:00 pm

Томап - не переживай, у меня тоже дыхания на долго не хватает. Я сидя могу держать только 30 сек, не то что 80! Это просто физиология, - не всем дано. (Я в детстве не тонул).

-----  
goreth от Августа 26, 2013, 02:14:26 pm

Еще раз повторюсь, все тренируется.

Сегодня, попробовал с детьми занимающихся третий год: лягушатник длиной 12 м, пронырнуть дельфина. Не все смогли, но когда сказал им на середине выдохнуть и плыть дальше, пронырнули все.

-----  
Toto от Августа 26, 2013, 02:16:32 pm

Цитата: moi от Августа 26, 2013, 01:56:00 pm

Томап - не переживай, у меня тоже дыхания на долго не хватает. Я сидя могу держать только 30 сек, не то что 80! Это просто физиология, - не всем дано. (Я в детстве не тонул).

ну вот если 30 - то может быть и физиология, хотя точно психология))

просто как показывает мой опыт тренера-фридайвера нет таких людей, кто не мог бы задержать дыхание на 2 минуты и пронырнуть 40 метров в ластах  
а тарканы - они у всех разные....

-----  
sosnin от Августа 26, 2013, 02:21:44 pm

беда-засекся.1:05 с выдохом сразу. плохо стало, что на 20ой, что на 60ой секунде...если выдыхать частями. вытяну до 1:20 наверно. жэл сейчас 4,2л...

вопрос: думаете это как-то связано с тем, что на 800 я вдыхаю каждые 2-3 секунды?

у меня отец на задержке выдержит чуть меньше меня, а в воде, плывя, задохнется через 30 метров. техники нет и желания научиться :) вот и все.

пофиг на "дыхалку". я знаю детей в 7 лет, кот томану фору дадут. а жэл и задержка у них меньше в 3 раза...не там ищите слабое звено, не там.

-----

sosnin от Августа 26, 2013, 02:27:03 pm

Цитата: Toto от Августа 26, 2013, 02:16:32 pm

просто как показывает мой опыт тренера-фридайвера нет таких людей, кто не мог бы задержать дыхание на 2 минуты и пронырнуть 40 метров в ластах а тарканы - они у всех разные....

а я не знаю ни одного,кто реально бы хотел научиться плавать, старался,слушал и не поплыл бы. ;) :)) даже с тараканами люди плывут,если слушают,исполняют старательно и с умом. боятся,но плывут...на юге(сборы) как-то за 3 недели научили плыть взрослого человека,правда море. в воду глубже 1,5метров боялся заходить.в итоге 500м в море на глубине 5м плыл. а потом дошел до тренировок в 6 утра по 2км самостоятельно,через пару лет.

----

moi от Августа 26, 2013, 02:30:14 pm

Цитата: Toto от Августа 26, 2013, 02:16:32 pm

ну вот если 30 - то может быть и физиология, хотя точно психология))

А зачем искать границу, где темного можно поймать? Знаем мы вас дайверов :O))) Тут же есть вопрос и комфорта. Моя сестра проныривает бас в 50 метров, не умея технично плавать никак. Меня при активной работе в воде хватит сек. на 10.

А так Рома прав. Про задержать дыхание на время - это другой вид спорта....

----

Berrimog от Августа 26, 2013, 02:46:52 pm

Цитата: moi от Августа 26, 2013, 02:30:14 pm

Меня при активной работе в воде хватит сек. на 10.

Так наоборот, меньше суетиться надо при проныривании. :)

----

sosnin от Августа 26, 2013, 02:54:35 pm

Цитата: Berrimog от Августа 26, 2013, 02:46:52 pm

Цитата: moi от Августа 26, 2013, 02:30:14 pm

Меня при активной работе в воде хватит сек. на 10.

Так наоборот, меньше суетиться надо при проныривании. :)

он не про проныр,а про выход быстрый.

я полтос тоже максимально не пронырну,даже 25,после 20м тише буду плыть. так что тоже 10-15сек максимальной работы ;)

----

moi от Августа 26, 2013, 03:13:04 pm

Цитата: Berrimog от Августа 26, 2013, 02:46:52 pm

Так наоборот, меньше суетиться надо при проныривании. :)

Даже подводным брассом. Кислород же нужен и все тютю. Это как бежать не дыша...

----

gex224 от Августа 26, 2013, 04:03:11 pm

Мне иногда кажется что скидывать видео при медленном плавании нет смысла, поскольку плохо видны ошибки, или это не так? Все видно хорошо когда прешь на максе.

----

Гала от Августа 26, 2013, 04:03:38 pm

Цитата: gex224 от Августа 26, 2013, 04:03:11 pm

Мне иногда кажется что скидывать видео при медленном плавании нет смысла, поскольку плохо видны ошибки, или это не так? Все видно хорошо когда прешь на максе.

Да. Об этом давно говорилось.

----

gex224 от Августа 26, 2013, 04:15:51 pm

Да и интереснее смотреть как выходишь на скорости из воды как пробка, как делаешь старт, поворот, скольжение.

----

Томан от Августа 26, 2013, 05:10:33 pm

Но "на максе" я и без видео сам чувствую, что молочу впустую. И время показывает, что действительно скорость в этом режиме практически не отличается от той, которая идёт при почти расслабленном плавании. Совсем-совсем расслабленное плавание - да, оно ощутимо помедленнее. Но начиная с какой-то точки (которую я воспринимаю тоже как ещё расслабленное) от увеличения прикладываемых сил скорость практически нисколько не растёт, т.е. техника уже проваливается. Есть ли смысл заходить за эту точку, если и без видео ясно, что там я тупо рву воду? Т.е. фактически вопрос такой: ориентироваться на максимум скорости, или на максимум прикладываемых

усилий? ;)

----

gex224 от Августа 26, 2013, 05:20:29 pm

Цитата: Toman от Августа 26, 2013, 05:10:33 pm

Но "на максе" я и без видео сам чувствую, что молочу впустую. И время показывает, что действительно скорость в этом режиме практически не отличается от той, которая идёт при почти расслабленном плавании. Совсем-совсем расслабленное плавание - да, оно ощутимо помедленнее. Но начиная с какой-то точки (которую я воспринимаю тоже как ещё расслабленное) от увеличения прикладываемых сил скорость практически нисколько не растёт, т.е. техника уже проваливается. Есть ли смысл заходить за эту точку, если и без видео ясно, что там я тупо рву воду? Т.е. фактически вопрос такой: ориентироваться на максимум скорости, или на максимум прикладываемых усилий? ;)

Как же вы будете проверять технику на максе? Это нужно делать для соревнований тем более что технику нужно переносить на скорость.

----

Toman от Августа 26, 2013, 06:08:28 pm

Цитата: goreth от Августа 26, 2013, 01:40:16 pm

Короткие ласты для того и созданы, что бы переход на плавание без них не был так заметен.

Что ж теперь - какие-нибудь ещё более маленькие ласты (или более жёсткие) покупать, для более плавного перехода?

Цитировать

Еще они жестче чем длинные и работа в них хорошо растягивает стопу, об этом я уже писал.

Что растягивает - да, чувствуется. А вот насчёт жёстче не уверен: мои короткие ласты более мягкие за счёт более мягкого материала (силикона), по сравнению с длинными из гораздо более жёсткой резины. Возможно, в сочетании с длинной получается примерно баш на баш.

Цитировать

Еще раз напомню, плавание в ластах увеличивает нагрузку, и ощущение высокой скорости при плавании с ними, тоже хорошо. В ластах нужно плавать и тогда, когда начинает снижаться прогресс в скорости, при интенсивных тренировках, при слишком частом повторном проплывании соревновательных отрезков.

Интенсивных тренировок и соревновательных отрезков у меня нету, но чисто ради прикола иногда пробую плавать в (коротких) ластах в полной координации - этакая эрзац-протяжка. Интересные ощущения получаются, конечно. Скорость раза в полтора, если не больше, быстрее, чем без ласт. Руки на этой скорости получают возможность работать в полную силу, не слишком "проскальзывая" в воде (даже ощущение такое, что это ещё недостаточная сила, просто для достаточной силы уже не получается настолько быстро руками шевелить). Сразу чувствуется, высунуто плечо из воды или нет. Чувствуется, как голова воду расталкивает. Но вот дышать трудно: вокруг лица почти всё время куча брызг, пузыри, чёрт знает что.

----

feniks2277 от Августа 26, 2013, 10:25:40 pm

Цитировать

И скорее всего у вас проблемы не в физиологии, а чисто моральные. Задержать дыхание на минуты полторы способен любой человек.

Ну что касается задержки дыхания, то и на суше-то я максимум 80 секунд выдерживал. Сидя в кресле трамвая, ничего не делая. В воде, ничего не делая - в лучшем случае секунд 50-55, дальше так плющит, что возникает опасность загрязнить бассейн. А при расслабленном, но плавании (кроль в координации без дыхания, или же подводный кроль или дельфин ногами в ластах) - хватает секунд на 20. А попытки подводного дельфина без ласт даже на расслабленное плавание не тянут - там, естественно, нагрузка вообще максимальная (ну раз движения нет, надо ж прибавить мощности :)), поэтому секунд 10-15 гарантированно хватает, чтобы сдуться. Но... даже этих 10-15 секунд на попытку в распоряжении нет, поскольку ещё раньше я просто пассивно всплываю на поверхность, потеряв скорость до нуля.

[/quote]

А Вам больше чем 20 секунд и не надо под водой находиться.

<https://www.youtube.com/watch?v=xZSUQwfg6ZU>

----

gex224 от Августа 27, 2013, 08:38:50 am

А Вам больше чем 20 секунд и не надо под водой находиться.

<https://www.youtube.com/watch?v=xZSUQwfg6ZU>

[/quote]

Вот монстр как он так плывет, я за это время только четвертак с поворотом сделаю. :(

----

gex224 от Августа 27, 2013, 08:45:10 am

Работа ног конечно классная, да еще какой-то подхлест сума шедший, да и гибкость у него потрясающая.

----  
sosnin от Августа 27, 2013, 08:45:21 am  
повторишь его амплитуду ног-поплывешь за 13 четвертак...а вот дальше тяжелее.

----  
gex224 от Августа 27, 2013, 11:34:43 am  
Цитата: sosnin от Августа 27, 2013, 08:45:21 am  
повторишь его амплитуду ног-поплывешь за 13 четвертак...а вот дальше тяжелее.  
Я думаю даже быстрее.

----  
gex224 от Августа 27, 2013, 11:42:11 am  
Гибкость нужна хорошая у меня ее нет блин.....

----  
sosnin от Августа 27, 2013, 12:13:50 pm  
ну,тебя даже гибость не спасет...я согнусь может,но выпрямиться с силой смогу только 2-4 раза и все :(

----  
avia334 от Августа 27, 2013, 12:30:59 pm  
Цитировать  
ну,тебя даже гибость не спасет...я согнусь может,но выпрямиться с силой смогу только 2-4 раза и все  
Да, работа Лохте под водой вызывает зависть черную. Он для этого над кором (пресс, спина) трудится каждый день неустанно и не только в бассейне.

----  
gex224 от Августа 27, 2013, 12:47:50 pm  
Цитата: avia334 от Августа 27, 2013, 12:30:59 pm  
Цитировать  
ну,тебя даже гибость не спасет...я согнусь может,но выпрямиться с силой смогу только 2-4 раза и все  
Да, работа Лохте под водой вызывает зависть черную. Он для этого над кором (пресс, спина) трудится каждый день неустанно и не только в бассейне.  
Да Соснин прав, 4-5 раз сино пройти под водой и язык вылезет, пресс у меня никакой, одно время качал. нужно много повторений.

----  
feniks2277 от Августа 27, 2013, 11:22:25 pm  
Цитата: gex224 от Августа 27, 2013, 12:47:50 pm  
Цитата: avia334 от Августа 27, 2013, 12:30:59 pm  
Цитировать  
ну,тебя даже гибость не спасет...я согнусь может,но выпрямиться с силой смогу только 2-4 раза и все  
Да, работа Лохте под водой вызывает зависть черную. Он для этого над кором (пресс, спина) трудится каждый день неустанно и не только в бассейне.  
Да Соснин прав, 4-5 раз сино пройти под водой и язык вылезет, пресс у меня никакой, одно время качал. нужно много повторений.  
Ну Так сразу на Lochte ориентироваться не надо  
У нас и своих умельцев хватает, для начала  
28 сек 25 метров в 7 лет. да и пресс у малого пока тоже никакой  
<https://www.youtube.com/watch?v=l4slMLVdIPY>  
Это не пиар.

----  
DimaV от Августа 28, 2013, 10:31:05 am  
Цитата: sosnin от Августа 26, 2013, 02:54:35 pm  
я полтос тоже максимально не пронырну,даже 25,после 20м тише буду плыть. так что тоже 10-15сек максимальной работы ;)

Я вот на счет выходов на спине хочу спросить. Тренирую их уже давно, но всё равно не могу плыть быстрее, чем 25 м за 20 сек. А на спине в координации с выходом всего 7 м получается за 16 сек. 4 секунды – это ведь очень большая разница на 25 м. Как думаете, не значит ли это, что на любительском уровне нет смысла делать длинные выходы? Скорость ведь только теряется. Или всё же есть кто-нибудь из любителей, кто под водой плавает четвертак быстрее, чем по воде?

----  
sosnin от Августа 28, 2013, 11:00:10 am  
ты имеешь ввиду 20сек ногами 25метров под водой? или выход+доплывание ногами,или выход+ доплывание в

коорд?

если первое,то это вполне нормально, ты ж на сорах не будешь проныривать все. вполне нормально со старта метров 12-15,после поворота 7-9метров... чтоб делать выходы всегда под 15м-это уже уровень кмс-мс нужен. слишком много уже ноги будут на себя брать. 50 еще вытащишь,а больше-увы... или плыть не во всю надо,а только на выходы.

на спине\кр\бат разница ногами и коорд за 25м менее 2х секунд-уровень очень хороших ног и трениованности. думаю,бу сможет таким похвастать, про остальных форумчан-удивлюсь если есть еще.

----

DimaV от Августа 28, 2013, 11:27:56 am

Цитата: sosnin от Августа 28, 2013, 11:00:10 am

ты имеешь ввиду 20сек ногами 25метров под водой? или выход+доплывание ногами,или выход+ доплывание в коорд?

если первое,то это вполне нормально, ты ж на сорах не будешь проныривать все. вполне нормально со старта метров 12-15,после поворота 7-9метров... чтоб делать выходы всегда под 15м-это уже уровень кмс-мс нужен. слишком много уже ноги будут на себя брать. 50 еще вытащишь,а больше-увы... или плыть не во всю надо,а только на выходы.

на спине\кр\бат разница ногами и коорд за 25м менее 2х секунд-уровень очень хороших ног и трениованности. думаю,бу сможет таким похвастать, про остальных форумчан-удивлюсь если есть еще.

Да, я имею в виду дельфинить ногами под водой. Сдается мне, что при таком раскладе для меня со старта более 10 м нет смысла дельфинить. И после поворота 6 м – самое то.

----

sosnin от Августа 28, 2013, 11:33:47 am

Цитата: DimaV от Августа 28, 2013, 11:27:56 am

Да, я имею в виду дельфинить ногами под водой. Сдается мне, что при таком раскладе для меня со старта более 10 м нет смысла дельфинить. И после поворота 6 м – самое то.

надо пробовать отсекается и на 10,на 15,на 20. чтоб знать,когда вставать начинаешь...чтоб дальше плыть надо траекторию с самого начала заглублять. если сразу выход прямой,как в кроле,то будет тебя выбрасывать вверх.только бороться будешь,чтоб держать себя под водой. посмотри видосы: все уходят вглубь и плавно поднимаются-это еще и скорость придает дополнительную. ноги в более плотной воде оказываются. а вообще-не будешь стараться прибавлять по 2-3 метра на трениях,на сорах они точно не прибавятся.

----

avia334 от Августа 28, 2013, 11:40:54 am

Цитировать

Да, я имею в виду дельфинить ногами под водой. Сдается мне, что при таком раскладе для меня со старта более 10 м нет смысла дельфинить. И после поворота 6 м – самое то.

15 метров под водой, по мне со старта, не так и сложно. Если 25 проныриваешь, то 15 всяко осилишь. С другой стороны, у тебя техника спины намного круче моей, поэтому уже смотри по скорости. На последнем ЧМ не все долго сидели под водой, на мой взгляд в 2011 Фелпс с ЛОхте, а за ними и многие другие, из под воды не вылезали... .

----

DimaV от Августа 28, 2013, 11:52:03 am

Цитата: avia334 от Августа 28, 2013, 11:40:54 am

Цитировать

Да, я имею в виду дельфинить ногами под водой. Сдается мне, что при таком раскладе для меня со старта более 10 м нет смысла дельфинить. И после поворота 6 м – самое то.

15 метров под водой, по мне со старта, не так и сложно. Если 25 проныриваешь, то 15 всяко осилишь. С другой стороны, у тебя техника спины намного круче моей, поэтому уже смотри по скорости. На последнем ЧМ не все долго сидели под водой, на мой взгляд в 2011 Фелпс с ЛОхте, а за ними и многие другие, из под воды не вылезали... .

Так дело-то не в сложности, а в потере скорости. Если скорость дельфинирования существенно ниже, чем скорость плавания в координации, то проигрыш во времени при выходе 15 м может составить до 1 сек по сравнению с более коротким выходом в 10 м.

----

DimaV от Августа 28, 2013, 11:57:58 am

Цитата: sosnin от Августа 28, 2013, 11:33:47 am

а вообще-не будешь стараться прибавлять по 2-3 метра на тренях,на сорах они точно не прибавятся.

Вот-вот. Я тоже посчитал, что нужно прибавлять метры. Начал на тренировках прибавлять метры – стали прибавляться и секунды. А нам-то секунды убавлять надо.

----  
avia334 от Августа 28, 2013, 12:11:07 pm  
Цитировать

Я тоже посчитал, что нужно прибавлять метры. Начал на тренировках прибавлять метры – стали прибавляться и секунды. А нам-то секунды убавлять надо.

Лично мое мнение: начать надо над прибавкой именно в метрах (25, потом с поворотом, потом 1.5 баса и т.д.). Так мышцы корпуса привыкнут к тяжелой работе на отрывании. А потом уже ставить задачу проходить 15 метров с мощной и быстрой работой корпуса.

----  
sosnin от Августа 28, 2013, 12:13:45 pm

с метрами надо пробовать и траектории другие. + конечно уже плавать ногами больше...ходить серии в режимах и по пульсам. само по себе продвижение в выходе не прибавиться... если уж решил прибавить выходами,то и тренировать их надо, а не просто проныривать "больше на 2 метра"...+ потом еще научиться доплывать с такими выходами.

----  
Гала от Августа 28, 2013, 01:12:11 pm  
Цитата: DimaV от Августа 28, 2013, 10:31:05 am

Или всё же есть кто-нибудь из любителей, кто под водой плавает четвертак быстрее, чем по воде? Есть. Виктор Комаров например. Возрастная группа 50-55 (а может уже и следующая,забыла).

----  
DimaV от Августа 28, 2013, 01:18:49 pm  
Цитата: sosnin от Августа 28, 2013, 12:13:45 pm  
...ходить серии в режимах и по пульсам...

Режимы, говоришь? ...Ххех!

----  
DimaV от Августа 28, 2013, 01:19:43 pm  
Цитата: Гала от Августа 28, 2013, 01:12:11 pm  
Цитата: DimaV от Августа 28, 2013, 10:31:05 am

Или всё же есть кто-нибудь из любителей, кто под водой плавает четвертак быстрее, чем по воде? Есть. Виктор Комаров например. Возрастная группа 50-55 (а может уже и следующая,забыла).

И как у него получается по скорости - есть цифры?

----  
Гала от Августа 28, 2013, 01:38:55 pm  
Цитата: DimaV от Августа 28, 2013, 01:19:43 pm

И как у него получается по скорости - есть цифры?

Чисто визуально точно быстрее,а вот цифры я у него уточню, часто его вижу,спрошу обязательно. Результаты его можно по протоколам посмотреть, он много где принимает участие,в т.ч. и в России. Вот на Кубок России в Питер собирается. И в Эйдховен тоже.

----  
sosnin от Августа 28, 2013, 01:48:08 pm  
Цитата: DimaV от Августа 28, 2013, 01:18:49 pm  
Цитата: sosnin от Августа 28, 2013, 12:13:45 pm  
...ходить серии в режимах и по пульсам...

Режимы, говоришь? ...Ххех!

да,думаю свободной работой ног не научить их работать дольше и сильнее,даже на 10-15%...нужно натренировывать...

я бы поставил себе план: 2-3 месяца плавать +1-2 метра к выходу. всегда. в том числе и в сеях режимных чисто ногами...

если этого не делать,то просто на ощущениях и морально-волевых на сорах прибавить реально только 0,5-1,5метра. если больше,то это только аукнется на финише в обратную сторону.

-----  
DimaV от Августа 28, 2013, 02:12:03 pm  
Цитата: sosnin от Августа 28, 2013, 01:48:08 pm  
Цитата: DimaV от Августа 28, 2013, 01:18:49 pm  
Цитата: sosnin от Августа 28, 2013, 12:13:45 pm  
...ходить серии в режимах и по пульсам...

Режимы, говоришь? ...Ххех!

да, думаю свободной работой ног не научить их работать дольше и сильнее, даже на 10-15%... нужно натренировывать...

я бы поставил себе план: 2-3 месяца плавать +1-2 метра к выходу. всегда. в том числе и в сериях режимных чисто ногами...

если этого не делать, то просто на ощущениях и морально-волевых на сорах прибавить реально только 0,5-1,5 метра. если больше, то это только аукнется на финише в обратную сторону.

Я почему посоветоваться хотел – скоро ведь КР. Можно, конечно упереться и еще поэкспериментировать. Но я чувствую, что к соревнованиям в самой технике дельфинирования уже ничего не получится изменить. Поэтому думаю, что правильнее будет всё-таки просто оптимизировать длину выхода и до соревнований отрабатывать именно нужную длину, а не прибавлять метры и не искать правильную траекторию. Надо успеть выход «выучить наизусть». Знать, на какую глубину войти, когда начать движения телом после входа в воду, сколько движений надо сделать, когда перейти на кроление, в какой момент вынырнуть, сколько гребков руками сделать до бортика, под какую руку войти в поворот. Чтобы всё это происходило на автомате. Остальное уже придётся оставить «на потом».

-----  
sosnin от Августа 28, 2013, 02:39:47 pm

да уж... всего 2 мес, если учесть, что еще разгрузиться надо будет и 2 недели не будет отработки, то да-6 недель бесполезное занятие... возьми себе "на потом" сразу начинать с +2 метра и тренируй полгода. хотя я пока бы не отказывался от заданий ногами в режимах, вполне можно 2-4 направленные трени сделать за 3 недели. а в других и координации пробовать.

всего-то осталось 2 мес... пора спецрабту включать, под дистанцию :)

-----  
Point Break от Августа 28, 2013, 06:12:21 pm

Думаю за 2 месяца лучше поискать для каждой дистанции свое оптимальное кол-во ударов. На этой основе остальные элементы выхода сами себя найдут.

При выходе в форму легко можно будет править + - 1 удар для удобного попадания в поворот.

-----  
Томан от Августа 29, 2013, 12:38:14 pm

Цитата: Гала от Августа 22, 2013, 11:36:20 am

многие новички не могут установить причинно-следственных связей в плавании и бросаются много и тупо плавать, вместо работы над постановкой техники.

Кстати, о технике...

Вот вчера притащил я видеорегиcтpатор с гермобоксом, и была сделана пробная подводная съёмка - совсем немножко, всего полтора бассейна кролем. Некоторые вещи, однако, уже стали понятны. Как мне показалось, одна из самых неприятных вещей - это то, что появилась (или была изначально?) такая дурная привычка тормозить с проносом (возможно, что из-за неверной интерпретации слов некоторых людей). Из-за чего пропускается момент для входа руки в воду, и вход происходит уже когда гребущая рука прошла далеко за 90 градусов - где-то на 120-150, и крен уже перевернут на сторону входящей руки. Из-за чего, естественно, вход идёт даже не с локтя, а с плеча (всё начинается с переворота на другой бок, когда рука ещё в воздухе), с самого начала проваленный локоть и отсутствие возможности для захвата. Как мне показалось, сущность проблемы очень похожа на то, что у swimsmooth описано для типа "overglider", только тот тормозит и пропускает время для захвата, хотя бы уже положив руку в воду, а я торможу ещё в проносе, в результате проваливается и вкладывание, и захват. А, ну да, если классический overglider, скользя, поднимает ладонь вверх поперёк потока, то я, как оказалось, наоборот, сам того не замечая, опускаю её вниз поперёк потока (правда, это само по себе тормозит только во время самого первого гребка, т.к. после этого нет скольжения).

Т.е., видимо, надо как-то стараться переместиться в "переднюю четверть". Только вот не знаю, как лучше это себе представлять - "как можно быстрее делать пронос-вкладывание", или "дольше скользить, не начиная собственно гребок, пока не (что?)", или "как можно медленнее и расслабленнее делать гребок (по сравнению с проносом)"? Просто есть некоторое опасение, что сам по себе пронос провоцирует преждевременное переворачивание крена - и тогда поможет ли его ускорение? Хотя, с другой стороны, по видео также возникает впечатление, что по кренам тазовый пояс с ногами почему-то опережает плечи - так что вряд ли.

-----  
sosnin от Августа 29, 2013, 12:43:37 pm

80% не понял.

1)но надо не ускорять пронос,а удлинять подводную часть

2)чтоб ниче куда не крутилось надо лежать прямо,а руки вынимать сначала плечом из воды,потом уже все остальное.

----

читающий от Августа 29, 2013, 01:37:19 pm

Цитата: Томап от Августа 29, 2013, 12:38:14 pm

Т.е., видимо, надо как-то стараться переместиться в "переднюю четверть". Только вот не знаю, как лучше это себе представлять - "как можно быстрее делать пронос-вкладывание", или "дольше скользить, не начиная собственно гребок, пока не (что?)",

Я учился, не затягивая пронос руки, дольше скользить при вытянутой вперед одной руке, не начиная собственно гребок, пока вторая рука не начнёт вход в воду. Далее, чтобы немного увеличить темп, старался не руками быстрее махать, а гребок начинать чуть раньше, когда рука в проносе будет немного не доходить до воды. Потом гребок начинать, когда рука в проносе, допустим, будет напротив очков.

p.s. не тренер, не профессионал, просто любитель ;)

----

gex224 от Августа 29, 2013, 01:50:13 pm

А я сегодня купался в Амуре, он у нас уже везде :D

----

gex224 от Августа 30, 2013, 06:22:07 am

Сегодня в бассейне увидел паренька, который хорошо плавает, ну я попросил его зарубиться на четвертачке, он согласился, вообще жалко видео не получилось снять, он первый коснулся бортика, я проиграл ему касание, но не расстроился так как порень говорит что у него КМС, но что было потом, я испугался, его давай тошнить, а потом и вырвало, от чего это ребята? Я спросил его может он плохо покушал? он сказал что вроде поел норм.

----

avia334 от Августа 30, 2013, 10:31:12 am

Цитировать

его давай тошнить, а потом и вырвало

жесть...после хорошего вечера что-липлыли?

----

Гала от Августа 30, 2013, 11:22:29 am

Ну почему же,совсем необязательно) Никогда не видел как спортсменов на финише выворачивает что ли?

----

avia334 от Августа 30, 2013, 11:56:41 am

Цитировать

Никогда не видел как спортсменов на финише выворачивает что ли?

в таких стартах не участвовал. Вообще, старты для меня редкость...а еще и с выворачиванием...!!!

----

Гала от Августа 30, 2013, 12:00:23 pm

В воде я тоже,если честно не встречала,а вот у бегунов ,ходоков, триатлетов бывает. И даже у фигуристов.

----

gex224 от Августа 30, 2013, 12:40:07 pm

Цитата: Гала от Августа 30, 2013, 12:00:23 pm

В воде я тоже,если честно не встречала,а вот у бегунов ,ходоков, триатлетов бывает. И даже у фигуристов. да нет он не пил говорит. Говорит есть хотел немного.

----

Little\_boo от Августа 30, 2013, 12:43:34 pm

Цитата: avia334 от Августа 28, 2013, 12:11:07 pm

Лично мое мнение: начать надо над прибавкой именно в метрах (25, потом с поворотом, потом 1.5 баса и т.д.). Так мышцы корпуса привыкнут к тяжелой работе на отрывании. А потом уже ставить задачу проходить 15 метров с мощной и быстрой работой корпуса.

Это полная ерунда, я за 20 лет так и не научился делать мощные выходы на 15м, и что? Какой смысл подобной ерундой если речь идет о 1-3вр разряде?

----

avia334 от Августа 30, 2013, 09:19:04 pm

[Цитата: avia334 от Август 28, 2013, 12:11:07

Лично мое мнение: начать надо над прибавкой именно в метрах (25, потом с поворотом, потом 1.5 баса и т.д.). Так мышцы корпуса привыкнут к тяжелой работе на отныривании. А потом уже ставить задачу проходить 15 метров с мощной и быстрой работой корпуса.

Это полная ерунда, я за 20 лет так и не научился делать мощные выходы на 15м, и что? Какой смысл подобной ерундой если речь идет о 1-3вр разряде?[/quote]

Может быть, не пробовал еще без выходов 200 плавать. Как то год назад поставил задачу длинные выходы научиться делать (очень уж работа Лохте под водой поноавилась). Сейчас даже разминку только с длинным проныром плаваю. Не мощным, но длинными. Вот нравится под водой сидеть... Какнибудь сравню для себя без отныров время и с отнырами.

----

Little\_boo от Августа 30, 2013, 11:40:29 pm

Цитата: avia334 от Августа 30, 2013, 09:19:04 pm

Вот нравится под водой сидеть...

не подводным плаванием занимаемся, у нас главное время, а не сколько ты под водой просидел

----

Гала от Августа 31, 2013, 07:16:37 am

Тут еще такая вещь, смотря какая дистанция основная. Я что-то не видела у стайеров длинных выходов 8). И еще один момент, в них есть смысл только в том случае, если они реально быстрее, чем плавание над водой, во всех остальных случаях это дешевые понты (сорри).

----

gex224 от Августа 31, 2013, 09:42:51 am

Цитата: Гала от Августа 31, 2013, 07:16:37 am

Тут еще такая вещь, смотря какая дистанция основная. Я что-то не видела у стайеров длинных выходов 8). И еще один момент, в них есть смысл только в том случае, если они реально быстрее, чем плавание над водой, во всех остальных случаях это дешевые понты (сорри).

Не совсем так, если говорить о высоком уровне пловцов, пример Лохте, да вообще почти все американские пловцы. видимо их так тренируют с уклоном на хорошие выходы, сколько не смотрел ЧМ 2013 удивлялся, а у Лохте так вообще приличные выходы и в эстафете когда он плыл свой этап он на выходах делал нашего легко, вот эта потрясающая работа ног это супер, а еще умение поддерживать скорость под водой такой же как ты плывешь наверху, другое дело что не каждый так может.

----

опо от Августа 31, 2013, 09:52:15 am

Может я, конечно, ничего не понимаю, а что Лохте теперь стайер?

P.S. И что это Сунь Янь не делает выходы на полбассейна? Может, не умеет?:-S

----

Little\_boo от Августа 31, 2013, 10:11:35 am

Цитата: gex224 от Августа 31, 2013, 09:42:51 am

Не совсем так, если говорить о высоком уровне пловцов, пример Лохте, да вообще почти все американские пловцы.

Во-первых, Лохте не стайер. Во-вторых, ты видел размер ноги Лохте или Фелпса? У того же Фелпса размер ноги, как у меня с коротких ластах. Так я в коротких ластах тоже плыву по МСМК. А без них, упирайся/не упирайся как Фелпс не поплывешь, либо нужно иметь взрывной темп, но тогда опять же это очень короткий спринт.

----

Гала от Августа 31, 2013, 10:30:11 am

Ну, и подводя итог, Лохте, Сунь Ян, Морозов и пр. топы-это здорово, но мы же здесь обсуждаем результаты любителей. И вот как любитель любителю сакажи мне, Рекс, нафига козе баян, если она играть на нем не умеет? 8)

----

gex224 от Августа 31, 2013, 11:15:52 am

Цитата: Гала от Августа 31, 2013, 10:30:11 am

Ну, и подводя итог, Лохте, Сунь Ян, Морозов и пр. топы-это здорово, но мы же здесь обсуждаем результаты любителей. И вот как любитель любителю сакажи мне, Рекс, нафига козе баян, если она играть на нем не умеет? 8) Я же говорил о пловцах высокого уровня, смотрел почти все заплывы америкосом, особенно эстафеты, все четверо обладают хорошим выходом почему после выхода они обгоняют наших почти на метр? Считаю что они этому уделяют особое внимание.

----

Гала от Августа 31, 2013, 11:21:52 am

А какой смысл говорить о пловцах высокого уровня, да еще и в этой теме? ???

----

gex224 от Августа 31, 2013, 11:23:14 am

Цитата: Гала от Августа 31, 2013, 11:21:52 am

А какой смысл говорить о пловцах высокого уровня,да еще и в этой теме? ???  
ну мы же должны к этому стремиться.

----

Гала от Августа 31, 2013, 11:25:24 am

Должны кому? Почему должны? ???

----

гех224 от Августа 31, 2013, 11:28:58 am

Цитата: Гала от Августа 31, 2013, 11:25:24 am

Должны кому? Почему должны? ???

Ладно к словам не цепляйся, :D, буду говорить только за себя, я смотрю на эталон, соответственно мне хочется также плавать.

----

Novichog от Августа 31, 2013, 12:26:33 pm

Цитата: гех224 от Августа 31, 2013, 11:23:14 am

Цитата: Гала от Августа 31, 2013, 11:21:52 am

А какой смысл говорить о пловцах высокого уровня,да еще и в этой теме? ???

ну мы же должны к этому стремиться.

Лучше ставить реальные цели. Для тебя напр. вполне реально 26 ..на 50. А стремиться к 22 мне кажется неразумно.

----

гех224 от Августа 31, 2013, 01:43:13 pm

Цитата: Novichog от Августа 31, 2013, 12:26:33 pm

Цитата: гех224 от Августа 31, 2013, 11:23:14 am

Цитата: Гала от Августа 31, 2013, 11:21:52 am

А какой смысл говорить о пловцах высокого уровня,да еще и в этой теме? ???

ну мы же должны к этому стремиться.

Лучше ставить реальные цели. Для тебя напр. вполне реально 26 ..на 50. А стремиться к 22 мне кажется неразумно.

Ладно как бог даст, а пока мне из 30 нужно выплыть, немного осталось :)

----

Little\_boo от Августа 31, 2013, 05:50:57 pm

Цитата: гех224 от Августа 31, 2013, 11:23:14 am

ну мы же должны к этому стремиться.

Уже обсуждали это 100 раз, зачем стремиться к тому, что тебе не позволяет делать твоя функциональная подготовка, твоя гибкость, твои физические данные? Ты с начало в наклоне научись ладони класть на пол, плечи в замке проворачивать, вырасти сантиметров на 20 - и тогда можешь начинать стремиться.

А так получается, что ты пришел в качалку, прекрасно понимаешь что больше 60кг не пожмешь, но стремиться-то надо - и как результат прижатый 300кг труп :)

----

goreth от Августа 31, 2013, 06:03:36 pm

Вы уж сразу по рукам не бейте, стремление к совершенству не отбивайте. Пусть не получится выход как в идеале. Ничего в этом страшного нет, конечно не стоит на этом упор делать и посвящать все свое время, но есть желание, и это не мешает основному.

----

Гала от Августа 31, 2013, 06:10:33 pm

Не,идеалы это хорошо, Рекс может даже фото Лохте под подушку на ночь класть ;D, но пока правильнее было бы научиться делать то,что например Бу предложил ;)

----

гех224 от Сентября 01, 2013, 01:09:20 pm

Цитата: Гала от Августа 31, 2013, 06:10:33 pm

Не,идеалы это хорошо, Рекс может даже фото Лохте под подушку на ночь класть ;D, но пока правильнее было бы научиться делать то,что например Бу предложил ;)

А я и делаю что он мне говорит, его мнение я уважаю и прислушиваюсь и такого результата как сейчас у меня добился благодаря ему, поверьте много времени плаванию я не уделяю, хожу чтобы добиться определенного результата, отвлечься от всей суеты и дел, это для меня еще и отдых в какой-то степени.

----

гех224 от Сентября 01, 2013, 01:20:59 pm

Цитата: Little\_boo от Августа 31, 2013, 05:50:57 pm

Цитата: gex224 от Августа 31, 2013, 11:23:14 am

ну мы же должны к этому стремиться.

Уже обсуждали это 100 раз, зачем стремиться к тому, что тебе не позволяет делать твоя функциональная подготовка, твоя гибкость, твои физические данные? Ты с начало в наклоне научись ладони класть на пол, плечи в замке проворачивать, вырасти сантиметров на 20 - и тогда можешь начинать стремиться.

А так получается, что ты пришел в качалку, прекрасно понимаешь что больше 60кг не пожмешь, но стремиться-то надо - и как результат прижатый 300кг труп :)

Понял. :D

----

Berrimog от Сентября 02, 2013, 08:57:12 am

Равняться на великих? Тогда повторяем все вместе:

Tumb by thigh

Elbow high... (<http://www.youtube.com/watch?v=uneZiCEIz4A#t=1m08s>) ;D

----

gex224 от Сентября 03, 2013, 03:06:12 pm

Цитата: Berrimog от Сентября 02, 2013, 08:57:12 am

Равняться на великих? Тогда повторяем все вместе:

Tumb by thigh

Elbow high... (<http://www.youtube.com/watch?v=uneZiCEIz4A#t=1m08s>) ;D

да типа того, басс крутой, дорожек много и я смотрю они детей учат в советском стиле?

----

gex224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm

Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?

----

sosnin от Сентября 13, 2013, 02:39:25 pm

Цитата: gex224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm

Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?

закупывался и уходил домой,максимум-это плавал упражнения... в след. раз подойдешь нормально к основному заданию :)

----

gex224 от Сентября 13, 2013, 02:45:53 pm

Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 02:39:25 pm

Цитата: gex224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm

Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?

закупывался и уходил домой,максимум-это плавал упражнения... в след. раз подойдешь нормально к основному заданию :)

Да так и буду делать. :D

----

feniks2277 от Сентября 13, 2013, 03:06:18 pm

Цитата: gex224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm

Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?

1300 разминка, это половина твоей тренировки

а какое основное задание?

Ну и зря если так поступишь есть тьма другой работы на низкой интенсивности.

----

gex224 от Сентября 13, 2013, 03:23:44 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 03:06:18 pm

Цитата: gex224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm

Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?

1300 разминка, это половина твоей тренировки

а какое основное задание?

Ну и зря если так поступишь есть тьма другой работы на низкой интенсивности.

Да половина, но я после нее по другому начинаю работать, я уже для себя примерил что начинаю работать после 600-700 метров.

----  
feniks2277 от Сентября 13, 2013, 04:16:35 pm

Цитата: gex224 от Сентября 13, 2013, 03:23:44 pm

Цитата: feniks2277 от Сентября 13, 2013, 03:06:18 pm

Цитата: gex224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm

Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?

1300 разминка, это половина твоей тренировки

а какое основное задание?

Ну и зря если так поступишь есть тьма другой работы на низкой интенсивности.

Да половина, но я после нее по другому начинаю работать, я уже для себя примерил что начинаю работать после 600-700 метров.

Что же ты такое делаешь в основном задании что после 1300 домой уже собираешься

----  
Little\_boo от Сентября 14, 2013, 12:14:09 am

Если основное задание - это что-то короткое на скорости, то после разминки и упражнений на 1300 - самое оно.

----  
gex224 от Сентября 14, 2013, 10:32:19 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 14, 2013, 12:14:09 am

Если основное задание - это что-то короткое на скорости, то после разминки и упражнений на 1300 - самое оно.

Да основное задание сейчас либо 4по25 кролем с отдыхом в 1 мин. либо ноги ускорения 4по12.5, либо кроль ускорения также.

----  
gex224 от Сентября 14, 2013, 11:10:36 am

Вот мой новый старт, подскажите что делаю не так ? :)<http://youtu.be/LB42FUCrLOc>

----  
feniks2277 от Сентября 15, 2013, 11:42:50 pm

Цитата: gex224 от Сентября 14, 2013, 10:32:19 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 14, 2013, 12:14:09 am

Если основное задание - это что-то короткое на скорости, то после разминки и упражнений на 1300 - самое оно.

Да основное задание сейчас либо 4по25 кролем с отдыхом в 1 мин. либо ноги ускорения 4по12.5, либо кроль ускорения также.

Если твоё плавание не изменилось, а на таком же уровне

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

Тогда плавать такие скоростные отрезки как 4 x 25 с мин отдыхом просто не имеет никакого смысла.

Да а как твои 100м уже даёшь 1.15 за год пора бы.

----  
paradox от Сентября 16, 2013, 11:53:25 am

Цитата: gex224 от Сентября 14, 2013, 10:32:19 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 14, 2013, 12:14:09 am

Если основное задание - это что-то короткое на скорости, то после разминки и упражнений на 1300 - самое оно.

Да основное задание сейчас либо 4по25 кролем с отдыхом в 1 мин. либо ноги ускорения 4по12.5, либо кроль ускорения также.

одень самые большие на рынке лопатки, привяжи сзади тормоз и сделай 8x25 мах можно две серии с 5 мин отдыхом

----  
avia334 от Сентября 16, 2013, 12:54:06 pm

Цитировать

Вот мой новый старт, подскажите что делаю не так ? :)<http://youtu.be/LB42FUCrLOc>

По старту чисто субъективно могу написать, опираясь только на свой опыт.

Ноги чуть сильнее согнуть для старта, зарядить их, а то ты почти с прямых прыгаешь. Больше присед сделай и руки чуть подсогни. Руки тоже должны сделать отталкивание от тумбы. Резче с тумбы уходить, подключая спину

для выброса тела вперед и чуть вверх.

По траектории прыгай вперед и совсем чуть-чуть вверх, а в верхней части прыжка уже группируйся и прячь руки за голову стрелочкой.

А то у тебя сразу вниз и со стрелкой с тумбы.

А так по видео - я уж думал, что это кто-то меня снимал год назад ;D

-----  
gex224 от Сентября 16, 2013, 01:48:50 pm

Цитата: avia334 от Сентября 16, 2013, 12:54:06 pm

Цитировать

Вот мой новый старт, подскажите что делаю не так ? :) <http://youtu.be/LB42FUCrLOc>

По старту чисто субъективно могу написать, опираясь только на свой опыт.

Ноги чуть сильнее согнуть для старта, зарядить их, а то ты почти с прямых прыгаешь. Больше присед сделай и руки чуть подсогни. Руки тоже должны сделать отталкивание от тумбы. Резче с тумбы уходить, подключая спину для выброса тела вперед и чуть вверх.

По траектории прыгай вперед и совсем чуть-чуть вверх, а в верхней части прыжка уже группируйся и прячь руки за голову стрелочкой.

А то у тебя сразу вниз и со стрелкой с тумбы.

А так по видео - я уж думал, что это кто-то меня снимал год назад ;D

Я от тебя на год отстаю? :)

-----  
avia334 от Сентября 16, 2013, 02:07:02 pm

Цитировать

Я от тебя на год отстаю?

прыжок точно да :P Но его за пару трень можешь поставить нормально + в спортзале на ноги поработать месяцок, а второй месяц на взрывную работу (ускорения, макс.выпрыгивания и т.д.) и через пару месяцев меня перегонишь. Я на отработку прыжка забил очень быстро.

И первые метры дистанции с низко опущенной головой и зарыванием в волну не понравились. Точно я годик, полтора назад. ;D

-----  
gex224 от Сентября 16, 2013, 02:23:09 pm

Цитата: avia334 от Сентября 16, 2013, 02:07:02 pm

Цитировать

Я от тебя на год отстаю?

прыжок точно да :P Но его за пару трень можешь поставить нормально + в спортзале на ноги поработать месяцок, а второй месяц на взрывную работу (ускорения, макс.выпрыгивания и т.д.) и через пару месяцев меня перегонишь. Я на отработку прыжка забил очень быстро.

И первые метры дистанции с низко опущенной головой и зарыванием в волну не понравились. Точно я годик, полтора назад. ;D

Да Воо мне говорил делать акцент на старт, я 3 дня попрыгал и забил, сейчас думаю опять займусь, тем более что у меня через 2 месяца соревы.

-----  
gex224 от Сентября 17, 2013, 04:51:08 am

Цитата: feniks2277 от Сентября 15, 2013, 11:42:50 pm

Цитата: gex224 от Сентября 14, 2013, 10:32:19 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 14, 2013, 12:14:09 am

Если основное задание - это что-то короткое на скорости, то после разминки и упражнений на 1300 - самое оно. Да основное задание сейчас либо 4по25 кролем с отдыхом в 1 мин. либо ноги ускорения 4по12.5, либо кроль ускорения также.

Если твоё плавание не изменилось, а на таком же уровне

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

Тогда плавать такие скоростные отрезки как 4 x 25 с мин отдыхом просто не имеет никакого смысла.

Да а как твои 100м уже даёш 1.15 за год пора бы.

сотку давно не засекал, примерно 1.17 с. то есть прогресс есть, мне сейчас важно 50 м выплыть из 30 сек.

-----  
avia334 от Сентября 17, 2013, 09:21:08 am

Цитировать

сотку давно не засекал, примерно 1.17 с. то есть прогресс есть, мне сейчас важно 50 м выплыть из 30 сек.

А сейчас за сколько 50-к? Если отталкиваться от сотни, то я думаю у тебя 32-33 секунды читый полтос со старта. Чтобы из 30 выплыть, надо технику перестраивать. По видео ты борешься с водой, а надо скользить.

-----

gex224 от Сентября 17, 2013, 12:03:22 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 17, 2013, 09:21:08 am  
Цитировать

сотку давно не засекал, примерно 1.17 с. то есть прогресс есть, мне сейчас важно 50 м выплыть из 30 сек.  
А сейчас за сколько 50-к? Если отталкиваться от сотни, то я думаю у тебя 32-33 секунды чистый полтос со старта.  
Чтобы из 30 выплыть, надо технику перестраивать. По видео ты борешься с водой, а надо скользить.  
Я думаю сейчас я смогу выплыть из 32 с. мне просто кажется что я глубоко сижу в воде, приподнять корпус нужно.

gex224 от Сентября 17, 2013, 12:05:19 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 17, 2013, 12:03:22 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 17, 2013, 09:21:08 am  
Цитировать

сотку давно не засекал, примерно 1.17 с. то есть прогресс есть, мне сейчас важно 50 м выплыть из 30 сек.  
А сейчас за сколько 50-к? Если отталкиваться от сотни, то я думаю у тебя 32-33 секунды чистый полтос со старта.  
Чтобы из 30 выплыть, надо технику перестраивать. По видео ты борешься с водой, а надо скользить.  
Я думаю сейчас я смогу выплыть из 32 с. мне просто кажется что я глубоко сижу в воде, приподнять корпус нужно.  
Даже не корпус а живот ноги, туловище, голову сильно опускаю.

gex224 от Сентября 17, 2013, 12:10:39 pm  
И еще я деревянный, раньше было еще хуже, но спина плохо гнется, короче к соревнованиям я все не успею поправить. :(

avia334 от Сентября 17, 2013, 01:57:07 pm  
Цитировать

Даже не корпус а живот ноги, туловище, голову сильно опускаю  
короче, начинать на баланс надо в таком случае упражнения делать.  
Научиться корпус вытянутым и гибко-жестким держать.  
См. эту тему выше. Там Игорюму в марте-апреле такие упражнения прописывали.

gex224 от Сентября 18, 2013, 01:44:23 pm  
<http://youtu.be/pSjS8MEemMI8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с. :)

avia334 от Сентября 18, 2013, 02:03:35 pm  
Цитировать  
<http://youtu.be/pSjS8MEemMI8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с.  
старт точно лучше, но можно бы повыше прыжок делать. Чтобы вперед больше пролететь.  
А по плаванию, по comment, не видно нифига.

gex224 от Сентября 18, 2013, 02:07:41 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 18, 2013, 02:03:35 pm  
Цитировать  
<http://youtu.be/pSjS8MEemMI8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с.  
старт точно лучше, но можно бы повыше прыжок делать. Чтобы вперед больше пролететь.  
А по плаванию, по comment, не видно нифига.  
к сожалению лучше не получилось, слишком далеко, народу на всех дорожках много по 4-5 чел, что есть, я думаю что нужна подводная съемка и меня беспокоит поворот и второй четвертак, который нужно пройти за 15-16 сек.

Point Break от Сентября 18, 2013, 04:42:52 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 18, 2013, 01:44:23 pm  
<http://youtu.be/pSjS8MEemMI8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с. :)  
вопрос: ноги просто на максимум молотят или есть синхронизация. если есть, то по каким элементам ?

gex224 от Сентября 19, 2013, 12:48:38 am  
Цитата: Point Break от Сентября 18, 2013, 04:42:52 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 18, 2013, 01:44:23 pm  
<http://youtu.be/pSjS8MEemMI8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с. :)

вопрос: ноги просто на максимум молотят или есть синхронизация. если есть, то по каким элементам ?  
Да нет, не думаю что на максимуме, синхронизация с руками.

----

gex224 от Сентября 19, 2013, 12:51:06 am  
Цитата: gex224 от Сентября 19, 2013, 12:48:38 am  
Цитата: Point Break от Сентября 18, 2013, 04:42:52 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 18, 2013, 01:44:23 pm  
<http://youtu.be/pSjS8MEml8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с. :)  
вопрос: ноги просто на максимум молотят или есть синхронизация. если есть, то по каким элементам ?  
Да нет, не думаю что на максимуме, синхронизация с руками.  
А почему я потратил всю скорость когда начал работать ногами дельфином после входа в воду.

----

Little\_boo от Сентября 20, 2013, 09:26:57 am  
Цитата: gex224 от Сентября 19, 2013, 12:51:06 am  
А почему я потратил всю скорость когда начал работать ногами дельфином после входа в воду.  
потому что жесткости в теле нет, плюс надо из под воды смотреть что ты ногами делаешь - с этого ракурса не видно, возможно ты из пересгибаешь и коленями тормозишь об воду. Амплитуда работы на скорости должна быть меньше, а тем быстрее.

----

читающий от Сентября 20, 2013, 09:45:17 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 20, 2013, 09:26:57 am  
Амплитуда работы на скорости должна быть меньше, а тем быстрее.  
А я-то думал, что это моё know how или даже индивидуальная особенность. С начала сентября пытался найти наиболее эффективный ритм поддельфинивания. Получилось именно так - амплитуда меньше, чем при плавании баттерфляем, движения почаще и скорость повыше.

----

gex224 от Сентября 20, 2013, 10:39:27 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 20, 2013, 09:26:57 am  
Цитата: gex224 от Сентября 19, 2013, 12:51:06 am  
А почему я потратил всю скорость когда начал работать ногами дельфином после входа в воду.  
потому что жесткости в теле нет, плюс надо из под воды смотреть что ты ногами делаешь - с этого ракурса не видно, возможно ты из пересгибаешь и коленями тормозишь об воду. Амплитуда работы на скорости должна быть меньше, а тем быстрее.  
Ну все понял, буду пробовать

----

planer от Сентября 20, 2013, 11:56:02 am  
Цитата: читающий от Сентября 20, 2013, 09:45:17 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 20, 2013, 09:26:57 am  
Амплитуда работы на скорости должна быть меньше, а тем быстрее.  
А я-то думал, что это моё know how или даже индивидуальная особенность. С начала сентября пытался найти наиболее эффективный ритм поддельфинивания. Получилось именно так - амплитуда меньше, чем при плавании баттерфляем, движения почаще и скорость повыше.  
меня учили, что от первого удара к последующим, амплитуда уменьшается, а темп увеличивается.

----

gex224 от Сентября 20, 2013, 02:28:23 pm  
Цитата: planer от Сентября 20, 2013, 11:56:02 am  
Цитата: читающий от Сентября 20, 2013, 09:45:17 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 20, 2013, 09:26:57 am  
Амплитуда работы на скорости должна быть меньше, а тем быстрее.  
А я-то думал, что это моё know how или даже индивидуальная особенность. С начала сентября пытался найти наиболее эффективный ритм поддельфинивания. Получилось именно так - амплитуда меньше, чем при плавании баттерфляем, движения почаще и скорость повыше.  
меня учили, что от первого удара к последующим, амплитуда уменьшается, а темп увеличивается.  
[/quot  
я и не подумал

----

Little\_boo от Сентября 20, 2013, 04:09:40 pm  
Цитата: planer от Сентября 20, 2013, 11:56:02 am  
меня учили, что от первого удара к последующим, амплитуда уменьшается, а темп увеличивается.  
Всем смотреть заплыв 100Бат на олимпиаде с Кавичем и Фелпсом, там отличные подводные съемки.

----  
gex224 от Сентября 20, 2013, 04:40:02 pm  
Сейчас пришел с басса и поплавал 8по10 м ноги дильфином ускорения и действительно когда реще работаешь как крейсер идешь, но пресс..... :D

----  
gex224 от Сентября 22, 2013, 11:44:29 am  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?

----  
Novichog от Сентября 22, 2013, 03:38:11 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 18, 2013, 01:44:23 pm  
<http://youtu.be/pSjS8MEml8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с. :)  
Молотишь руками ...темп не главное. Устал сильно ? Варяга порвешь вероятно... , а атак тебе из 30 вполне. Кстати старт мне тож понравился ...у меня вот так и не получается - вылетаю из воды и все, скорость на 0.

----  
gex224 от Сентября 23, 2013, 01:26:56 am  
Цитата: Novichog от Сентября 22, 2013, 03:38:11 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 18, 2013, 01:44:23 pm  
<http://youtu.be/pSjS8MEml8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с. :)  
Молотишь руками ...темп не главное. Устал сильно ? Варяга порвешь вероятно... , а атак тебе из 30 вполне. Кстати старт мне тож понравился ...у меня вот так и не получается - вылетаю из воды и все, скорость на 0.  
Буду стараться работать.

----  
gex224 от Сентября 23, 2013, 06:14:58 am  
Цитата: Novichog от Сентября 22, 2013, 03:38:11 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 18, 2013, 01:44:23 pm  
<http://youtu.be/pSjS8MEml8> Вот сегодня старт сделал более менее, однако скорость ногами подхватить не смог, но результат порадовал 14 с. :)  
Молотишь руками ...темп не главное. Устал сильно ? Варяга порвешь вероятно... , а атак тебе из 30 вполне. Кстати старт мне тож понравился ...у меня вот так и не получается - вылетаю из воды и все, скорость на 0.  
Ус тал не сильно, устаю примерно метров за 10 до финиша на 50 м кролем.

----  
Гала от Сентября 23, 2013, 08:54:22 am  
Цитата: gex224 от Сентября 22, 2013, 11:44:29 am  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?  
Опять твой фирменный ракурс)))))))))))))) Трудно с такого ракурса что-то определенно сказать, мне трудно, но ощущ, что гребка нет, посмотри сам на продвижение и скольжение после того, как нижней рукой гребок делаешь, его почти нет ;).  
А почему нет, я при такой съемке не скажу, сорри 8)

----  
gex224 от Сентября 23, 2013, 09:32:52 am  
Цитата: Гала от Сентября 23, 2013, 08:54:22 am  
Цитата: gex224 от Сентября 22, 2013, 11:44:29 am  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?  
Опять твой фирменный ракурс)))))))))))))) Трудно с такого ракурса что-то определенно сказать, мне трудно, но ощущ, что гребка нет, посмотри сам на продвижение и скольжение после того, как нижней рукой гребок делаешь, его почти нет ;).  
А почему нет, я при такой съемке не скажу, сорри 8)  
Да это девушки так снимают, я им объясняю, а они все равно. :) ну все равно спасибо, понял. Если честно, я и сам это понимаю, только не могу исправить.

----  
avia334 от Сентября 23, 2013, 10:58:53 am  
Цитировать  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?  
захвата нет - локоть проваливается. , подтягивания нет, продвижения нет.

----  
planer от Сентября 23, 2013, 11:03:12 am  
Цитата: Little\_boo от Сентября 20, 2013, 04:09:40 pm

Цитата: planer от Сентября 20, 2013, 11:56:02 am  
меня учили, что от первого удара к последующим, амплитуда уменьшается, а темп увеличивается.  
Всем смотреть заплыв 100Бат на олимпиаде с Кавичем и Фелпсом, там отличные подводные съемки.  
этот заплыв похлеще любого триллера будет, всегда когда смотрю, сердце кровью обливается ))

----  
gex224 от Сентября 23, 2013, 12:56:17 pm  
Цитата: Little\_boo от Сентября 20, 2013, 04:09:40 pm  
Цитата: planer от Сентября 20, 2013, 11:56:02 am  
меня учили, что от первого удара к последующим, амплитуда уменьшается, а темп увеличивается.  
Всем смотреть заплыв 100Бат на олимпиаде с Кавичем и Фелпсом, там отличные подводные съемки.  
Не понятно как фелпс за 3-4 метра до конца смог выиграть. >:(

----  
gex224 от Сентября 23, 2013, 12:57:59 pm  
А понял кавич не попал в касание, а у фелпса был полный гребок, нда >:(

----  
paradox от Сентября 23, 2013, 08:27:07 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 10:58:53 am  
Цитировать  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?  
захвата нет - локоть проваливается. ,подтягивания нет, продвижения нет.

зачем подмышек касаться не думал сам?  
ноги велосипедом  
голова не лежит на виске и смотрит назад при вдохе

----  
gex224 от Сентября 24, 2013, 02:37:45 am  
Цитата: paradox от Сентября 23, 2013, 08:27:07 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 10:58:53 am  
Цитировать  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?  
захвата нет - локоть проваливается. ,подтягивания нет, продвижения нет.

зачем подмышек касаться не думал сам?  
ноги велосипедом  
голова не лежит на виске и смотрит назад при вдохе  
про подмышки не понял?

----  
gex224 от Сентября 28, 2013, 01:24:29 pm  
вопрос, после основной тренировки плыл 50 м кролем максимально, на сколько сек он примерно будет хуже?

----  
avia334 от Сентября 28, 2013, 01:30:22 pm  
1.5-2 сек

----  
gex224 от Сентября 28, 2013, 02:27:22 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 28, 2013, 01:30:22 pm  
1.5-2 сек  
плохо, на меня сегодня смотрели люди, на тумбочку встал опять мандраж словил. Пытался поймать скорость, но увы, проплыл плохо.

----  
gex224 от Сентября 28, 2013, 02:29:47 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 28, 2013, 01:30:22 pm  
1.5-2 сек  
а если сам себя засекаешь?

----  
avia334 от Сентября 28, 2013, 04:00:03 pm  
10-20 сек...  
самому себя на 50 без гигантской поношено им не засесть

----  
paradox от Сентября 28, 2013, 11:36:58 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 24, 2013, 02:37:45 am  
Цитата: paradox от Сентября 23, 2013, 08:27:07 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 10:58:53 am  
Цитировать  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?  
захвата нет - локоть проваливается. ,подтягивания нет, продвижения нет.

зачем подмышек касаться не думал сам?  
ноги велосипедом  
голова не лежит на виске и смотрит назад при вдохе  
про подмышки не понял?

зачем пальцами касаться подмышек - вот о чем. для чего это нужно, в чем смысл? не проще ли провести руку, касаясь пальцами воды? зачем стремиться ложиться корпусом на 90° к поверхности воды.

и вообще, зачем делаешь это упражнение?

в условиях соревнований попов так не плыл. не достаточно ли поворота на 35-45° к поверхности воды и проноса руки с касанием пальцами воды?

----  
gex224 от Сентября 29, 2013, 04:29:23 am  
Цитата: paradox от Сентября 28, 2013, 11:36:58 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 24, 2013, 02:37:45 am  
Цитата: paradox от Сентября 23, 2013, 08:27:07 pm  
Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 10:58:53 am  
Цитировать  
<http://youtu.be/ukAWSH7mBx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?  
захвата нет - локоть проваливается. ,подтягивания нет, продвижения нет.

зачем подмышек касаться не думал сам?  
ноги велосипедом  
голова не лежит на виске и смотрит назад при вдохе  
про подмышки не понял?

зачем пальцами касаться подмышек - вот о чем. для чего это нужно, в чем смысл? не проще ли провести руку, касаясь пальцами воды? зачем стремиться ложиться корпусом на 90° к поверхности воды.

и вообще, зачем делаешь это упражнение?

в условиях соревнований попов так не плыл. не достаточно ли поворота на 35-45° к поверхности воды и проноса руки с касанием пальцами воды?

Для захвата это упражнение очень хорошо, именно когда ты на боку, очень хорошо помогает нащупать захват, пока не нащупал, хотя я его не давно делаю.

----  
читающий от Сентября 29, 2013, 11:42:17 am  
Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 02:39:25 pm  
Цитата: gex224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm  
Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?  
закупывался и уходил домой, максимум-это плавал упражнения...  
Зацепился случайно за ответ Ромы. Порадовался за то, какие у него спарринг-партнёры, если уж он быстро устаёт с ними плавать ;D

----  
gex224 от Сентября 29, 2013, 01:25:08 pm  
Цитата: читающий от Сентября 29, 2013, 11:42:17 am  
Цитата: sosnin от Сентября 13, 2013, 02:39:25 pm

Цитата: гех224 от Сентября 13, 2013, 02:36:44 pm

Произошла такая ситуация, моя разминка сейчас составляет 1100-1300 м. плавал еще с двумя пловцами, которые попросили меня ускориться, я ускорился и быстро устал, к основному заданию подошел никакой, как вы поступали в таких случаях?

закупывался и уходил домой, максимум-это плавал упражнения...

Зацепился случайно за ответ Ромы. Порадовался за то, какие у него спарринг-партнёры, если уж он быстро устаёт с ними плавать ;D

да это не спарринг партнеры вовсе.

----

Томап от Сентября 29, 2013, 02:59:24 pm

Цитата: гех224 от Сентября 29, 2013, 01:25:08 pm

да это не спарринг партнеры вовсе.

А как же их ещё назвать, если они со своей просьбой не были посланы куда подальше? ;)

----

Novichog от Сентября 29, 2013, 08:23:05 pm

Цитата: Томап от Сентября 29, 2013, 02:59:24 pm

Цитата: гех224 от Сентября 29, 2013, 01:25:08 pm

да это не спарринг партнеры вовсе.

А как же их ещё назвать, если они со своей просьбой не были посланы куда подальше? ;)

??? может он своей скоростью мешал им плыть ? иначе не пойму совсем какое им было дело до того, с какой скоростью разминался Rex22

----

гех224 от Сентября 30, 2013, 01:13:10 am

Цитата: Novichog от Сентября 29, 2013, 08:23:05 pm

Цитата: Томап от Сентября 29, 2013, 02:59:24 pm

Цитата: гех224 от Сентября 29, 2013, 01:25:08 pm

да это не спарринг партнеры вовсе.

А как же их ещё назвать, если они со своей просьбой не были посланы куда подальше? ;)

??? может он своей скоростью мешал им плыть ? иначе не пойму совсем какое им было дело до того, с какой скоростью разминался Rex22

точно, мешал плыть, они из тех кто просто круги наматывает в бассейне.

----

читающий от Сентября 30, 2013, 04:56:13 am

Парни, я хотел пошутить насчет Ромы sosnin-a. Все мы видели его плавание, и поэтому выглядела бы забавно ситуация, когда именно его, а не гех-а, попросили ТАК ускориться, чтобы он быстро устал и ушёл домой.

----

sosnin от Сентября 30, 2013, 06:22:51 am

не.у меня спарринга нет...я только сам себя "загоняю".

пс.был бы спарринг,я б так не расслаблялся :)

----

paradox от Октября 02, 2013, 02:15:01 pm

Цитата: гех224 от Сентября 29, 2013, 04:29:23 am

Цитата: paradox от Сентября 28, 2013, 11:36:58 pm

Цитата: гех224 от Сентября 24, 2013, 02:37:45 am

Цитата: paradox от Сентября 23, 2013, 08:27:07 pm

Цитата: avia334 от Сентября 23, 2013, 10:58:53 am

Цитировать

<http://youtu.be/ukAWSH7mVx8> - подскажите по упражнению Попова, что делаю не так?

захвата нет - локоть проваливается. ,подтягивания нет, продвижения нет.

зачем подмышек касаться не думал сам?

ноги велосипедом

голова не лежит на виске и смотрит назад при вдохе

про подмышки не понял?

зачем пальцами касаться подмышек - вот о чем. для чего это нужно, в чем смысл? не проще ли провести руку, касаясь пальцами воды? зачем стремиться ложиться корпусом на 90\* к поверхности воды.

и вообще, зачем делаешь это упражнение?

в условиях соревнований попов так не плыл. не достаточно ли поворота на 35-45\* к поверхности воды и проноса руки с касанием пальцами воды?

Для захвата это упражнение очень хорошо, именно когда ты на боку, очень хорошо помогает нащупать захват, пока не нащупал, хотя я его не давно делаю.

попробуйте упражнение stun-gun. есть на сайте [www.goswim.tv](http://www.goswim.tv)

-----  
гех224 от Октября 03, 2013, 06:02:36 am  
Цитата: sosnin от Сентября 30, 2013, 06:22:51 am  
не.у меня спарринга нет...я только сам себя "загоняю".

пс.был бы спарринг,я б так не расслаблялся :)  
Соснин а сколько ты на ногах плаваешь, и в ластах за треню?

-----  
sosnin от Октября 03, 2013, 07:21:05 am  
Цитата: geh224 от Октября 03, 2013, 06:02:36 am  
Цитата: sosnin от Сентября 30, 2013, 06:22:51 am  
не.у меня спарринга нет...я только сам себя "загоняю".

пс.был бы спарринг,я б так не расслаблялся :)  
Соснин а сколько ты на ногах плаваешь, и в ластах за треню?  
ноги включил только последние 2-3мес, как бегать\вел стал.  
400-800метров. иногда с 2-4 ускорениями по 15-25метров.  
ласты не использую. пока...

-----  
гех224 от Октября 04, 2013, 02:41:37 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2013, 07:21:05 am  
Цитата: geh224 от Октября 03, 2013, 06:02:36 am  
Цитата: sosnin от Сентября 30, 2013, 06:22:51 am  
не.у меня спарринга нет...я только сам себя "загоняю".

пс.был бы спарринг,я б так не расслаблялся :)  
Соснин а сколько ты на ногах плаваешь, и в ластах за треню?  
ноги включил только последние 2-3мес, как бегать\вел стал.  
400-800метров. иногда с 2-4 ускорениями по 15-25метров.  
ласты не использую. пока...

А как ты держишь голову в кроле, я тут читал про гребень волны? Сегодня старался голову держать высоко, когда теряю контроль зарываю ее в воду. Сегодня мне кажется у меня образовывался как бы гребень.

-----  
avia334 от Октября 04, 2013, 05:55:19 pm  
Цитировать  
как ты держишь голову в кроле, я тут читал про гребень волны? Сегодня старался голову держать высоко, когда теряю контроль зарываю ее в воду. Сегодня мне кажется у меня образовывался как бы гребень.  
тут на форуме целая полемика по этому поводу. ИМХО держать старайся, чтобы вода в верх лба накатывала.

-----  
гех224 от Октября 05, 2013, 06:10:31 am  
Цитата: avia334 от Октября 04, 2013, 05:55:19 pm  
Цитировать  
как ты держишь голову в кроле, я тут читал про гребень волны? Сегодня старался голову держать высоко, когда теряю контроль зарываю ее в воду. Сегодня мне кажется у меня образовывался как бы гребень.  
тут на форуме целая полемика по этому поводу. ИМХО держать старайся, чтобы вода в верх лба накатывала.  
да я вот и почитал, я зарывал голову сильно, сейчас стараюсь держать голову.

-----  
avia334 от Октября 05, 2013, 10:58:51 am  
а это, если заметил, очень напрягает корпус. Ноги так и стремятся утонуть. Надо научиться и голову держать и ноги близко к поверхности.

-----  
гех224 от Октября 05, 2013, 01:57:02 pm

Цитата: avia334 от Октября 05, 2013, 10:58:51 am

а это, если заметил, очень напрягает корпус. Ноги так и стремятся утонуть. Надо научиться и голову держать и ноги близко к поверхности.

ну да есть такое.

-----  
гех224 от Октября 06, 2013, 03:05:42 pm  
хотя фелпс как бы прячет голову

-----  
гех224 от Октября 10, 2013, 02:15:58 pm  
А никто не засекал на суше сколько должно быть полных циклопов за 30 сек, именно на быстроту?

-----  
гех224 от Октября 12, 2013, 05:00:54 pm  
Вчера пошел в бассейн, какой-то парень брал у меня колобашку плавать и не вернул :( вот каз.... :(

-----  
варяг от Октября 15, 2013, 11:03:29 pm  
Цитата: geh224 от Октября 12, 2013, 05:00:54 pm  
Вчера пошел в бассейн, какой-то парень брал у меня колобашку плавать и не вернул :( вот каз.... :(

да мож устал и забыл. я тоже бывает...под душ заходишь с полотенцем

-----  
avia334 от Октября 16, 2013, 08:31:24 am  
Цитировать  
Вчера пошел в бассейн, какой-то парень брал у меня колобашку плавать и не вернул Sad вот каз.... Sad  
а я пару раз пытался досочку из бассейна вынести. Очухивался, только когда её в рюкзак начинал пихать (смотрю, не моя).

-----  
гех224 от Октября 16, 2013, 01:41:54 pm  
Цитата: avia334 от Октября 16, 2013, 08:31:24 am  
Цитировать  
Вчера пошел в бассейн, какой-то парень брал у меня колобашку плавать и не вернул Sad вот каз.... Sad  
а я пару раз пытался досочку из бассейна вынести. Очухивался, только когда её в рюкзак начинал пихать (смотрю, не моя).

У меня где-то была запасная, буду искать.

-----  
Mishel7 от Октября 18, 2013, 11:31:19 am  
до старта 9 дней, а сомнений все больше.... стоит ли плыть 2 дистанции или на 1й сконцентрироваться!?

4\*25 в\с сегодня было в среднем ~15,5 сек, с воды  
50 со старта - 33,34 сек

а вот брасс поразил  
50 со старта 40,2 сек  
4\*25 думаю инструктор чой то напутала - намерила в среднем 16,5 с воды.

Правда 50 брасом плыл через пару минут после кроля может поэтому меееедленно!?

-----  
avia334 от Октября 18, 2013, 11:45:23 am  
Цитировать  
50 со старта 40,2 сек  
4\*25 думаю инструктор чой то напутала - намерила в среднем 16,5 с воды.  
адназначна напутал  
а 2 дистанции - если они не более 100 метров плыть не противопоказано. Восстановиться успеешь.

-----  
@LE}{@NDER от Октября 18, 2013, 12:10:42 pm  
Цитата: avia334 от Октября 18, 2013, 11:45:23 am  
Цитировать  
50 со старта 40,2 сек

4\*25 думаю инструктор чой то напутала - намерила в среднем 16,5 с воды.

адназначна напутал

а 2 дистанции - если они не более 100 метров плыть не противопоказано. Восстановиться успеешь.

Не факт. Тут надо было определить несколько аспектов:

1. Какой был пульс после 50 в/с?

2. Какой лучший р-т на 50 брасс? Исходя из 4х25, в зависимости от физ. формы могу предположить что в районе 35-36. Сотню брассом за сколько плывете? Сколько получается второй полтинник в сотне? Сомневаюсь, что лучше 40-41. 40 со старта, конечно многовато, но если хорошо выложились на 50 в/с, вполне даже нормально.

----

Mishel7 от Октября 18, 2013, 12:31:35 pm

вот хоть убей - не помню, говорил же последний раз плавал на время в институтские годы 17 лет назад, но что то мне кажется, что было менее 40 брассом :)

----

gex224 от Октября 18, 2013, 03:21:19 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 18, 2013, 11:31:19 am

до старта 9 дней, а сомнений все больше.... стоит ли плыть 2 дистанции или на 1й сконцентрироваться!?

4\*25 в/с сегодня было в среднем ~15,5 сек, с воды

50 со старта - 33,34 сек

а вот брасс поразил

50 со старта 40,2 сек

4\*25 думаю инструктор чой то напутала - намерила в среднем 16,5 с воды.

Правда 50 брасом плыл через пару минут после кроля может поэтому меееедленно!?

А у меня сегодня на четвертаке 14,52 с. 50 м не решился в полную плыть, соры завтра. Сейчас посмотрю фильм сталинград и в бой.

----

@LE}{@NDER от Октября 18, 2013, 03:52:05 pm

Цитата: gex224 от Октября 18, 2013, 03:21:19 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 18, 2013, 11:31:19 am

до старта 9 дней, а сомнений все больше.... стоит ли плыть 2 дистанции или на 1й сконцентрироваться!?

4\*25 в/с сегодня было в среднем ~15,5 сек, с воды

50 со старта - 33,34 сек

а вот брасс поразил

50 со старта 40,2 сек

4\*25 думаю инструктор чой то напутала - намерила в среднем 16,5 с воды.

Правда 50 брасом плыл через пару минут после кроля может поэтому меееедленно!?

А у меня сегодня на четвертаке 14,52 с. 50 м не решился в полную плыть, соры завтра. Сейчас посмотрю фильм сталинград и в бой.

Брассом??

----

gex224 от Октября 18, 2013, 04:04:58 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Октября 18, 2013, 03:52:05 pm

Цитата: gex224 от Октября 18, 2013, 03:21:19 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 18, 2013, 11:31:19 am

до старта 9 дней, а сомнений все больше.... стоит ли плыть 2 дистанции или на 1й сконцентрироваться!?

4\*25 в/с сегодня было в среднем ~15,5 сек, с воды

50 со старта - 33,34 сек

а вот брасс поразил

50 со старта 40,2 сек

4\*25 думаю инструктор чой то напутала - намерила в среднем 16,5 с воды.

Правда 50 брасом плыл через пару минут после кроля может поэтому меееедленно!?

А у меня сегодня на четвертаке 14,52 с. 50 м не решился в полную плыть, соры завтра. Сейчас посмотрю фильм сталинград и в бой.

Брассом??

кролем

-----  
gex224 от Октября 23, 2013, 07:48:07 am

А важно ли на 50 м кролем делать один вдох или можно обойтись и без этого, например делать 3 вдоха на четвертак?

-----  
Berrimog от Октября 23, 2013, 08:12:10 am

Можно и без него, в детстве плавал в два вдоха на полтос, были и те, кто не дышал вообще, кому как, каждый ищет сам свой баланс, главное, чтобы плавание на задержке не было ради плавания на задержке, а приносило профит в виде результата, вот сейчас я пока не могу рубануть полтинник на задержке не словив якорь на последних пяти метрах, поэтому дышу чаще. Кстати, Морозов не дышит(по его собственным словам). Была ещё тема про дыхание на 100м со статистикой с какого-то финального заплыва(ОИ вроде бы) и ещё как-то обсуждалось, что если стоит выбор не дышать вначале или не дышать в конце, то при прочих равных лучше потерпеть в конце.

-----  
gex224 от Октября 23, 2013, 09:20:40 am

Цитата: Berrimog от Октября 23, 2013, 08:12:10 am

Можно и без него, в детстве плавал в два вдоха на полтос, были и те, кто не дышал вообще, кому как, каждый ищет сам свой баланс, главное, чтобы плавание на задержке не было ради плавания на задержке, а приносило профит в виде результата, вот сейчас я пока не могу рубануть полтинник на задержке не словив якорь на последних пяти метрах, поэтому дышу чаще. Кстати, Морозов не дышит(по его собственным словам). Была ещё тема про дыхание на 100м со статистикой с какого-то финального заплыва(ОИ вроде бы) и ещё как-то обсуждалось, что если стоит выбор не дышать вначале или не дышать в конце, то при прочих равных лучше потерпеть в конце. Просто я посчитал на соревнованиях на первом четвертаке у меня 3 вдоха, а на втором 5 или 6, а не дышал я последние 5-6 гребков руками, но второй четвертак я плыл лучше.

-----  
gex224 от Октября 23, 2013, 09:26:20 am

Как мне рассказывали ребята которые смотрели мой заплыв, перед поворотом я был последним, а потом прибавил и в заплыве был 4. от волнения меня какбы сковало, я очень медленно начал, не мог раскрутиться, да еще вертел головой смотрел как плывет чувак по 4 дорожке, вижу а он меня метра на 1,5 еже впереди, затем поворот, в него я чуть не влетел, а вот сразу после поворота за счет скольжения, я приблизился к чуваку по 4 дорожке, но достать его уже не успел, хотя можно было метров за 7 я тоже еле доплывал уже, в итоге он проплыл за 32.52, а я за 33.52.

-----  
gex224 от Октября 23, 2013, 09:27:38 am

Блин так долго ждал заплыв и вот он уже прошел, теперь март месяц 2014, нужно готовиться к ним.

-----  
gex224 от Октября 23, 2013, 09:29:55 am

По сути номинально мой заплыв был слабым, из 30 с. выплыл только 1 человек. Чтобы на что-то претендовать в Мастерс нужно плыть в районе 26 с.

-----  
gex224 от Октября 25, 2013, 03:09:17 pm

Я извиняюсь за качество видео, пробовал его обработать, ну хочу чтобы вы мне подсказали что по технике не так, <http://youtu.be/BPEw3ndOvm0> - это плавание на макс в конце тренировки.

<http://youtu.be/8mV3Y1ExJWk> - это медленно на технику.

<http://youtu.be/RHiwPXpN1B4> - работа ног?

-----  
свиммер от Октября 25, 2013, 03:29:39 pm

Цитата: gex224 от Октября 25, 2013, 03:09:17 pm

Я извиняюсь за качество видео, пробовал его обработать, ну хочу чтобы вы мне подсказали что по технике не так, <http://youtu.be/BPEw3ndOvm0> - это плавание на макс в конце тренировки.

Мне твой старт понравился.

-----  
Mishel7 от Октября 25, 2013, 03:30:12 pm

хммм... я конечно не профи.... и видео пока еще не предъявил....и сальто я не делаю..... но все ж мне кажется что ты на нем сильно застреваешь и выхода после него никакого

-----  
gex224 от Октября 25, 2013, 03:34:18 pm

Цитата: Mishel7 от Октября 25, 2013, 03:30:12 pm

хммм... я конечно не профи.... и видео пока еще не предъявил....и сальто я не делаю..... но все ж мне кажется что

ты на нем сильно застреваешь и выхода после него никакого  
По выходу отдельно, я его за 2 месяца до сорев подводить буду, сейчас меня интересуют ноги, руки, положение тела, особенно плечи.

----  
Flaysty от Октября 26, 2013, 09:08:54 pm

Цитата: gex224 от Октября 25, 2013, 03:09:17 pm

Я извиняюсь за качество видео, пробовал его обработать, ну хочу чтобы вы мне подсказали что по технике не так, <http://youtu.be/ВРЕw3ndOvm0> - это плавание на макс в конце тренировки.

я тоже далеко не профи,но мне кажется что ты слишком сильно руками по воде бьешь  
они вроде более плавно входить в воду должны  
еще у тебя 20 гребков на 25 метров в одну сторону и 25 в другую,и это просто дофига у попова на 50 метров 33 было) (это 25 метровый бассейн ?)  
ну и правильно тебе сказали от бортика слабо оттолкнулся.совсем немного пронырнул  
еще лично мне не очень понравилось как ты дышишь,то два вдоха подряд,то очень долго ни одного,хотя я могу ошибаться

----  
gex224 от Октября 27, 2013, 05:45:05 am

Цитата: Flaysty от Октября 26, 2013, 09:08:54 pm

Цитата: gex224 от Октября 25, 2013, 03:09:17 pm

Я извиняюсь за качество видео, пробовал его обработать, ну хочу чтобы вы мне подсказали что по технике не так, <http://youtu.be/ВРЕw3ndOvm0> - это плавание на макс в конце тренировки.

я тоже далеко не профи,но мне кажется что ты слишком сильно руками по воде бьешь  
они вроде более плавно входить в воду должны  
еще у тебя 20 гребков на 25 метров в одну сторону и 25 в другую,и это просто дофига у попова на 50 метров 33 было) (это 25 метровый бассейн ?)  
ну и правильно тебе сказали от бортика слабо оттолкнулся.совсем немного пронырнул  
еще лично мне не очень понравилось как ты дышишь,то два вдоха подряд,то очень долго ни одного,хотя я могу ошибаться  
Да с дыханием и выходами у меня проблемы. с гребками буду думать.

----  
sosnin от Октября 27, 2013, 08:37:46 pm

Цитата: gex224 от Октября 25, 2013, 03:09:17 pm

<http://youtu.be/8mV3Y1ExJWk> - это медленно на технику.

перед поворотами частишь... вместо последний 4-5 гребков должен делать три.

----  
Mishel7 от Октября 27, 2013, 09:41:05 pm

А вот и мое видео: <http://youtu.be/U6-SI49Ssnw>

сорри за качество, позже выложу другой ролик, уже не соревновательного темпа.

Тут проплыл за 30,14 ... занял даже 2е место правда не понял в какой категории..... заплывов было штук 8 по 3 дорожки.

Чето ютуб испоганил видео

----  
ЕвгенийК от Октября 27, 2013, 09:46:22 pm

без тумбы, без поворота :) молодец

----  
Mishel7 от Октября 27, 2013, 10:17:32 pm

угу... еще и спину заклинило - мелкого натаскался накануне :)

думал не согнусь на старте.... или так буквой Г и поплыву :)

вот тут: <http://youtu.be/Та7bju2uKv4> пересняли уже чтобы поближе было, но плыву уже не на 100%

покритикуйте и меня... конструктивно плииз!

----  
sosnin от Октября 27, 2013, 10:31:21 pm

руки на выходах в стрелочку с напряжением рук и спины и вытягиваться. будет жестче спина с руками-будет

быстрее...

и думаю, в начале гребка кисть должна идти чуть наружу. слишком все прямо... и плавание на ногах, мощи в руках не видно.... положение тела-гуд.

----

варяг от Октября 28, 2013, 12:20:23 am  
Цитата: Mishel7 от Октября 27, 2013, 09:41:05 pm  
А вот и мое видео: <http://youtu.be/U6-SI49Ssnw>

сорри за качество, позже выложу другой ролик, уже не соревновательного темпа.

Тут проплыл за 30,14 ... занял даже 2е место правда не понял в какой категории..... заплывов было штук 8 по 3 дорожки.

Чето ютуб испоганил видео

красиво

----

гex224 от Октября 28, 2013, 01:19:10 am  
Цитата: Mishel7 от Октября 27, 2013, 10:17:32 pm  
угу... еще и спину заклинило - мелкого натаскался накануне :)

думал не согнусь на старте.... или так буквой Г и поплыву :)

вот тут: <http://youtu.be/Та7bju2uKv4> пересняли уже чтобы поближе было, но плыву уже не на 100%

покрытуйте и меня... конструктивно плииз!

Положение тела конечно отличное, молоток, первый четвертак 16 гребков, второй 18 гр. отлично, профи подскажут. ;)

----

Mishel7 от Октября 28, 2013, 10:00:09 am  
Цитата: sosnin от Октября 27, 2013, 10:31:21 pm  
руки на выходах в стрелочку с напряжением рук и спины и вытягиваться. будет жестче спина с руками-будет быстрее...  
и думаю, в начале гребка кисть должна идти чуть наружу. слишком все прямо...  
и плавание на ногах, мощи в руках не видно.... положение тела-гуд.

Ноги - да .... тренировать и тренировать..... после 50 на спине (ноги) очень уже тяжело... при том что на груди - терпимо еще (в чем м\б проблема?)

мощи в руках нет - тож согласен .... но тренажерка меня что то совсем не манит :) ... может в лопатках поболее плавать за тренировку?

С кистью - пока не понял ... буду смотреть

Спасиб.

п.с.: "радикулит" мой пройдет - думаю переплыть 50 - может и из 30с получится выплыть :)

----

Led от Октября 28, 2013, 11:17:23 am  
Цитата: Mishel7 от Октября 27, 2013, 10:17:32 pm  
.. конструктивно плииз!  
Мне кажется правая недогребает, то есть нет мощного окончания гребка. Lindsay Benko вон аж стряхивает(стряхивала) воду с кисти.

----

avia334 от Октября 28, 2013, 12:09:36 pm  
Цитировать  
А вот и мое видео: <http://youtu.be/U6-SI49Ssnw>

сорри за качество, позже выложу другой ролик, уже не соревновательного темпа.

Тут проплыл за 30,14 ... занял даже 2е место правда не понял в какой категории..... заплывов было штук 8 по 3 дорожки

по мне, красиво и ненапряжно.

Старт с тумбы и поворот - минус 2 сек. И прислушайся к Sosnin-у, во втором близком видео, отныр более сгруппированным в стрелочку.

----

gex224 от Декабря 06, 2013, 03:17:15 pm

Подскажите как быть если не получается уменьшить количество гребков на 50 м. Допустим если я плыву 50 м. пытаюсь на каждые 25 м делать по 12 гребков, то на 2 четвертаке у меня может быть 13-14 гребков, а если будет 2-3-4 повторение то может быть 1 четвертак 13, второй 14-15 гребков.?

----

Berrimog от Декабря 06, 2013, 03:32:44 pm

Тут вопрос таков, за счёт чего ты пытаешься уменьшить количество гребков, количество гребков можно уменьшить как напрямую, за счёт качества самого гребка, так и опосредованно, через жёсткость спины и хорошую работу ног итп.

----

читающий от Декабря 06, 2013, 03:47:03 pm

Моя версия, что в следующие повторы ты не хуже пливёшь. Просто выходы чуть укорачиваются, особенно если сравнивать первое отталкивание и после кувырка.

p.s. А если первые проплывы делать не по 12, а по 13-14 гребков, сможешь удерживать темп и частоту гребков продолжительное время? Может, 12 - это не твой оптимальный темп?

----

gex224 от Декабря 07, 2013, 09:47:20 am

Цитата: читающий от Декабря 06, 2013, 03:47:03 pm

Моя версия, что в следующие повторы ты не хуже пливёшь. Просто выходы чуть укорачиваются, особенно если сравнивать первое отталкивание и после кувырка.

p.s. А если первые проплывы делать не по 12, а по 13-14 гребков, сможешь удерживать темп и частоту гребков продолжительное время? Может, 12 - это не твой оптимальный темп?

С тренером я правал так, он мне говорил первый пльви 15, второй 13, но на 3 повторении я сдувался, делал 16 и 17 гребков на 2 четвертаке, причем он мне говорил что я плохо отталкиваюсь, не прижимаю ноги к туловищу, в любом случае за красную нужно выходить чтобы уложиться в 12-13 гребков.

----

gex224 от Декабря 07, 2013, 09:57:15 am

Еще думаю жесткости тела не хватает мне и ноги плохо работают.

----

gex224 от Декабря 11, 2013, 03:35:29 pm

Есть такая проблема при вкладывании руки, большой палец смотрит в сторону, сильно разведен, что вызывает небольшое сопротивление, особенно после отталкивания, часто об этом забываю.