
feniks2277 от Февраля 01, 2012, 10:48:50 am
Цитата: @LE}\@NDER от Января 30, 2012, 05:46:40 pm

Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды. Alexander я тут пропустил ,не могли бы Вы пояснить что значит ладошка вылетает из воды, и где заканчивается фаза гребка, и от куда Вы взяли это? .Если можно конечно.

@LE}\@NDER от Февраля 01, 2012, 10:58:15 am
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 10:48:50 am

Alexander я тут пропустил ,не могли бы Вы пояснить что значит ладошка вылетает из воды, и где заканчивается фаза гребка, и от куда Вы взяли это? .Если можно конечно.
Легче показать. <http://www.youtube.com/watch?v=gCuTw9QY9Gw> - на 0:20 секунде очень хорошо видно, что я имею в виду. На окончание гребка рука достигает максимального ускорения и буквально вылетает из воды.

feniks2277 от Февраля 01, 2012, 11:37:46 am
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 01, 2012, 10:58:15 am
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 10:48:50 am

Alexander я тут пропустил ,не могли бы Вы пояснить что значит ладошка вылетает из воды, и где заканчивается фаза гребка, и от куда Вы взяли это? .Если можно конечно.
Легче показать. <http://www.youtube.com/watch?v=gCuTw9QY9Gw> - на 0:20 секунде очень хорошо видно, что я имею в виду. На окончание гребка рука достигает максимального ускорения и буквально вылетает из воды.
Alexander ,тоесть Вы воспользовались визуальными наблюдениями.
На самом деле это немного по другому.
Пронос на самом деле начинается прежде чем рука выходит из воды,
Плавец должен прекратить толкать воду как только рука приблизилась бедру,
она уже в этот момент начинает двигаться ВПЕРЕД.
Продвижение в гребковой фазе заканчивается когда гребущая рука достигает бедра.
как только локоть выходит из воды,уже в это время рука начинает двигаться ВПЕРЕД
Тоесть нет ни какой нужды толкать воду до тех пор пока рука не выйдет из воды.

@LE}\@NDER от Февраля 01, 2012, 12:06:19 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 11:37:46 am
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 01, 2012, 10:58:15 am
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 10:48:50 am

Alexander я тут пропустил ,не могли бы Вы пояснить что значит ладошка вылетает из воды, и где заканчивается фаза гребка, и от куда Вы взяли это? .Если можно конечно.
Легче показать. <http://www.youtube.com/watch?v=gCuTw9QY9Gw> - на 0:20 секунде очень хорошо видно, что я имею в виду. На окончание гребка рука достигает максимального ускорения и буквально вылетает из воды.
Alexander ,тоесть Вы воспользовались визуальными наблюдениями.
На самом деле это немного по другому.
Пронос на самом деле начинается прежде чем рука выходит из воды,
Плавец должен прекратить толкать воду как только рука приблизилась бедру,
она уже в этот момент начинает двигаться ВПЕРЕД.
Продвижение в гребковой фазе заканчивается когда гребущая рука достигает бедра.
как только локоть выходит из воды,уже в это время рука начинает двигаться ВПЕРЕД
Тоесть нет ни какой нужды толкать воду до тех пор пока рука не выйдет из воды.
Я воспользовался визуализацией, чтобы показать, что конкретно я имею в виду. Причем по видео явно видно, что Скуман явно гребет до самого конца, это видно благодаря направлению брызг, когда рука выходит из воды.
На самом деле, это то что мне постоянно говорит делать тренер, потому что, когда я устаю, я сам недогребаю. Он мне и говорил обратить на окончание гребка в этом видео. Самое смешное, что сам осознаю, что недогребаю, но, когда руки забиваются, перестают слушаться - надо или останавливаться, либо доплывать как получается, а получается доплывать недогребая, что не есть гуд.

feniks2277 от Февраля 01, 2012, 01:16:26 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 01, 2012, 12:06:19 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 11:37:46 am
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 01, 2012, 10:58:15 am
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 10:48:50 am

Alexander я тут пропустил ,не могли бы Вы пояснить что значит ладошка вылетает из воды, и где заканчивается фаза гребка, и от куда Вы взяли это? .Если можно конечно.

Легче показать. <http://www.youtube.com/watch?v=gCuTw9QY9Gw> - на 0:20 секунде очень хорошо видно, что я имею в виду. На окончание гребка рука достигает максимального ускорения и буквально вылетает из воды.

Alexander ,тоесть Вы воспользовались визуальными наблюдениями.

На самом деле это немного по другому.

Пронос на самом деле начинается прежде чем рука выходит из воды,

Плавец должен прекратить толкать воду как только рука приблизилась к бедру,

она уже в этот момент начинает двигаться ВПЕРЕД.

Продвижение в гребковой фазе заканчивается когда гребущая рука достигает бедра.

как только локоть выходит из воды,уже в это время рука начинает двигаться ВПЕРЕД

Тоесть нет ни какой нужды толкать воду до тех пор пока рука не выйдет из воды.

Я воспользовался визуализацией, чтобы показать, что конкретно я имею в виду. Причем по видео явно видно, что

Скуман явно гребет до самого конца, это видно благодаря направлению брызг, когда рука выходит из воды.

На самом деле, это то что мне постоянно говорит делать тренер, потому что, когда я устаю, я сам недогребаю. Он

мне и говорил обратить на окончание гребка в этом видео. Самое смешное, что сам осознаю, что недогребаю, но,

когда руки забиваются, перестают слушаться - надо или останавливаться, либо доплывать как получается, а

получается доплывать недогребая, что не есть гуд.

Alexander давайте обратимся к логике ,при надавливании рукой вниз ,тело поднимается вверх,

при надавливании снизу вверх тело идёт вниз создавая колебания и погружая бедра,что естественно изменит положение тела в воде и приведёт к снижению скорости и к тому же достаточно высокой.

Я тоже обратился к тренеру и получил это объяснение.

Тренер с 38 летним стажем 8 раз был лучшим тренером года в NCAA's

А это Mark Schubert:"The pull бла бла бла.... push your hand back until the thumb passes the thigh. this completes the "pull" phase of the stroke.

@LE}{@NDER от Февраля 01, 2012, 02:02:00 pm

Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 01:16:26 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 01, 2012, 12:06:19 pm

Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 11:37:46 am

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 01, 2012, 10:58:15 am

Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 10:48:50 am

Alexander я тут пропустил ,не могли бы Вы пояснить что значит ладошка вылетает из воды,

и где заканчивается фаза гребка, и от куда Вы взяли это? .Если можно конечно.

Легче показать. <http://www.youtube.com/watch?v=gCuTw9QY9Gw> - на 0:20 секунде очень хорошо видно, что я имею в виду. На окончание гребка рука достигает максимального ускорения и буквально вылетает из воды.

Alexander ,тоесть Вы воспользовались визуальными наблюдениями.

На самом деле это немного по другому.

Пронос на самом деле начинается прежде чем рука выходит из воды,

Плавец должен прекратить толкать воду как только рука приблизилась к бедру,

она уже в этот момент начинает двигаться ВПЕРЕД.

Продвижение в гребковой фазе заканчивается когда гребущая рука достигает бедра.

как только локоть выходит из воды,уже в это время рука начинает двигаться ВПЕРЕД

Тоесть нет ни какой нужды толкать воду до тех пор пока рука не выйдет из воды.

Я воспользовался визуализацией, чтобы показать, что конкретно я имею в виду. Причем по видео явно видно, что

Скуман явно гребет до самого конца, это видно благодаря направлению брызг, когда рука выходит из воды.

На самом деле, это то что мне постоянно говорит делать тренер, потому что, когда я устаю, я сам недогребаю. Он

мне и говорил обратить на окончание гребка в этом видео. Самое смешное, что сам осознаю, что недогребаю, но,

когда руки забиваются, перестают слушаться - надо или останавливаться, либо доплывать как получается, а

получается доплывать недогребая, что не есть гуд.

Alexander давайте обратимся к логике ,при надавливании рукой вниз ,тело поднимается вверх,

при надавливании снизу вверх тело идёт вниз создавая колебания и погружая бедра,что естественно изменит положение тела в воде и приведёт к снижению скорости и к тому же достаточно высокой.

Я тоже обратился к тренеру и получил это объяснение.

Тренер с 38 летним стажем 8 раз был лучшим тренером года в NCAA's

А это Mark Schubert:"The pull бла бла бла.... push your hand back until the thumb passes the thigh. this completes the "pull" phase of the stroke.

Где я говорил, что рукой надо давить на воду сверху вниз или снизу вверх? Это у вас хобби такое придумывать, что сказали другие (чего они не говорили) и доказывать, что они не правы? >:(

Из приведенного мной видео, видно, что направление усилия руки противоположно продвижению пловца, то есть назад. Направление брыз при выходе руки, тоже назад, хотя есть часть брызг которые летят вверх по инерции за рукой в пронесе.

Да, и мне тридцать восемь раз плевать с каким стажем тренер, к которому вы обращались и тем более плевать на его заслуги по одной простой причине - я его не знаю, и, что еще важнее, он не знает меня и не видел как я плаваю, чтобы мне что-либо посоветовать. В тоже время в работе со своим тренером я вижу прогресс во времени - мне больше ничего не нужно.

feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:01:44 pm
Alexander да как хотите так и плавайте я поинтересовался откуда информация, Вы объяснили тренер и видео , я привёл выдержки авторитетных тренеров. Вы дали человеку совет:"Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.",а в моём понимании это не правильно ибо уменьшит скорость продвижения тела в воде,в связи с изменением положения тела в воде. Хочет принимает Ваш совет ,да ради я сбросил информацию которую имею. Вам не нужно ну и ладненько, может кому и пригодиться. Удачи.

Novichog от Февраля 01, 2012, 03:12:02 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:01:44 pm
Alexander да как хотите так и плавайте я поинтересовался откуда информация, Вы объяснили тренер и видео , я привёл выдержки авторитетных тренеров. Вы дали человеку совет:"Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.",а в моём понимании это не правильно ибо уменьшит скорость продвижения тела в воде,в связи с изменением положения тела в воде. Хочет принимает Ваш совет ,да ради я сбросил информацию которую имею. Вам не нужно ну и ладненько, может кому и пригодиться. Удачи.

Можно я встряну в беседу уважаемых мэтров ... в нескольких гребках видно, что вода от ладони идет всеж назад - а ладонь, таки да ...вылетает вверх.. или мне только кажется так ?
http://youtu.be/7byFJbg_A08 (http://youtu.be/7byFJbg_A08)

feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:32:29 pm
Цитата: Novichog от Февраля 01, 2012, 03:12:02 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:01:44 pm
Alexander да как хотите так и плавайте я поинтересовался откуда информация, Вы объяснили тренер и видео , я привёл выдержки авторитетных тренеров. Вы дали человеку совет:"Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.",а в моём понимании это не правильно ибо уменьшит скорость продвижения тела в воде,в связи с изменением положения тела в воде. Хочет принимает Ваш совет ,да ради я сбросил информацию которую имею. Вам не нужно ну и ладненько, может кому и пригодиться. Удачи.

Можно я встряну в беседу уважаемых мэтров ... в нескольких гребках видно, что вода от ладони идет всеж назад - а ладонь, таки да ...вылетает вверх.. или мне только кажется так ?
http://youtu.be/7byFJbg_A08 (http://youtu.be/7byFJbg_A08)
Понимаете когда рука Извените чуть пдправлю "ЛАДОНЬ" выходит из воды мизинец выходит первым, а если мизинец первым. то ладонь смотрит во внутрь ,а не в верх, тоесть заканчивая гребок у бедра ладонь меняет направление выводя руку для проноса мизинцем .

Swimmer48 от Февраля 01, 2012, 03:37:26 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:32:29 pm
Цитата: Novichog от Февраля 01, 2012, 03:12:02 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:01:44 pm
Alexander да как хотите так и плавайте я поинтересовался откуда информация, Вы объяснили тренер и видео , я привёл выдержки авторитетных тренеров. Вы дали человеку совет:"Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.",а в моём понимании это не правильно ибо уменьшит скорость продвижения тела в воде,в связи с изменением положения тела в воде. Хочет принимает Ваш совет ,да ради я сбросил информацию которую имею. Вам не нужно ну и ладненько, может кому и пригодиться. Удачи.

Можно я встряну в беседу уважаемых мэтров ... в нескольких гребках видно, что вода от ладони идет всеж назад - а ладонь, таки да ...вылетает вверх.. или мне только кажется так ?

http://youtu.be/7byFJbg_A08 (http://youtu.be/7byFJbg_A08)

Понимаете когда рука выходит из воды мизинец выходит первым, а если мизинец первым. то ладонь смотрит во внутрь ,а не в верх, тоесть заканчивая гребок у бедра ладонь меняет направление выводя руку для проноса мизинцем .

В чем разница между "рука выходит из воды мизинец выходит первым" и "а если мизинец первым"?

sosnin от Февраля 01, 2012, 03:44:50 pm

Цитата: Novichog от Февраля 01, 2012, 03:12:02 pm

Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:01:44 pm

Alexander да как хотите так и плавайте я поинтересовался откуда информация,

Вы объяснили тренер и видео , я привёл выдержки авторитетных тренеров.

Вы дали человеку совет:"Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.",а в моём понимании это не правильно ибо уменьшит скорость продвижения тела в воде,в связи с изменением положения тела в воде. Хочет принимает Ваш совет ,да ради я сбросил информацию которую имею.

Вам не нужно ну и ладненько, может кому и пригодиться.

Удачи.

Можно я встряну в беседу уважаемых мэтров ... в нескольких гребках видно, что вода от ладони идет всеж назад - а ладонь, таки да ...вылетает вверх.. или мне только кажется так ?

http://youtu.be/7byFJbg_A08 (http://youtu.be/7byFJbg_A08)

имхо. тут лучше,но есть ощущение,что за счет середины греюка.рука выходит локтем вперед,и есть ощущение,что теперь провален локоть,когда идет ускорение в конце гребка.

то есть:ускорение появилось,есть окончание ,но грбок смазывается к кнцу подводной части.

в любом случае,зачем удалять прошлое видео?я думаю помнить его всю жизнь буду?

пс.феникс,жги давай.про полностью "выпрямленные и невыпрямленные руки".этож твой конек!

Novichog от Февраля 01, 2012, 03:52:06 pm

Цитата: sosnin от Февраля 01, 2012, 03:44:50 pm

Цитата: Novichog от Февраля 01, 2012, 03:12:02 pm

Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:01:44 pm

Alexander да как хотите так и плавайте я поинтересовался откуда информация,

Вы объяснили тренер и видео , я привёл выдержки авторитетных тренеров.

Вы дали человеку совет:"Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.",а в моём понимании это не правильно ибо уменьшит скорость продвижения тела в воде,в связи с изменением положения тела в воде. Хочет принимает Ваш совет ,да ради я сбросил информацию которую имею.

Вам не нужно ну и ладненько, может кому и пригодиться.

Удачи.

Можно я встряну в беседу уважаемых мэтров ... в нескольких гребках видно, что вода от ладони идет всеж назад - а ладонь, таки да ...вылетает вверх.. или мне только кажется так ?

http://youtu.be/7byFJbg_A08 (http://youtu.be/7byFJbg_A08)

имхо. тут лучше,но есть ощущение,что за счет середины греюка.рука выходит локтем вперед,и есть ощущение,что теперь провален локоть,когда идет ускорение в конце гребка.

то есть:ускорение появилось,есть окончание ,но грбок смазывается к кнцу подводной части.

в любом случае,зачем удалять прошлое видео?я думаю помнить его всю жизнь буду?

пс.феникс,жги давай.про полностью "выпрямленные и невыпрямленные руки".этож твой конек!

Устыдился нелепости в исполнении стиля, старое видео тоже верну...ссылку в своих сообщениях поправлю

Letun от Февраля 01, 2012, 05:06:42 pm

Цитата: sosnin от Февраля 01, 2012, 03:44:50 pm

и есть ощущение,что теперь провален локоть,когда идет ускорение в конце гребка.

то есть:ускорение появилось,есть окончание ,но гребок смазывается к кнцу подводной части.

Провален локоть в конце гребка? Это как? Это что-то новенькое.

SOSNIN - вот не хочу я с вами спорить, но такого не бывает.

Если вы имели в виду, что локоть вышел из под воды раньше, чем рука под водой успела выпрямиться - тогда это ошибка и называется она "неполный гребок"; но вы по всей видимости имели в виду что-то другое. Уточните пожалуйста.

Letun от Февраля 01, 2012, 05:18:51 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 01:16:26 pm
А это Mark Schubert:"The pull бла бла бла.... push your hand back until the thumb passes the thigh. this completes the "pull" phase of the stroke.

А для особо одарённых, можно с переводом)?

лыжник от Февраля 01, 2012, 07:49:31 pm
Эта, тут Варяга забанили, а я ему шапочку купил как у меня на видео, с символикой. Купил синюю, но там есть и белые как у меня и чёрные, хз какую ему, стоит 200руб. Может кто знает его координаты киньте в лс

AlexG от Февраля 01, 2012, 07:58:56 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 01, 2012, 12:06:19 pm
Я воспользовался визуализацией, чтобы показать, что конкретно я имею в виду. Причем по видео явно видно, что Скуман явно гребет до самого конца, это видно благодаря направлению брызг, когда рука выходит из воды. На самом деле, это то что мне постоянно говорит делать тренер, потому что, когда я устаю, я сам недогребаю. Он мне и говорил обратить на окончание гребка в этом видео. Самое смешное, что сам осознаю, что недогребаю, но, когда руки забиваются, перестают слушаться - надо или останавливаться, либо доплывать как получается, а получается доплывать недогребая, что не есть гуд.
А что скажете про написанное по ссылке:
<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Вот цитата из того текста:

Многие пловцы считают, что они должны заканчивать гребок сильным выталкиванием во время прохода руки у бедра. Конечно, тем самым вы можете уменьшить количество гребков на бассейн, но сильное акцентирование на этом моменте может привести к множеству проблем:

feniks2277 от Февраля 02, 2012, 01:47:32 am
Цитата: AlexG от Февраля 01, 2012, 07:58:56 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 01, 2012, 12:06:19 pm
Я воспользовался визуализацией, чтобы показать, что конкретно я имею в виду. Причем по видео явно видно, что Скуман явно гребет до самого конца, это видно благодаря направлению брызг, когда рука выходит из воды. На самом деле, это то что мне постоянно говорит делать тренер, потому что, когда я устаю, я сам недогребаю. Он мне и говорил обратить на окончание гребка в этом видео. Самое смешное, что сам осознаю, что недогребаю, но, когда руки забиваются, перестают слушаться - надо или останавливаться, либо доплывать как получается, а получается доплывать недогребая, что не есть гуд.

А что скажете про написанное по ссылке:
<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Вот цитата из того текста:

Многие пловцы считают, что они должны заканчивать гребок сильным выталкиванием во время прохода руки у бедра. Конечно, тем самым вы можете уменьшить количество гребков на бассейн, но сильное акцентирование на этом моменте может привести к множеству проблем:

Alexander как видите я со своими тренерами не одинок.

Если нужно будет ещё пара тройка ,это есть у James E . Counsilman "Competitive Swimming Manual"

И в "The Swim Coaching Bible" , такчто возможно ваш тренер имел в виду что то другое давая вам такое разъяснение и упражнение спросите. И плавайте как вам угодно.

И удачи.

Push your hand back until the thumb passes the thigh. this completes the "pull" phase of the stroke.

Толкая вашу руку назад до тех пор пока большой палец проходит бедро.

Это завершает "pull" , фазу гребка.

feniks2277 от Февраля 02, 2012, 02:37:35 am
Цитата: sosnin от Февраля 01, 2012, 03:44:50 pm
Цитата: Novichog от Февраля 01, 2012, 03:12:02 pm
Цитата: feniks2277 от Февраля 01, 2012, 03:01:44 pm
Alexander да как хотите так и плавайте я поинтересовался откуда информация, Вы объяснили тренер и видео , я привёл выдержки авторитетных тренеров. Вы дали человеку совет:"Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка

аж выскакивала из воды.", а в моём понимании это не правильно ибо уменьшит скорость продвижения тела в воде, в связи с изменением положения тела в воде. Хочет принимает Ваш совет ,да ради я сбросил информацию которую имею.

Вам не нужно ну и ладненько, может кому и пригодиться.
Удачи.

Можно я встряну в беседу уважаемых мэтров ... в нескольких гребках видно, что вода от ладони идет всеж назад - а ладонь, таки да ...вылетает вверх.. или мне только кажется так ?

http://youtu.be/7byFJbg_A08 (http://youtu.be/7byFJbg_A08)

имхо. тут лучше,но есть ощущение,что за счет середины греюка.рука выходит локтем вперед,и есть ощущение,что теперь провален локоть,когда идет ускорение в конце гребка.

то есть:ускорение появилось,есть окончание ,но грбок смазывается к кнцу подводной части.
в любом случае,зачем удалять прошлое видео?я думаю помнить его всю жизнь буду?

пс.феникс,жги давай.про полностью "выпрямленные и невыпрямленные руки".этож твой конек!

Соснин я вообще не гадаю на кофейной гуще ,

рассуждать о проваленном локте по ощущениям без подводной съёмки это твоя прерогатива, согласен с

Letup проваленный локоть в завершающей фазе гребка нонсенс.

Novichok Шаг при твоём темпе очень даже не плохой около 2 метров /цикл.

По мне очень высокий темп около 70 циклов/мин .тоесть удержать

такой темп ещё 75 м ты просто не сможешь,

съёмка для тебя не проблема попробуй

4 x25 в полную силу отдых 10 сек между 25 -ми.

тогда и увидим ,Варяг писал он на ногах 25 за 20 сек

Выход очень короткий 4м с толчка ,тоесть ка минимум

один цикл потеря на 25 метров, дорогое удовольствие.

Чтобы плавать минуту нужно работать по плану я только видео 25м увидел

Хотя на форуме есть умельцы за несколько раз зал и

два раза в неделю вода по 3км за 24.00 полтинничек долбят.ну дык там ещё витамины сауна массаж.

Поспросай . Я бы так не смог.

Удачи

PS.Novichok извени не досмотрел рост и вес ты по идее обязан плыть с таким темпом .значит и шаг очень приличный.

Ivan Tyarkin от Февраля 02, 2012, 03:34:08 am

Цитата: feniks2277 от Февраля 02, 2012, 02:37:35 am

Хотя на форуме есть умельцы за несколько раз зал и

два раза в неделю вода по 3км за 24.00 полтинничек долбят.ну дык там ещё витамины сауна массаж.

Поспросай . Я бы так не смог.

Удачи

Так те умельцы в детстве проплыли миллион километров. А какой у тебя текущий лучший 50м? :) Ты сам плаваешь или только тренируешь?

Ivan Tyarkin от Февраля 02, 2012, 03:47:08 am

Мне вот очень нравится как Новичог плывет например.

Тело лежит высоко и через руку плывет. Выглядит так во всяком случае. Понятно что зажато выглядит слегка, но помоему очень достойно. Мне вот зажато, но уверено, больше нравится чем как тут иногда бывает, такая расхлябанная кашка. Типа жесткость в нужных местах это все же очень важно.

Amateur от Февраля 02, 2012, 05:40:02 am

А что скажете про написанное по ссылке:

<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Вот цитата из того текста:

Многие пловцы считают, что они должны заканчивать гребок сильным выталкиванием во время прохода руки у бедра. Конечно, тем самым вы можете уменьшить количество гребков на бассейн, но сильное акцентирование на этом моменте может привести к множеству проблем:

[/quote]

Только хотел сумничать и рассказать, что Торп не выпрямляет руку, а тут уже и ссылка на видео с ним :-)

sosnin от Февраля 02, 2012, 07:00:15 am

Цитата: Amateur от Февраля 02, 2012, 05:40:02 am

Только хотел сумничать и рассказать, что Торп не выпрямляет руку, а тут уже и ссылка на видео с ним :-)
мы это все уже проходили...идет опять непонимание участников разговора друг другом.потом окажется что один говорит про олимпийщиков,другой про любителей, один про максимальную скорость,другой про упражнения,один про разминку,другой про 4x25 на максимуме.

феникс,ну не прибедайся,тренер с таким опытом и багажом знаний и не видит свершу проваленный локоть? а чтоже видишь? максимальное отталкивание в конце гребка,накат? или может рубилово пока силы есть?

Novichog от Февраля 02, 2012, 07:47:26 am

Цитата: sosnin от Февраля 02, 2012, 07:00:15 am

Цитата: Amateur от Февраля 02, 2012, 05:40:02 am

Только хотел сумничать и рассказать, что Торп не выпрямляет руку, а тут уже и ссылка на видео с ним :-)
мы это все уже проходили...идет опять непонимание участников разговора друг другом.потом окажется что один говорит про олимпийщиков,другой про любителей, один про максимальную скорость,другой про упражнения,один про разминку,другой про 4x25 на максимуме.

феникс,ну не прибедайся,тренер с таким опытом и багажом знаний и не видит свершу проваленный локоть? а чтоже видишь? максимальное отталкивание в конце гребка,накат? или может рубилово пока силы есть?

Мастера, спасибо за комментарии, надеюсь что что то вынес полезное...1. Руки вкладывать дальше, воду не долбить. 2. Акцентрованное завершение гребка (даже олимпийцы поступают по разному кто да , кто нет ...у меня кисть вроде воду выталкивает , так пусть будет)))..при этом прослежу, чтоб локоть не опередил кисть. я правильно понял, что проблема может быть с локтем под водой , да ?

@LE}{@NDER от Февраля 02, 2012, 11:30:51 am

Цитата: Amateur от Февраля 02, 2012, 05:40:02 am

А что скажете про написанное по ссылке:

<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Вот цитата из того текста:

Многие пловцы считают, что они должны заканчивать гребок сильным выталкиванием во время прохода руки у бедра. Конечно, тем самым вы можете уменьшить количество гребков на бассейн, но сильное акцентирование на этом моменте может привести к множеству проблем:

Только хотел сумничать и рассказать, что Торп не выпрямляет руку, а тут уже и ссылка на видео с ним :-)

[/quote]

Ну Торп в спринте особо ничего и не показывал. Кроме того, я почти уверен, что со своими "ластами" 52го размера, Торп и на одних ногах проплывет быстрее многих участников нашего форума, плывущих в полной координации ;) Если бы он греб как Скуман, 200 или 400 он бы просто не доплыл. С другой стороны, посмотреть Попова, на многих видео, видно, что он не догребает, однако, в интервью он сам говорил, что ГГТ постоянно напоминал ему не укорачивать гребок.

Моя позиция такая, если со стороны видят, что не догребашь и это влияет на результат, то лучше стараться догребать до конца, чем оправдывать себя тем, что кто-то не догребает, по крайней мере так стоит работать на тренировках. Что будет на соревнованиях - это уже отдельная песня, там уже нет времени думать о технике, особенно в спринте - все на наработанной моторной памяти.

SWIM1458795 от Февраля 02, 2012, 02:51:35 pm

пробовал сегодня плыть, как на данном видео показано, захлебываюсь

<http://www.youtube.com/watch?v=GQdRFAtNZt8>

пробовал плыть, как показано на этом видео, вроде получается делать вдох, когда отталкиваешься

<http://www.youtube.com/watch?v=6AcfrZ51sf0>

в общем вот на видео результат труда.... никак не получается держаться прямолинейно

<http://www.youtube.com/watch?v=7cgpv8qsdJY&feature=youtu.be>

Les_55 от Февраля 02, 2012, 03:01:30 pm

Цитата: SWIM1458795 от Февраля 02, 2012, 02:51:35 pm

пробовал сегодня плыть, как на данном видео показано, захлебываюсь

<http://www.youtube.com/watch?v=GQdRFAtNZt8>

пробовал плыть, как показано на этом видео, вроде получается делать вдох, когда отталкиваешься
<http://www.youtube.com/watch?v=6AcfrZ51sf0>

в общем вот на видео результат труда.... никак не получается держаться прямолинейно
<http://www.youtube.com/watch?v=7cgpv8qsdJY&feature=youtu.be>

1. упр - ползательное, единственно требует уже некоторой координации от пловца. перед тем как брать вдох, выдох делаете?...кстати можно плыть просото на ногах , с одной вытянутой рукой и делать вдох в сторону прижатой руки..т.е. почти то же самое но без гребка.

SWIM1458795 от Февраля 02, 2012, 03:14:32 pm
Цитата: Les_55 от Февраля 02, 2012, 03:01:30 pm

1. упр - ползательное, единственно требует уже некоторой координации от пловца. перед тем как брать вдох, выдох делаете?...кстати можно плыть просото на ногах , с одной вытянутой рукой и делать вдох в сторону прижатой руки..т.е. почти то же самое но без гребка.

да, конечно, как только погружаюсь в воду, сразу начинаю постепенно выдыхать. причем я понял, как этот механизм работает. очень мне нравится техника дыхания, хотя может я и косячу в ней безбожно, но это круто, иметь возможность дышать не задирая фронтально голову, как я раньше делал.

на ногах плаваю, но вдох делать не могу, толи шея не поворачивается, захлебываюсь, мне надо обязательно отталкиваться от воды, я как бы приподымаюсь и могу делать вдох, и то бывает захлебываюсь. на скорости вдох делать легче, чем при медленном темпе

SWIM1458795 от Февраля 02, 2012, 03:43:18 pm

я тут задался вопросом, хотя это, наверно, не было бы востребовано... почему бы не сделать владельцам бассейнов такую штуку в бассейнах, вот как на видео. т.е. технически это может быть какой-то механизм, типа троса от одной стены баса до другой, и к тросу прикреплен бокс, куда вложил камеру, бросил там символически 5р, и поплыл и камера вслед за тобой. и подводная съемка боковая, тоже ведь можно оборудовать? над каждой дорожкой протянуть эти тросы. вот с подводной только у двух боковых стенок чаши это реально сделать, но в принципе какая разница, камера снимет если ты поплывешь и по средней дорожке. в штатах, наверно, есть такие басы? феникс, по-моему, в США живет? или в Канаде? феникс, не встречали там таких систем?

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

@LE}\@NDER от Февраля 02, 2012, 04:23:11 pm
Цитата: SWIM1458795 от Февраля 02, 2012, 03:43:18 pm

я тут задался вопросом, хотя это, наверно, не было бы востребовано... почему бы не сделать владельцам бассейнов такую штуку в бассейнах, вот как на видео. т.е. технически это может быть какой-то механизм, типа троса от одной стены баса до другой, и к тросу прикреплен бокс, куда вложил камеру, бросил там символически 5р, и поплыл и камера вслед за тобой. и подводная съемка боковая, тоже ведь можно оборудовать? над каждой дорожкой протянуть эти тросы. вот с подводной только у двух боковых стенок чаши это реально сделать, но в принципе какая разница, камера снимет если ты поплывешь и по средней дорожке. в штатах, наверно, есть такие басы? феникс, по-моему, в США живет? или в Канаде? феникс, не встречали там таких систем?

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

Обычно делают боковую и подводную съемки... если конечно делают вообще. Даже в штатах далеко не везде такое есть - тот же национальный чемпионат, когда была веб трансляция снимали с одной точки (позже правда появились еще кадры подводной съемки).

feniks2277 от Февраля 02, 2012, 08:48:01 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 02, 2012, 04:23:11 pm
Цитата: SWIM1458795 от Февраля 02, 2012, 03:43:18 pm

я тут задался вопросом, хотя это, наверно, не было бы востребовано... почему бы не сделать владельцам бассейнов такую штуку в бассейнах, вот как на видео. т.е. технически это может быть какой-то механизм, типа троса от одной стены баса до другой, и к тросу прикреплен бокс, куда вложил камеру, бросил там символически 5р, и поплыл и камера вслед за тобой. и подводная съемка боковая, тоже ведь можно оборудовать? над каждой дорожкой протянуть эти тросы. вот с подводной только у двух боковых стенок чаши это реально сделать, но в принципе какая разница, камера снимет если ты поплывешь и по средней дорожке. в штатах, наверно, есть такие басы? феникс, по-моему, в США живет? или в Канаде? феникс, не встречали там таких систем?

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

Обычно делают боковую и подводную съемки... если конечно делают вообще. Даже в штатах далеко не везде такое есть - тот же национальный чемпионат, когда была веб трансляция снимали с одной точки (позже правда появились еще кадры подводной съемки).

Александр прав у нас такая система только в одном бассейне 50 метров устанавливают только когда чемпионат страны или международные, обычная съёмка с одной точки есть, но не везде только где большой клуб, да и слысла нет

столько времени тратить на кино когда есть возможность проверить другим способом как ты гребёш.

feniks2277 от Февраля 03, 2012, 03:24:06 am
Цитата: Novichog от Февраля 02, 2012, 07:47:26 am
Цитата: sosnin от Февраля 02, 2012, 07:00:15 am
Цитата: Amateur от Февраля 02, 2012, 05:40:02 am

Только хотел сумничать и рассказать, что Торп не выпрямляет руку, а тут уже и ссылка на видео с ним :-)
мы это все уже проходили...идет опять непонимание участников разговора друг другом.потом окажется что один говорит про олимпийников,другой про любителей, один про максимальную скорость,другой про упражнения,один про разминку,другой про 4x25 на максимуме.

феникс,ну не прибежняйся,тренер с таким опытом и багажом знаний и не видит свершу проваленный локоть? а чтоже увидешь? максимальное отталкивание в конце гребка,накат? или может рубилово пока силы есть?

Мастера, спасибо за комментарии, надеюсь что что то вынес полезное...1. Руки вкладывать дальше, воду не долбить. 2. Акцентрованное завершение гребка (даже олимпийцы поступают по разному кто да , кто нет ...у меня кисть вроде воду выталкивает , так пусть будет)))).при этом прослежу, чтоб локоть не опередил кисть. я правильно понял, что проблема может быть с локтем под водой , да ?

Novichok .Мне очень жаль, но всё что вы уяснили неправильно, и не прибавит вам скорости и не улучшит Вам технику.
удачи.

feniks2277 от Февраля 03, 2012, 04:07:37 am
Цитата: @LE}@NDER от Февраля 02, 2012, 11:30:51 am
Цитата: Amateur от Февраля 02, 2012, 05:40:02 am

А что скажете про написанное по ссылке:

<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Вот цитата из того текста:

Многие пловцы считают, что они должны заканчивать гребок сильным выталкиванием во время прохода руки у бедра. Конечно, тем самым вы можете уменьшить количество гребков на бассейн, но сильное акцентирование на этом моменте может привести к множеству проблем:

Только хотел сумничать и рассказать, что Торп не выпрямляет руку, а тут уже и ссылка на видео с ним :-)
Ну Торп в спринте особо ничего и не показывал. Кроме того, я почти уверен, что со своими "ластами" 52го размера, Торп и на одних ногах проплывет быстрее многих участников нашего форума, плывущих в полной координации ;) Если бы он греб как Скуман, 200 или 400 он бы просто не доплыл. С другой стороны, посмотреть Попова, на многих видео, видно, что он не догребает, однако, в интервью он сам говорил, что ГТТ постоянно напоминал ему не укорачивать гребок.

Моя позиция такая, если со стороны видят, что не догребашь и это влияет на результат, то лучше стараться догребать до конца, чем оправдывать себя тем, что кто-то не догребает, по крайней мере так стоит работать на тренировках. Что будет на соревнованиях - это уже отдельная песня, там уже нет времени думать о технике, особенно в спринте - все на наработанной моторной памяти.

[/quote]

Я ни вкоей мере не хочу Вас убеждать .Тем более что недогребание может быть обусловлено другими факторами. примеры излишни
откройте ссылку и посмотрите на рисунок цифра 4.

<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Локоть уже на поверхности воды ,если Вы будете выпрямлять предплечье и кисть только до уровня локтя, не говоря уже об акцентированом выбросе воды ладонью то масса воды которую двигает предплечье и кисть не идёт как Вы писали назад , а реально"ВВЕРХ", значит ваш таз и бедра уйдут "ВНИЗ" и это только один полу- цикл. тоесть на каждый ци кл движений затрачивается мускульная сила
Тоесть при очень хорошем раскладе на 100м Вы затратите Огромное колличество силы и энергии 25м = 10 циклов 100м =40 циклов Поэтому и не догребаете.

плюс Вам нужно каждый раз сбалансировать ваше тело,чтобы уменьшить торможение вот туточки и написано:"Усиливая толчок в последней части гребка, многие пловцы не замечают, как толкают воду вверх, а не назад. Это бесполезное усилие. Более того, оно может спровоцировать погружение ног, так же создавая тормозящий эффект.

— Блокировка локтя из-за сильного толчка приводит к задержкам в ритме. Т.к. другая рука в это время вытянута

вперед, она входит в мертвую точку. Мертвые точки вредят эффективности. Они замедляют движение, и вам приходится постоянно ускоряться при каждом следующем гребке. Другими словами, чрезмерное акцентирование на последней части гребка может превратить вас в скользящего.

— Дополнительное продвижение, которое вы получаете от этого действия, крайне мало и неэффективно, т.к. перегружает ТРИЦЕПСЫ. Усилий, которые требуются на поддержание таких движений, хватит не более чем на несколько бассейнов. Плавание – довольно обманчивый вид спорта. Вещи, которые кажутся легкими, на 25 метрах могут стать невыносимы после 100.

Честно мне вас жаль но попробуйте показать это вашим "тренерам"

Может других калечить не будут.

Очень легко это уразуметь когда плаваешь батом ,
попробуйте сделать акцентированный выброс двумя ладонями "назад"
и увидите куда понесёт.

Удачи и привет Львовскому Инфизу пусть на кафедру плавания сходит и зав кафедрды
спросит недалеко ведь. Или ты позвони и спроси.

А если умение переходит в навык всё "суши вёсла"

Надеюсь никого не обидел??

Да и последнее вы назвали двух плавцов плывущих диааметрально противоположными
подстилами Вольного Стиля.

asehawk от Февраля 03, 2012, 06:24:21 am

из вики:

У Майкла 47-й размер ноги, что несколько больше среднего показателя для людей его роста.

А вот у Торпа 49-й насколько я помню

sosnin от Февраля 03, 2012, 07:19:41 am

Цитата: feniks2277 от Февраля 03, 2012, 04:07:37 am

Цитата: @LE}@NDER от Февраля 02, 2012, 11:30:51 am

Цитата: Amateur от Февраля 02, 2012, 05:40:02 am

А что скажете про написанное по ссылке:

<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Вот цитата из того текста:

Многие пловцы считают, что они должны заканчивать гребок сильным выталкиванием во время прохода руки у бедра. Конечно, тем самым вы можете уменьшить количество гребков на бассейн, но сильное акцентирование на этом моменте может привести к множеству проблем:

Только хотел сумничать и рассказать, что Торп не выпрямляет руку, а тут уже и ссылка на видео с ним :-)

Ну Торп в спринте особо ничего и не показывал. Кроме того, я почти уверен, что со своими "ластами" 52го размера, Торп и на одних ногах проплывет быстрее многих участников нашего форума, плывущих в полной координации ;) Если бы он греб как Скуман, 200 или 400 он бы просто не доплыл. С другой стороны, посмотреть Попова, на многих видео, видно, что он не догребает, однако, в интервью он сам говорил, что ГГТ постоянно напоминал ему не укорачивать гребок.

Моя позиция такая, если со стороны видят, что не догребашь и это влияет на результат, то лучше стараться догребать до конца, чем оправдывать себя тем, что кто-то не догребает, по крайней мере так стоит работать на тренировках. Что будет на соревах - это уже отдельная песня, там уже нет времени думать о технике, особенно в спринте - все на наработанной моторной памяти.

Я ни вкоей мере не хочу Вас убеждать .Тем более что недогребание может быть

обусловлено другими факторами. примеры излишни

откройте ссылку и посмотрите на рисунок цифра 4.

<http://swimcenter.ru/blog/technique/198.html>

Локоть уже на поверхности воды ,если Вы будете выпрямлять

предплечье и кисть только до уровня локтя, не говоря уже об

акцентированом выбросе воды ладонью то масса воды которую двигает

предплечье и кисть не идёт как Вы писали назад , а реально"ВВЕРХ",

значит ваш таз и бедра уйдут "ВНИЗ" и это только один полу- цикл.

тоесть на каждый ци кл движений затрачивается мускульная сила

Тоесть при очень хорошем раскладе на 100м Вы затратите Огромное колличество

силы и энергии 25м = 10 циклов 100м =40 циклов Поэтому и не догребаете.

плюс Вам нужно каждый раз сбалансировать ваше тело,чтобы

уменьшить торможение вот туточки и написано:"Усиливая толчок в последней части гребка, многие пловцы не замечают, как толкают воду вверх, а не назад. Это бесполезное усилие. Более того, оно может спровоцировать погружение ног, так же создавая тормозящий эффект.

— Блокировка локтя из-за сильного толчка приводит к задержкам в ритме. Т.к. другая рука в это время вытянута вперед, она входит в мертвую точку. Мертвые точки вредят эффективности. Они замедляют движение, и вам приходится постоянно ускоряться при каждом следующем гребке. Другими словами, чрезмерное акцентирование на последней части гребка может превратить вас в скользящего.

— Дополнительное продвижение, которое вы получаете от этого действия, крайне мало и неэффективно, т.к. перегружает ТРИЦЕПСЫ. Усилий, которые требуются на поддержание таких движений, хватит не более чем на несколько бассейнов. Плавание – довольно обманчивый вид спорта. Вещи, которые кажутся легкими, на 25 метрах могут стать невыносимы после 100.

Честно мне вас жаль но попробуйте показать это вашим "тренерам"

Может других калечить не будут.

Очень легко это уразуметь когда плаваешь батом ,

попробуйте сделать акцентированный выброс двумя ладонями "назад"

и увидите куда понесёт.

Удачи и привет Львовскому Инфизу пусть на кафедре плавания сходит и зав кафедрды

спросит недалеко ведь. Или ты позвони и спроси.

А если умение переходит в навык всё "суши вёсла"

Надеюсь никого не обидел??

Да и последнее вы назвали двух пловцов плывущих диаметрально противоположными подстилями Вольного Стиля.

[/quote]только на видео он кисть высовывал на уровне пояса, а локоть выходил на уровне пупка. атак согласен, что неправильно плавать выбрасывая воду кистью из воды. это можно использовать, как упражнение тем, кто делает полгребка. может поймут, как примерно должно быть. а уж про соревновательную скорость, там естественно нет такого выпрямления и выталкивания воды.

давайте уже говорить об одних и тех же вещах.

Novichog от Февраля 03, 2012, 07:31:46 am

Цитата: feniks2277 от Февраля 03, 2012, 03:24:06 am

Novichok .Мне очень жаль, но всё что вы уяснили неправильно, и не прибавит вам скорости и не улучшит Вам технику.

удачи.

:D Вот теперь стало все совершенно понятно, пойду повешу очки на гвоздь. В компании с коньками им будет значительно веселей

feniks2277 от Февраля 03, 2012, 08:30:50 am

Цитата: Novichog от Февраля 03, 2012, 07:31:46 am

Цитата: feniks2277 от Февраля 03, 2012, 03:24:06 am

Novichok .Мне очень жаль, но всё что вы уяснили неправильно, и не прибавит вам скорости и не улучшит Вам технику.

удачи.

:D Вот теперь стало все совершенно понятно, пойду повешу очки на гвоздь. В компании с коньками им будет значительно веселей

Novichog к сожалению Вы меня не поняли .я написал по мне Вы

плаваешь здорово с хорошим темпом и шагом и при хорошо

составленном планировании ваша цель я думаю достижима.

к вашему же пониманию как исправить технику это никакого отношения не имеет.

просто три вещи которые вы написали технику исправить не помогут.

Всё наоборот.

Я так честно желаю удачи .

feniks2277 от Февраля 03, 2012, 10:14:20 am

Это советы

Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.

хотя бы выпрямить руку в воде. для начала без ускорений.

и всегда плавать правильно, хоть упражнения, хоть коорд.

Я ещё переспросил:" такчто возможно ваш тренер имел в виду что то другое давая вам такое разъяснение и упражнение спросите.

А так Novichog принял советы;" 2. Акцентрованное завершение гребка (даже олимпийцы поступают по разному кто да , кто нет ...у меня кисть вроде воду выталкивает , так пусть будет)))).

А первый и третий тоже безграмотные, вредные что же насоветовали.

ТАК О ЧЁМ РАЗГОВОР РАЗВЕ Я ИСКАЗИЛ СМЫСЛ ВАМИ НАПИСАННОГО.

sosnin от Февраля 03, 2012, 11:08:53 am

Цитата: feniks2277 от Февраля 03, 2012, 10:14:20 am

Это советы

Равномерно ускорять гребок во 2й фазе, с акцентированным окончанием, чтобы ладошка аж выскакивала из воды.

хотя бы выпрямить руку в воде.для начала без ускорений.
и всегда плавать правильно,хоть упражнения,хоть коорд.

Я ещё переспросил:" такчто возможно ваш тренер имел в виду что то другое давая вам такое разъяснение и упражнение спросите.

А так Novichog принял советы;" 2. Акцентрованное завершение гребка (даже олимпийцы поступают по разному кто да , кто нет ...у меня кисть вроде воду выталкивает , так пусть будет)))).

А первый и третий тоже безграмотные, вредные что же насоветовали.

ТАК О ЧЁМ РАЗГОВОР РАЗВЕ Я ИСКАЗИЛ СМЫСЛ ВАМИ НАПИСАННОГО.

1)я ниче не понял.у меня в голове не складывается фраза из ваших слов

2)то,что он думает,что вода вылетает,не мешает ему вытаскивать кисть "у пупка"

BULLET от Февраля 05, 2012, 11:50:22 am

всем привет, мне 36 решил вот вспомнить былое! плавал раньше в 15 лет КМС брассом на 200 м, сейчас решил начать с 50 вольным, что посоветуете, с чего начать? не плавал очень долго, но так конечно купался периодически, но серьезно не плавал. начал ходить в бассейн 3 раза в неделю пока! работаю на технику в основном, но ощущаю себя не уютно, когда плыву на технику кажется что быстрее плыву чем просто вольным стилем! через недельку проплыву 50 на время скажу результат, но думаю что в районе 29 не более, есть стремление приблизится за год к 23,реально ли??

sergeyt от Февраля 05, 2012, 11:58:13 am

Зависит от многих факторов... я за полтора года приблизился к 26, плавая 2-3 раза в неделю + 1 раз в неделю зал. У тебя есть сейчас тренер? Есть с кем делать спарринг?

BULLET от Февраля 05, 2012, 12:27:26 pm

да тренер сейчас в данный момент я сам себе) но в течение месяца попадаю в команду где есть тренер) сборная ветеранов. ну вот ближайшие соревнования на которых я планирую 23 февраля) кстати просто знакомый, зная что я плаванием раньше занимался позвал поучаствовать, я думаю ну ладно потренируюсь чуток и проплыву, а вот увлекло. хочу теперь большего. могу тренироваться в принципе 5 раз в неделю! главное чтобы не так как в детстве(с оглядкой на детство, нас просто загоняли по 11 км в день 12 тренок в неделю)

sergeyt от Февраля 05, 2012, 12:34:47 pm

Соревы не в Израиле случайно ;)

BULLET от Февраля 05, 2012, 12:43:34 pm

нееее, скромно в Новосибе)

sergeyt от Февраля 05, 2012, 12:46:46 pm

Просто совпало, у нас тоже зимний чемпионат Израиля 23 февраля среди мастерс ;D

Novichog от Февраля 05, 2012, 05:22:45 pm

Цитата: Letun от Февраля 01, 2012, 05:06:42 pm

Цитата: sosnin от Февраля 01, 2012, 03:44:50 pm

и есть ощущение, что теперь провален локоть, когда идет ускорение в конце гребка.
то есть: ускорение появилось, есть окончание, но гребок смазывается к концу подводной части.

Провален локоть в конце гребка? Это как? Это что-то новенькое.

SOSNIN - вот не хочу я с вами спорить, но такого не бывает.

Если вы имели в виду, что локоть вышел из под воды раньше, чем рука под водой успела выпрямиться - тогда это ошибка и называется она "неполный гребок"; но вы по всей видимости имели в виду что-то другое.

Уточните пожалуйста.

Снял подводную часть (замедлил снятое в 2 раза ...так лучше видно)...сильно похоже, что sosnin прав.. как это лечится ?

<http://youtu.be/a9IWbTyjm54> (<http://youtu.be/a9IWbTyjm54>)

Swimmer48 от Февраля 05, 2012, 08:46:08 pm

Цитата: Novichog от Февраля 05, 2012, 05:22:45 pm

Цитата: Letun от Февраля 01, 2012, 05:06:42 pm

Цитата: sosnin от Февраля 01, 2012, 03:44:50 pm

и есть ощущение, что теперь провален локоть, когда идет ускорение в конце гребка.

то есть: ускорение появилось, есть окончание, но гребок смазывается к концу подводной части.

Провален локоть в конце гребка? Это как? Это что-то новенькое.

SOSNIN - вот не хочу я с вами спорить, но такого не бывает.

Если вы имели в виду, что локоть вышел из под воды раньше, чем рука под водой успела выпрямиться - тогда это ошибка и называется она "неполный гребок"; но вы по всей видимости имели в виду что-то другое.

Уточните пожалуйста.

Снял подводную часть (замедлил снятое в 2 раза ...так лучше видно)...сильно похоже, что sosnin прав.. как это лечится ?

<http://youtu.be/a9IWbTyjm54> (<http://youtu.be/a9IWbTyjm54>)

Хотите результат, нужно составлять план тренировок на сезон и работать по нему, а не лечить локальные ошибки.

@LE}{@NDER от Февраля 05, 2012, 09:16:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 05, 2012, 08:46:08 pm

Хотите результат, нужно составлять план тренировок на сезон и работать по нему, а не лечить локальные ошибки. Свим, он сам не составит план, мало того, что его надо составить, учитывая индивидуальные особенности, надо иметь железные нервы, чтобы ему следовать, когда видишь какие то косяки и кажется, что все идет лесом, пока не исправишь такие локальные ошибки и начинаешь отходить в сторону от того, что запланировал.

Даже когда готовился с тренером к Ялте, здорово понервничал, когда казалось что до соревнований осталось мало, а мы на скорость почти не работали и казалось, что я слишком далеко от того результата, на который планировал выйти, даже говорил об этом с тренером - как то ему удалось меня убедить, что все делается правильно. За неделю до соревнований, на контрольном заплыве улучшил свое время на секунду, что существенно прибавило уверенности, а через неделю на старте улучшил еще на секунду. Занимайся я один, мои нервы точно бы не выдержали и я бы загрузился спринтами и интервалами слишком рано, скорее всего на пик тоже вышел бы слишком рано, ну и на основном старте скорее всего бы уже ухудшил результат.

korvinspb от Февраля 05, 2012, 10:24:25 pm

Цитата: SWIM1458795 от Января 18, 2012, 01:29:38 pm

Цитата: korvinspb от Января 18, 2012, 01:20:04 pm

по упражнениям если кому интересно, я плаваю с гантелями по 2 кг в каждой руке, реально помогает локоть выше поднимать.... запарные упражнения режим "минута" 8X50, на пронос рук...туда обратно, вдох под не гребущую руку... да брасом недавно новое... 1 рукой гребок и по диагонали одной ногой толчок(помогает локоть не заводиться далеко) ещё привязывают на жгуте ноги к тумбочке и кто дальше проплывет...(у нас девушка 50 кг весом его рвет), ноги мне связывают на вольном стиле чтоб не разбегались в стороны (так как из за гибкости виляю очень сильно) ну и другие обычные. руки одним стилем ноги другим..

korvinspb, а видео нет с твоей трени? посмотреть на технику охота и на старт. я у своей спросил насчет старта, грит научит позже. сам я пытался запрыгивать, глядя на технику топков, не знаю как получается, т.к. не снимал...но думаю лажа. все хочу снять видео, но как-то просить народ не айс.....щас вольюсь в тренировки, тренера потом поэксплуатирую, чтоб поснимала

<http://youtu.be/g9wPyTw72o0>

<http://youtu.be/1QOuzpbrhq0>

<http://youtu.be/DaAZNnarKKE>

ну что смог записать... могу выложить что было... сейчас так... сам посмотрел нашел кучу всего...(ноги болтаются в разные стороны и т д)...но увеличил объем до 2.5-3.0км

Swimmer48 от Февраля 05, 2012, 10:34:50 pm

Цитата: @LEJ@NDER от Февраля 05, 2012, 09:16:49 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 05, 2012, 08:46:08 pm

Хотите результат, нужно составлять план тренировок на сезон и работать по нему, а не лечить локальные ошибки. Свим, он сам не составит план, мало того, что его надо составить, учитывая индивидуальные особенности, надо иметь железные нервы, чтобы ему следовать, когда видишь какие то косяки и кажется, что все идет лесом, пока не исправишь такие локальные ошибки и начинаешь отходить в сторону от того, что запланировал.

Даже когда готовился с тренером к Ялте, здорово понервничал, когда казалось что до соревнований осталось мало, а мы на скорость почти не работали и казалось, что я слишком далеко от того результата, на который планировал выйти, даже говорил об этом с тренером - как то ему удалось меня убедить, что все делается правильно. За неделю до соревнований, на контрольном заплыве улучшил свое время на секунду, что существенно прибавило уверенности, а через неделю на старте улучшил еще на секунду. Занимайся я один, мои нервы точно бы не выдержали и я бы загрузился спринтами и интервалами слишком рано, скорее всего на пик тоже вышел бы слишком рано, ну и на основном старте скорее всего бы уже ухудшил результат.

Ну потому есть теорию, надо садится и изучать, либо брать вот костыли в виде онлайн примеров, онлайн тренеров. Но это тупиковый вариант...

moi от Февраля 07, 2012, 02:23:54 pm

Интересные ролики нашел от Гари Холла старшего про нашу тему о конечной фазе гребка:

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

http://www.youtube.com/watch?v=W_XHinq5fGE

Чтобы понять его терминологию, возможно пригодится сначала глянуть два пред.ролика этой серии.

SWIM1458795 от Февраля 08, 2012, 03:23:03 pm

Цитата: korvinspb от Февраля 05, 2012, 10:24:25 pm

<http://youtu.be/g9wPyTw72o0>

<http://youtu.be/1QOuzpbrhq0>

<http://youtu.be/DaAZNnarKKE>

ну что смог записать... могу выложить что было... сейчас так... сам посмотрел нашел кучу всего...(ноги болтаются в разные стороны и т д)...но увеличил объем до 2.5-3.0км

красиво плывешь!!!

korvinspb от Февраля 08, 2012, 03:32:24 pm

Цитата: SWIM1458795 от Февраля 08, 2012, 03:23:03 pm

Цитата: korvinspb от Февраля 05, 2012, 10:24:25 pm

<http://youtu.be/g9wPyTw72o0>

<http://youtu.be/1QOuzpbrhq0>

<http://youtu.be/DaAZNnarKKE>

ну что смог записать... могу выложить что было... сейчас так... сам посмотрел нашел кучу всего...(ноги болтаются в разные стороны и т д)...но увеличил объем до 2.5-3.0км

красиво плывешь!!!

да ладно :-) бат - как говорили легкости нет, "железный дровосек"... пыжусь над ним сейчас особенно, но пока чего то без видимых изменений... вольный - с ногами полная беда, расходятся в разные стороны, как только о них перестаю думать... брас - ну пожалуй лучшее у меня, по крайней мере так говорят. а спину вообще стыдно показывать...не знаю почему тренер говорит что сперва спину надо ставить , а уж потом на бате зацикливаться... ну все равно для бти месяцев тренировок с нуля ..наверное не плохо.

Arman от Февраля 08, 2012, 04:27:46 pm

В бате очень сильно подпрыгиваешь верх, да и вход рук в воду старайся делать прямо вперед примерно по ширине плеч или чуть шире и чуть помягче.. У тебя там руки вроде даже касаются друг друга при входе.

korvinspb от Февраля 08, 2012, 04:42:19 pm

Цитата: Arman от Февраля 08, 2012, 04:27:46 pm

В бате очень сильно подпрыгиваешь верх, да и вход рук в воду старайся делать прямо вперед примерно по ширине плеч или чуть шире и чуть помягче.. У тебя там руки вроде даже касаются друг друга при входе.

ага с руками сложности... сейчас пытался делать так чтобы мизинцы всегда смотрели вверх, и большими пальцами

смотрю вперед при входе вводу(подглядел это упражнение в книжке) + подбородком первым в воду... и понял что руками у меня получается вверх толчок а не вперед, поэтому вылетаю как пингвин, а не вперед, тут видимо и ноги не работают как надо... поэтому плаваю с досочкой , но с ней тоже сложности есть, посоветуйте. не могу нормально ногами плыть с доской дельфином при поднятой головой , есть упражнения для спасения или это пока само не придет...

ЕвгенийК от Февраля 08, 2012, 04:58:53 pm

Цитата: korvinspb от Февраля 08, 2012, 04:42:19 pm

посоветуйте. не могу нормально ногами плыть с доской дельфином при поднятой головой , есть упражнения для спасения или это пока само не придет...

попробуй дельфин ногами на боку.
или длинные ласты, чтобы прочувствовать движение.
+ упражнения с ютьюба на этой странице, тоже могут помочь.

SWIM1458795 от Февраля 08, 2012, 08:26:17 pm

Цитата: korvinspb от Февраля 08, 2012, 03:32:24 pm

да ладно :-) бат - как говорили легкости нет, "железный дровосек"... пыжусь над ним сейчас особенно, но пока чего то без видимых изменений... вольный - с ногами полная беда, расходятся в разные стороны, как только о них перестаю думать... брас - ну пожалуй лучшее у меня, по крайней мере так говорят. а спину вообще стыдно показывать...не знаю почему тренер говорит что сперва спину надо ставить , а уж потом на бате зацикливаться... ну все равно для бти месяцев тренировок с нуля ..наверное не плохо.

руки в кроле красиво работают. вот я заметил на первом ролике, лицо открываешь, они плывут лицо направлено вниз. на 12 секунде получилось то, о чем я пытался сказать сейчас <http://www.youtube.com/watch?v=g9wPyTw72o0&feature=youtu.be>

korvinspb от Февраля 08, 2012, 09:09:27 pm

Цитата: SWIM1458795 от Февраля 08, 2012, 08:26:17 pm

руки в кроле красиво работают. вот я заметил на первом ролике, лицо открываешь, они плывут лицо направлено вниз. на 12 секунде получилось то, о чем я пытался сказать сейчас <http://www.youtube.com/watch?v=g9wPyTw72o0&feature=youtu.be>

я пытаюсь сейчас добиться движения вперед, а не вверх...силы гребка достаточно, но вот получается что не в ту сторону... вот и пытаюсь сейчас с головой вниз, в принципе я делаю 2-3 вдоха на 25 метров, просто на видео когда поплыл сперва хотел без вдохов, но потом решил что лучше как обычно с вылетом , чтоб послушать мнения и советы... голова то все равно даже на 12 сек. от воды почти отрывается:-) получается что я после входа вводу руками слишком погружаюсь плечами, и из за этого приходится опять себя выдергивать, ну я предполагаю что как только движение начнет получаться вперед а не ввысь, то корпус будет меньше уходить и тем самым будет легче..и тогда здравствуй 100ка а оптом и 200ка :-) при этом от плавания батом улучшилась гибкость в плечевом суставе..что положительно сказалось на вольном стиле

Novichog от Февраля 09, 2012, 01:16:07 pm

Цитата: korvinspb от Февраля 08, 2012, 04:42:19 pm

Цитата: Arman от Февраля 08, 2012, 04:27:46 pm

В бате очень сильно подпрыгиваешь верх, да и вход рук в воду старайся делать прямо вперед примерно по ширине плеч или чуть шире и чуть помягче.. У тебя там руки вроде даже касаются друг друга при входе. ага с руками сложности... сейчас пытался делать так чтобы мизинцы всегда смотрели вверх, и большими пальцами смотрю вперед при входе вводу(подглядел это упражнение в книжке) + подбородком первым в воду... и понял что руками у меня получается вверх толчок а не вперед, поэтому вылетаю как пингвин, а не вперед, тут видимо и ноги не работают как надо... поэтому плаваю с досочкой , но с ней тоже сложности есть, посоветуйте. не могу нормально ногами плыть с доской дельфином при поднятой головой , есть упражнения для спасения или это пока само не придет...

??? ??? Батт одноударный ? я на цикл руками насчитал один удар ((?

korvinspb от Февраля 09, 2012, 02:05:30 pm

Цитата: Novichog от Февраля 09, 2012, 01:16:07 pm

Цитата: korvinspb от Февраля 08, 2012, 04:42:19 pm

Цитата: Arman от Февраля 08, 2012, 04:27:46 pm

В бате очень сильно подпрыгиваешь верх, да и вход рук в воду старайся делать прямо вперед примерно по ширине плеч или чуть шире и чуть помягче.. У тебя там руки вроде даже касаются друг друга при входе.

ага с руками сложности... сейчас пытался делать так чтобы мизинцы всегда смотрели вверх, и большими пальцами смотрю вперед при входе вводу(подглядел это упражнение в книжке) + подбородком первым в воду... и понял что руками у меня получается вверх толчок а не вперед, поэтому вылетаю как пингвин, а не вперед, тут видимо и ноги не работают как надо... поэтому плаваю с досочкой, но с ней тоже сложности есть, посоветуйте. не могу нормально ногами плыть с доской дельфином при поднятой головой, есть упражнения для спасения или это пока само не придет...

??? ??? Батт одноударный? я на цикл руками насчитал один удар ((? да он пока не понятный :-)) ...удар ногами при входе вводу я делаю, а вот второй получается куда сильнее....просто когда я делал сильным первый, то из воды как летающая рыба.... да и потом у меня получается пауза между ударами... сколько смотрел на других, таких пауз нету... а мне пока не словить движение...либо силы в ногах не достаточно

BULLET от Февраля 14, 2012, 04:29:28 pm

привет всем, все таки сказывается что раньше я был брассист, не катит вольный стиль у меня чет после 20 летнего перерыва в плавании. мне 36, посоветуйте серию тренировок на неделю на воде для того чтобы плыть 50 брассом, тренировка у меня длится 45 минут(пока 3 раза в неделю). Пока усердно занялся растяжкой ног, а то чет забито все.

@LE}{@NDER от Февраля 14, 2012, 04:37:36 pm

Цитата: BULLET от Февраля 14, 2012, 04:29:28 pm

привет всем, все таки сказывается что раньше я был брассист, не катит вольный стиль у меня чет после 20 летнего перерыва в плавании. мне 36, посоветуйте серию тренировок на неделю на воде для того чтобы плыть 50 брассом, тренировка у меня длится 45 минут(пока 3 раза в неделю). Пока усердно занялся растяжкой ног, а то чет забито все.

Сколько плаваешь за 45 минут? Что приблизительно плаваешь? За сколько проплываешь 50 брассом сейчас?

BULLET от Февраля 14, 2012, 04:44:42 pm

сейчас получается около 1200, разминаюсь 200м разными, но в основном вольным или брассом. потом плаваю 4*50 м на технику (упражнения 1 руки+2 ноги, ноги вольный руки брасс, на скольжение) потом 4 * 50 ноги брасс с досточкой, 4*50 руки брасс с калабашкой, потом 8*25 с ускорением на полбассейна в полной координации брассом, ну и там 200 метров откупаюсь либо на спине ноги брасс либо вольным все, 50 метров еще не замерял так как начал 1,5 недели назад. думаю в эту субботу замериться, тогда скажу. А так в детстве плаванием занимался с 6 до 16 лет, выполнил КМС на 200 брасс. Но сейчас думаю тяжело будет 200 плыть поэтому пока решил начать с 50

@LE}{@NDER от Февраля 14, 2012, 05:23:56 pm

Цитата: BULLET от Февраля 14, 2012, 04:44:42 pm

сейчас получается около 1200, разминаюсь 200м разными, но в основном вольным или брассом. потом плаваю 4*50 м на технику (упражнения 1 руки+2 ноги, ноги вольный руки брасс, на скольжение) потом 4 * 50 ноги брасс с досточкой, 4*50 руки брасс с калабашкой, потом 8*25 с ускорением на полбассейна в полной координации брассом, ну и там 200 метров откупаюсь либо на спине ноги брасс либо вольным все, 50 метров еще не замерял так как начал 1,5 недели назад. думаю в эту субботу замериться, тогда скажу. А так в детстве плаванием занимался с 6 до 16 лет, выполнил КМС на 200 брасс. Но сейчас думаю тяжело будет 200 плыть поэтому пока решил начать с 50

Если полторы недели назад начал, то наверное пока не стоит себя загонять. Пока стоит расплываться, причем не только брассом. Потихоньку, по самочувствию увеличивать объемы. Я после 25 летнего перерыва где-то с пол годика себя не мучил себя никакими ускорениями, просто плавал упражнения и постепенно увеличивал объемы. Для разнообразия в начале чередовать 4x50 с 2x100 или просто 1x200 в спокойном темпе (если есть силы доплыть). Упражнения хорошо чередовать с координацией типа 4x50 - 25 упражнение / 25 в координации. Постепенно увеличивать до 6x50, 8x50 и т.д. Можно время от времени плавать комплекс через брасс. типа 200м: 25 бат / 25 брасс / 25 спина / 75 брасс / 25 кроль / 25 брасс. со временем так увеличить до 400м, а там и до 800м, увеличивая отрезки соответственно. Кроме того стоит плавать кроль, поскольку это база, даже если ты им не собираешься соревноваться, стоит расплавать кроль, чтобы ты мог им в спокойном темпе, не напрягаясь проплыть хотя бы 1500м, а там перейти на дыхание на 3.

Организм тебе скажет спасибо, если ты прежде чем начать рубать, ты хотя бы пару месяцев расплаваешься в спокойном темпе.

BULLET от Февраля 14, 2012, 05:41:26 pm

понял, спасибо. принял к сведению))) но все равно в субботу скорей всего замерюсь на 50, так сказать чтобы была точка отсчета.)

lucmen от Февраля 15, 2012, 01:37:44 pm

Уважаемые гуру плавания. Может кто подскажет, от чего у меня во время тренировок (кроль) щетиной бороды стираются передние дельтовидные мышцы плеча обеих рук? Как гладко не выбриваюсь перед тренией, все равно остатки или вылезшая свежая щетина делает своё поганое дело. По началу вообще думал, что подцепил какую-то заразу и не мог ничего понять, благо через день к следующей трение все проходило, понял причину когда пошел в бас не брившись 2 дня - вот тут чуть не протер до дыр ;D . Происходит это как я понял в момент вкладывания рук в воду, сужения плеч и когда тянусь до момента захвата.

Вот как растолкуете - данные отметины это результат правильной работы или наоборот. Видео нет и нет пока возможности его сделать. Надеюсь что кто-то с данной проблемой сталкивался и поможет понять, что не так. Лично я ни у одного пловца не видел такого, хотя при просмотре многих видео роликов создавалось впечатление, что многие пловцы действительно "скользят" передними дельтами себе по скулам.

@LEJ{@NDER от Февраля 15, 2012, 02:12:19 pm

Цитата: Iustep от Февраля 15, 2012, 01:37:44 pm

Уважаемые гуру плавания. Может кто подскажет, от чего у меня во время тренировок (кроль) щетиной бороды стираются передние дельтовидные мышцы плеча обеих рук? Как гладко не выбриваюсь перед тренией, все равно остатки или вылезшая свежая щетина делает своё поганое дело. По началу вообще думал, что подцепил какую-то заразу и не мог ничего понять, благо через день к следующей трение все проходило, понял причину когда пошел в бас не брившись 2 дня - вот тут чуть не протер до дыр ;D . Происходит это как я понял в момент вкладывания рук в воду, сужения плеч и когда тянусь до момента захвата.

Вот как растолкуете - данные отметины это результат правильной работы или наоборот. Видео нет и нет пока возможности его сделать. Надеюсь что кто-то с данной проблемой сталкивался и поможет понять, что не так. Лично я ни у одного пловца не видел такого, хотя при просмотре многих видео роликов создавалось впечатление, что многие пловцы действительно "скользят" передними дельтами себе по скулам.

Мне разнообразие в тренировочных программах помогает) Хотя изредка все равно немного бывает.

sosnin от Февраля 15, 2012, 05:49:00 pm

Цитата: Iustep от Февраля 15, 2012, 01:37:44 pm

Уважаемые гуру плавания. Может кто подскажет, от чего у меня во время тренировок (кроль) щетиной бороды стираются передние дельтовидные мышцы плеча обеих рук? Как гладко не выбриваюсь перед тренией, все равно остатки или вылезшая свежая щетина делает своё поганое дело. По началу вообще думал, что подцепил какую-то заразу и не мог ничего понять, благо через день к следующей трение все проходило, понял причину когда пошел в бас не брившись 2 дня - вот тут чуть не протер до дыр ;D . Происходит это как я понял в момент вкладывания рук в воду, сужения плеч и когда тянусь до момента захвата.

Вот как растолкуете - данные отметины это результат правильной работы или наоборот. Видео нет и нет пока возможности его сделать. Надеюсь что кто-то с данной проблемой сталкивался и поможет понять, что не так. Лично я ни у одного пловца не видел такого, хотя при просмотре многих видео роликов создавалось впечатление, что многие пловцы действительно "скользят" передними дельтами себе по скулам.

я знаю бородатых дядек у кот. тоже самое. в 16-17 лет за 5 дней на море купаний стирали щетиной плечо

вкровь.ждали выходных и купили бритву.

поможет если плавать не с щетиной жесткой,а чуть отрастить,чтоб мягкие были.хлеще всего будет натирать полу-

одно-дневная щетина :(

Iustep от Февраля 15, 2012, 06:12:51 pm

Спасибо за ответы. Успокоили ;D !!! Возможно технически плову правильно.

DimaV от Февраля 16, 2012, 08:50:48 am

Цитата: Iustep от Февраля 15, 2012, 01:37:44 pm

Может кто подскажет, от чего у меня во время тренировок (кроль) щетиной бороды стираются передние дельтовидные мышцы плеча обеих рук? .

Да, действительно есть такая проблемка. Одно время она меня тоже беспокоила. Решилась просто. Я стал делать поворот головы для вдоха чуть раньше – синхронно с толчком. А до этого делал вдох поздний – в момент проноса руки. При этом получалось, что рука уже готова сделать вход в воду, а голова еще направлена в сторону вдоха. В этот момент и происходило трение плеча о щеку. Если же поворот головы для вдоха делать синхронно с толчком руки, под которую планируется делать вдох, а сам вдох делать, например, синхронно с выходом руки, то и поворот головы вперед можно тоже будет сделать раньше, когда плечо еще не соприкоснулось со щекой. И проблема исчезнет.

Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

ЕвгенийК от Февраля 16, 2012, 10:56:14 am

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D

может стер уже все дельты?))

DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Iucmen от Февраля 16, 2012, 01:01:06 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Объяснение более чем убедительное, только лично у меня передние дельты "горят" не в момент проноса, а в момент когда уже голова прямая и я сужаю плечо после входа руки в воду во время когда тянусь кистью для выполнения захвата. Даже на суше, когда отрабатываю гребки, в этой фазе передняя дельта скользит по челюсти (руки при этом не пересекают продольную линию тела, а вроде как являются продолжением этого суженного плеча). Вот и интересовало нет ли у меня косяков в этой фазе гребка.

sosnin от Февраля 16, 2012, 01:07:53 pm

Цитата: Iucmen от Февраля 16, 2012, 01:01:06 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Объяснение более чем убедительное, только лично у меня передние дельты "горят" не в момент проноса, а в момент когда уже голова прямая и я сужаю плечо после входа руки в воду во время когда тянусь кистью для выполнения захвата. Даже на суше, когда отрабатываю гребки, в этой фазе передняя дельта скользит по челюсти (руки при этом не пересекают продольную линию тела, а вроде как являются продолжением этого суженного плеча). Вот и интересовало нет ли у меня косяков в этой фазе гребка.

я б предположил, что у вас как раз все нормально, т.к. мой предидущий пост был про тех, кто натрал именно также. МС, средние, дальние (поздним вдохом не страдали).

может еще быть такое если голова задрана. ;) или дышите в другую сторону.

Iucmen от Февраля 16, 2012, 01:19:30 pm

Вот уже месяца 2-3 как дышу на обе стороны 1/3 - чему очень рад, и как следствие левое плечо имеет тоже характерную потертость хотя чуть меньшую, чем основное правое. Ну а вообще, лично Вы меня слегка успокоили т.к. есть надежда, что плыву в этой фазе правильно. Кстати вот этот чел <http://www.youtube.com/watch?v=0Y5OVXuHGys&feature=related> вроде тоже "гладит" себя дельтами, только голова у него при отработке на суше гуляет в стороны значительно сильнее чем моя - надеюсь у меня выполнение правильнее ;D , хотя понятно, что его так "раскачал" потому что делает акцент на ускорение в конце гребка и при входе в воду - видно про это и снят этот ролик.

Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 08:52:37 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Я если честно не понял, в какой момент натирает, когда заканчивается начало гребка (я так понял да)? Тут на мой взгляд может натирать, если только башкой вертишь.

Если поздний вдох и натирает в конце гребка, то с чего вдруг плечо у щеки находится, к тому моменту оно уже опущено.

@LE}@NDER от Февраля 16, 2012, 09:27:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 08:52:37 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Я если честно не понял, в какой момент натирает, когда заканчивается начало гребка (я так понял да)? Тут на мой взгляд может натирать, если только башкой вертишь.

Если поздний вдох и натирает в конце гребка, то с чего вдруг плечо у щеки находится, к тому моменту оно уже опущено.

Хз, у меня было дело в брассе натирало, и оба плеча в момент, когда выбрасывал руки вперед и прятал голову.

Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 09:31:44 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 16, 2012, 09:27:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 08:52:37 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трусь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Я если честно не понял, в какой момент натирает, когда заканчивается начало гребка (я так понял да)? Тут на мой взгляд может натирать, если только башкой вертишь.

Если поздний вдох и натирает в конце гребка, то с чего вдруг плечо у щеки находится, к тому моменту оно уже опущено.

Хз, у меня было дело в брассе натирало, и оба плеча в момент, когда выбрасывал руки вперед и прятал голову.

Так это в брассе. Мы же не о нем щас.

sosnin от Февраля 17, 2012, 06:44:04 am

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 09:31:44 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 16, 2012, 09:27:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 08:52:37 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трусь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Я если честно не понял, в какой момент натирает, когда заканчивается начало гребка (я так понял да)? Тут на мой взгляд может натирать, если только башкой вертишь.

Если поздний вдох и натирает в конце гребка, то с чего вдруг плечо у щеки находится, к тому моменту оно уже опущено.

Хз, у меня было дело в брассе натирало, и оба плеча в момент, когда выбрасывал руки вперед и прятал голову.

Так это в брассе. Мы же не о нем щас.

блин,да натирает тогда,когда руку вытягиваешь перед захватом.это при длинном медленном плавании.

DimaV от Февраля 17, 2012, 08:48:40 am

Цитата: Iustmen от Февраля 16, 2012, 01:01:06 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трусь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Объяснение более чем убедительное, только лично у меня передние дельты "горят" не в момент проноса, а в момент когда уже голова прямая и я сужаю плечо после входа руки в воду во время когда тянусь кистью для выполнения захвата. Даже на суше, когда отрабатываю гребки, в этой фазе передняя дельта скользит по челюсти (руки при этом не пересекают продольную линию тела, а вроде как являются продолжением этого суженного плеча). Вот и интересовало нет ли у меня косяков в этой фазе гребка.

Если натирание происходит именно в начале фазы захвата, то возможен вариант, при котором захват происходит без сгибания руки в локтевом суставе, т.е. прямой рукой. Тогда плечо будет скользить по щеке, когда вытянутая вперед рука начинает опускаться вниз (за счет вращения плеча). Если же выполнять захват со сгибанием руки в локтевом суставе, удерживая при этом локоть в верхнем положении, то плечо вынуждено будет двигаться не вниз, а слегка вбок, в сторону от щеки (за счет приведения плеча). Тогда плечо не будет скользить по щеке. У меня больше идей нет. Сам я часто плаваю длинные дистанции, тоже тянусь вперед, но натираний нет, даже при двухдневной щетине.

sosnin от Февраля 17, 2012, 09:25:47 am

Цитата: DimaV от Февраля 17, 2012, 08:48:40 am

Цитата: Iustmen от Февраля 16, 2012, 01:01:06 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Объяснение более чем убедительное, только лично у меня передние дельты "горят" не в момент проноса, а в момент когда уже голова прямая и я сужаю плечо после входа руки в воду во время когда тянусь кистью для выполнения захвата. Даже на суше, когда отрабатываю гребки, в этой фазе передняя дельта скользит по челюсти (руки при этом не пересекают продольную линию тела, а вроде как являются продолжением этого суженного плеча). Вот и интересовало нет ли у меня косяков в этой фазе гребка.

Если натирание происходит именно в начале фазы захвата, то возможен вариант, при котором захват происходит без сгибания руки в локтевом суставе, т.е. прямой рукой. Тогда плечо будет скользить по щеке, когда вытянутая вперед рука начинает опускаться вниз (за счет вращения плеча). Если же выполнять захват со сгибанием руки в локтевом суставе, удерживая при этом локоть в верхнем положении, то плечо вынуждено будет двигаться не вниз, а слегка вбок, в сторону от щеки (за счет приведения плеча). Тогда плечо не будет скользить по щеке. У меня больше идей нет. Сам я часто плаваю длинные дистанции, тоже тянусь вперед, но натираний нет, даже при двухдневной щетине.

видя,как вы плаваете 100.могу сказать,что вы не тянетесь вперед так,как плавают некоторые.другая техника.и я говорю,что натирание происходит не в момент захвата,а в момент вытягивания руки для захвата,т.е. в конце фазы проноса. у вас нет явного момента выдвижения плеча вперед. вообще у нас разница в понимании момента натирания примерно на 0,3сек. :)

DimaV от Февраля 17, 2012, 10:13:06 am

Цитата: sosnin от Февраля 17, 2012, 09:25:47 am

Цитата: DimaV от Февраля 17, 2012, 08:48:40 am

Цитата: lucmen от Февраля 16, 2012, 01:01:06 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Объяснение более чем убедительное, только лично у меня передние дельты "горят" не в момент проноса, а в момент когда уже голова прямая и я сужаю плечо после входа руки в воду во время когда тянусь кистью для выполнения захвата. Даже на суше, когда отрабатываю гребки, в этой фазе передняя дельта скользит по челюсти (руки при этом не пересекают продольную линию тела, а вроде как являются продолжением этого суженного плеча). Вот и интересовало нет ли у меня косяков в этой фазе гребка.

Если натирание происходит именно в начале фазы захвата, то возможен вариант, при котором захват происходит без сгибания руки в локтевом суставе, т.е. прямой рукой. Тогда плечо будет скользить по щеке, когда вытянутая вперед рука начинает опускаться вниз (за счет вращения плеча). Если же выполнять захват со сгибанием руки в локтевом суставе, удерживая при этом локоть в верхнем положении, то плечо вынуждено будет двигаться не вниз, а слегка вбок, в сторону от щеки (за счет приведения плеча). Тогда плечо не будет скользить по щеке. У меня больше идей нет. Сам я часто плаваю длинные дистанции, тоже тянусь вперед, но натираний нет, даже при двухдневной щетине.

видя,как вы плаваете 100.могу сказать,что вы не тянетесь вперед так,как плавают некоторые.другая техника.и я говорю,что натирание происходит не в момент захвата,а в момент вытягивания руки для захвата,т.е. в конце фазы проноса. у вас нет явного момента выдвижения плеча вперед. вообще у нас разница в понимании момента натирания примерно на 0,3сек. :)

Вы видели, как я плыву 100 м (делаю 12-14 гребков), но не видели, как я плыву 1500 м (делаю 10-11 гребков). У меня техника на 1500 сильно отличается. В спринте у меня наплыв практически отсутствует. Если помните, для плавания спринта я целенаправленно экспериментировал и менял технику с целью увеличения темпа и частоты гребков.

sosnin от Февраля 17, 2012, 10:21:21 am

Цитата: DimaV от Февраля 17, 2012, 10:13:06 am

Цитата: sosnin от Февраля 17, 2012, 09:25:47 am

Цитата: DimaV от Февраля 17, 2012, 08:48:40 am

Цитата: lucmen от Февраля 16, 2012, 01:01:06 pm

Цитата: DimaV от Февраля 16, 2012, 12:42:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 16, 2012, 10:48:27 am

У меня чет ничего не натирает:D Толи голова маленькая, то ли дельты что я ими не трюсь впринципе)0

А что, объяснение этого эффекта за счет позднего вдоха Вам кажется неубедительным?

Объяснение более чем убедительное, только лично у меня передние дельты "горят" не в момент проноса, а в момент когда уже голова прямая и я сужаю плечо после входа руки в воду во время когда тянусь кистью для выполнения захвата. Даже на суше, когда отрабатываю гребки, в этой фазе передняя дельта скользит по челюсти (руки при этом не пересекают продольную линию тела, а вроде как являются продолжением этого суженного плеча). Вот и интересовало нет ли у меня косяков в этой фазе гребка.

Если натирание происходит именно в начале фазы захвата, то возможен вариант, при котором захват происходит без сгибания руки в локтевом суставе, т.е. прямой рукой. Тогда плечо будет скользить по щеке, когда вытянутая вперед рука начинает опускаться вниз (за счет вращения плеча). Если же выполнять захват со сгибанием руки в локтевом суставе, удерживая при этом локоть в верхнем положении, то плечо вынуждено будет двигаться не вниз, а слегка вбок, в сторону от щеки (за счет приведения плеча). Тогда плечо не будет скользить по щеке. У меня больше идей нет. Сам я часто плаваю длинные дистанции, тоже тянусь вперед, но натираний нет, даже при двухдневной щетине.

видя, как вы плаваете 100. могу сказать, что вы не тянетесь вперед так, как плавают некоторые. другая техника. и я говорю, что натирание происходит не в момент захвата, а в момент вытягивания руки для захвата, т.е. в конце фазы проноса. у вас нет явного момента выдвигания плеча вперед. вообще у нас разница в понимании момента натирания примерно на 0,3 сек. :)

Вы видели, как я плыву 100 м (делаю 12-14 гребков), но не видели, как я плыву 1500 м (делаю 10-11 гребков). У меня техника на 1500 сильно отличается. В спринте у меня наплыв практически отсутствует. Если помните, для плавания спринта я целенаправленно экспериментировал и менял технику с целью увеличения темпа и частоты гребков.

все может быть. может дело в щетине или размере плеч? :) я этому не удивлюсь.

Iusmen от Февраля 17, 2012, 12:50:41 pm

...вы не тянетесь вперед так, как плавают некоторые. другая техника. и я говорю, что натирание происходит не в момент захвата, а в момент вытягивания руки для захвата, т.е. в конце фазы проноса...

[/quote]

Да, sosnin, Вы меня правильно поняли, именно в этот момент у меня происходит протир, т.к. максимально стремлюсь сузить плечи во время вытягивания для захвата. И Вы меня успокоили, что у многих высококлассных пловцов бывают схожие натирания (я о том, что надеюсь на правильность выполнения мной вытягивания для захвата, хотя также плыву и в быстром темпе, но мой быстрый кроль по времени даже не вровень медленному о котором Вы говорили ;D)

труба от Февраля 17, 2012, 12:57:44 pm

;D профессор, скажите, а вы когда спите бороду на одеяло кладете, или под одеяло? ;D

Swimmer48 от Февраля 17, 2012, 07:15:37 pm

Все, я понял в какой момент. Я так не плаваю сейчас, ибо это под "от 1500".

sosnin от Февраля 17, 2012, 08:25:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 17, 2012, 07:15:37 pm

Все, я понял в какой момент. Я так не плаваю сейчас, ибо это под "от 1500".

:) видимо, когда плавал, еще не обладал щетиной. иначе бы сразу понял. ;)

Swimmer48 от Февраля 18, 2012, 08:53:15 am

Цитата: sosnin от Февраля 17, 2012, 08:25:03 pm

Цитата: Swimmer48 от Февраля 17, 2012, 07:15:37 pm

Все, я понял в какой момент. Я так не плаваю сейчас, ибо это под "от 1500".

:) видимо, когда плавал, еще не обладал щетиной. иначе бы сразу понял. ;)

В те времена не обладал, да)

korvinspb от Февраля 18, 2012, 11:54:27 am

Черт получается у меня та же фигня ... я упарился перебирая в голове от чего у меня может быть ВДРУГ аллергия... а получается... и происходит именно это когда на длинные заплывы иду... а щетина жесткая... и растет как назло быстро... получается и башка у меня большая и мышца цепляется :-)

труба от Февраля 20, 2012, 09:47:12 am

Если мужчина любит работу он бреется утром

Если мужчина любит жену он бреется вечером
Если мужчина пловец?

sergeyt от Февраля 20, 2012, 09:51:38 am
Удалил лазером волосяной покров на всем теле и ВСЁ! ;D

Toto от Февраля 20, 2012, 11:10:11 am
Прикольная темка у вас :P
Девочкам тут, конечно в разы легче)))
хотя может кому-то купальник натирает? ;D

sosnin от Февраля 20, 2012, 11:40:06 am
Цитата: Toto от Февраля 20, 2012, 11:10:11 am
Прикольная темка у вас :P
Девочкам тут, конечно в разы легче)))
хотя может кому-то купальник натирает? ;D
вы еще не видели суровых грузинских девочек :)

Yakut от Февраля 20, 2012, 08:54:38 pm
Цитата: sergeyt от Февраля 20, 2012, 09:51:38 am
Удалил лазером волосяной покров на всем теле и ВСЁ! ;D
Теперь зимой только в валенках.

BULLET от Февраля 22, 2012, 11:19:22 am
завтра на соревнованиях по плаванию 50 брасс и в эстафете комплекс проплыву 50 брасс)посмотрим что из этого выйдет)))

sosnin от Февраля 22, 2012, 11:20:53 am
Цитата: BULLET от Февраля 22, 2012, 11:19:22 am
завтра на соревнованиях по плаванию 50 брасс и в эстафете комплекс проплыву 50 брасс)посмотрим что из этого выйдет)))
из этого выйдет отличные 2х50 брасс. :)

BULLET от Февраля 22, 2012, 11:26:49 am
Цитата: sosnin от Февраля 22, 2012, 11:20:53 am
Цитата: BULLET от Февраля 22, 2012, 11:19:22 am
завтра на соревнованиях по плаванию 50 брасс и в эстафете комплекс проплыву 50 брасс)посмотрим что из этого выйдет)))
из этого выйдет отличные 2х50 брасс. :)

ну так еще важен результат с которым они одолеются))

Little_boo от Февраля 22, 2012, 09:47:51 pm
А я плавать опять начал, готовлюсь к ЧМ в Италии. Уже плаваю по 3км в неделю, надеюсь скоро дойду хотя бы до 6км/неделю. Че-то очень тяжело идет....

Ivan Tyarkin от Февраля 23, 2012, 04:35:38 am
Цитата: Little_boo от Февраля 22, 2012, 09:47:51 pm
А я плавать опять начал, готовлюсь к ЧМ в Италии. Уже плаваю по 3км в неделю, надеюсь скоро дойду хотя бы до 6км/неделю. Че-то очень тяжело идет....

Там надо быть членом мастерс клуба или просто можно заявиться? И qualifying times надо делать только на мастерских соревнованиях или с обычных пойдут?

@LE}{@NDER от Февраля 23, 2012, 10:57:55 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 23, 2012, 04:35:38 am
Цитата: Little_boo от Февраля 22, 2012, 09:47:51 pm
А я плавать опять начал, готовлюсь к ЧМ в Италии. Уже плаваю по 3км в неделю, надеюсь скоро дойду хотя бы до 6км/неделю. Че-то очень тяжело идет....

Там надо быть членом мастерс клуба или просто можно заявиться? И qualifying times надо делать только на мастерских соревнованиях или с обычных пойдут?

Надо быть членом клуба. О qualifying times, думаю, тебе беспокоиться не нужно. Вся инфа тут - <http://www.finamasters2012.org/>

@LE}\@NDER от Февраля 23, 2012, 10:58:31 am

Цитата: Little_boo от Февраля 22, 2012, 09:47:51 pm

А я плавать опять начал, готовлюсь к ЧМ в Италии. Уже плаваю по 3км в неделю, надеюсь скоро дойду хотя бы до 6км/неделю. Че-то очень тяжело идет....

Опять полтинники плывешь? ;)

Белый Кит от Февраля 23, 2012, 01:19:54 pm

Цитата: Little_boo от Февраля 22, 2012, 09:47:51 pm

А я плавать опять начал, готовлюсь к ЧМ в Италии. Уже плаваю по 3км в неделю, надеюсь скоро дойду хотя бы до 6км/неделю. Че-то очень тяжело идет....

Бу, ничего не перепутал?

3 км. в НЕДЕЛЮ?

или все-таки за тренировку?

Ануа7 от Февраля 23, 2012, 01:21:34 pm

2 раза в неделю по полтора миллиона см- вот вам и 3км в неделю(я свидетель ;D)

AlexG от Февраля 23, 2012, 01:34:57 pm

Цитата: Ануа7 от Февраля 23, 2012, 01:21:34 pm

2 раза в неделю по полтора миллиона см- вот вам и 3км в неделю(я свидетель ;D)

Плохой из вас свидетель. Полтора миллиона сантиметров это 15 километров.

труба от Февраля 23, 2012, 01:39:10 pm

little_boo а сколько по времени тренировка и как ты ее распределяешь?

ЗЫ рад видеть

Ануа7 от Февраля 23, 2012, 01:40:26 pm

оговорилась- мм (миллиметров)

Little_boo от Февраля 23, 2012, 01:56:06 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 23, 2012, 04:35:38 am

Там надо быть членом мастерс клуба или просто можно заявиться? И qualifying times надо делать только на мастерских соревнованиях или с обычных пойдут?

по-моему всех берут, положение надо читать

Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 23, 2012, 10:58:31 am

Опять полтинники плывешь? ;)

Я думаю, ограничится одним полтинником, че-то вообще здоровья не осталось.

Цитата: Белый Кит от Февраля 23, 2012, 01:19:54 pm

Бу, ничего не перепутал? 3 км. в НЕДЕЛЮ? или все-таки за тренировку?

в том то и проблема, что не перепутал. Вообще руки и ноги отказываются работать, хрень какая-то. По маленькой воде могу откупаться 2км, а по большой, вообще 1000-1500м больше не могу.

Little_boo от Февраля 23, 2012, 01:57:12 pm

Цитата: AlexG от Февраля 23, 2012, 01:34:57 pm

Плохой из вас свидетель. Полтора миллиона сантиметров это 15 километров.

да, по мм надо считать :)

Цитата: труба от Февраля 23, 2012, 01:39:10 pm

little_boo а сколько по времени тренировка и как ты ее распределяешь?

ЗЫ рад видеть

пока минут 45 выходит.

400 разминка комплексом

600 на ногах

500 упражнения батом или на низком пульсе кролем

Little_boo от Февраля 23, 2012, 01:59:59 pm

Кстати, сегодня ездил в фитфейшн зарубился пытался ускориться 50м батом, пока результат кислый... очень кислый. Месяц назад вообще 100 в/с еле-еле из минуты проплыл. :(

@LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 03:32:49 pm

Цитата: Little_boo от Февраля 23, 2012, 01:56:06 pm

в том то и проблема, что не перепутал. Вообще руки и ноги отказываются работать, хрень какая-то. По маленькой воде могу откупаться 2км, а по большой, вообще 1000-1500м больше не могу.

А сколько времени не плавал? Базу какую-то наплыть бы надо.

Little_boo от Февраля 23, 2012, 03:34:22 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 03:32:49 pm

Цитата: Little_boo от Февраля 23, 2012, 01:56:06 pm

в том то и проблема, что не перепутал. Вообще руки и ноги отказываются работать, хрень какая-то. По маленькой воде могу откупаться 2км, а по большой, вообще 1000-1500м больше не могу.

А сколько времени не плавал? Базу какую-то наплыть бы надо.

С ялты и не плавал, причем перед ялтой я тоже особо не плавал, но смог не плохую скорость набрать за 2 месяца, или даже меньше. Сейчас я уже плаваю месяц по 2 раза в неделю, и че-то лучше не становится.

@LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 03:35:12 pm

По хорошему, посты касательно Мастерс ЧМ в Риччоне надо бы в отдельную тему вынести.

@LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 03:39:26 pm

Цитата: Little_boo от Февраля 23, 2012, 03:34:22 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 03:32:49 pm

Цитата: Little_boo от Февраля 23, 2012, 01:56:06 pm

в том то и проблема, что не перепутал. Вообще руки и ноги отказываются работать, хрень какая-то. По маленькой воде могу откупаться 2км, а по большой, вообще 1000-1500м больше не могу.

А сколько времени не плавал? Базу какую-то наплыть бы надо.

С ялты и не плавал, причем перед ялтой я тоже особо не плавал, но смог не плохую скорость набрать за 2 месяца, или даже меньше. Сейчас я уже плаваю месяц по 2 раза в неделю, и че-то лучше не становится.

Ну я месяц назад попробовал по 100м поплавать, уже после 2х сдыхать начал. Перед Ялтой по 10 плавал в 80% через отдых 10сек. Это при том что после Ялты не переставал плавать, только плавал 3р в неделю. Сейчас февраль начал снова плавать каждый день - стало получше. Пока за февраль расплывался, наплавал около 52 км. (Перед Ялтой за месяц 70 наплывал).

Viktor от Февраля 23, 2012, 04:53:23 pm

@LE}{@NDR, с такой подготовкой можно и на 200 м замахнутья javascript:void(0);

@LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 05:19:01 pm

Цитата: Viktor от Февраля 23, 2012, 04:53:23 pm

@LE}{@NDR, с такой подготовкой можно и на 200 м замахнутья javascript:void(0);

Не готов я пока морально вкалывать на 200

Toto от Февраля 23, 2012, 06:44:43 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 03:39:26 pm

Ну я месяц назад попробовал по 100м поплавать, уже после 2х сдыхать начал. Перед Ялтой по 10 плавал в 80% через отдых 10сек. Это при том что после Ялты не переставал плавать, только плавал 3р в неделю. Сейчас февраль начал снова плавать каждый день - стало получше. Пока за февраль расплывался, наплавал около 52 км. (Перед Ялтой за месяц 70 наплывал).

ох ни фига себе! я в детстве по столько не плавала, хотя ваще типо стайером считалась (ну норматив МС именно на стайерских дистанциях выполнялся)

макс в день плавали по 8 км при том, что утром вода была не всегда.. думаю около 45 км выходило в неделю..

у меня вопрос к тем, кто выступает на соревнованиях мастерс - как с работы удаётся отпрашиваться? в счет отпуска?

появился интерес съездить в Казань, но я всего месяц на новой работе и отпуска мне могут не дать....

@LE}{@NDR от Февраля 23, 2012, 07:53:10 pm

Цитата: Toto от Февраля 23, 2012, 06:44:43 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 23, 2012, 03:39:26 pm

Ну я месяц назад попробовал по 100м поплавать, уже после 2х сдыхать начал. Перед Ялтой по 10 плавал в 80% через отдых 10сек. Это при том что после Ялты не переставал плавать, только плавал 3р в неделю. Сейчас февраль начал снова плавать каждый день - стало получше. Пока за февраль расплылся, наплавал около 52 км. (Перед Ялтой за месяц 70 наплывал).

ох ни фига себе! я в детстве по столько не плавала, хотя ваще типо стайером считалась (ну норматив МС именно на стайерских дистанциях выполнялся)

макс в день плавали по 8 км при том, что утром вода была не всегда.. думаю около 45 км выходило в неделю..

у меня вопрос к тем, кто выступает на соревнованиях мастерс - как с работы удастся отпрашиваться? в счет отпуска?

появился интерес съездить в Казань, но я всего месяц на новой работе и отпуска мне могут не дать....

Дык это 45 в неделю. Когда в школе учился, то тоже плавали по 5-7км. А сейчас у меня 52 в месяц - разница ощутимая.

Насчет вопроса, думаю, у всех по разному. У меня, например, на работе политика такая, что неиспользованный отпуск переносится на следующий год и компания настоятельно рекомендует использовать отпуск. Если резервировать отпуск больше чем за месяц, на 1-3 дня, то проблем вообще никаких, если на неделю и больше, смотрят только, чтобы не свалили одновременно половина сотрудников с одного проекта в то же самое время. Поскольку календарь соревнований сформирован, то брать отпуск заблаговременно не проблема.

ЗЫ: ты же вроде айтишница? если в айтишной, зарубежной конторе не пускают отпуск, то это фиговая контора, я бы искал другую. Это уже для меня не первая компания - на предыдущей работе вообще 5 дней в году можно было просто не выйти на работу, позвонив тим лиду или ПМу, например если ты с будуна - подарок фирмы ;D . С отпусками напрогов тоже не было.

Toto от Февраля 24, 2012, 11:19:58 am

Хых, а ме что-то показалось что это по 70 км за неделю))

хотя за месяц тоже много)) а меня пока по 9-10 км в неделю (те по 3 км с небольшим за тренировку), но я врядли потяну больше 3 раз в неделю плавать тк там йога и сноуборд еще...

А насчет отпуска, да я ж недавно вышла на работу и дернул меня черт пойти в полугос структуру, где все по ТК и жуткая бюрократия...

матюха от Февраля 24, 2012, 05:08:47 pm

Вот и я за "Казань" переживаю. Регистрация в ЧЕТВЕРГ ! А соревнования - пятница, суббота, воскресенье. А кто не регистрируется и не заплатит взносы и не сдаст "отказную заявку" того не допустят ! Бли-и-и-н ! ну ладно на пятницу отпроситься на работе, но на четверг-пятницу ! + лишний день в гостинице! Прошлая "казань" мне с дочкой в 24тр обошлась ! Три дня в Казани по цене недели в Египте ! Ветераны что, богатые бездельники ?

@LE}{@NDER от Февраля 24, 2012, 05:53:02 pm

Цитата: матюха от Февраля 24, 2012, 05:08:47 pm

Вот и я за "Казань" переживаю. Регистрация в ЧЕТВЕРГ ! А соревнования - пятница, суббота, воскресенье. А кто не регистрируется и не заплатит взносы и не сдаст "отказную заявку" того не допустят ! Бли-и-и-н ! ну ладно на пятницу отпроситься на работе, но на четверг-пятницу ! + лишний день в гостинице! Прошлая "казань" мне с дочкой в 24тр обошлась ! Три дня в Казани по цене недели в Египте ! Ветераны что, богатые бездельники ? Ни хрена себе!!! :o :o :o

матюха от Февраля 24, 2012, 06:25:43 pm

Чего "нихрена" ? Первый раз 18-ти летнюю старшую дочку (КМС по плаванию, 3-й курс РГУФК) вывез на ветеранские соревнования. Антураж нужен ? Нужен. Что бы желание со мной ездить не пропало. В первые сутки взяли самую "хорошую" гостиницу с аквапарком (го.но полное !) потом переехали в "гольфстрим" (рекомендую, с бассейном). Питались в кафе, + экскурсии, + подарки и сувениры, + туда самолёт (из-за работы) + обратно поезд купе. Итого всего 24 тыров. Вообще от подъезда до подъезда посчитал. В апреле опять хочет со мной ехать (она мой талисман). А потом и Екатеринбург посетим. А когда один, то ес...сно по минимуму. И тушёнку под горячим краном, а то и вообще протеиновым коктейлем обойдётся.

@LE}{@NDER от Февраля 24, 2012, 06:47:09 pm

Цитата: матюха от Февраля 24, 2012, 06:25:43 pm

Чего "нихрена" ? Первый раз 18-ти летнюю старшую дочку (КМС по плаванию, 3-й курс РГУФК) вывез на ветеранские соревнования. Антураж нужен ? Нужен. Что бы желание со мной ездить не пропало. В первые сутки взяли самую "хорошую" гостиницу с аквапарком (го.но полное !) потом переехали в "гольфстрим" (рекомендую, с

бассейном). Питались в кафе, + экскурсии, + подарки и сувениры, + туда самолёт (из-за работы) + обратно поезд купе. Итого всего 24 тыров. Вообще от подъезда до подъезда посчитал. В апреле опять хочет со мной ехать (она мой талисман). А потом и Екатеринбург посетим. А когда один, то ес...сно по минимуму. И тушёнку под горячим краном, а то и вообще протеиновым коктейлем обойдётся.
Понял, я думал это не считая дорогу.

Little_boo от Февраля 24, 2012, 09:05:37 pm
Цитата: матюха от Февраля 24, 2012, 05:08:47 pm
Ветераны что, богатые бездельники ?

да, это подстава. Если уж такие жесткие требования, принимали бы оплату безналом и отказную со сканом. В принципе, я раньше договаривался с организаторами оплатить в день стартов, но последнее время по-моему стало жестче. Просите знакомых, которые поедут в четверг.

BULLEТ от Февраля 25, 2012, 11:27:34 am
проплыл я на соревнованиях 50 брассом))) лучше бы не плыл) хотя в своем 3 классе занял 3-е место)) результат 38,33((((((((((((проплыл почти на руках, мало того ноги не то что не помогали а наоборот создавали сопротивление. так что в ближайшее время работаю на растяжку ног! а вообще надо было 200 проплыть) люблю я 200)))

@LE}{@NDER от Февраля 26, 2012, 01:28:28 am
Цитата: BULLEТ от Февраля 25, 2012, 11:27:34 am
проплыл я на соревнованиях 50 брассом))) лучше бы не плыл) хотя в своем 3 классе занял 3-е место)) результат 38,33((((((((((((проплыл почти на руках, мало того ноги не то что не помогали а наоборот создавали сопротивление. так что в ближайшее время работаю на растяжку ног! а вообще надо было 200 проплыть) люблю я 200)))
Поздравления, тоже только приехал с соревнований, тоже плыл брассом. 2е место ((результат 00:36,8 ((почти на 2 сек хуже моего лучшего (за последние 2 года) результата. На старте поскользнулся (хорошо, что не ударился). Ненавижу кафельные тумбочки!!! :-X

BULLEТ от Февраля 26, 2012, 05:35:06 am
короче много информации рождает сомнения! начитался, посмотрелся тут про технику брасс. Теперь у меня 2 вопроса:
1. Гребок руками. кисти рук я так понял не должны заходить дальше линии плеч? или я что-то неправильно понял
2. толчок ногами. бедра не подтягиваем же, и вот самое интересное колени в момент толчка остаются неподвижными или их можно делать шире? просто я всегда старался чтобы колени были неподвижными, а вот тут увидел на обучающем видео как парень делает толчок ногами как лягушка, т.е. в момент толчка колени расширяются. буду в понедельник экспериментировать, но не хотелось бы заниматься неправильной техникой!

п.с. надо все таки тренера искать

sergeyt от Февраля 26, 2012, 06:04:33 am
Ты бы себя заснял и выложил видео здесь на форуме в разделе "Техника брасса". Так легче понять и подсказать...

BULLEТ от Февраля 26, 2012, 06:09:04 am
Цитата: sergeyt от Февраля 26, 2012, 06:04:33 am
Ты бы себя заснял и выложил видео здесь на форуме в разделе "Техника брасса". Так легче понять и подсказать...
ну надо попробовать заснять)) как получится выложу)

BULLEТ от Февраля 26, 2012, 06:19:36 am
Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 26, 2012, 01:28:28 am
Цитата: BULLEТ от Февраля 25, 2012, 11:27:34 am
проплыл я на соревнованиях 50 брассом))) лучше бы не плыл) хотя в своем 3 классе занял 3-е место)) результат 38,33((((((((((((проплыл почти на руках, мало того ноги не то что не помогали а наоборот создавали сопротивление. так что в ближайшее время работаю на растяжку ног! а вообще надо было 200 проплыть) люблю я 200)))
Поздравления, тоже только приехал с соревнований, тоже плыл брассом. 2е место ((результат 00:36,8 ((почти на 2 сек хуже моего лучшего результата. На старте поскользнулся (хорошо, что не ударился). Ненавижу кафельные тумбочки!!! :-X

ну поздравляю со 2-м местом) кафельные тумбочки реально не прикольно)))

sergeyt от Февраля 26, 2012, 10:55:47 am

Кстати, в прошлую пятницу тоже были соревы: зимний чемпионат Мастерс. Проплыл 200вс - 2.15 (1место) и 200спина - 2.33 (3место). Еще наша команда заняла 3 место в эстафете 4*50кп - 2.08.

Arman от Февраля 26, 2012, 06:08:02 pm

Молодец! ПОздравляю с победой и хорошим выступлением!

sergeyt от Февраля 26, 2012, 06:09:11 pm

Спасибо ::)

матюха от Февраля 27, 2012, 05:49:53 am

Цитата: sergeyt от Февраля 26, 2012, 10:55:47 am

Кстати, в прошлую пятницу тоже были соревы: зимний чемпионат Мастерс. Проплыл 200вс - 2.15 (1место) и 200спина - 2.33 (3место). Еще наша команда заняла 3 место в эстафете 4*50кп - 2.08.

200 в\с - 2.15 Это здорово ! Надеюсь, у меня такой результат тоже получится. К 20 апреля.

SWIM1458795 от Февраля 27, 2012, 10:56:30 am

парни, заните. я считаю прогресс есть ;D

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

@LE}\@NDER от Февраля 27, 2012, 12:02:29 pm

Цитата: SWIM1458795 от Февраля 27, 2012, 10:56:30 am

парни, заните. я считаю прогресс есть ;D

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

Уже лучше, но все равно иногда вкладываешь руки за ось тела и из-за этого есть виляние в стороны.

SWIM1458795 от Февраля 27, 2012, 02:13:37 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 27, 2012, 12:02:29 pm

Уже лучше, но все равно иногда вкладываешь руки за ось тела и из-за этого есть виляние в стороны.

понял, спасибо!

BULLET от Февраля 27, 2012, 03:23:53 pm

не знаю обсуждалась тут тема или нет: вот присмотрел часы <http://www.proswim.ru/product/2242/> пока нет тренера думаю должны помочь))) кто что думает? есть ли смысл брать учитывая что тренируюсь сам

Ануа7 от Февраля 27, 2012, 04:45:54 pm

их уже обсуждали

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5118.30>

моё мнение, что для контроля техники гребки на 25-50м можно посчитать и в уме, вы же все равно пока марафоны не плаваете

BULLET от Февраля 27, 2012, 04:50:03 pm

Цитата: Ануа7 от Февраля 27, 2012, 04:45:54 pm

их уже обсуждали

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5118.30>

моё мнение, что для контроля техники гребки на 25-50м можно посчитать и в уме, вы же все равно пока марафоны не плаваете

ну понятно что количество гребков, бассейнов я могу и сам посчитать, в принципе мне нужно только секундомер, жаль что нет пульсометра(

Ануа7 от Февраля 27, 2012, 04:53:44 pm

для плавания насколько я знаю нет нормальных пульсометров(наручные меряют только в сухости).

Если вам только для времени, то я думаю напалечный удобнее <http://lane4swim.com/90spch100.html>

Кася от Февраля 27, 2012, 05:00:11 pm

Цитата: BULLET от Февраля 27, 2012, 03:23:53 pm

не знаю обсуждалась тут тема или нет: вот присмотрел часы <http://www.proswim.ru/product/2242/> пока нет тренера думаю должны помочь))) кто что думает? есть ли смысл брать учитывая что тренируюсь сам

Помню сильно хотела. Поимела. Недоделанные они имхо.
Секундомер, да есть. Но пока на финише кнопку поймаешь...

BULLET от Февраля 27, 2012, 05:10:49 pm

Цитата: Кася от Февраля 27, 2012, 05:00:11 pm

Цитата: BULLET от Февраля 27, 2012, 03:23:53 pm

не знаю обсуждалась тут тема или нет: вот присмотрел часы <http://www.proswim.ru/product/2242/> пока нет тренера думаю должны помочь))) кто что думает? есть ли смысл брать учитывая что тренируюсь сам

Помню сильно хотела. Поимела. Недоделанные они имхо.
Секундомер, да есть. Но пока на финише кнопку поймаешь...
в смысле финишируешь и еще сам чтоли кнопку жмешь?????

AlexG от Февраля 27, 2012, 07:54:08 pm

Цитата: BULLET от Февраля 27, 2012, 05:10:49 pm

в смысле финишируешь и еще сам чтоли кнопку жмешь?????

Ну да. Старт и стоп по кнопке. Правда это самая большая кнопка и она на морде часов, но тем ни менее. Если на коротких дистанциях засекают, слишком большая погрешность получается. Есть еще одна противная недоделка. В режиме часов отображается дата (день, месяц, год) и часы с минутами, а вот секунд нету. Вместо даты в полном формате лучше бы именно секунды поставили. Зато ремешок вполне себе неплох.

Что касается секундомера в виде кольца, то есть сомнения в удобстве его ношения на пальце. Про какой-то из таких вариантов читал ругательные отзывы. Сводилось к тому, что начальный размер на палец мутанту-переростку, а в утянутом виде носить не удобно.

лыжник от Февраля 27, 2012, 08:22:57 pm

Я тренируюсь с моим "древним поларом" и нагрудным ремешком (ему уже лет7). Перед тренировкой выставляю время за которое нужно проплыть 50м (в этой отсечке будет писк) и верхний предел пульса (сейчас ставлю 130, если больше, то часы часто пищат). По окончании серии допустим 10х50, смотрю в файле свой средний пульс и максимальный. Мне удобно. Пробовал считать через артерию за 10 сек, но очень большая погрешность, у меня пульс после остановки падает нууу очень сильно.

По отсечкам времени тоже удобно, бассы считаются, т.к. 1 басс-1писк, 2басс-2писка, 3 басс-3писка. Потом опять с первого писка. Т.е. получается, что 3 серии на 10х50, ошибиться почти невозможно.

матюха от Февраля 28, 2012, 05:49:01 am

Есть компания suunto, выпускает пульсометры, как полар. есть модель тб. которая считает ваши калории, минимальный-максимальный пульс, показывает интенсивность вашей тренировки и даже может определить, когда наступает перетренированность, (как часы это делают, не знаю) Цены не знаю, но часы определяют чуть ли не уровень ПАНО. (у полара вроде есть подобное, какая-то 300 серия)

moi от Февраля 28, 2012, 01:29:11 pm

Цитата: Ануа7 от Февраля 27, 2012, 04:53:44 pm

Если вам только для времени, то я думаю напалечный удобнее <http://lane4swim.com/90spch100.html>

У меня такой - оч.удобно!

feniks2277 от Марта 01, 2012, 02:42:54 am

Цитата: BULLET от Февраля 27, 2012, 03:23:53 pm

не знаю обсуждалась тут тема или нет: вот присмотрел часы <http://www.proswim.ru/product/2242/> пока нет тренера думаю должны помочь))) кто что думает? есть ли смысл брать учитывая что тренируюсь сам

Может я и не прав, но когда плаваешь 3 тренировки в неделю по 1200м секундомер вроде и не нужен вовсе. Чего засекают то?

Ну разве на стене не висит.

BULLET от Марта 01, 2012, 06:56:02 am

Цитата: feniks2277 от Марта 01, 2012, 02:42:54 am

Цитата: BULLET от Февраля 27, 2012, 03:23:53 pm

не знаю обсуждалась тут тема или нет: вот присмотрел часы <http://www.proswim.ru/product/2242/> пока нет тренера думаю должны помочь))) кто что думает? есть ли смысл брать учитывая что тренируюсь сам Может я и не прав, но когда плаваешь 3 тренировки в неделю по 1200м секундомер вроде и не нужен вовсе. Чего засекать то? Ну разве на стене не висит. ну после 20-летнего перерыва 3 тренировки в неделю по 1200 метров это для начала, думаю так месяц потренироваться. Смысла нет начинать сразу мощно тренироваться!!! ну и постепенно в стадии нарастания км и кол-ва тренировок! на стене к сожалению в том бассейне где я тренируюсь не висит(так бы не заморачивался по этому поводу)

варяг от Марта 02, 2012, 10:53:16 am
Жизнь измеряется не количеством сделанных вдохов и выдохов, а количеством тех моментов, когда от счастья захватывает дух.

Вчера.. свисток тренера. и мы рванули с мальчиком который предложил мне наперегонки к батом. я проиграл корпус или больше. но я был рядом с ним .. даже проиграв ты чувствуешь себя что ты смог:))))))))))))))))))

BULLET от Марта 02, 2012, 01:02:08 pm
а я вот готовлюсь к след соревнованиям 25 марта)))хотел 200 брассом рвануть, а там будут только 50(((

@LE}{@NDER от Марта 02, 2012, 01:12:40 pm
Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 01:02:08 pm
а я вот готовлюсь к след соревнованиям 25 марта)))хотел 200 брассом рвануть, а там будут только 50(((
а как готовишься к 200? поделись соображениями)

BULLET от Марта 02, 2012, 01:16:13 pm
10 по 200 в режиме 3 минуты)) (шутка да на самом деле уже не готовлюсь к 200. 50 поплыву брассом и 100 комплексом)) кстати в детстве так плавал 10 по 200 брасс в режиме 3 мин) ща пока так не осилю конечно))) но будем стараться и пытаться! взял тут лопатки попробовал в итоге плечи болят локти болят, рановато думаю взялся, через месяц снова попробую!

@LE}{@NDER от Марта 02, 2012, 01:44:08 pm
Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 01:16:13 pm
10 по 200 в режиме 3 минуты)) (шутка да на самом деле уже не готовлюсь к 200. 50 поплыву брассом и 100 комплексом)) кстати в детстве так плавал 10 по 200 брасс в режиме 3 мин) ща пока так не осилю конечно))) но будем стараться и пытаться! взял тут лопатки попробовал в итоге плечи болят локти болят, рановато думаю взялся, через месяц снова попробую!
Жжешь! И как? Получалось все 10 укладывать в 2:45 (секунд 15 еще надо на отдых :)?
Я 200 брасс в принципе никогда не плавал ни в режимах, ни на время.
Недавно рассказали про тест для 200: 4x50 в соревновательном темпе на 200 с отдыхом 6 сек. Каждый полтинник засекается. Плавается тест раз в 2 недели. Понятно, что тест показывает где есть провалы, но непонятно, как исправлять. Может кто подсказать? Например у меня стабильно 2й полтинник на секунду-полторы хуже 3го и 4го.

BULLET от Марта 02, 2012, 02:02:16 pm
1-е 200 начинал примерно за 2.30)) заканчивал последний около 2.50-55) сам удивляюсь как сил хватало тогда) фактически на треньке плыл по кмс) а тест интересный кстати, надо так попробовать через месяц примерно) раньше я плыл как я помню 1-е 50 м 80% от силы, 2-е 50м на 100%, 3-е опять на 70-80% ну и 4-й финиш по полной))) в итоге 4-й получался очень быстрым)

Viktor от Марта 02, 2012, 02:09:27 pm
Цитировать
Например у меня стабильно 2й полтинник на секунду-полторы хуже 3го и 4го.

Цитировать
Цитировать
@LE}{@NDER, думаю в этом случае дело не столько в подготовке физической, сколько в психологии..... Почти у всех, например, четвертый полтинник быстрее третьего, и даже второго. Почему ? Потому что уже силы не экономят, финишируют))))

Viktor от Марта 02, 2012, 02:15:33 pm
6 секунд без тренера засесть не легко, делая выдохи в воду))))

Я плаваю несколько серий 4 x 50 м и 2 X 100 м, с отдыхом 20, 15, 10 секунд, стараясь держать скорость. Прикидываю, что на соревнованиях могу проплыть, скажем 2.50, вот и стараюсь плыть не хуже 42 полтинник Между сериями закупываюсь 300-400 метров..... Но все равно, если тренируешься 3-4 раза в неделю по часу, я считаю прогресса достичь на 200 м невероятно тяжело, если вообще возможно..... Тут надо тренироваться ежедневно..... А кто имеет такую возможность ??? Реальнее готовить 50 и 100 метров.....

BULLET от Марта 02, 2012, 02:22:21 pm

у меня есть знакомый ему сейчас 39 лет, в детстве плыл он по МС, тут недавно на соревнования пришел после большого перерыва, (т.е. он не тренируется вообще уже давно) с пивным животиком и проплыл 50 брассом за 31,78))) старой олдскульной техникой))) талант не пропьешь))) мне аж завидно стало)))

Viktor от Марта 02, 2012, 02:28:42 pm

так вот 50 м !!!!! а как бы он проплыл 200 м ????

@LE}{@NDER от Марта 02, 2012, 02:29:13 pm

Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 02:02:16 pm

1-е 200 начинал примерно за 2.30)) заканчивал последний около 2.50-55) сам удивляюсь как сил хватало тогда) фактически на треньке плыл по кмс) а тест интересный кстати, надо так попробовать через месяц примерно) раньше я плыл как я помню 1-е 50 м 80% от силы, 2-е 50м на 100%, 3-е опять на 70-80% ну и 4-й финиш по полной))) в итоге 4-й получался очень быстрым) 2,30 - это очень сильно, учитывая, что их 10.

Цитировать

раньше я плыл как я помню 1-е 50 м 80% от силы, 2-е 50м на 100%, 3-е опять на 70-80% ну и 4-й финиш по полной)))

Это надо, быть реально хорошо готовым, чтобы плыть по такому раскладу, чтобы после второго полтинника на 100% на 3ем и 4м не выложить зубы на бортик.

Имхо 200 за 2:30 даже ценнее чем 50 за 31.7. ;)

BULLET от Марта 02, 2012, 02:50:36 pm

ну так это было 20 лет назад))) что сказать будем тренироваться)) о каких то реальных результатах смогу говорить только через год))) а так промежуточные буду выкладывать конечно)))

@LE}{@NDER от Марта 02, 2012, 03:15:11 pm

Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 02:50:36 pm

ну так это было 20 лет назад))) что сказать будем тренироваться)) о каких то реальных результатах смогу говорить только через год))) а так промежуточные буду выкладывать конечно)))

А сколько сейчас лет?

@LE}{@NDER от Марта 02, 2012, 03:18:40 pm

Цитата: Viktor от Марта 02, 2012, 02:28:42 pm

так вот 50 м !!!!! а как бы он проплыл 200 м ????

Думаю, как раз в районе 2:30 бы и проплыл, если сил хватило бы. Сотня была бы в районе 1:08-1:09.

BULLET от Марта 02, 2012, 03:23:36 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 02, 2012, 03:15:11 pm

Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 02:50:36 pm

ну так это было 20 лет назад))) что сказать будем тренироваться)) о каких то реальных результатах смогу говорить только через год))) а так промежуточные буду выкладывать конечно)))

А сколько сейчас лет?

36)))

Viktor от Марта 02, 2012, 03:23:55 pm

Цитировать

имея 39 лет..... не тренируясь не проплывет ни за что :)

Viktor от Марта 02, 2012, 03:25:23 pm

Цитировать

Думаю, как раз в районе 2:30 бы и проплыл, если сил хватило бы. Сотня была бы в районе 1:08-1:09. да и сотню из 1.10 не выплывет

BULLET от Марта 02, 2012, 03:30:05 pm
Цитата: Viktor от Марта 02, 2012, 03:25:23 pm
Цитировать
Думаю, как раз в районе 2:30 бы и проплыл, если сил хватило бы. Сотня была бы в районе 1:08-1:09. да и сотню из 1.10 не выплывет

гадать не будем, в апреле кажись будут у нас соревы и если получится его вытянуть то посмотрим как проплывет, 200 я думаю не станет а 100 точно согласится

@LE{X}@NDER от Марта 02, 2012, 03:31:11 pm
Цитата: Viktor от Марта 02, 2012, 03:25:23 pm
Цитировать
Думаю, как раз в районе 2:30 бы и проплыл, если сил хватило бы. Сотня была бы в районе 1:08-1:09. да и сотню из 1.10 не выплывет
Ну просто я неделю назад на соревах видел такого человека, который не тренируется. Полтинник проплыл из 32х, а сотню за 1:08. Так что вполне возможно. Правда там пивного живота нету ;D

@LE{X}@NDER от Марта 02, 2012, 03:32:25 pm
Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 03:23:36 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 02, 2012, 03:15:11 pm
Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 02:50:36 pm
ну так это было 20 лет назад))) что сказать будем тренироваться)) о каких то реальных результатах смогу говорить только через год))) а так промежуточные буду выкладывать конечно)))
А сколько сейчас лет?

36)))
КонкУренты. Мне тоже ;) ;D

Viktor от Марта 02, 2012, 03:39:34 pm
Цитировать
Ну просто я неделю назад на соревах видел такого человека, который не тренируется. Полтинник проплыл из 32х, а сотню за 1:08. Так что вполне возможно. Правда там пивного живота нету
Думаю прибудняется, сам подумай полтинник 32, значит сотню пусть начинает 33, второй полтос - 35, учитывая что второй без старта ???? это тот кто не тренируется ?????
тут те кто тренируется и то между первым и вторым полтинником разница секунды в 4...5 :)

Viktor от Марта 02, 2012, 03:45:45 pm
@LE{X}@NDER, интересно, а что плаваете для сотни ???

sergeyt от Марта 02, 2012, 03:53:23 pm
Я перед соревами плавал такие серии вольным стилем. Получалось 2.18. На соревах, неделю назад, проплыл 2.15. Причем первую сотню зафигачил за 1.02, хотя постоянно себя тормозил! Как результат, вторую сотню уже доплывал... Теперь работаю над увеличением выносливости.

@LE{X}@NDER от Марта 02, 2012, 11:07:13 pm
Цитата: Viktor от Марта 02, 2012, 03:45:45 pm
@LE{X}@NDER, интересно, а что плаваете для сотни ???
Кроме стандартных серий по 100 или по 50, плаваю время от времени задания типа 50 в 70% силы / 50 в полную. Сотню на раскладки по четвертакам (правда плаваю в полтиннике), где каждый четвертак должен быть сильнее предыдущего - последний самый сильный. Основная проблема, что все эти задания должен кто-то засекаеть, поэтому без посторонней помощи это плавать нереально.

Ivan Tyarkin от Марта 03, 2012, 06:44:47 am
Цитата: Viktor от Марта 02, 2012, 02:09:27 pm
Цитировать
Например у меня стабильно 2й полтинник на секунду-полторы хуже 3го и 4го.
@LE{X}@NDER, думаю в этом случае дело не столько в подготовке физической, сколько в психологии..... Почти у всех, например, четвертый полтинник быстрее третьего, и даже второго. Почему ? Потому что уже силы не

экономят, финишируют)))))

4ый быстрее третьего потому что поворота нет :o

BULLET от Марта 05, 2012, 06:32:47 am

ну вот у меня получается от бортика на 25 метров брассом не считая выхода 5 гребков. нормально или многовато?

Viktor от Марта 05, 2012, 07:19:26 am

Цитировать

ну вот у меня получается от бортика на 25 метров брассом не считая выхода 5 гребков. нормально или многовато? Все, конечно, индивидуально, но по-моему маловато, особенно для спринта.....

варяг от Марта 05, 2012, 08:54:39 pm

Ребята кто как себе делает ноги сильными для кроля и бата? интересно. какие упражнения.

то что мне понравилось- вертикальный кроль ногами на силу и плавание руки по швам на боку ..спине. груди. на чувство воды.

у кого какой был лучший результат в жизни на ногах 25 метров и 50 метров.?

варяг от Марта 05, 2012, 09:10:52 pm

и наверное придется оставить подработку в Москве. .. сутки не спать .. охрана. приезжаешь спина колом.. колени ноют.. сам как...(.....).... буду работать на основной работе.. ьольше учиться и тренироваться..

ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 11:16:54 am

Цитата: варяг от Марта 05, 2012, 08:54:39 pm

Ребята кто как себе делает ноги сильными для кроля и бата? интересно. какие упражнения.

берешь ласты короткие, досточку и фигачишь 16x50 в режиме минута, например.

sosnin от Марта 06, 2012, 11:18:33 am

Цитата: @LE}@NDER от Марта 02, 2012, 03:32:25 pm

Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 03:23:36 pm

Цитата: @LE}@NDER от Марта 02, 2012, 03:15:11 pm

Цитата: BULLET от Марта 02, 2012, 02:50:36 pm

ну так это было 20 лет назад))) что сказать будем тренироваться)) о каких то реальных результатах смогу говорить только через год))) а так промежуточные буду выкладывать конечно)))
А сколько сейчас лет?

36)))

КонкУренты. Мне тоже ;) ;D

одна возрастная категория? берегись их. :)

имхо.тест 4x50 плавается не в теме 200, а максимально,с интервалом 10сек. вот при этом,если готовились к 200,а не 50и100, сумма будет близка к 200 на пике. у меня раньше разница выходила 0,5-1,2сек,на соревах быстрее.правда,я серии делал в зависимости от задач,за 2-8 недель до старта.а таких серий переплавал уйму.есть еще более хитрые.

то,что 2й полтинник слабее всех,говорит либо о халяве либо о слабой скоростно-силовой. скорее первое :)

варяг от Марта 06, 2012, 11:29:42 am

Цитата: ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 11:16:54 am

Цитата: варяг от Марта 05, 2012, 08:54:39 pm

Ребята кто как себе делает ноги сильными для кроля и бата? интересно. какие упражнения.

берешь ласты короткие, досточку и фигачишь 16x50 в режиме минута, например.

А в чем прикол? я без ласт делал серию 250 -300 метров 28-29 сек на отрезок 25 метров .. немогу сказать что от этого плыл быстрее.

вы по собственному опыту или теоритически?

я всеже свожусь к тому что вертикальный кроль и упр на боку.. спине.. груди. более продуктивно.

ну или вот как Вы говорите эти 16 по 50 но в режиме 45 сек.

@LE}{@NDER от Марта 06, 2012, 11:38:04 am

Цитата: sosniп от Марта 06, 2012, 11:18:33 am

то,что 2й полтинник слабее всех,говорит либо о халяве либо о слабой скоростно-силовой. скорее первое :)

Ну да, это скорее психологическое: первый после старта разгоняешь по инерции, на втором сдерживаешь себя, понимая, что еще плыть 3й и 4й, 3й начинаешь наращивать, а 4й валишь на полную. Вот и выходит, что 2й слабее 3го и 4го. Таки халява.

Тут вообще надо бы подбирать под себя паттерн. Видел как плывут 1ю сотню на длинное скольжение, а 2ю как сотню со старта. По ветеранам может так и канают, но не у профи (был заплыв на ЧМ в Дубаи, Ефимова так плыла 200м - начинала с длинным скольжением, а вторую сотню плыла сильно, однако просто не догнала соперниц)

моі от Марта 06, 2012, 11:43:54 am

варяг - ноги это 20% продвижения...

Когда ты уже поплывешь в полной координации? :O)))

ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 11:50:42 am

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 11:29:42 am

А в чем прикол? я без ласт делал серию 250 -300 метров 28-29 сек на отрезок 25 метров .. немогу сказать что от этого плыл быстрее.

вы по собственному опыту или теоритически?

ну или вот как Вы говорите эти 16 по 50 но в режиме 45 сек.

конечно, по собственному. у самого слабые ноги, поэтому стараюсь каждый день плавать в ластах. ты же хочешь силу ног увеличить - ласты отлично убьют тебе ноги.

только полтинники плыть надо в полную силу, не халявить.
режим подстраиваешь под себя, так чтобы на отдых было секунд 20.

варяг от Марта 06, 2012, 12:05:28 pm

Цитата: моі от Марта 06, 2012, 11:43:54 am

варяг - ноги это 20% продвижения...

Когда ты уже поплывешь в полной координации? :O)))

да я плаваю уже . я писал человеку одному теню щас перепишу

варяг от Марта 06, 2012, 12:20:23 pm

45 минут - вертикальный кроль ноги и медленно батом в моноласте.

в перерыве поку думаю но наверное старты.

и 45 минут отталкивание скольжение гребокк..смена рук...скольжение...смена рук..скольжение .смена рук. (на что обр внимание.- смена рук происходит плавно как бы (как переливается ртуть..) голова лежит высоко и главное .. чтобы было отталкивание.)
дышал 3-3 сейчас наверное буду 4-4 так естественней для меня.

моі от Марта 06, 2012, 12:50:59 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 12:05:28 pm

да я плаваю уже . я писал человеку одному теню щас перепишу

Тогда готовь видео или засечку времени. У тебя осталось всего 1.5 года, чтобы до 1ого разряда доплыть :O)))

варяг от Марта 06, 2012, 01:01:53 pm

почему полтора? да я думаю что за полтора неполучиться.

варяг от Марта 06, 2012, 01:06:01 pm

да если честно както ушло это желание- 1 разряд. незнаю. почему то хочется начиться плавать технически правильно.. видеть ошибки ..знать как их исправлять.

sosnin от Марта 06, 2012, 01:08:38 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 01:06:01 pm

да если честно както ушло это желание- 1 разряд. незнаю. почему то хочется начиться плавать технически правильно.. видеть ошибки ..знать как их исправлять.

это подкрадывается старость.или мудрость :)

варяг от Марта 06, 2012, 01:15:54 pm

.. Спасибо Ром. очень важное при смене рук- забыл написать делаем гребок и ощущаем что вода давит на предплечье. тоест почувствовать большее давление воды не на кисть а на предплечье. это важно очень и не спешить. непомню точно ... на 25 метров должно вроде выходить 5 смен рук.да. точно. 9-10 гребков

moi от Марта 06, 2012, 01:19:06 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 01:01:53 pm

почему полтора? да я думаю что за полтора неполучиться.

Просто данный топик был тобой начат в ноябре 2010 года. В первом же сообщении ты "покушался" на 1ый разряд через три года. Полтора уже прошло... :O)))

варяг от Марта 06, 2012, 01:22:34 pm

^)))))))))) а.понял.. да.. и кстати я понял что такое отталкивание:))))

именно по этому тренер в базе Наталья Григорьевна и дала мне это упр.--смена рук.. оттолкнулся.. поскользил.. смена рук..поскользил.

@LE}{@NDER от Марта 06, 2012, 01:50:26 pm

Цитата: moi от Марта 06, 2012, 01:19:06 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 01:01:53 pm

почему полтора? да я думаю что за полтора неполучиться.

Просто данный топик был тобой начат в ноябре 2010 года. В первом же сообщении ты "покушался" на 1ый разряд через три года. Полтора уже прошло... :O)))

Зная результаты сейчас, можно сказать приблизительно - будет 1й или не будет. Теоретически, еще пол года базы и техники, потом еще сезон отработать правильно, выйти на пик и проплыть. Но это потребует последовательности, постоянства и хорошего тренера, чтобы так вот планомерно подготовить себя к определенному результату. А если дергаться от от резины к "байдарке", от байдарки к скольжению, а от скольжения к моноласте и т.д., роста результата не будет и за 5 лет.

sosnin от Марта 06, 2012, 02:04:00 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 06, 2012, 01:50:26 pm

Цитата: moi от Марта 06, 2012, 01:19:06 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 01:01:53 pm

почему полтора? да я думаю что за полтора неполучиться.

Просто данный топик был тобой начат в ноябре 2010 года. В первом же сообщении ты "покушался" на 1ый разряд через три года. Полтора уже прошло... :O)))

Зная результаты сейчас, можно сказать приблизительно - будет 1й или не будет. Теоретически, еще пол года базы и техники, потом еще сезон отработать правильно, выйти на пик и проплыть. Но это потребует последовательности, постоянства и хорошего тренера, чтобы так вот планомерно подготовить себя к определенному результату. А если дергаться от от резины к "байдарке", от байдарки к скольжению, а от скольжения к моноласте и т.д., роста результата не будет и за 5 лет.

а представь еще и на соревы варяга запустить ветеранские. все соперники с ума сойдут увидя разминку Варяга на резине от камаза.я б точно штанишки подмочил :)

а если серьезно,то норматив выполнить это не только заомчить какое-то время.он еще и на старт не выходил:мандраж, формирование заплывов, фальтстарт. чего только не бывает. а так,да примерно можно спрогнозировать.если сейчас полтос хуже 27,5,за полтора года 25,0 нераельно.надеюсь я в нормативе не промазал со временем.

пс.хотя он уже МС республики зимбабве.

@LE}\@NDER от Марта 06, 2012, 02:09:10 pm

Цитата: sosnin от Марта 06, 2012, 02:04:00 pm

все соперники с ума сойдут увидя разминку Варяга на резине от камаза.я б точно штанишки подмочил :)
Да ладно, то ж в бассейне. Вот если перед открытой водой так поразминаться, на пути у варяга точно бы никто не захотел оказаться ;D

ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 02:09:27 pm

Цитата: sosnin от Марта 06, 2012, 02:04:00 pm

.если сейчас полтос хуже 27,5,за полтора года 25,0 нераельно.надеюсь я в нормативе не промазал со временем.

25.25 по короткой.

только что смотрел, расстроился)

@LE}\@NDER от Марта 06, 2012, 02:11:27 pm

Цитата: ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 02:09:27 pm

Цитата: sosnin от Марта 06, 2012, 02:04:00 pm

.если сейчас полтос хуже 27,5,за полтора года 25,0 нераельно.надеюсь я в нормативе не промазал со временем.

25.25 по короткой.

только что смотрел, расстроился)

На Украине 1й - 26,8 по короткой. Почти халява (по сравнению с российскими нормативами))))

ЗЫ: Кстати, на короткой еще надо учиться нормально делать повороты - тоже немалая задачка на 1.5 года. По ходу лучше пробовать плыть по длинной без поворотов - там 1й 27.5 (по украинским нормативам.)

sosnin от Марта 06, 2012, 02:21:20 pm

25,25-ммм....для красоты чтоли сделали :)

если серьезно,то думаю,варяг со своим упорством,мог бы достичь.при увеличении тренировок,грамотными тренировками в теч всего времени,отдыхом итп.

ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 02:28:39 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Марта 06, 2012, 02:11:27 pm

На Украине 1й - 26,8 по короткой. Почти халява (по сравнению с российскими нормативами))))

это хорошо)) я 26.4 проплыл на "онлайн-курсовке"

Swimmer48 от Марта 06, 2012, 02:55:46 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Марта 06, 2012, 02:11:27 pm

Цитата: ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 02:09:27 pm

Цитата: sosnin от Марта 06, 2012, 02:04:00 pm

.если сейчас полтос хуже 27,5,за полтора года 25,0 нераельно.надеюсь я в нормативе не промазал со временем.

25.25 по короткой.

только что смотрел, расстроился)

На Украине 1й - 26,8 по короткой. Почти халява (по сравнению с российскими нормативами))))

ЗЫ: Кстати, на короткой еще надо учиться нормально делать повороты - тоже немалая задачка на 1.5 года. По ходу лучше пробовать плыть по длинной без поворотов - там 1й 27.5 (по украинским нормативам.)

Если тренироваться два раза в день, то не трудно за 1.5 годы повороты натренировать)

@LE}\@NDER от Марта 06, 2012, 02:58:17 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 06, 2012, 02:55:46 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Марта 06, 2012, 02:11:27 pm

Цитата: ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 02:09:27 pm

Цитата: sosnin от Марта 06, 2012, 02:04:00 pm

.если сейчас полтос хуже 27,5,за полтора года 25,0 нераельно.надеюсь я в нормативе не промазал со временем.

25.25 по короткой.

только что смотрел, расстроился)

На Украине 1й - 26,8 по короткой. Почти халява (по сравнению с российскими нормативами))))

ЗЫ: Кстати, на короткой еще надо учиться нормально делать повороты - тоже немалая задачка на 1.5 года. По ходу лучше пробовать плыть по длинной без поворотов - там 1й 27.5 (по украинским нормативам.)
Если тренироваться два раза в день, то не трудно за 1.5 годы повороты натренировать)
Имея семью и работу это мало вероятно (тренироваться два раза в день)))

sosnin от Марта 06, 2012, 03:02:10 pm
Цитата: @LE{ @NDER от Марта 06, 2012, 02:58:17 pm
Цитата: Swimmer48 от Марта 06, 2012, 02:55:46 pm
Цитата: @LE{ @NDER от Марта 06, 2012, 02:11:27 pm
Цитата: ЕвгенийК от Марта 06, 2012, 02:09:27 pm
Цитата: sosnin от Марта 06, 2012, 02:04:00 pm
.если сейчас полтос хуже 27,5,за полтора года 25,0 нераельно.надеюсь я в нормативе не промазал со временем.

25.25 по короткой.
только что смотрел, расстроился)
На Украине 1й - 26,8 по короткой. Почти халява (по сравнению с российскими нормативами))))

ЗЫ: Кстати, на короткой еще надо учиться нормально делать повороты - тоже немалая задачка на 1.5 года. По ходу лучше пробовать плыть по длинной без поворотов - там 1й 27.5 (по украинским нормативам.)
Если тренироваться два раза в день, то не трудно за 1.5 годы повороты натренировать)
Имея семью и работу это мало вероятно (тренироваться два раза в день)))
хотел бы поспорить.есть примеры у меня.но эти примеры не начинали плавать,а "поддерживаются".

варяг от Марта 06, 2012, 03:24:12 pm
ну.. вот собственно у меня и стоит сейчас выбор .- остаться на подработке в охране в Москве и 3 трени по 2 часа в неделю или уйти..
работать в Мчс на основной работе и учиться в институте и 5- 6 тренировок в неделю по 2-3 часа в неделю в воде. мой такой план далекий -- научиться плавать самому закончить институт и совмещать работу в Мчс и тренером по плаванию дома никуда не мотаясь за 130 км.мой основной график сутки четверо В Мчс.

Ребята напишите просто свои мысли на данный счет..

Ivan Tyarkin от Марта 06, 2012, 04:02:53 pm
Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 03:24:12 pm
ну.. вот собственно у меня и стоит сейчас выбор .- остаться на подработке в охране в Москве и 3 трени по 2 часа в неделю или уйти..
работать в Мчс на основной работе и учиться в институте и 5- 6 тренировок в неделю по 2-3 часа в неделю в воде. мой такой план далекий -- научиться плавать самому закончить институт и совмещать работу в Мчс и тренером по плаванию дома никуда не мотаясь за 130 км.мой основной график сутки четверо В Мчс.

Ребята напишите просто свои мысли на данный счет..

Забить на плавание на год-два, поднять 20-30 тыщ долларов, нанять олимпийского тренера, сделать 1ый разряд за пол года.

@LE{ @NDER от Марта 06, 2012, 04:05:01 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 06, 2012, 04:02:53 pm
Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 03:24:12 pm
ну.. вот собственно у меня и стоит сейчас выбор .- остаться на подработке в охране в Москве и 3 трени по 2 часа в неделю или уйти..
работать в Мчс на основной работе и учиться в институте и 5- 6 тренировок в неделю по 2-3 часа в неделю в воде. мой такой план далекий -- научиться плавать самому закончить институт и совмещать работу в Мчс и тренером по плаванию дома никуда не мотаясь за 130 км.мой основной график сутки четверо В Мчс.

Ребята напишите просто свои мысли на данный счет..

Забить на плавание на год-два, поднять 20-30 тыщ долларов, нанять олимпийского тренера, сделать 1ый разряд за пол года.

;D ;D ;D

варяг от Марта 06, 2012, 04:10:43 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 06, 2012, 04:02:53 pm
Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 03:24:12 pm

ну.. вот собственно у меня и стоит сейчас выбор .- остаться на подработке в охране в Москве и 3 тренировки по 2 часа в неделю или уйти..

работать в МЧС на основной работе и учиться в институте и 5-6 тренировок в неделю по 2-3 часа в неделю в воде. мой такой план далекий -- научиться плавать самому закончить институт и совмещать работу в МЧС и тренером по плаванию дома никуда не мотаясь за 130 км.мой основной график сутки четверо В МЧС.

Ребята напишите просто свои мысли на данный счет..

Забить на плавание на год-два, поднять 20-30 тысяч долларов, нанять олимпийского тренера, сделать 1ый разряд за пол года.

я думаю чтобы заработать 20-30 штук в охране у меня уйдет поторы жизни:))))))))))

за сутки стояния без сна - 2 тыс руб

@LE}{@NDER от Марта 06, 2012, 04:12:30 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 04:10:43 pm

Забить на плавание на год-два, поднять 20-30 тысяч долларов, нанять олимпийского тренера, сделать 1ый разряд за пол года.

Учиться надо и искать нормальную работу. В охране все жизнь работать не будешь, а при таком графике только здоровье посадишь.

я думаю чтобы заработать 20-30 штук в охране у меня уйдет поторы жизни:))))))))))

за сутки стояния без сна - 2 тыс руб

[/quote]

Ivan Tyarkin от Марта 06, 2012, 04:22:19 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 04:10:43 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 06, 2012, 04:02:53 pm

Цитата: варяг от Марта 06, 2012, 03:24:12 pm

ну.. вот собственно у меня и стоит сейчас выбор .- остаться на подработке в охране в Москве и 3 тренировки по 2 часа в неделю или уйти..

работать в МЧС на основной работе и учиться в институте и 5-6 тренировок в неделю по 2-3 часа в неделю в воде. мой такой план далекий -- научиться плавать самому закончить институт и совмещать работу в МЧС и тренером по плаванию дома никуда не мотаясь за 130 км.мой основной график сутки четверо В МЧС.

Ребята напишите просто свои мысли на данный счет..

Забить на плавание на год-два, поднять 20-30 тысяч долларов, нанять олимпийского тренера, сделать 1ый разряд за пол года.

варяг от Марта 07, 2012, 07:53:47 pm

афигенное упражнение советую всем- (на пресс) лежишь на спине. партнер становится над тобой на уровне груди. держишь его за ноги. поднимаешь ноги к нему он их отбрасывает. в темпе по уровню подготовки. самое лучшее упражнение которое я пробовал . и не так надоедает потомучто чувствуешь поддержку партнера.

и сразу вопрос смогу ли я паралельно освоить бат ? тоесть чисто теоритически?.. хватитли гибкости ? и можетли так оказаться что он пойдет у меня лучше чем кроль?

Letun от Марта 07, 2012, 09:04:20 pm

Цитата: варяг от Марта 07, 2012, 07:53:47 pm

афигенное упражнение советую всем- (на пресс) лежишь на спине. партнер становится над тобой на уровне груди. держишь его за ноги. поднимаешь ноги к нему он их отбрасывает. в темпе по уровню подготовки. самое лучшее упражнение которое я пробовал . и не так надоедает потомучто чувствуешь поддержку партнера.

и сразу вопрос смогу ли я паралельно освоить бат ? тоесть чисто теоритически?.. хватитли гибкости ? и можетли так оказаться что он пойдет у меня лучше чем кроль?

Варяг, я бы советовал освоить все стили. А предполагать что лучше, что хуже - это не благодарное занятие... пробовать надо. В каждом стиле есть что-то неповторимое: Кроль на груди - самый быстрый, баттерфляй - самый красивый, кроль на спине - можно дышать сколько угодно, а брасс....., он и в Африке брасс))). Свой (избранный) стиль не всегда совпадает с тем, которым больше нравится плавать, мне например больше баттерфляй нравится, но плаваю брассом, потому что там результаты лучше, хотя брасс у меня по идее вторым должен идти.

варяг от Марта 07, 2012, 09:15:00 pm

други вопрос- зачем пловцы (Кавич) сидят в ванной со льдом?? вижу уже несколько раз такое????

<http://www.youtube.com/watch?v=AIQRR9dnTqo&feature=related>

feniks2277 от Марта 07, 2012, 09:50:09 pm

Цитата: варяг от Марта 07, 2012, 07:53:47 pm

афигенное упражнение советую всем- (на пресс) лежишь на спине. партнер становится над тобой на уровне груди. держишь его за ноги. поднимаешь ноги к нему он их отбрасывает. в темпе по уровню подготовки. самое лучшее упражнение которое я пробовал . и не так надоедает потомучто чувствуешь поддержку партнера.

и сразу вопрос смогу ли я паралельно освоить бат ? тоесть чисто теоритически?.. хватитли гибкости ? и можетли так оказаться что он пойдет у меня лучше чем кроль?

Бат осваивают последним.

1. Вольный плавут по 2 разраду 100 м -200 м
2. Спина. по 3 разряду 100 м
3. Брасс по 3 разряду или хотябы 1 Юн -100м
4. БАТ. уж потом .

варяг от Марта 07, 2012, 09:58:45 pm

Цитата: feniks2277 от Марта 07, 2012, 09:50:09 pm

Цитата: варяг от Марта 07, 2012, 07:53:47 pm

афигенное упражнение советую всем- (на пресс) лежишь на спине. партнер становится над тобой на уровне груди. держишь его за ноги. поднимаешь ноги к нему он их отбрасывает. в темпе по уровню подготовки. самое лучшее упражнение которое я пробовал . и не так надоедает потомучто чувствуешь поддержку партнера.

и сразу вопрос смогу ли я паралельно освоить бат ? тоесть чисто теоритически?.. хватитли гибкости ? и можетли так оказаться что он пойдет у меня лучше чем кроль?

Бат осваивают последним.

1. Вольный плавут по 2 разраду 100 м -200 м
2. Спина. по 3 разряду 100 м
3. Брасс по 3 разряду или хотябы 1 Юн -100м
4. БАТ. уж потом .

ноги и повороты.

спасибо тем кто отвечает . Спасибо ребята.

Главное чтобы свет в конце туннеля не был фарой встречного поезда:))))))))))))))

варяг от Марта 08, 2012, 10:32:56 pm
<http://swiming.kiev.ua/index.php/articles/279-2011-01-10-12-54-48.html>

feniks2277 от Марта 09, 2012, 04:22:07 am
Цитата: варяг от Марта 08, 2012, 06:36:19 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=quO28jR2-44&feature=fvwrel>

да.. что интересно.. минимум движений на видео максимум продвижения. наверное согласование все же необходимо. тем более что даже на эту тему отдельно снято видео. Соснин правильно подметил что если не попадаешь в согласование то (проваливаешься) в воде.

когда попробовал позавчера на скорость мельницей в конце получилось (мотыляние) то есть как будто автобус -Гармошку стало заносить и вот она идет складывается то вправо то в лево. наверное.. да.. путь для меня тупиковый.. я просто вот хожу.. думаю...думаю..... думаю....

правильным будет посвятить 1 треню бату и час -полтора кролю. учить это упражнение например час и полчаса ноги и повороты.

спасибо тем кто отвечает . Спасибо ребята.

Главное чтобы свет в конце туннеля не был фарой встречного поезда:))))))))))))))

Можно и два стиля и три и четыре

Только нужно знать как .

Совет грамотного тренера:."Баттерфляй (дельфин) произошел от брасса. Но работа рук в современном батте очень близка к кролю. По моему мнению, приступать к изучению баттерфляя надо после освоения кроля на груди."

<http://www.youtube.com/watch?v=quO28jR2-44&feature=fvwrel>
По моему это не упражнение а шестиударный кроль на груди.

sergeyt от Марта 09, 2012, 10:29:18 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=V1LrshDumeY&feature=youtu.be>

Выложил видео 200 вс, о котором говорил недавно. Не хватает первых 25 метров :))

Я на 2-й дорожке (на видео посередине)

Swimmer48 от Марта 10, 2012, 09:16:09 am
Цитата: sergeyt от Марта 09, 2012, 10:29:18 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=V1LrshDumeY&feature=youtu.be>

Выложил видео 200 вс, о котором говорил недавно. Не хватает первых 25 метров :))

Я на 2-й дорожке (на видео посередине)

Поворота с выходом нет.

sergeyt от Марта 10, 2012, 10:06:48 am
Да, над этим вот я сейчас и начал работать

sosnin от Марта 10, 2012, 04:40:11 pm
как по мне,можно ноги пониже опустить,с ними и 5я точка опустится.

Letun от Марта 10, 2012, 04:44:37 pm

По дорожке "гуляние" идёт: в одну сторону по центру, в другую вплотную к самой разделительной дорожке; или там полосы по дну нет?

варяг от Марта 10, 2012, 07:44:34 pm

Ребята если есть кто на сайте прошу сегодня помочь в решении вопроса. тема согласование рук в кроле если кто может напишите.

sergeyt от Марта 10, 2012, 07:53:06 pm

Спасибо. Учту. Полоса есть, но когда под водой следишь за соперниками, как-то непроизвольно тянет в бок ;D

варяг от Марта 10, 2012, 07:59:09 pm

Цитата: sergeyt от Марта 10, 2012, 07:53:06 pm

Спасибо. Учту. Полоса есть, но когда под водой следишь за соперниками, как-то непроизвольно тянет в бок ;D

Скажите а вы плывете с согласованием..? всегда входит разноименная рука? просто смотрю.. у вас темп меньше а продвижения больше.у меня наоборот

сейчас пробовал плавать байдаркой в коротких ластах. я говорю...! очень понравилось.. и дело даже в том что ногами практически не работал.. проволакивал.. не ловил согласование а продвижение было.. снимаю ласты все хреново. пробую ловить согласование- еще хуже. да..... так вот.. что делать ? может мешать 50-50 в ластах и без? или 100-100 ... может как то само подстроиться ?

sergeyt от Марта 10, 2012, 08:12:15 pm

Варяг, я не тренер, но скажу тебе то, что мне говорит мой тренер: в кроле надо тянуть каждый гребок. Главное не частота, а мощность каждого гребка и техника. Есть такое упражнение: делаешь 8-9 циклов на каждые 25 метров в медленном темпе. Затем на полную скорость тоже 8-9 циклов. Таким образом, ты увеличиваешь мощность и силу продвижения каждого гребка. Это упражнение хорошо делать в больших лопатках, когда ты не сможешь молотить, зато прочувствуешь каждый гребок. Причем считать гребки надо ВСЕГДА. Только после этого выработается автоматизм.

sosnin от Марта 10, 2012, 08:24:24 pm

Цитата: варяг от Марта 10, 2012, 07:59:09 pm

Цитата: sergeyt от Марта 10, 2012, 07:53:06 pm

Спасибо. Учту. Полоса есть, но когда под водой следишь за соперниками, как-то непроизвольно тянет в бок ;D

Скажите а вы плывете с согласованием..? всегда входит разноименная рука? просто смотрю.. у вас темп меньше а продвижения больше.у меня наоборот

сейчас пробовал плавать байдаркой в коротких ластах. я говорю...! очень понравилось.. и дело даже в том что ногами практически не работал.. проволакивал.. не ловил согласование а продвижение было.. снимаю ласты все хреново. пробую ловить согласование- еще хуже. да..... так вот.. что делать ? может мешать 50-50 в ластах и без? или 100-100 ... может как то само подстроиться ?

видео давай!!!ты ж в курсе.к тому же обещал с разными заданиями

варяг от Марта 10, 2012, 08:51:02 pm

да. я просто думаю что записывать. завтра пойду в бас в 10 утра.

feniks2277 от Марта 11, 2012, 09:46:35 am

Цитата: варяг от Марта 10, 2012, 07:59:09 pm

Цитата: sergeyt от Марта 10, 2012, 07:53:06 pm

Спасибо. Учту. Полоса есть, но когда под водой следишь за соперниками, как-то непроизвольно тянет в бок ;D

Скажите а вы плывете с согласованием..? всегда входит разноименная рука? просто смотрю.. у вас темп меньше а продвижения больше.у меня наоборот

сейчас пробовал плавать байдаркой в коротких ластах. я говорю...! очень понравилось.. и дело даже в том что ногами практически не работал.. проволакивал.. не ловил согласование а продвижение было.. снимаю ласты все хреново. пробую ловить согласование- еще хуже. да..... так вот.. что делать ? может мешать 50-50 в ластах и без?

или 100-100 ... может как то само подстроиться ?

<http://www.youtube.com/watch?v=quO28jR2-44&feature=fvwrel>

В твоём видео всё тебе дано . то что это шестиударный ,ничего не значит.

его надо плавать как "УПРАЖНЕНИЕ"

Короткие ласты ты одел значит будет легче.

Просто когда плывёшь не торопись , а просто считай.

Раз-Два-Три/Вдох-Два-Три/Раз-Два- Три /Вдох-Два-Три.

Удар начинаеш одноимённой ногой и рукой,ане так как

ты ранее писал. Это и есть плавание в координации.

Один басс дышать под одну руку ,второй под другую.

Если не получается по началу сделай на суше (в зале,дома, на улице)

1 подними например одну ногу(левую).ставиш её на пол,говориш "РАЗ"

2 поднимаеш (правую) ставиш на пол ,говориш "ДВА"

3 опять (левую) "Три", только говориш с ударением на "Три"

Словами выглядит так: "раз" "два" "ТРИ"/"раз""два" "ТРИ"

И не спеши научишься этому напиши.

Но может и в воде получится.

Удачи.

Ты когда нибудь на байдарке плавал?

Какой байдаркой ты там плаваеш?

Научись просто шестиударным нормальным.

Ну не чуди.

варяг от Марта 11, 2012, 12:22:54 pm

записал видео сейчас попробую скинуть

труба от Марта 11, 2012, 02:34:49 pm

Варяг а что не то по согласованию? Когда на скорость плывешь гребок там настолько мощный, что нога сама идет в противовес руке, даже если ты этого не захочешь. Вне согласования это как отжиматься на одноименной руке и ноге - практически невозможно.

варяг от Марта 11, 2012, 02:57:39 pm

что еще записать? я опять щас в бас. скину завтра нет не тянет. записал ноги и в координации /

скину сегодня вечером в 9-10. щас в бас

Iustep от Марта 11, 2012, 04:25:12 pm

Цитата: feniks2277 от Марта 11, 2012, 09:46:35 am

Цитата: варяг от Марта 10, 2012, 07:59:09 pm

Цитата: sergeyt от Марта 10, 2012, 07:53:06 pm

Спасибо. Учту. Полоса есть, но когда под водой следишь за соперниками, как-то непроизвольно тянет в бок ;D

...

Удар начинаеш одноимённой ногой и рукой,ане так как

ты ранее писал. Это и есть плавание в координации.

.....

Ну вот сейчас те у кого нет под рукой ни тренера ни просто доброжелателя, прочитают внимательно твой совет и начнут по полной над собой извращаться, а потом долго не смогут понять и объяснить свои извращения "ужа на сковородке". Наверное необходимо повнимательнее следить за тем, что пишешь.

лыжник от Марта 11, 2012, 06:48:52 pm

Варяг, вот говорил тебе про чувство ритма и танцы, гы, оказывается это важно. Вот я танцую хорошо и чувство ритма отличное и координация тож....силы нет на гребок(((

Посмотри как тренер приплясывает, может поможет. Мне здесь понравилось про разворот плечей при гребке и работе широчайших <http://youtu.be/MwKVA-RRbS0>

варяг от Марта 11, 2012, 10:16:50 pm

все записал завтра скину. щас кодирую.

варяг от Марта 11, 2012, 10:19:23 pm

Цитата: лыжник от Марта 11, 2012, 06:48:52 pm

Варяг, вот говорил тебе про чувство ритма и танцы, гы, оказывается это важно. Вот я танцую хорошо и чувство ритма отличное и координация тож....силы нет на гребок(((

Посмотри как тренер приплясывает, может поможет. Мне здесь понравилось про разворот плечей при гребке и работе широчайших <http://youtu.be/MwKVA-RRbS0>

:) я видел видео это . щас тока с трени недавно как приятно в конце трени полежать и попускать слюни на теплый кафель:)))

варяг от Марта 11, 2012, 10:21:54 pm
товарищи скажите куда удобнее всего скидывать видео в сеть для хранения.?

ЕвгенийК от Марта 12, 2012, 12:28:25 am
Цитата: варяг от Марта 11, 2012, 10:21:54 pm
товарищи скажите куда удобнее всего скидывать видео в сеть для хранения.?

youtube же

варяг от Марта 12, 2012, 06:46:54 am
сейчас все скину вечером подпишу где что. где упражнения и тп.

варяг от Марта 12, 2012, 06:55:08 am
<http://www.youtube.com/watch?v=M0X9N4Vvntw>
<http://www.youtube.com/watch?v=w1WxUTuALoQ>
<http://www.youtube.com/watch?v=yY7TtFU9ACU>
<http://www.youtube.com/watch?v=h6mTf4yxnS8>
<http://www.youtube.com/watch?v=Y1tWVvVDUTM>
<http://www.youtube.com/watch?v=Q5vFhCCDa8A>
<http://www.youtube.com/watch?v=JQsq00Zrw2Q>
<http://www.youtube.com/watch?v=kaw--QB417M>
<http://www.youtube.com/watch?v=IL5IXCNqqww>
http://www.youtube.com/watch?v=JcnC2qnP_Ww

варяг от Марта 12, 2012, 06:56:25 am
плыл процентов на 50. ногами просто на 10 процентов ласты одел чтоб ноги не тонули плыл на руках

Аnya7 от Марта 12, 2012, 07:06:55 am
так ты по прежнему локоть проваливаешь
<http://ifolder.ru/29234841>

@LE}{@NDER от Марта 12, 2012, 11:53:51 am
Цитата: варяг от Марта 12, 2012, 06:56:25 am
плыл процентов на 50. ногами просто на 10 процентов ласты одел чтоб ноги не тонули плыл на руках
Варяг, ты неправильно ногами работаешь. Особенно хорошо это видно, когда на боку плывешь. У тебя ноги по отношению к туловищу образуют угол - ты себя этим очень сильно тормозишь. Должна быть прямая линия. Пробуй проплыть 25м с колабашкой засеки время и посчитай гребки потом 25м с работой ног, как обычно плаваешь, тоже засеки время и посчитай гребки. Если я прав, то в первом случае время и количество гребков должно быть лучше или одинаково.
Кроме этого может, конечно, с боку плохо видно, но мне показалось, что ты, при вкладывании рук перекадываешь их за ось туловища и из-за этого виляешь. Постарайся вкалывать руки напротив плечей.
На счет проваленного локтя ничего сказать не могу, видно хреновато. Ты пробовал делать гребки прямыми руками?

В смысле не сгибать руки под водой. Попробуй проплыви 25 на прямых (в смысле не пронос прямой, а гребок), а вторые 25 как плывешь, все в одинаковом спокойном темпе. В обоих случаях посчитай гребки.

Ануа7 от Марта 12, 2012, 12:12:43 pm
вот мне тоже работа ног не нравится- без ласт вообще кажется, что он возвращает ногу согнутой в колене. Правда я не знаю, что со своими ногами делать- 25м около 28сек получается ...даже с учетом негибкой стопы и небольшого размера все равно мрак!
Поэтому и меня интересуют упражнения на ноги (помимо растяжки и плавания на боку и в ластах), а также упражнения на высокий локоть (помимо восьмерок и просто контроля локтя).

sosnin от Марта 12, 2012, 12:24:55 pm
Цитата: Ануа7 от Марта 12, 2012, 12:12:43 pm
Поэтому и меня интересуют упражнения на ноги (помимо растяжки и плавания на боку и в ластах), а также упражнения на высокий локоть (помимо восьмерок и просто контроля локтя).
если есть мягкий зал, ну или мат:выходы волной из положения "кроллиста" в положение стоя, волна (от туловища до кончиков пальцев ног или стоп). везде хлесткие движения.

Ануа7 от Марта 12, 2012, 12:40:51 pm
Спасибо!
мягкое место найти можно
Цитата: sosnin от Марта 12, 2012, 12:24:55 pm
выходы волной из положения "кроллиста" в положение стоя
вот это не поняла(и не нашла в нете), можно подробнее?

sosnin от Марта 12, 2012, 12:51:55 pm
Цитата: Ануа7 от Марта 12, 2012, 12:40:51 pm
вот это не поняла(и не нашла в нете), можно подробнее?
-сидите на голених, попа на пятках.
-с махом, а лучше без, встаете вертикально вверх.
- если не позволяет стопа, сила или пузо. встаете чуть с наклоном вперед. это приведет к падению вперед. поэтому нужен мат впереди. ну не лицом же об пол падать. :)
идеальный вариант встать в позу "бегающей балерины". особо прокаченные могут делать сразу все в обратном порядке и до бесконечности.

sergeyt от Марта 12, 2012, 12:55:23 pm
У В. Постового есть видео курс с упражнениями для каждого стиля. В серии упражнения для в/с есть это упражнение, а также другие полезные упражнения для кролистов.

sosnin от Марта 12, 2012, 01:02:01 pm
пс. а что, 8ка правда помогает удерживать высокий локоть на всем гребке. я лично пробовал и имхо, вторую половину гребка провалить, как делать нечего.

@LE}{@NDER от Марта 12, 2012, 01:03:41 pm
Цитата: Ануа7 от Марта 12, 2012, 12:40:51 pm
Спасибо!
мягкое место найти можно
Цитата: sosnin от Марта 12, 2012, 12:24:55 pm
выходы волной из положения "кроллиста" в положение стоя
вот это не поняла(и не нашла в нете), можно подробнее?

http://www.youtube.com/watch?v=nyOE_pM0ODA - 10я секунда)) Дочка - балерина элементарно так делает. Мне пофиг, мягкое или твердое - уже ничего не поможет так сделать)))

sosnin от Марта 12, 2012, 01:07:37 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 12, 2012, 01:03:41 pm
Цитата: Ануа7 от Марта 12, 2012, 12:40:51 pm
Спасибо!
мягкое место найти можно
Цитата: sosnin от Марта 12, 2012, 12:24:55 pm
выходы волной из положения "кроллиста" в положение стоя
вот это не поняла(и не нашла в нете), можно подробнее?

http://www.youtube.com/watch?v=nyOE_pM0ODA - 10я секунда)) Дочка - балерина элементарно так делает. Мне пофиг, мягкое или твердое - уже ничего не поможет так сделать))))

))) ладно хоть мы не дошли до фильмов с брюсом ли и привязанным к стопам чугунным ведрам с песком. Варяг,слабо так исполнить?

а вообще,если это делать с махом,то уж очень близко к выходу батом получается.

пс. Саш,когда дочь быдет сотку весить и так исполнять,вот тогда это будет действительно КРУТО!!!

Аnya7 от Марта 12, 2012, 01:28:08 pm

Спасибо! как я понимаю сначала лучше растянуть и укрепить стопу, потом так попробовать делать со страховкой руками(есть же вероятность и голеностоп травмировать если сразу ухнуть ;D) ?

sergeyt, а вы не могли бы написать название видеокурса? По ключевым словам не ищется :(

@LE}{@NDER от Марта 12, 2012, 01:29:27 pm

Цитата: sosnin от Марта 12, 2012, 01:07:37 pm

пс. Саш,когда дочь быдет сотку весить и так исполнять,вот тогда это будет действительно КРУТО!!!

Где ты видел балерину с таким весом? ;D ;D ;D

@LE}{@NDER от Марта 12, 2012, 01:33:22 pm

Цитата: Аnya7 от Марта 12, 2012, 01:28:08 pm

Спасибо! как я понимаю сначала лучше растянуть и укрепить стопу, потом так попробовать делать со страховкой руками(есть же вероятность и голеностоп травмировать если сразу ухнуть ;D) ?

sergeyt, а вы не могли бы написать название видеокурса? По ключевым словам не ищется :(

Не оно случайно? <http://www.youtube.com/watch?v=MwKVA-RRbS0>

Аnya7 от Марта 12, 2012, 01:38:19 pm

это без упражнений на суше, недавно смотрела

sergeyt от Марта 12, 2012, 01:38:24 pm

Вот:

<http://swim-video.ru/index/raznoe/ofp-na-sushe-dlya-plavaniya-s-postovym-ch-1>

Аnya7 от Марта 12, 2012, 01:41:12 pm

Спасибо!!!

вновь появилась надежда ;D

sosnin от Марта 12, 2012, 01:47:05 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 12, 2012, 01:29:27 pm

Цитата: sosnin от Марта 12, 2012, 01:07:37 pm

пс. Саш,когда дочь быдет сотку весить и так исполнять,вот тогда это будет действительно КРУТО!!!

Где ты видел балерину с таким весом? ;D ;D ;D

во первых,волочкова превращается вообще в мужика с щетиной.по телеку видел. во-вторых,у меня полкласса гимнасток было по 40-45кг,щас большинство под70,а где 70 там и до 100 недалеко. :)

варяг от Марта 12, 2012, 04:18:40 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 12, 2012, 11:53:51 am

Цитата: варяг от Марта 12, 2012, 06:56:25 am

плыл процентов на 50. ногами просто на 10 процентов ласты одел чтоб ноги не тонули плыл на руках

Варяг, ты неправильно ногами работаешь. Особенно хорошо это видно, когда на боку плывешь. У тебя ноги по отношению к туловищу образуют угол - ты себя этим очень сильно тормозишь. Должна быть прямая линия. Пробуй проплыть 25м с колабашкой засеки время и посчитай гребки потом 25м с работой ног, как обычно плаваешь, тоже засеки время и посчитай гребки. Если я прав, то в первом случае время и количество гребков должно быть лучше или одинаково.

Кроме этого может, конечно, с боку плохо видно, но мне показалось, что ты, при вкладывании рук перекадываешь их за ось туловища и из-за этого виляешь. Постарайся вкалдывать руки напротив плечей.

На счет проваленного локтя ничего сказать не могу, видно хреновато. Ты пробовал делать гребки прямыми руками?

В смысле не сгибать руки под водой. Попробуй проплыви 25 на прямых (в смысле не пронос прямой, а гребок), а вторые 25 как плывешь, все в одинаковом спокойном темпе. В обоих случаях посчитай гребки.

Да Саня ты прав абсолютно я про это говорил уже. с колобашкой у меня время лучше чем без нее но с ногами. и плыветься легче.

И как это лечить?:))))))))))))))

варяг от Марта 12, 2012, 04:23:36 pm
http://www.youtube.com/watch?v=JcnC2qnP_Ww

а здесь тоже все хреново?

sosnin от Марта 12, 2012, 05:08:55 pm
Цитата: варяг от Марта 12, 2012, 06:55:08 am
<http://www.youtube.com/watch?v=M0X9N4Vvntw>

ты бьешь согнутой ногой,а надо при ударе ее разгибать.то есть она у тебя подтянута всегда.

варяг от Марта 12, 2012, 05:12:13 pm
Цитата: sosnin от Марта 12, 2012, 05:08:55 pm
Цитата: варяг от Марта 12, 2012, 06:55:08 am
<http://www.youtube.com/watch?v=M0X9N4Vvntw>

ты бьешь согнутой ногой,а надо при ударе ее разгибать.то есть она у тебя подтянута всегда.
..ничего не понял и не увидел. плохо.

sosnin от Марта 12, 2012, 06:49:10 pm
у тебя хлест идет при согнутом колене.т.е. ты делаешь хлесткие движения голенью,но от колена,а должна идти одна волна от пресса,через бедро,колени,дальше голень.
т.е. у тебя движение бедром только для того чтоб утопить колени,а должно давать колени энергию и скорость.
вывод-учись выпрямлять ноги во второй половине.

sosnin от Марта 12, 2012, 08:20:09 pm
а еще научись принимать на поворотах оптимальное положение тела и толкаться учись с максимальным толчком,а не как моя прабабушка.тыж мужык!!!голову в руки прячь!!!

не знаю че ты делал,но тут <http://www.youtube.com/watch?v=h6mTf4yxnS8> середина первого четвертака,лучше всего из выложенного получается.и руку вкладывай и греби дальше от центральной линии тела см на 20.перекладываешь однозначно.

Iucmen от Марта 12, 2012, 09:06:57 pm
Цитата: sosnin от Марта 12, 2012, 08:20:09 pm
не знаю че ты делал,но тут <http://www.youtube.com/watch?v=h6mTf4yxnS8> середина первого четвертака,лучше всего из выложенного получается.и руку вкладывай и греби дальше от центральной линии тела см на 20.перекладываешь однозначно.

Да, однозначно, этот ролик лучший. Похоже и рука во время проноса расслаблена, укладываешься за 7 циклов, равномерно проплыл обе 25-ки и общая картина более менее смахивает на какую-то технику. - Наверно это результат работы с тренером - продолжай в том же духе и направлении. Только я бы еще заострил внимание на том, что в момент когда нет вдоха все равно голова ворочается и больше в правую сторону по причине одностороннего дыхания - стремись держать голову ровно не напрягая шею, смотреть в дно бассейна чуть вперед и Начинать тренироваться дышать 1/3 - от этого получишь одни плюсы в технике и дыхании.

варяг от Марта 12, 2012, 09:20:54 pm
http://www.youtube.com/watch?v=JcnC2qnP_Ww

А здесь ?? я вообщето склоняюсь к тому что здесь я бы хотел тренировать именно так.

я бы даже сказал что тренировать теперь буду ТОЛЬКО ТАК. я вас прошу просто сказать что надо исправить. (упражнения)...для того чтобы вот плыть.

И насчет Ног упражнение Ром напиши!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

варяг от Марта 12, 2012, 09:37:37 pm
хотел отдельной темой.. но вот напишу уж здесь. Прошу ниженаписанное принимать словами от чистого сердца а не подхалимством.-----

Скажу честно как можно было увидеть на таком качестве съемки ошибки типа работы ног я не представляю... то есть даже после того что мне написал Алесандр и Рома я смотрел и ничего не увидел. то есть это слова благодарности и признания не только этим 2 людям а многим ребятам с которыми я переписываюсь. первое что хочется - Признать ваш класс. то есть все что написали(работа ног от голени а не от колена. и и перекадывание рук) это все действительно так. парадокс только как можно это было увидеть под водой. Спасибо.

Можно долго еще исправлять ошибки и я буду это делоть но 1 или второй задачей сейчас сделать так чтобы ноги не тормозили а плыли. и интересный вопрос- ! 1- ноги работают от голени. 2- ноги работают от бедра. Вопрос какая разница в скорости на 50- 100 метров.?

И главное какими упражнениями это можно исправить?? если есть видео... кстати..может плавание с 1 согнутой ногой??? там вроде от бедра толкаю...?

moi от Марта 12, 2012, 10:30:14 pm
Цитата: feniks2277 от Марта 07, 2012, 09:50:09 pm
Бат осваивают последним.

1. Вольный плывут по 2 разряду 100 м -200 м
2. Спина. по 3 разряду 100 м
3. Брасс по 3 разряду или хотябы 1 Юн -100м
4. БАТ. уж потом .

У меня было не так... С бата начал, чисто ради интереса - ибо нетривиальный стиль. Потом через год начал изучать "длинную ось". Брасс вообще не тренировал. В итоге брасом недавно вплыл значительно в третий разряд - 38 с маленьким. Батом одной секунды не хватает. Кроль ваще засада - 3 секунды до IIIp "спиливать" надо :O))) Спину не засекаю, ибо старт плохой - раз, и в базе флажков нет - два. Ну и 100м комплектом недавно засек - недотянул 1 сек до Зьего, но этом достигаемо - просто нужна практика и особенно чистые повороты...

sosnin от Марта 13, 2012, 07:04:55 am
на счет ног,я б тебе запретил плавать в ластах\одной ногой\крест-накрест\вертикально. тупо либо с доской либо без(с вниманием на отталкивание).но тыж не слушаешь. имхо.за 1,5 года оттаалкиваться от бортика можно было гораздо лучше научиться,если делать КАЖДЫЙ поворот ответственно.только приучился отдыхать на поворотах. :(

варяг от Марта 13, 2012, 07:07:30 am
Цитата: sosnin от Марта 13, 2012, 07:04:55 am
на счет ног,я б тебе запретил плавать в ластах\одной ногой\крест-накрест\вертикально. тупо либо с доской либо без(с вниманием на отталкивание).но тыж не слушаешь. имхо.за 1,5 года оттаалкиваться от бортика можно было гораздо лучше научиться,если делать КАЖДЫЙ поворот ответственно.только приучился отдыхать на поворотах. :(

а можно узнать почему нельзя вертикально и одной ногой?????????????????. если реально это мешает то замену упражнение. я тока кстати их стал делать.

sosnin от Марта 13, 2012, 07:22:50 am
имхо. не важно мешает это или нет,просто есть более простые и важные упражнения.а ты занимаешься х..ней.

нет,ты конечно можешь хоть балетом подводным заниматься,хоть под водой сидеть 5минут недыша,но это тебя не спасет от перекадывания и согнутых коленей.

варяг от Марта 13, 2012, 07:33:40 am
ну тогда напиши какие упражнения для ног и в каком объеме. токаа учти я уще на боку 500 метров заапланировал. тоесть можно еще 1 км упр на ноги.

варяг от Марта 13, 2012, 07:34:21 am
я через 10 мин на треню давай пиши

асеhawk от Марта 13, 2012, 07:38:56 am
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 07:34:21 am
я через 10 мин на треню давай пиши
тяги носок и не сгибай колено)в любом упражнении)

sosnin от Марта 13, 2012, 07:43:22 am
надо добавлять ноги бат,можно в мал.ластах. один удар-скольжение с полным выпрямлением ног в коленях. примерно 6-12 уд/25м.
тоже кролем,только по 2-4-бударов-скольжение...
на боках не плавал бы-честно,не твой уровень еще.
без доски плавал бы больше с опусканием в воду(учишься плавать с задержкой дых,лежать правильно,захват ловить будешь)

sosnin от Марта 13, 2012, 07:44:34 am
Цитата: асеhawk от Марта 13, 2012, 07:38:56 am
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 07:34:21 am
я через 10 мин на треню давай пиши
тяги носок и не сгибай колено)в любом упражнении)
носок надо тянуть только в конце толчка,при хлесте.

варяг от Марта 13, 2012, 11:35:05 am
сейчас скину:)

<http://www.youtube.com/watch?v=3he9X1WT2Qs>

варяг от Марта 13, 2012, 12:02:17 pm
и как должно быть:)

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

Ануа7 от Марта 13, 2012, 12:13:18 pm
теперь найди 10 отличий ;))

Ануа7 от Марта 13, 2012, 12:15:22 pm
попробовала вчера подъем со ступней...резко(с махом) вставить вообще стремно, с опорой на одну руку более-менее.. будем работать :)

варяг от Марта 13, 2012, 12:18:17 pm
Цитата: Ануа7 от Марта 13, 2012, 12:15:22 pm
попробовала вчера подъем со ступней...резко(с махом) вставить вообще стремно, с опорой на одну руку более-менее.. будем работать :)

у меня получается:)

варяг от Марта 13, 2012, 12:21:27 pm
сегодня получилась интересная штука. с колобашкой плыл... и смена рук одновременно. и когда входит рука(а

другая отталкивается) я какбы поддельфинил головой и грудью слегка.... по ощущениям получился сильней импульс... ктонибудь сталкивался???

sosnin от Марта 13, 2012, 12:28:54 pm

Цитата: Ануа7 от Марта 13, 2012, 12:15:22 pm

попробовала вчера подъем со ступней...резко(с махом) вставать вообще стремно, с опорой на одну руку более-менее.. будем работать :)

можно чуть с наклоном вперед и упором(стена,шведская стенка) и делать как бы приседы(под 45 градусов),ноги полностью не сгибая. т.е. до конца не садиться. это будет на отталкивание задание. но "волна" реальной всего.

@LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 12:55:37 pm

Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 12:21:27 pm

сегодня получилась интересная штука. с колобашкой плыл... и смена рук одновременно. и когда входит рука(а другая отталкивается) я какбы поддельфинил головой и грудью слегка.... по ощущениям получился сильней импульс... ктонибудь сталкивался???

Вертикальных колебательных движений головой и туловищем быть не должно. Хромота - отдельный разговор - это не твой уровень.

@LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 01:07:08 pm

Цитата: Ануа7 от Марта 13, 2012, 12:15:22 pm

попробовала вчера подъем со ступней...резко(с махом) вставать вообще стремно, с опорой на одну руку более-менее.. будем работать :)

Я даже не пробую такого. Максимум что я делаю - это из такого положения ложусь назад. Все плавно, резких движений вообще не делаю, поскольку у меня когда то была серьезная травма лодыжки.

@LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 01:14:45 pm

Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 11:35:05 am

сейчас скину:)

<http://www.youtube.com/watch?v=3he9X1WT2Qs>

Ты сильно сгибаешь ноги в коленях. И почему-то когда ты работаешь ногами у тебя очень сильно дергается туловище. Расслабься. Работай мягче ногами. Ты полтинник на соревах плывешь, или хочешь правильно научиться работать ногами?

Сделай то, что я написал тебе в привате. Попробуй проплыть на прямых ногах запиши на видео и выложи. Старайся при этом, чтобы ноги были расслаблены. Не надо молотить изо всех сил. Если все сделаешь правильно, должно получиться так как должно быть.

BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm

а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((

@LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 01:43:20 pm

Цитата: BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm

а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((

Неделю назад была та же фигня. Мазал Диклак Липогелем (http://jlocb.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=720&Itemid=721) - за ночь все сняло и с тех пор больше не болело.

труба от Марта 13, 2012, 01:45:56 pm

варяг а ты плывешь на видео медленно так зачем?

труба от Марта 13, 2012, 01:46:52 pm

то есть ты быстрее грести не можешь или замедляешь из каких то своих соображений?

BULLET от Марта 13, 2012, 02:18:39 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 01:43:20 pm

Цитата: BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm

а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((

Неделю назад была та же фигня. Мазал Диклак Липогелем (http://jlocb.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=720&Itemid=721) - за ночь все сняло и с тех пор больше не болело. ок, попробую! может поможет

Swimmer48 от Марта 13, 2012, 02:35:11 pm
Цитата: BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm
а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((
В каком месте? Вообще хорошо пить спорт. пит для укрепления суставов и связок (коллаген и т.п.), если мазь до диклофенак, если совсем бобо то моввалис (таблетки по 7.5 мг 1 раз в день на ночь). Это если болит в местах креплений связок костям, т.е. в районе ключицы и где окончание трицепса.

варяг от Марта 13, 2012, 02:38:52 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 12:55:37 pm
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 12:21:27 pm
сегодня получилась интересная штука. с колобашкой плыл... и смена рук одновременно. и когда входит рука(а другая отталкивается) я какбы поддельфинил головой и грудью слегка.... по ощущениям получился сильней импульс... ктонибудь сталкивался???
Вертикальных колебательных движений головой и туловищем быть не должно. Хромота - отдельный разговор - это не твой уровень.

Саша а можно поподробнее.. я ведь не специально это стал делать а както почемуто получилось. Это что у какихто мастеров есть и что это дает им??.. я имею в виду не (прыжок Лезака) а поддельфинивание головой и грудью при вкладывании и отталкивании.

варяг от Марта 13, 2012, 02:41:20 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 01:14:45 pm
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 11:35:05 am
сейчас скину:)

<http://www.youtube.com/watch?v=3he9X1WT2Qs>

Ты сильно сгибаешь ноги в коленях. И почему-то когда ты работаешь ногами у тебя очень сильно дергается туловище. Расслабься. Работай мягче ногами. Ты полтинник на соревах плывешь, или хочешь правильно научиться работать ногами?

Сделай то, что я написал тебе в привате. Попробуй проплыть на прямых ногах запиши на видео и выложи. Старайся при этом, чтобы ноги были расслаблены. Не надо молотить изо всех сил. Если все сделаешь правильно, должно получиться так как должно быть.

хорошо. если буду медленнее и расслабленнее буду медлонно очень плыть. я не знаю почему другой тип на видео плывет также по скорости но расслабленно.

хорошо а если я в треню вот такими упражнениями на ноги наберать буду 1.5 км то это исправиться?

варяг от Марта 13, 2012, 02:43:14 pm
Цитата: труба от Марта 13, 2012, 01:45:56 pm
варяг а ты плывешь на видео медленно так зачем?

если честно то хз.. наверное надо было быстрее плыть. но мне очень важно понять что делаю не так ногами. сейчас плыву 20 сек-19 сек 25 метров надо скинуть сек 5-4..

@LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 02:52:47 pm
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 02:38:52 pm
Саша а можно поподробнее.. я ведь не специально это стал делать а както почемуто получилось. Это что у какихто мастеров есть и что это дает им??.. я имею в виду не (прыжок Лезака) а поддельфинивание головой и грудью при вкладывании и отталкивании.
Не нужно тебе это сейчас. Лезак наоборот говорил, когда комментировал свой феноменальный заплыв в эстафете, что стал плыть быстрее, за счет того, что убрал колебательные движения корпусом вверх-вниз.
Цитировать
если честно то хз.. наверное надо было быстрее плыть. но мне очень важно понять что делаю не так ногами. сейчас плыву 20 сек-19 сек 25 метров надо скинуть сек 5-4..
Не надо тебе сейчас быстрее плыть. Если медленно, не получается правильно, то быстро правильнее точно не будет.

ЗЫ: Давай видео ноги кроль с досточкой и ноги кроль стрелочкой. Плынешь на прямых ногах, но ноги не напрягаешь. (На боку тоже можешь попробовать так же проплыть, если получится).

BULLET от Марта 13, 2012, 02:54:18 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 13, 2012, 02:35:11 pm

Цитата: BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm

а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((В каком месте? Вообще хорошо пить спорт. пит для укрепления суставов и связок (коллаген и т.п.), если мазь до диклофенак, если совсем бобо то моввалис (таблетки по 7.5 мг 1 раз в день на ночь). Это если болит в местах крепления связок костям, т.е. в районе ключицы и где окончание трицепса. да вот сложно понять в каком месте, ноет так! ощущения что в районе передней дельты и такое ощущение что отдается в локоть, а может наоборот от локтя отдается в плечо. спасибо за информацию, попробую что-нибудь

@LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 02:59:21 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 13, 2012, 02:35:11 pm

Цитата: BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm

а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((В каком месте? Вообще хорошо пить спорт. пит для укрепления суставов и связок (коллаген и т.п.), если мазь до диклофенак, если совсем бобо то моввалис (таблетки по 7.5 мг 1 раз в день на ночь). Это если болит в местах крепления связок костям, т.е. в районе ключицы и где окончание трицепса.

Ну диклак липогель - это и есть диклофенак. Мне в принципе больше ничего не помогает, разве что еще финалогон, но он пекучий, зараза, особенно при попадании воды. :)

ЗЫ: Если совсем бобо, то тогда лучше воздержаться от плавания, пока не пройдет.

труба от Марта 13, 2012, 03:13:11 pm

Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 02:43:14 pm

Цитата: труба от Марта 13, 2012, 01:45:56 pm

варяг а ты плывешь на видео медленно так зачем?

если честно то хз.. наверное надо было быстрее плыть. но мне очень важно понять что делаю не так ногами. сейчас плыву 20 сек-19 сек 25 метров надо скинуть сек 5-4..

не звизди Варяг! Ты на видео старт в 4 сек в 23 сек окончание итога 19 сек плавания где ты так аккуратно плывешь что при вкладывании даже брызги боишься поднять. Ну какие 19 сек?

моi от Марта 13, 2012, 03:48:31 pm

Чтобы отвлечься от варяга :O)) – предложу на разбор мое видео.

Был в доме отдыха с миниатюрным басом – вот заснял себя. Кое-где просил «оператора», но потом отнял у него камеру со штативом и снял все, что плаваю (правда ракурс один и тот же, и видно не ахти).

Батт – www.olmerk.com/sw/butt.wmv

Кроль - www.olmerk.com/sw/free.wmv

Спина - www.olmerk.com/sw/back.wmv

Тут повороты маятником при бате и брасе - www.olmerk.com/sw/open-turn.avi

Что я и сам вижу:

1) Батт – по-прежнему высокий выход за вдохом, без вдоха лежу гораздо ровнее.

2) Перекладывание (особенно левой руки) в кроле. Вообще не ожидал этот позор увидеть. Стараюсь же в воде струной быть! Причем заметил эту ошибку на первом дубле и стал плавать специально вкладывая руку шире – все равно та же лажа!

3) В кроле башка на вдохе поднимает, зараза... :O)))

4) На спине – перехлест уже правой руки, причем даже когда я стал (по ощущениям) руки класть Y – бесполезно.

Видео упорно показывает перехлест! Блиииин.... Роман (sosnin) мне говорил про эту ошибку, но когда сам увидел - ужаснулся, как все плохо...

5) В повороте маятником такая прямая рука над водой и некое падение в воду – это в норме? Тоже не нравится...

Профи руку проносят над водой согнутую в локте и уходят под воду, смотря вверх, а не вбок, как я.

Вопросы:

1) Какие упражнения поделать на вкладывание для кроля и спины? Долой руку крабиком!

2) В бате не вижу у себя всплывающей попы после входа рук – все, что ниже пояса где-то под водой работает. Это гибкостью устраняется?

P.S. уже подумываю на треню носить штатив и фотик - по своим ощущениям бесполезно плавать :O))))

варяг от Марта 13, 2012, 04:53:21 pm
Цитата: труба от Марта 13, 2012, 03:13:11 pm
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 02:43:14 pm
Цитата: труба от Марта 13, 2012, 01:45:56 pm
варяг а ты плывешь на видео медленно так зачем?

если честно то хз.. наверное надо было быстрее плыть. но мне очень важно понять что делаю не так ногами.
сейчас плыву 20 сек-19 сек 25 метров надо скинуть сек 5-4..
не звизди Варяг! Ты на видео старт в 4 сек в 23 сек окончание итого 19 сек плавания где ты так аккуратно плывешь
что при вкладывании даже брызги боишься поднять. Ну какие 19 сек?
я имею в виду на одних ногах. 15 сек надо

варяг от Марта 13, 2012, 04:54:52 pm
Цитата: moi от Марта 13, 2012, 03:48:31 pm
Чтобы отвлечься от варяга :O)) – предложу на разбор мое видео.
Был в доме отдыха с миниатюрным басом – вот заснял себя. Кое-где просил «оператора», но потом отнял у него камеру со штативом и снял все, что плаваю (правда ракурс один и тот же, и видно не ахти).

Батт – www.olmerk.com/sw/butt.wmv
Кроль - www.olmerk.com/sw/free.wmv
Спина - www.olmerk.com/sw/back.wmv
Тут повороты маятником при бате и брасе - www.olmerk.com/sw/open-turn.avi

Что я и сам вижу:

- 1) Батт – по-прежнему высокий выход за вдохом, без вдоха лежу гораздо ровнее.
- 2) Перекладывание (особенно левой руки) в кроле. Вообще не ожидал этот позор увидеть. Стараюсь же в воде струной быть! Причем заметил эту ошибку на первом дубле и стал плавать специально вкладывая руку шире – все равно та же лажа!
- 3) В кроле башка на вдохе поднимает, зараза... :O)))
- 4) На спине – перехлест уже правой руки, причем даже когда я стал (по ощущениям) руки класть Y – бесполезно. Видео упорно показывает перехлест! Блиииин.... Роман (sosnin) мне говорил про эту ошибку, но когда сам увидел - ужаснулся, как все плохо...
- 5) В повороте маятником такая прямая рука над водой и некое падение в воду – это в норме? Тоже не нравится... Профи руку проносят над водой согнутую в локте и уходят под воду, смотря вверх, а не вбок, как я.

Вопросы:

- 1) Какие упражнения поделать на вкладывание для кроля и спины? Долой руку крабиком!
- 2) В бате не вижу у себя всплывающей попы после входа рук – все, что ниже пояса где-то под водой работает. Это гибкостью устраняется?

P.S. уже подумываю на треню носить штатив и фотик - по своим ощущениям бесполезно плавать :O))))

а можно в ютубе? чтото у меня он не открывает..

лыжник от Марта 13, 2012, 06:23:38 pm
Цитата: BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm
а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((
Я то же тренируюсь 5 раз в неделю и дельты болят уже 5 месяцев :(. Ничем не мажу, думаю что должно скоро пройти.

@LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 06:40:53 pm
Цитата: лыжник от Марта 13, 2012, 06:23:38 pm
Цитата: BULLET от Марта 13, 2012, 01:31:58 pm
а я вот наконец то перешел на 5 тренировок в неделю! и все таки постоянно ноет плечо левое и локоть после тренировки(((что подскажите, мож намазать чем-нибудь? из-за этого пока не плаваю в лопатках((
Я то же тренируюсь 5 раз в неделю и дельты болят уже 5 месяцев :(. Ничем не мажу, думаю что должно скоро пройти.
Неправильно тренируетесь. Не должно ничего болеть. Либо тренируетесь с травмами - эт плохо.

лыжник от Марта 13, 2012, 07:47:04 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Марта 13, 2012, 06:40:53 pm

Неправильно тренируетесь. Не должно ничего болеть. Либо тренируетесь с травмами - эт плохо. Вроде на ты здесь)). Возраст и мышцы другие, которые такого вида нагрузок не знали. Я ж не грёб никогда :) Поэтому и болевые осчучения. Не снимаю их специально. Боль сдерживает от бездумного форсирования, типа лопаток и желания "гребануть" по полной.

Варягу можно, его резина и "лезгинка" меня шокируют :o

Если бы заболели суставы, то я бы забеспокоился, но там всё нормуль, на лыжах валюнеостановить)). А мышцы и сухожилия пройдут 100%. Вот голеностопы деревянные, это да и выхода я не вижу. Мой пацан 10лет, ложится на спину и его пальцы ног на полу, у меня они только чуть чуть от перпендикуляра отклоняются))

moi от Марта 13, 2012, 08:59:05 pm

Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 04:54:52 pm

а можно в ютубе? чтото у меня он не открывает..

Что у всех такая проблема? Ни одного коммента...

@LE}\@NDER от Марта 13, 2012, 09:03:37 pm

Цитата: moi от Марта 13, 2012, 08:59:05 pm

Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 04:54:52 pm

а можно в ютубе? чтото у меня он не открывает..

Что у всех такая проблема? Ни одного коммента...

очень неудобно качать, чтобы посмотреть, когда можно сразу посмотреть.

Ну и вы уже сами неплохо откомментировали. Осталось все это воплотить в жизнь. :)

ЗЫ: в брасе гребка нету

moi от Марта 13, 2012, 09:30:41 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Марта 13, 2012, 09:03:37 pm

ЗЫ: в брасе гребка нету

Что именно не так?

варяг от Марта 13, 2012, 09:42:55 pm

Цитата: лыжник от Марта 13, 2012, 07:47:04 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Марта 13, 2012, 06:40:53 pm

Неправильно тренируетесь. Не должно ничего болеть. Либо тренируетесь с травмами - эт плохо. Вроде на ты здесь)). Возраст и мышцы другие, которые такого вида нагрузок не знали. Я ж не грёб никогда :) Поэтому и болевые осчучения. Не снимаю их специально. Боль сдерживает от бездумного форсирования, типа лопаток и желания "гребануть" по полной.

Варягу можно, его резина и "лезгинка" меня шокируют :o

Если бы заболели суставы, то я бы забеспокоился, но там всё нормуль, на лыжах валюнеостановить)). А мышцы и сухожилия пройдут 100%. Вот голеностопы деревянные, это да и выхода я не вижу. Мой пацан 10лет, ложится на спину и его пальцы ног на полу, у меня они только чуть чуть от перпендикуляра отклоняются))

Серегга. насчет голеностопа.- мой тебе совет. короче выгибай через подушку. будет равномерное давление. и не надо резко. сделай план на полгода с прицелом каждый день. и надо это делать не по 30мин- 1 час а от часа не менее. это я тебе говорю точно . потому как надо не спешить и все делать плавно чем полуучить травму и ходить на полусогнутых. ОТ ЧАСА!.не торопись. первые 30 мин слегка тянуть . процентов на 40-60.

@LE}\@NDER от Марта 13, 2012, 09:56:11 pm

Цитата: moi от Марта 13, 2012, 09:30:41 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Марта 13, 2012, 09:03:37 pm

ЗЫ: в брасе гребка нету

Что именно не так?

В фазе после разведения локти проваливаются, когда идет опора на воду и подтягивание. По крайней мере мне так показалось.

moi от Марта 13, 2012, 10:03:59 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 09:56:11 pm
В фазе после разведения локти проваливаются

Ну неее.. :O))) гребу с выским локтем. Вот пару скриншотов:

(<http://thumbnails31.imagebam.com/17964/9bb096179631996.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/9bb096179631996>)
(<http://thumbnails42.imagebam.com/17964/baa89a179631998.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/baa89a179631998>)

Этот брас записывался уже в конце - на расслабоне, чисто ради заснять повороты... поэтому неособо энергично плыву.

варяг от Марта 13, 2012, 10:11:51 pm
Цитата: moi от Марта 13, 2012, 10:03:59 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 13, 2012, 09:56:11 pm
В фазе после разведения локти проваливаются

Ну неее.. :O))) гребу с выским локтем. Вот пару скриншотов:

(<http://thumbnails31.imagebam.com/17964/9bb096179631996.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/9bb096179631996>)
(<http://thumbnails42.imagebam.com/17964/baa89a179631998.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/baa89a179631998>)

Этот брас записывался уже в конце - на расслабоне, чисто ради заснять повороты... поэтому неособо энергично плыву.

ну закинь на ютуб кроль пожалуйста

sergeyt от Марта 13, 2012, 11:14:03 pm
Мои комменты:

- 1 - в батте не хватает плавности, которая отчасти зависит от гибкости.
- 2 - в кроле нет длинного гребка, движения очень резкие, а рука должна тянуться за каждым гребком. И поворот хромает (как у меня): нет хлесткого удара и резкого толчка ногами.
- 3 - на спине тоже не тянешь руку назад и когда она ложится в воду, то кисть должна начать правильный гребок (пронация), как говорит мой тренер.

moi от Марта 14, 2012, 12:01:10 am
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 10:11:51 pm
ну закинь на ютуб кроль пожалуйста

Залил на vimeo.

Бат - <http://vimeo.com/38459458>
Кроль - <http://vimeo.com/38460167>
Спина - <http://vimeo.com/38461389>
Поворот маятником (немного браса) - <http://vimeo.com/38462729>

Ivan Tyarkin от Марта 14, 2012, 07:48:31 am
Цитата: moi от Марта 14, 2012, 12:01:10 am
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 10:11:51 pm
ну закинь на ютуб кроль пожалуйста

Залил на vimeo.

Бат - <http://vimeo.com/38459458>
Кроль - <http://vimeo.com/38460167>
Спина - <http://vimeo.com/38461389>
Поворот маятником (немного браса) - <http://vimeo.com/38462729>

бассейн страшный...

moi от Марта 14, 2012, 08:25:44 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 14, 2012, 07:48:31 am
бассейн страшный...

О! это да! Мелкий. Я на одном повороте-сальто коленом и ступней об дно ударился... Ну и волны там не хилые поднимаются, пару раз я воду глотал :O)))

асеhawk от Марта 14, 2012, 08:27:23 am
Цитата: moi от Марта 14, 2012, 08:25:44 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 14, 2012, 07:48:31 am
бассейн страшный...

О! это да! Мелкий. Я на одном повороте-сальто коленом и ступней об дно ударился... Ну и волны там не хилые поднимаются, пару раз я воду глотал :O)))
пичалько :-\

moi от Марта 14, 2012, 09:06:11 am
Цитата: асеhawk от Марта 14, 2012, 08:27:23 am
пичалько :-\

Но лучше давайте по делу! :O)))

Swimmer48 от Марта 14, 2012, 11:03:10 am
Цитата: moi от Марта 14, 2012, 12:01:10 am
Цитата: варяг от Марта 13, 2012, 10:11:51 pm
ну закинь на ютуб кроль пожалуйста

Залил на vimeo.

Бат - <http://vimeo.com/38459458>
Кроль - <http://vimeo.com/38460167>
Спина - <http://vimeo.com/38461389>
Поворот маятником (немного браса) - <http://vimeo.com/38462729>
Смазанный гребок. Нет высокого локтя, заметно в т.ч. и по скринам. На спине голову выше надо держать.

moi от Марта 14, 2012, 12:53:56 pm
Цитата: Swimmer48 от Марта 14, 2012, 11:03:10 am
Нет высокого локтя, заметно в т.ч. и по скринам.

Эээ.. Вот еще картинок со стрелками. Пронация локтя вверх как бы уже в привычку вошла... :O)))

(<http://thumbnails41.imagebam.com/17973/160ad1179721549.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/160ad1179721549>)
(<http://thumbnails59.imagebam.com/17973/2c68b7179721554.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/2c68b7179721554>)
(<http://thumbnails66.imagebam.com/17973/f3e33b179721561.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/f3e33b179721561>)
(<http://thumbnails42.imagebam.com/17973/958b73179721565.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/958b73179721565>)
(<http://thumbnails59.imagebam.com/17973/a69e7d179721569.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/a69e7d179721569>)
(<http://thumbnails41.imagebam.com/17973/7b1ef2179721571.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/7b1ef2179721571>)

Цитировать

На спине голову выше надо держать.

Ой - обычно говорят о ее нейтральном положении и неверчении. Выше-то зачем? Это же будет ненужное напряжение шеи...

@LE}{@NDER от Марта 14, 2012, 02:36:54 pm
Может это конечно искажение от воды, но на этом скрине <http://www.imagebam.com/image/f3e33b179721561> определенно кажется, что слишком заваливаешься на бок - очень похоже на ТИ, когда плывут буквально на боку.

moi от Марта 14, 2012, 03:12:39 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 14, 2012, 02:36:54 pm
Может это конечно искажение от воды, но на этом скрине <http://www.imagebam.com/image/f3e33b179721561> определенно кажется, что слишком заваливаешься на бок - очень похоже на ТИ, когда плывут буквально на боку.

Скорее всего это от желания делать пронос повыше и расслабленно... Примечу себе этот нюанс, посмотрю как

топы делают.

труба от Марта 14, 2012, 06:09:16 pm

Варяг, а ты хочешь третий разряд чисто на ногах закрыть что ли? Зачем такие времена короткие для ног?

Ivan Tyarkin от Марта 15, 2012, 04:43:24 am

Цитата: труба от Марта 14, 2012, 06:09:16 pm

Варяг, а ты хочешь третий разряд чисто на ногах закрыть что ли? Зачем такие времена короткие для ног?

чтоб быстрее плавать?

труба от Марта 15, 2012, 09:03:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2012, 04:43:24 am

Цитата: труба от Марта 14, 2012, 06:09:16 pm

Варяг, а ты хочешь третий разряд чисто на ногах закрыть что ли? Зачем такие времена короткие для ног?

чтоб быстрее плавать?

а точно ли что бы закрыть первый (его цель) нужно на ногах делать третий? Просто на эту подцель можно убить туеву хучу времени, а общий вклад в результат от силы 20%. вопрос эффективности. Хотелось бы понять, из перворазрядников сколько времени тратят на 25 метров на ногах. Неужто и правда 3й разряд?

Swimmer48 от Марта 15, 2012, 09:03:17 am

Цитата: moi от Марта 14, 2012, 12:53:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 14, 2012, 11:03:10 am

Нет высокого локтя, заметно в т.ч. и по скринам.

Ээээ.. Вот еще картинок со стрелками. Пронация локтя вверх как бы уже в привычку вошла... :O)))

(<http://thumbnails41.imagebam.com/17973/160ad1179721549.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/160ad1179721549>)

(<http://thumbnails59.imagebam.com/17973/2c68b7179721554.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/2c68b7179721554>)

(<http://thumbnails66.imagebam.com/17973/f3e33b179721561.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/f3e33b179721561>)

(<http://thumbnails42.imagebam.com/17973/958b73179721565.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/958b73179721565>)

(<http://thumbnails59.imagebam.com/17973/a69e7d179721569.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/a69e7d179721569>)

(<http://thumbnails41.imagebam.com/17973/7b1ef2179721571.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/7b1ef2179721571>)

Цитировать

На спине голову выше надо держать.

Ой - обычно говорят о ее нейтральном положении и неверчении. Выше-то зачем? Это же будет ненужное напряжение шеи...

На картинках не высокий локоть, а чуть согнутый. Смотреть надо под прямым углом в потолок на спине, тогда будет шея расслаблена.

Цитата: moi от Марта 14, 2012, 03:12:39 pm

Цитата: @LE}X@NDER от Марта 14, 2012, 02:36:54 pm

Может это конечно искажение от воды, но на этом скрине <http://www.imagebam.com/image/f3e33b179721561> определенно кажется, что слишком заваливаешься на бок - очень похоже на ТИ, когда плывут буквально на боку.

Скорее всего это от желания делать пронос повыше и расслабленно... Примечу себе этот нюанс, посмотрю как топы делают.

;Дещё один копировальщик топков.

Ivan Tyarkin от Марта 15, 2012, 12:32:46 pm

Цитата: труба от Марта 15, 2012, 09:03:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2012, 04:43:24 am

Цитата: труба от Марта 14, 2012, 06:09:16 pm

Варяг, а ты хочешь третий разряд чисто на ногах закрыть что ли? Зачем такие времена короткие для ног?

чтоб быстрее плавать?

а точно ли что бы закрыть первый (его цель) нужно на ногах делать третий? Просто на эту подцель можно убить туеву хучу времени, а общий вклад в результат от силы 20%. вопрос эффективности. Хотелось бы понять, из перворазрядников сколько времени тратят на 25 метров на ногах. Неужто и правда 3й разряд?

Че времени чтоль в обрез? ;D Куда его девать? Вся жизнь впереди.

Думаю как раз и будет где-то 16-17 сек на ногах у перворазрядников.

варяг от Марта 15, 2012, 12:47:12 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2012, 12:32:46 pm

Цитата: труба от Марта 15, 2012, 09:03:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 15, 2012, 04:43:24 am

Цитата: труба от Марта 14, 2012, 06:09:16 pm

Варяг, а ты хочешь третий разряд чисто на ногах закрыть что ли? Зачем такие времена короткие для ног? чтоб быстрее плавать?

а точно ли что бы закрыть первый (его цель) нужно на ногах делать третий? Просто на эту подцель можно убить туеву хучу времени, а общий вклад в результат от силы 20%. вопрос эффективности. Хотелось бы понять, из перворазрядников сколько времени тратят на 25 метров на ногах. Неужто и правда 3й разряд?

Че времени чтоль в обрез? ;D Куда его девать? Вся жизнь впереди.

Думаю как раз и будет где-то 16-17 сек на ногах у перворазрядников.

Насчет времени:)).. я не знаю как себя чувствует человек в 35 - 40 лет но я уверен не айс. .. сравнивая себя в 33 года и 22--26 .. 2 разных человека.я в 22-26 лет занимался кекушин. и я хочу сказать что еслиб мне дали топор я бы мог начать лес в Сибири а вышел в Бразилии. я мог просто как лось х.....ть. сейчас мне тяжело. когда упираюсь на трене потом слегка ноет сердце.. ходишь выжатый как лимон на следующий день.появился непонятно какойто жирок на живоеете.. насчет ног мне Рома написал они у тебя слабые...-я хотел сказать сначала это все фигня... потомучто они у меня сильные.. я привык к этому. у меня раньше лоу.кик был крантец.а потом подумал когда я их тренировал последний раз.. ..печально... надо много чего делать... впрягаться.. накачать ноги. (разгибатели бедра) пресс.. спину.. поставить технику.. я думаю у меня год- 2. Уволился с подработки с Москвы с охраны сегодня.

варяг от Марта 15, 2012, 04:46:26 pm

увилился по причине нового свода правил охранника (штрафы) всего их 26 одни из них- разговор с гардеробщиком или уборщицей - 500 руб. чтение смс - 500 руб. разговор по телефону - 500 руб . сон на смене - 2000 руб. и тп. если сидишь при посетителе - 500 руб:)))))))))))))

труба от Марта 15, 2012, 04:50:22 pm

Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 12:47:12 pm

Насчет времени:)).. я не знаю как себя чувствует человек в 35 - 40 лет но я уверен не айс. .. сравнивая себя в 33 года и 22--26 .. 2 разных человека.

дальше будет еще более "по другому". метаболизм уменьшается, время восстановления уже два полных дня будет. попытка ломить - сразу перетренировка и травмы которые уже не заживают как на кошке, а накапливаются. Время разминки со всеми этими травмами начинает стремиться ко времени основной тренировки. В какой то момент приходит осознание что все - потолок достигнут. И дальнейшие тренировки которые стоят неоправданно больших усилий уже не позволяют сорваться с "плато", а ресурсов на рывок с этого плато просто нет. Тренировочные процессы разработанные они не для 30+, а если и для 30 то не подразумевают выходы на уровни кмс-ов, насколько я понимаю

варяг от Марта 15, 2012, 06:48:16 pm

..а с другой стороны.- Дара Торрес.

afigul от Марта 15, 2012, 06:58:58 pm

А сколько специалистов на неё работают! :)

варяг от Марта 15, 2012, 08:44:40 pm

я так думаю что год полтора. надо попробовать . темболее что сейчас одна работа в МЧС а это значит 5 дней в неделю вода по 2-3 часа . + зал 2 - 3 раза в неделю. я думаю супруга поймет и согласиться потерпеть годик. возможно у меня чтото получится.

VladB от Марта 16, 2012, 02:10:56 am

Цитата: afigul от Марта 15, 2012, 06:58:58 pm
А сколько специалистов на неё работают! :)
А на Брагина?)

Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 03:01:56 am
Цитата: труба от Марта 15, 2012, 04:50:22 pm
Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 12:47:12 pm
Насчет времени:)).. я не знаю как себя чувствует человек в 35 - 40 лет но я уверен не айс. .. сравнивая себя в 33 года и 22--26 .. 2 разных человека.
дальше будет еще более "по другому". метаболизм уменьшается, время восстановления уже два полных дня будет. попытка ломить - сразу перетренировка и травмы которые уже не заживают как на кошке, а накапливаются. Время разминки со всеми этими травмами начинает стремиться ко времени основной тренировки. В какой то момент приходит осознание что все - потолок достигнут. И дальнейшие тренировки которые стоят неоправданно больших усилий уже не позволяют сорваться с "плато", а ресурсов на рывок с этого плато просто нет. Тренировочные процессы разработанные они не для 30+, а если и для 30 то не подразумевают выходы на уровни кмс-ов, насколько я понимаю

С плато можно срывать не за счет усиленных тренировок, а засчет улучшений в технике. Я думаю если научиться правильно и по современному плавать, то МС проплыть делать нечего ;D

другое дело, не каждый тренер сможет поставить технику, нужно много времени, и думать много..... естественно, нарезать интервалы с 5 сек отдыхом думая про ПАНО легче в 100 раз

Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 03:14:31 am
Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 06:48:16 pm
..а с другой стороны.- Дара Торрес.

Дара Торес ездила на олимпиаду в 1984, 1988, 1992, 2000 и 2008 годах.

Это не то чтобы она так раз в 40 лет первый раз в бассейн пошла. В этом и разница.

Человек ВСЮ ЖИЗНЬ тренируется.... какие там полтора года ;D

feniks2277 от Марта 16, 2012, 04:01:42 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 03:14:31 am
Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 06:48:16 pm
..а с другой стороны.- Дара Торрес.

Дара Торес ездила на олимпиаду в 1984, 1988, 1992, 2000 и 2008 годах.

Это не то чтобы она так раз в 40 лет первый раз в бассейн пошла. В этом и разница.

Человек ВСЮ ЖИЗНЬ тренируется.... какие там полтора года ;D

Age Is Just a Number: Achieve Your Dreams at Any Stage in Your Life
Дара Торез написала книгу советую почитать.

"I've been old before. I was old when I was 27 and I got divorced. I was old when I was 35 and I couldn't get pregnant. I was really old when I was 39 and my father died. But when I was 41 and I woke up in a dorm in the Olympic Village in Beijing,

feniks2277 от Марта 16, 2012, 04:14:21 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 03:01:56 am
Цитата: труба от Марта 15, 2012, 04:50:22 pm
Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 12:47:12 pm
Насчет времени:)).. я не знаю как себя чувствует человек в 35 - 40 лет но я уверен не айс. .. сравнивая себя в 33 года и 22--26 .. 2 разных человека.
дальше будет еще более "по другому". метаболизм уменьшается, время восстановления уже два полных дня будет. попытка ломить - сразу перетренировка и травмы которые уже не заживают как на кошке, а накапливаются. Время разминки со всеми этими травмами начинает стремиться ко времени основной тренировки. В какой то

момент приходит осознание что все - потолок достигнут. И дальнейшие тренировки которые стоят неоправданно больших усилий уже не позволяют сорваться с "плато", а ресурсов на рывок с этого плато просто нет. Тренировочные процессы разработанные они не для 30+, а если и для 30 то не подразумевают выходы на уровни кмс-ов, насколько я понимаю

С плато можно срывать не за счет усиленных тренировок, а за счет улучшений в технике. Я думаю если научиться правильно и по современному плавать, то МС проплыть делать нечего ;D

другое дело, не каждый тренер сможет поставить технику, нужно много времени, и думать много..... естественно, нарезать интервалы с 5 сек отдыхом думая про ПАНО легче в 100 раз

Честно, Вы так всё упростили?

Сами то на бортике стояли?

Если бы это было так легко ,то

мастеров бы было как собак нерезанных.

feniks2277 от Марта 16, 2012, 06:57:27 am

Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 08:44:40 pm

я так думаю что год полтора. надо попробовать . темболее что сейчас одна работа в МЧС а это значит 5 дней в неделю вода по 2-3 часа . + зал 2 - 3 раза в неделю. я думаю супруга поймет и согласится потерпеть годик. возможно у меня чтото получится.

Дистанция	МСМК	МС	КМС	I	II	III
50 м в/ст	22,03			25,50	28,00	31,00
100 м в/ст	48,50			58,00	1.05,50	1.14,00

Кто то хочет потрудиться и за год - полтора засадить с трёх разовыми часовыми тренировками на воде результат 25.5 по короткой. Это серьёзная заявка.

Тем более сегодня 14.8 / 25 метров ежели не ошибаюсь.

ну 31,00 / 50 метров ,хотя не уверен ,а это 111 разряд

Но хочется пожелать удачи.

А может детям и не надобно по 6 раз в неделю по 90 мин в воде

руками махать да ещё зал и так где то по 24- 30 км в неделю , с короткими ручонками, плавай до 16 лет по два -три разика в неделю на "тэхнику".

А в 16 ух взялся и с третьего на первый, а там и до КМС раз плюнуть только тренера найти как у Дара Торез., а там ЕВРОПА ,МИР , НУ ВАСЮКИ.

УДАЧИ>

Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 07:22:02 am

Цитата: feniks2277 от Марта 16, 2012, 04:14:21 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 03:01:56 am

Цитата: труба от Марта 15, 2012, 04:50:22 pm

Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 12:47:12 pm

Насчет времени:)).. я не знаю как себя чувствует человек в 35 - 40 лет но я уверен не айс. .. сравнивая себя в 33 года и 22--26 .. 2 разных человека.

дальше будет еще более "по другому". метаболизм уменьшается, время восстановления уже два полных дня будет. попытка ломить - сразу перетренировка и травмы которые уже не заживают как на кошке, а накапливаются.

Время разминки со всеми этими травмами начинает стремиться ко времени основной тренировки. В какой то момент приходит осознание что все - потолок достигнут. И дальнейшие тренировки которые стоят неоправданно больших усилий уже не позволяют сорваться с "плато", а ресурсов на рывок с этого плато просто нет.

Тренировочные процессы разработанные они не для 30+, а если и для 30 то не подразумевают выходы на уровни кмс-ов, насколько я понимаю

С плато можно срывать не за счет усиленных тренировок, а за счет улучшений в технике. Я думаю если научиться правильно и по современному плавать, то МС проплыть делать нечего ;D

другое дело, не каждый тренер сможет поставить технику, нужно много времени, и думать много..... естественно, нарезать интервалы с 5 сек отдыхом думая про ПАНО легче в 100 раз

Честно, Вы так всё упростили?

Сами то на бортике стояли?

Если бы это было так легко ,то

мастеров бы было как собак нерезанных.

Вы не поняли что я хотел сказать.

Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 07:24:56 am
Цитата: feniks2277 от Марта 16, 2012, 04:01:42 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 03:14:31 am
Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 06:48:16 pm
..а с другой стороны.- Дара Торрес.

Дара Торрес ездила на олимпиаду в 1984, 1988, 1992, 2000 и 2008 годах.

Это не то чтобы она так раз в 40 лет первый раз в бассейн пошла. В этом и разница.

Человек ВСЮ ЖИЗНЬ тренируется.... какие там полтора года ;D

Age Is Just a Number: Achieve Your Dreams at Any Stage in Your Life
Дара Торез написала книгу советуя почитать.

"I've been old before. I was old when I was 27 and I got divorced. I was old when I was 35 and I couldn't get pregnant. I was really old when I was 39 and my father died. But when I was 41 and I woke up in a dorm in the Olympic Village in Beijing,

И что? Вы во сколько лет постарели?

варяг от Марта 16, 2012, 07:49:41 am
Цитата: feniks2277 от Марта 16, 2012, 06:57:27 am
Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 08:44:40 pm
я так думаю что год полтора. надо попробовать . темболее что сейчас одна работа в МЧС а это значит 5 дней в неделю вода по 2-3 часа . + зал 2 - 3 раза в неделю. я думаю супруга поймет и согласиться потерпеть годик. возможно у меня чтото получится.

Дистанция	МСМК	МС	КМС	I	II	III
50 м в/ст	22,03		25,50	28,00	31,00	
100 м в/ст	48,50		58,00	1.05,50	1.14,00	

Кто то хочет потрудиться и за год - полтора засадить с трёх разовыми часовыми тренировками на воде
результат 25.5 по короткой. Это серьёзная заявка.

Тем более сегодня 14.8 / 25 метров ежели не ошибаюсь.
ну 31,00 / 50 метров , хотя не уверен , а это 111 разряд
Но хочется пожелать удачи.

А может детям и не надобно по 6 раз в неделю по 90 мин в воде
руками махать да ещё зал и так где то по 24- 30 км в неделю , с короткими ручонками,
плавай до 16 лет по два -три разика в неделю на "тэхнику".

А в 16 ух взялся и с третьего на первый, а там и до КМС раз плюнуть
только тренера найти как у Дара Торез., а там ЕВРОПА ,МИР ,
НУ ВАСЮКИ.
УДАЧИ>

/ Я же написал что теперь могу тренироваться в воде 2-3 час 5-6 раз в неделю + зал . ладно посмотрим.
конечно .и не надо так преподносить что бедные дети пашут а я плескаюсь 3 раза в неделю по часику. Небуду
вы..ся но иногда просто немогу поднять руку с воды чтобы взять ту же калобашку. Конечно на словах это легко. но я
верю что это сейчас возможно. может не год может полтора. этим я просто хотел сказать что если у меня не
получиться сделать это сейчас то через 2 года я это не смогу. я это чувствую по себе.

pusots от Марта 16, 2012, 09:47:33 am
Цитата: труба от Марта 15, 2012, 04:50:22 pm
Цитата: варяг от Марта 15, 2012, 12:47:12 pm
Насчет времени:)).. я не знаю как себя чувствует человек в 35 - 40 лет но я уверен не айс. .. сравнивая себя в 33
года и 22--26 .. 2 разных человека.

дальше будет еще более "по другому". метаболизм уменьшается, время восстановления уже два полных дня
будет. попытка ломить - сразу перетренировка и травмы которые уже не заживают как на кошке, а накапливаются.
Время разминки со всеми этими травмами начинает стремиться ко времени основной тренировки. В какой то
момент приходит осознание что все - потолок достигнут. И дальнейшие тренировки которые стоят неоправданно
больших усилий уже не позволяют сорваться с "плато", а ресурсов на рывок с этого плато просто нет.
Тренировочные процессы разработанные они не для 30+, а если и для 30 то не подразумевают выходы на уровни
кмс-ов, насколько я понимаю
пять плюсов! Я в школе занимался дзюдо 4 года и как то врач в физдиспансере на ЭКГ что то разглядел (какие то
подростковые дела с сердцем) и посоветовал разбавить нагрузки бегом трусцой в течении получаса-часа. Года
через два я бегал 10ку каждое утро в летний сезон за 43-45 минут (тогда уже правда не занимался по основному
профилю), то есть вместо зарядки не особо гоняясь за скоростью, причем после зимы восстанавливался за пару

недель. В этом году решил пробежать для себя на день города 8 км ветеранских (после 40), в 39 бегал еще 14 тоже на день города. Лето побегал раза 3 в неделю по 8км не на скорость, а так в удовольствие. А финиш на соревнованиях отодвинули на стадион и стало на 900 м дальше. Так вот я чуть не сдох к финишу, а пробежал за 45 с фигом. Не скажу чтоб прям всю жизнь активно занимался, но такой регресс за 4 последних года меня поверг в шок. Так что поддерживать технику на результатах достигнутых в 20 еще можно, а вот физиологию не обманешь, тело после тренировок восстанавливается все хуже и хуже. И объемы уже не даются так легко и травмы напоминают о себе и сердце начинаешь чувствовать :(

Toto от Марта 16, 2012, 10:01:42 am

а чего все так замарачиваюца на эти цифры?

имхо в возрасте за ... это все преджде всего должно быть для удовольствия и ради удовольствия а результат он тогда и сам придет, тк вы будете рады любому результату просто от того что он есть))

а то злые дядьки-типа спартсмены задрачивающее на резалт какие-то отрезки на дорожке в базе и в парке на лыжне меня уже подбешивать начинают..

Ivan Tyarkin от Марта 16, 2012, 10:21:40 am

Цитата: Toto от Марта 16, 2012, 10:01:42 am

а чего все так замарачиваюца на эти цифры?

имхо в возрасте за ... это все преджде всего должно быть для удовольствия и ради удовольствия а результат он тогда и сам придет, тк вы будете рады любому результату просто от того что он есть))

а то злые дядьки-типа спартсмены задрачивающее на резалт какие-то отрезки на дорожке в базе и в парке на лыжне меня уже подбешивать начинают..

что значит должно быть? у всех свое должно быть, у всех свое удовольствие, кому нравится купаться, а кому отрезки задрачивать на резалт.

а подбешивают вас они потому что мешаются.... скорее всего взаимно ;D

ЕвгенийК от Марта 16, 2012, 10:53:04 am

Цитата: Toto от Марта 16, 2012, 10:01:42 am

а то злые дядьки-типа спартсмены задрачивающее на резалт какие-то отрезки на дорожке в базе и в парке на лыжне меня уже подбешивать начинают..

Как вы отлично всех разрулили - эти, значит, спортсмены, им можно тренироваться. А эти - нет, пусть идут купаться. им и так хорошо.

Доростете до их возраста - поймете, что результаты волнуют так же, как и раньше.

Swimmer48 от Марта 16, 2012, 11:17:50 am

Цитата: ЕвгенийК от Марта 16, 2012, 10:53:04 am

Цитата: Toto от Марта 16, 2012, 10:01:42 am

а то злые дядьки-типа спартсмены задрачивающее на резалт какие-то отрезки на дорожке в базе и в парке на лыжне меня уже подбешивать начинают..

Как вы отлично всех разрулили - эти, значит, спортсмены, им можно тренироваться. А эти - нет, пусть идут купаться. им и так хорошо.

Доростете до их возраста - поймете, что результаты волнуют так же, как и раньше.

Меня вот не волнуют результаты так как раньше ;D

sosnin от Марта 16, 2012, 11:40:54 am

результат волнует,но не так сильно.

варяг от Марта 16, 2012, 11:45:02 am

а я вот думал просто получить удовольствие... но пришла мысль что результат это- ОЦЕНКА ТВОЕЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, СОСТОЯНИЯ , на данный момент. так что вперед:)

труба от Марта 16, 2012, 12:47:32 pm

Обычно движение от разряда к разряду это около года, как в плавании -я не знаю, не так давно в этой тусовке притом плаваю сам. Вот спросил гимнастку соседку - КМС - выход за 9 лет. Ну исходя из этого когда выходите на результат третьего разряда сокращение двух-трех секунд на 50 метров это результат работы целого года. я не к тому что на время вообще нужно забыть, элемент соревновательности это очень сильная мотивация. Но зная эти данные можно строить план тренировок по другому - не ставить на короткие планы нереальных промежуточных целей и не отчаиваться когда эти цели не выполнены. К тому ж оно все очень нелинейно. "Свойства воды" достаточно сильно оказываются меняются в зависимости от скорости. Поднял тут на пару секунд результат а на такой скорости нужны в общем то другие движухи, другие акценты становятся важны - свойства среды нелинейны от скорости. (Вот раньше вообще не парился неаккуратностью проноса - цеплял воду рукой, а теперь рука отлетает от воды в момент цепляния и жуткая разбалансировка как будто дернули сильно - надо возвращаться опять вниз и убирать эту недоработку), то есть выход на новый результат требует в общем то менять тренировки и спрогнозировать эту смену без тренера который уже проходил этот путь несколько раз - нереально. Или самому анализировать каждый шаг - медленнее, но и интереснее

sosnin от Марта 16, 2012, 01:16:14 pm

я б добавил то, что если составлять самому планы, шишек набьется в десятки-сотни раз больше, чем при тренере. потому как неграмотный план, может откинуть вас назад в технике\выносливости\скоростно-силовой подготовке\взрывной силе\технических элементов.

Swimmer48 от Марта 16, 2012, 01:37:00 pm

Цитата: труба от Марта 16, 2012, 12:47:32 pm

Обычно движение от разряда к разряду это около года, как в плавании -я не знаю, не так давно в этой тусовке притом плаваю сам. Вот спросил гимнастку соседку - КМС - выход за 9 лет. Ну исходя из этого когда выходите на результат третьего разряда сокращение двух-трех секунд на 50 метров это результат работы целого года. я не к тому что на время вообще нужно забыть, элемент соревновательности это очень сильная мотивация. Но зная эти данные можно строить план тренировок по другому - не ставить на короткие планы нереальных промежуточных целей и не отчаиваться когда эти цели не выполнены. К тому ж оно все очень нелинейно. "Свойства воды" достаточно сильно оказываются меняются в зависимости от скорости. Поднял тут на пару секунд результат а на такой скорости нужны в общем то другие движухи, другие акценты становятся важны - свойства среды нелинейны от скорости. (Вот раньше вообще не парился неаккуратностью проноса - цеплял воду рукой, а теперь рука отлетает от воды в момент цепляния и жуткая разбалансировка как будто дернули сильно - надо возвращаться опять вниз и убирать эту недоработку), то есть выход на новый результат требует в общем то менять тренировки и спрогнозировать эту смену без тренера который уже проходил этот путь несколько раз - нереально. Или самому анализировать каждый шаг - медленнее, но и интереснее

Плавание специфический вид, т.к. он не связан с основной нашей двигательной деятельностью. Опять же большинство тут тренируется по 2 максимум 3 раза в неделю, а это мало.

Viktor от Марта 16, 2012, 01:55:34 pm

Цитировать

а чего все так замарачиваюца на эти цифры?

имхо в возрасте за ... это все прежде всего должно быть для удовольствия и ради удовольствия а результат он тогда и сам придет, тк вы будете рады любому результату просто от того что он есть)) Я поддерживаю мнение Тото полностью. Смотрится со стороны несколько забавно, как седые и полуседые мужики пыхтят, гонят волну, рубят посередине дорожки (таких дам не видел). Неужели в таком возрасте нет дел поважнее в жизни, чем тратить столько сил, плавать каждый день, а я знаю и тех же masters, которые умудряются плавать и по два раза на день, хотя в этом и не признаются..... Плавать два-три раза в неделю можно как-то поддерживать свою форму, но не как не стремительно прогрессировать от разряда к разряду . Я считаю, это прежде всего радость и огромное удовольствие, плыть, совершенствовать технику, те же повороты.... Что-то и кому-то надо доказывать в профессиональной сфере, а поддерживая форму, тренируясь в удовольствие мы прежде всего отдыхаем. Для кого после 30-ти профессиональное плавание - основной вид деятельности ??? (тренера не в счет) :) Еще вопрос , так сказать, и медицинский. Не думаю я, что тренироваться на высоком пульсе, а без этого высоких результатов не достичь, тем более приходя в бассейн пару раз на неделю, это так уж здорово для тех кому за

ЕвгенийК от Марта 16, 2012, 02:15:02 pm

Цитата: Viktor от Марта 16, 2012, 01:55:34 pm

а я знаю и тех же masters, которые умудряются плавать и по два раза на день, хотя в этом и не признаются.....

Вы так говорите, будто это что-то постыдное. О боже, он был замечен на вечерней тренировке! Это личное дело каждого - сколько раз и как он тренируется. Если с возрастом сохранилось желание и возможность заниматься спортом, то стоит только поаплодировать.

Насчет нагрузок и высокого пульса: тут я ни в коем случае не специалист, и, конечно, такая проблема есть, но мне кажется, что если заниматься _регулярно_, то сам факт тренировки на высоком пульсе не страшен. Ясное дело, что придти раз в неделю в бассейн и без разминки начать фигачить на пульсе 30 - это идиотизм.

Viktor от Марта 16, 2012, 02:51:06 pm

Цитировать

Вы так говорите, будто это что-то постыдное. О боже, он был замечен на вечерней тренировке! Это личное дело каждого - сколько раз и как он тренируется. Если с возрастом сохранилось желание и возможность заниматься спортом, то стоит только поапплодировать.

Конечно, ничего постыдного в этом нет. Каждый решает для себя, что ему нужно.....

Кто-то сбрасывает вес, кто-то хочет доказать прежде всего себе, да и окружающим, что он еще способен в плавании прогрессировать, кто-то гоняется за медалями, у каждого свои стимулы, поводы, причины

Я просто привел пример из жизни, как люди плавают по 9-10 тренировок в неделю перед соревнованиями, а там при пиве вещают... да я почти не тренируюсь ;D, только так иногда купаюсь после бани ;D плаваю на расслабоне

Впрочем что нам бывшим совкам, удивляться вранью, достаточно включить телевизор на пару минут ;)

Я высказал мнение свое. У каждого посетителя форума мнение имеется и конечно же они отличаются

Мигель от Марта 16, 2012, 07:57:45 pm

Испытовали ли Вы когда-нибудь "предстартовое" состояние на соревнованиях(не очень важно какого уровня)? А состояние эйфории и безмерной усталости когда всё закончилось? Те, кто это испытал, всегда захотят к этому вернуться и ради этого себя не жалко.

труба от Марта 16, 2012, 08:21:23 pm

Цитата: Мигель от Марта 16, 2012, 07:57:45 pm

Испытовали ли Вы когда-нибудь "предстартовое" состояние на соревнованиях(не очень важно какого уровня)? А состояние эйфории и безмерной усталости когда всё закончилось? Те, кто это испытал, всегда захотят к этому вернуться и ради этого себя не жалко.

и это проходит ;)

гораздо большее удовольствие в творчестве, в создании. Если занялся тренерской работой и она была хоть немного успешной (и есть предрасположенность к ней, наверное) это куда как больший наркотик

варяг от Марта 16, 2012, 08:34:10 pm

Цитата: Мигель от Марта 16, 2012, 07:57:45 pm

Испытовали ли Вы когда-нибудь "предстартовое" состояние на соревнованиях(не очень важно какого уровня)? А состояние эйфории и безмерной усталости когда всё закончилось? Те, кто это испытал, всегда захотят к этому вернуться и ради этого себя не жалко.

А когда слышишь от Лены Богмазовой :)))) у тебя есть ошибки конечно ... некоторые нельзя исправить некоторые можно НО в общем то..... нормально.. надо работать и вообще я думала ты Бывший:))))))))))))))))))))))))))))))

ТО ПРОСТО ВЫРАСТАЮТ КРЫЛЬЯ:))

завтра в бас у нас соревнования приехал Ленинград. это я только сейчас в нете узнал Кто эта девушка:))))))))))))))

geraiv1 от Марта 16, 2012, 10:36:57 pm

Цитата: варяг от Марта 16, 2012, 08:34:10 pm

Цитата: Мигель от Марта 16, 2012, 07:57:45 pm

Испытовали ли Вы когда-нибудь "предстартовое" состояние на соревнованиях(не очень важно какого уровня)? А состояние эйфории и безмерной усталости когда всё закончилось? Те, кто это испытал, всегда захотят к этому вернуться и ради этого себя не жалко.

А когда слышишь от Лены Богмазовой :)))) у тебя есть ошибки конечно ... некоторые нельзя исправить некоторые можно НО в общем то..... нормально.. надо работать и вообще я думала ты Бывший:))))))))))))))))))))))))))

ТО ПРОСТО ВЫРАСТАЮТ КРЫЛЬЯ:))

завтра в бас у нас соревнования приехал Ленинград. это я только сейчас в нете узнал Кто эта девушка:))))))))))))))

Завтра тебе жена крылья и подрежет ;D ;D ;D ;D ;D селезень ;D ;D ;D ;D

варяг от Марта 16, 2012, 11:27:17 pm

не .. ну жена с дочкой к 11 подойдет выспятся а соревы в 10 начинаются так что у меня есть час:))))))))))))))

ЕвгенийК от Марта 16, 2012, 11:45:58 pm

Что за соревнования? Плынешь что-то?

У нас тоже завтра ветеранские.

матюха от Марта 17, 2012, 05:28:12 am

О-о-о ! Да тут старых карасей обижают !

Я то в воду полез из-за своих детей (плавают они) я им типа советы - а они мне : сам попробуй ! Я им, мол, да Я в вашем возрасте ! А мне опять - лезь в воду и попробуй ! Вот два года назад и залез в воду. И заболел ! И "гашу" полтинники батом по середине дорожки (размах рук 204 см) И со мной ещё целая команда единомышленников. Впал в детство не выходя из него. Да, тяжело. Но это МОЛОДОСТЬ!

А предстартовый мандраж не проходит. Похоже ещё сильнее колбасит.

варяг от Марта 17, 2012, 07:17:50 am

Цитата: ЕвгенийК от Марта 16, 2012, 11:45:58 pm

Что за соревнования? Плынешь что-то?

У нас тоже завтра ветеранские.

нет соревы памяти одной женщины. работала в базе тренером.

sosnin от Марта 17, 2012, 10:00:10 am

по линии мчс?

варяг от Марта 17, 2012, 12:49:34 pm

нет она в базе тренер. соревнуются дети я зритель:)

варяг от Марта 17, 2012, 07:20:21 pm

Ребята ожалуйста дайте ссылку на упражнения с ОФП с Постовым . тренер просила в базе надо скачать на ютубе.

lucmen от Марта 17, 2012, 07:53:31 pm

Цитата: варяг от Марта 17, 2012, 07:20:21 pm

Ребята ожалуйста дайте ссылку на упражнения с ОФП с Постовым . тренер просила в базе надо скачать на ютубе.

На ютьюбе не знаю, а на трекаре вот <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2629484> 2.72 Гб качество хорошее.

Моя почти четырехлетняя дочь балдеет от того как я выполняю части этого комплекса, делает вместе со мной и дает мне огромную фору - ну что поделать - дубовый - по пояс деревянный ;D

P.S. Нашел ссылки и на ютьюб - вот на этой странице найдешь <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1134920> - сам Постовой оставил эти ссылки.

варяг от Марта 17, 2012, 08:10:03 pm

Цитата: lucmen от Марта 17, 2012, 07:53:31 pm

Цитата: варяг от Марта 17, 2012, 07:20:21 pm

Ребята ожалуйста дайте ссылку на упражнения с ОФП с Постовым . тренер просила в базе надо скачать на ютубе.

На ютьюбе не знаю, а на трекаре вот <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=2629484> 2.72 Гб качество хорошее.

Моя почти четырехлетняя дочь балдеет от того как я выполняю части этого комплекса, делает вместе со мной и дает мне огромную фору - ну что поделать - дубовый - по пояс деревянный ;D

P.S. Нашел ссылки и на ютьюб - вот на этой странице найдешь <http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=1134920> - сам Постовой оставил эти ссылки.

не открываются ссылки. заблокированы. у нас на сате были гдето.. вот только не помню...

матюха от Марта 18, 2012, 10:44:53 am

Немного не в тему, но, так, поразмыслить. Яну Торпу 29 и "уже не то". Сам сказал, что подготовку к соревнованиям надо было начинать на полгода раньше.

А Слуднову , по моему 32 ? Вот умница.

варяг от Марта 18, 2012, 11:47:24 am

Цитата: матюха от Марта 18, 2012, 10:44:53 am

Немного не в тему, но, так, поразмыслить. Яну Торпу 29 и "уже не то". Сам сказал, что подготовку к соревнованиям надо было начинать на полгода раньше.

А Слуднову , по моему 32 ? Вот умница.

Я не жалею, но искренне хочется вернуть то физиологическое состояние организма которое было в 15- 22 . пахал как Лось. ..да..кстати вчера смотрел ролик -Дара Торрес. класно.. Женщина молоток. в такой форме.. в 41 проиграть в спринте помоему 1 сотую.. да.

moi от Марта 18, 2012, 04:57:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 15, 2012, 09:03:17 am

На картинках не высокий локоть, а чуть согнутый.

Сгибание локтя и т.н. "высокий локоть" - разные вещи. Последние - это особое положение: пронация (локтевого сустава или ладони - не знаю, использую ли верно этот анатомич.термин) и гребок начинающийся с предплечья. Мне ли вам про это рассказывать? ;O)) Поверьте, - у меня все это есть. У Постоного имеется хорошее упражнение - "плавание саженками" с высоким локтем, - на нем сразу ясно становится, что это такое - раз и навсегда :O)))

Кстати, летом на форуме кто-то подводные съемки Спитца искал. Нашли некий отрывок (не ясно было с ним или нет), и я говорю - а не провален ли локоть, е-мое? :O))) Мне сразу начали говорить, что ракурс не тот и так сразу не скажешь... :O)))

Цитировать

Смотреть надо под прямым углом в потолок на спине, тогда будет шея расслаблена.

Туда и смотрю - в потолок. А у вас по видео сложилось впечатление, что куда?

Цитировать

;Дещё один копировальщик топов.

Копировать и посмотреть как делают тоже разные вещи :O))) Мы не копируем, мы медитируем над видео - как Little Woo медитировал над одим единственным видео техники Панкратова и практиковал батт :O)))

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 05:00:34 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 04:57:34 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 15, 2012, 09:03:17 am

На картинках не высокий локоть, а чуть согнутый.

Сгибание локтя и т.н. "высокий локоть" - разные вещи. Последние - это особое положение: пронация (локтевого сустава или ладони - не знаю, использую ли верно этот анатомич.термин) и гребок начинающийся с предплечья. Мне ли вам это говорить: ;O)) Поверьте у меня все это есть. У Постоного есть хорошее упражнение - "плавание саженками", на нем сразу ясно становится, что такое "высокий локоть" - раз и навсегда :O)))

Кстати, летом на форуме кто-то подводные съемки Спитца искал. Нашли некий отрывок (не ясно было с ним или нет), и я говорю - а не провален ли локоть, е-мое? :O))) Мне сразу начали говорить, что ракурс не тот и так сразу не скажешь... :O)))

Цитировать

Смотреть надо под прямым углом в потолок на спине, тогда будет шея расслаблена.

Туда и смотрю - в потолок. А у вас по видео сложилось впечатление, что куда?

Цитировать

;Дещё один копировальщик топов.

Копировать и посмотреть как делают тоже разные вещи :O))) Мы не копируем, мы медитируем над видео - как Little Woo медитировал над одим единственным видео техники Панкратова и практиковал батт :O)))

По спине. На видео видно, что голова наклонена вниз, взгляд в потолок не под прямым углом.

По гребку. Вы просили посмотреть видео. Я вам пишу, что по видео и фото высокого локтя нет. Не вижу смысла это обсуждать.

По поводу Бу. Когда он готовился к 50 батт и в итоге прошел по МС он очень много общался с тренерами, которые смотрели его технику, засекали, давали советы и т.п..

варяг от Марта 18, 2012, 05:47:27 pm

Насчет высокого локтя. я уверен он должен быть просто вспомнил что видел видео с Александром Поповым если кто знает киньте ссылку. видео из под воды короткий отрезок с соревнований. крооль. так вот парень на дальнем плане за ним щел помоему с проваленным. ну мож ошибаюсь.. смотрел с телефона.но найду скину.

moi от Марта 18, 2012, 06:02:26 pm

Цитировать

По спине. На видео видно, что голова наклонена вниз, взгляд в потолок не под прямым углом.

Опять же направление взгляда и положение головы могут быть разными. Смотрю я точно в потолок - не в ноги, не выше борта в стену, а именно в потолок. Голову/шею держу расслаблено нейтральной, не кручу ей (стараюсь по крайней мере). Запрокинуть ее назад (для меня) означает ненужное напряжение... Я понял, что вы видите мое лицо, так сказать - непараллельным потолку - но я посмотрел разных пловцов (опять будете ругаться) - и у всех это по-разному, но прямо перпендикулярно мало кто смотрит.

Цитировать

По гребку. Вы просили посмотреть видео. Я вам пишу, что по видео и фото высокого локтя нет. Не вижу смысла это обсуждать.

Будьте добры, если не напряжно - скриншот с моего видео, где вы считаете виден проваленный локоть.

Цитировать

По поводу Бу. Когда он готовился к 50 батт и в итоге прошел по МС он очень много общался с тренерами, которые смотрели его технику, засекали, давали советы и т.п..

Одно другому не мешает... Пловцы, у которых и разряды и тренеры - также смотрят - как и мы старичье - все что есть доступное в сети. Одно дело тупое копирование, другое дело - созерцание.

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 06:17:06 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 06:02:26 pm

Цитировать

По спине. На видео видно, что голова наклонена вниз, взгляд в потолок не под прямым углом.

Опять же направление взгляда и положение головы могут быть разными. Смотрю я точно в потолок - не в ноги, не выше борта в стену, а именно в потолок. Голову/шею держу расслаблено нейтральной, не кручу ей (стараюсь по крайней мере). Запрокинуть ее назад (для меня) означает ненужное напряжение... Я понял, что вы видите мое лицо, так сказать - непараллельным потолку - но я посмотрел разных пловцов (опять будете ругаться) - и у всех это по-разному, но прямо перпендикулярно мало кто смотрит.

Цитировать

По гребку. Вы просили посмотреть видео. Я вам пишу, что по видео и фото высокого локтя нет. Не вижу смысла это обсуждать.

Будьте добры, если не напряжно - скриншот с моего видео, где вы считаете виден проваленный локоть.

Цитировать

По поводу Бу. Когда он готовился к 50 батт и в итоге прошел по МС он очень много общался с тренерами, которые смотрели его технику, засекали, давали советы и т.п..

Одно другому не мешает... Пловцы, у которых и разряды и тренеры - также смотрят - как и мы старичье - все что есть доступное в сети. Одно дело тупое копирование, другое дело - созерцание.

По гребку. Везде. Даже в картинках, которые вы приложили и пишете, что это высокий локоть видно, что это не высокий локоть.

<http://vimeo.com/38460167> - 5-6 секунда, четко видно, что сгибается кисть, широчайшая особо не работает, а значит высокого локтя нет. За 17 м вы делаете 9 гребков при очень низком темпе с постоянной работой ног. Ещё один факт, который подтверждает отсутствие высокого локтя, а следовательно и продвижения.

По спине. Я вижу, что торчит макушка над водой сильно, которая создает сопротивление.

Little_boo от Марта 18, 2012, 07:19:02 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 04:57:34 pm

Сгибание локтя и т.н. "высокий локоть" - разные вещи. Последние - это особое положение: пронация (локтевого сустава или ладони - не знаю, использую ли верно этот анатомич.термин) и гребок начинающийся с предплечья. Мне ли вам про это рассказывать? ;O)) Поверьте, - у меня все это есть.

не поверю, гребок отвратный - продвижения нет ни какого. Это уже не говоря про море остальных проблем в кроле. Мне даже подводную часть гребка видеть не надо, чтобы понять - локоть провален.

Дело в том, что высокий локоть это не только начало гребка - высокий локоть должен сохранять весь гребок. В у тебя захват весьма слабенький, а дальше просто провал - окончания нет вообще. Спорить не о чем - сделай запись четко сбоку и там все видно будет на 100%.

Little_boo от Марта 18, 2012, 07:21:05 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 05:00:34 pm

По поводу Бу. Когда он готовился к 50 батт и в итоге прошел по МС он очень много общался с тренерами, которые смотрели его технику, засекали, давали советы и т.п..

Ды вот нифига. Иваныч (а он был иваныч?) одну тренировку со мной провел и вв раза 2 за сезон че-нить скажет.

Это называется "много советовался". Засекали - да, но это как бы не советы. ;)

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 07:24:33 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 07:21:05 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 05:00:34 pm

По поводу Бу. Когда он готовился к 50 батт и в итоге прошел по МС он очень много общался с тренерами, которые смотрели его технику, засекали, давали советы и т.п..

Ды вот нифига. Иваныч (а он был иваныч) одну тренировку со мной провел и вв раза 2 за сезон че-нить скажет.

Это называется "много советовался". Засекали - да, но это как бы не советы. ;)

Ну я помню, что ты когда приходил стабильно болтал с ними минут по 30)) Когда мы закупывались, а потом ещё и мерзли из-за вашей болтовни, потому я это хорошо запомнил :P. Ну и ВВ всегда после каждого засекаания, ченить да советует, прокомментирует...

Я правда не помню в каком году ты выполнил мс. Но суть в том, что говорил ты с тренерами нашими всегда много:) Конечно, не сравнить с тем сколько они нам внимания уделяли, но не по одним видосам ты учился:) Большинству советы тренеров такого уровня даже и не снились.

Little_boo от Марта 18, 2012, 07:39:07 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 07:24:33 pm

Ну я помню, что ты когда приходил стабильно болтал с ними минут по 30)) Когда мы закупывались, а потом ещё и мерзли из-за вашей болтовни, потому я это хорошо запомнил :P. Ну и ВВ всегда после каждого засекаания, ченить да советует, прокомментирует...

угу, только меня не вв засекал, его только иногда удается уговорить. У него ко мне только один совет - темп маленький. :)

moi от Марта 18, 2012, 07:39:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 06:17:06 pm

<http://vimeo.com/38460167> - 5-6 секунда, четко видно, что сгибается кисть, широчайшая особо не работает, а значит высокого локтя нет.

Вот стоп кадр, надеюсь, того момента про который вы говорите.

(<http://thumbnails69.imagebam.com/18041/e4708a180407049.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/e4708a180407049>)

По-моему, положение правой руки соответствует положению "высокий локоть". Он не провален. "Острие" локтя повернуто вбок. Работает первым предплечье. Вопрос, может быть в том, что вам не нравится эффективность\сила\мощность гребка. С этим спорить не буду.

Цитировать

За 17 м вы делаете 9 гребков при очень низком темпе с постоянной работой ног. Ещё один факт, который подтверждает отсутствие высокого локтя, а следовательно и продвижения.

И еще есть много факторов влияющих на продвижение. От слабого трицепса до положения тела в воде.

Цитировать

По спине. Я вижу, что торчит макушка над водой сильно, которая создает сопротивление.

А вот такой ракурс? <http://vimeo.com/38730847>

Little_boo от Марта 18, 2012, 07:47:07 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 07:39:51 pm

По-моему, положение правой руки соответствует положению "высокий локоть". Он не провален.

Здесь он может и не провален, зато дальше сразу же проваливается.

moi от Марта 18, 2012, 07:55:26 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 07:19:02 pm

Дело в том, что высокий локоть это не только начало гребка - высокий локоть должен сохранять весь гребок.

Это проваленный локоть?

(<http://thumbnails69.imagebam.com/18042/208634180413095.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/208634180413095>)

Надо призывать Рому а.к.а sosnin - он видел мой кроль. Про проваленный локоть не говорил. А вот то, на что он обратил внимание на своем видео теперь вижу четко.

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:06:07 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 07:47:07 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 07:39:51 pm

По-моему, положение правой руки соответствует положению "высокий локоть". Он не провален.

Здесь он может и не провален, зато дальше сразу же проваливается.

Угу.

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 07:55:26 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 07:19:02 pm

Дело в том, что высокий локоть это не только начало гребка - высокий локоть должен сохранять весь гребок.

Это проваленный локоть?

(<http://thumbnails69.imagebam.com/18042/208634180413095.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/208634180413095>)

Надо призывать Рому а.к.а sosnin - он видел мой кроль. Про проваленный локоть не говорил. А вот то, на что он обратил внимание на своем видео теперь вижу четко.

Не сравнивайте себя с топами и разные фазы гребка. Если уж так хочется с топом. Вот Ян Торп, стоп кадр на 2.29 сделайте и на 3.40, там видно как правильно.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZQfZ3-rivKY>

Цитировать

И еще есть много факторов влияющих на продвижение. От слабого трицепса до положения тела в воде.

Положение тела зависит от того как работают руки. Чтобы не сделать высокий локоть надо быть дистрофиком (мед. диагноз дистрофия). Потому говорить о слабом трицепсе даже не смешно.

Цитировать

А вот такой ракурс? <http://vimeo.com/38730847>

Тоже самое. Голова торчит сильно. Сильно торчит потому что не заняли правильное положение тела, положение тело корявое, потому что гребка нет и работы ног нормальной.

moi от Марта 18, 2012, 08:07:11 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 07:47:07 pm

Здесь он может и не провален, зато дальше сразу же проваливается.

Посмотрим след. кадр:

(<http://thumbnails31.imagebam.com/18042/23ecf2180414313.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/23ecf2180414313>)

Скажу, что это из-за волн в базе (кстати смотрю щас подкадрово - преломление руку "коррежет" не хило) искажается вот такое положение руки (без претензий, что плыву как Попов):

(<http://thumbnails58.imagebam.com/18042/a8ab17180414320.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/a8ab17180414320>)

moi от Марта 18, 2012, 08:08:52 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:06:07 pm

Сильно торчит потому что не заняли правильное положение тела, положение тело корявое, потому что гребка нет и работы ног нормальной.

А вот это уже ближе к истине. Не голова виновата, а общее положение тела :O)))

Вижу сам что ноги подтоплены.

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:10:46 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 08:08:52 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:06:07 pm

Сильно торчит потому что не заняли правильное положение тела, положение тело корявое, потому что гребка нет и работы ног нормальной.

А вот это уже ближе к истине. Не голова виновата, а общее положение тела :O)))

Вижу сам что ноги подтоплены.

По первому видео не было видно все тело. Вам тоже надо себя анализировать и додумывать, что голова то торчит из-за того, что нет положения тела четко выставленного, а его нет потому что не гребу. Как бы мы тут не можем все разжевывать и в рот класть.

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:12:24 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 08:07:11 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 07:47:07 pm

Здесь он может и не провален, зато дальше сразу же проваливается.

Посмотрим след. кадр:

(<http://thumbnails31.imagebam.com/18042/23ecf2180414313.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/23ecf2180414313>)

Скажу, что это из-за волн в базе (кстати смотрю щас подкадрово - преломление руку "коррежет" не хило) искажается вот такое положение руки (без претензий, что плыву как Попов):

(<http://thumbnails58.imagebam.com/18042/a8ab17180414320.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/a8ab17180414320>)

Руки слишком сильно под тело заводится и в итоге смазывается гребок ещё сильнее. Захват не сделан практически, потому что хватаете только кистью, не всем предплечьем.

moi от Марта 18, 2012, 08:16:54 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:06:07 pm

Если уж так хочется с топом. Вот Ян Торп, стоп кадр на 2.29 сделайте и на 3.40, там видно как правильно.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZQfZ3-rivKY>

Поплыву я так - буду просто рвать воду. :O))) Пока отрабатываю классический S-гребок. У Торпа своя конечно манера, несколько иная...

Цитировать

Положение тела зависит от того как работают руки.

А есть еще чисто координация и степень гибкости. Это тоже факторы.

Цитировать

Чтобы не сделать высокий локоть надо быть дистрофиком (мед. диагноз дистрофия). Потому говорить о слабом трицепсе даже не смешно.

Т.е. вы хотите сказать, что любой недистрофик, научившись исключительно высокому локтю, сделает 10 гребков на 25м? А вон адепты ТИ с проваленным локтем под те же 10 гребков на четвертак плывут... В чем загвоздка? :O)))

moi от Марта 18, 2012, 08:20:44 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:12:24 pm

Руки слишком сильно под тело заводится и в итоге смазывается гребок ещё сильнее.

"Рука сильно заводится" - это нечто иное чем проваленный локоть... хотя конечно одно другому не мешает :O)))

Цитировать

Захват не сделан практически, потому что хватаете только кистью, не всем предплечьем.

При захвате стараюсь делать вот такой элемент движения:

(<http://thumbnails60.imagebam.com/18042/1f506b180416842.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/1f506b180416842>)

Little_boo от Марта 18, 2012, 08:24:40 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 07:55:26 pm

Это проваленный локоть?

немножко - да

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 08:07:11 pm

Скажу, что это из-за волн в базе (кстати смотрю щас подкадрово - преломление руку "коррежет" не хило) искажается вот такое положение руки (без претензий, что плыву как Попов):

рядом не лежало

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:25:57 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 08:16:54 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:06:07 pm

Если уж так хочется с топом. Вот Ян Торп, стоп кадр на 2.29 сделайте и на 3.40, там видно как правильно.

<http://www.youtube.com/watch?v=ZQfZ3-rivKY>

Поплыву я так - буду просто рвать воду. :O)))

Цитировать

Положение тела зависит от того как работают руки.

А есть еще чисто координация и степень гибкости. Это тоже факторы.

Цитировать

Чтобы не сделать высокий локоть надо быть дистрофиком (мед. диагноз дистрофия). Потому говорить о слабом трицепсе даже не смешно.

Т.е. вы хотите сказать, что любой недистрофик, научившись исключительно высокому локтю, сделает 10 гребков на 25м? А вон адепты ТИ с проваленным локтем под те же 10 гребков на четвертак плывут... В чем загвоздка? :O)))

По видео нужную амплитуды для проноса вы сделать можете, для подводной части гибкости особо не надо. Чтобы держать положение тела тоже особых сил не надо в том темпе, в котором вы плывете. Дело не в кол-ве гребков, а соотношении темп-кол-во гребков и качество гребка. Я хочу сказать, что сделать высокий локоть может любой не дистрофик. У них очень низкий темп, с их темпом можно и меньше сделать, если плыть с высоким локтем.

3.40 посмотрите в каком положении рука у торпа в захвате - это классика. Если так нравится на топом равняться.

По факту вы лежите как дерево, т.е. просто ровно и плечи не работают совсем, ладно вы были закачаны сильно, но такого по видео не видно. Плечи не работают, не получается сделать захват и выставить локоть для гребка, отсюда его нет. Координационно там очень простые движения. Просто не нужно на топов равняться и пытаться повторять сложные вещи, а хорошо отработать простые.

Цитировать

"Рука сильно заводится" - это нечто иное чем проваленный локоть... хотя конечно одно другому не мешает :O)))

Гребок и так смазан, а вы еще больше его смазываете этим заведением.

Little_boo от Марта 18, 2012, 08:26:32 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 08:20:44 pm

"Рука сильно заводится" - это нечто иное чем проваленный локоть... хотя конечно одно другому не мешает :O))) на самом деле мешает

moi от Марта 18, 2012, 08:34:00 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 08:24:40 pm

рядом не лежало

Конечно с плаванием Попова рядом и не лежало. Но из-за искажений волн запросто можно не видеть истинного положения руки. Неэффективный гребок - да можно видеть, и в нем, я думаю, суть проблемы. ТИ-шники вон и с проваленным локтем неплохо продвигаются (для любителей).

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 08:26:32 pm

на самом деле мешает

Ааа.. так значит проваленного локтя у меня не может быть при таком элементе движения?

матюха от Марта 18, 2012, 08:40:09 pm

Самый главный судья - секундомер. А что ОН говорит ?

moi от Марта 18, 2012, 08:45:02 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:25:57 pm

3.40 посмотрите в каком положении рука у торпа в захвате - это классика.

ИМХО, у Торпа совсем не классика... его стиль сразу выделяется.

Цитировать

Плечи не работают

А про какую мышцу вы говорите? Широчайшие? Или про что-то координационное?

Цитировать

По видео нужную амплитуды для проноса вы сделать можете, для подводной части гибкости особо не надо. Чтобы держать положение тела тоже особых сил не надо в том темпе, в котором вы плывете. Координационно там очень простые движения.

Все просто! Только у всех новичков продвижение ужасное, даже на низких темпах. А всего то нужно локоть держать выше запястья! :O))) Мне кажется вы лукавите ;O)))

Цитировать

Гребок и так смазан, а вы еще больше его смазываете этим заведением.

Предлагаете перейти на i-гребок (в подводной части)?

moi от Марта 18, 2012, 08:46:00 pm

Цитата: матюха от Марта 18, 2012, 08:40:09 pm

А что ОН говорит ?

В моей подписи все отмечено! :O)))

Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:52:22 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 08:45:02 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:25:57 pm

3.40 посмотрите в каком положении рука у торпа в захвате - это классика.

ИМХО, у Торпа совсем не классика... его стиль сразу выделяется.

Цитировать

Плечи не работают

А про какую мышцу вы говорите? Широчайшие? Или про что-то координационное?

Цитировать

По видео нужную амплитуды для проноса вы сделать можете, для подводной части гибкости особо не надо. Чтобы держать положение тела тоже особых сил не надо в том темпе, в котором вы плаваете. Координационно там очень простые движения.

Все просто! Только у всех новичков продвижение ужасное, даже на низких темпах. А всего то нужно локоть держать выше запястья! :O))) Мне кажется вы лукавите ;O)))

Цитировать

Гребок и так смазан, а вы еще больше его смазываете этим заведением.

Предлагаете перейти на i-гребок (в подводной части)?

Я написал про захват торпа - он классический. Про плечи, да, в основном про широчайшие, что вызвано неверными движениями. Все новички, которых я тут видел пытаются копировать топов, т.е. копировать сложно-координационные вещи, при этом базовые вещи у них на нуле, отсюда куча ошибок дальнейших и проблемы в исправлении.

Я уже не раз и не два писал, что нужно долго наплачивать базу как просто гладкого плавания так и упражнений базовых (год-два). Параллельно приводя тело в порядок фитнесом. А уже потом думать о скорости, темпе, сложных упражнениях, технике топов.

Little_boo от Марта 18, 2012, 09:03:29 pm

Цитата: матюха от Марта 18, 2012, 08:40:09 pm

Самый главный судья -секундомер. А что ОН говорит ?

он говорит, что гребок отсутствует как таковой

moi от Марта 18, 2012, 09:05:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:52:22 pm

Все новички, которых я тут видел пытаются копировать топов

Этим не занимаюсь, s-гребок который у меня смазан расписан во всех книжках. На примере видео "Попов-Такер" я просто показывал определенные элементы движения.

Цитировать

Я уже не раз и не два писал, что нужно долго наплачивать базу как просто гладкого плавания так и упражнений базовых (год-два).

А вот в чем дело! Я просто пока год кролем плаваю... :O)))

Кстати, мне вдох задержанный у себя не нравится. Глядя на этот скрин, что скажете? Лицо уже должно быть в воде в данный момент проноса?

(<http://thumbnails45.imagebam.com/18043/a8e59f180422293.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/a8e59f180422293>)

Little_boo от Марта 18, 2012, 09:05:45 pm

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 08:34:00 pm

Ааа.. так значит проваленного локтя у меня не может быть при таком элементе движения? ды, не важно абсолютно локоть провален или рука не туда заводится - важно, что нет опоры

moi от Марта 18, 2012, 09:15:38 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 09:05:45 pm

ды, не важно абсолютно локоть провален или рука не туда заводится - важно, что нет опоры

Ну вот уже слово "опора" стало фигурировать :O)))

В итоге не элементы по отдельности подкачивают, а в целом координация гребка.

Little Boo - что кстати про бат скажете?

Напомню какой это был ужос полтора года назад: <http://vimeo.com/38736671>

Щас так: <http://vimeo.com/38459458>

И про поворот-маятником меня так никто и не поругал: <http://vimeo.com/38462729>

Это некое падение в воду вообще не нравится...

moi от Марта 18, 2012, 09:38:39 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 09:03:29 pm

он говорит, что гребок отсутствует как таковой

Или же - что можно и не заниматься. :O))) Я вплыл брасом в III разряд абс. не отработывая этот стиль. И до сих пор этого не делаю, а получаю на нем лучшее время. Парадокс какой-то!?

VladB от Марта 19, 2012, 02:32:02 am

У каждого свои стили идут. Я несколько лет не мог проплыть 50 вольным даже по третьему разряду, плавая при этом брасом по второму на 50 и 100. На тренировках тоже вольный в основном был. Забей нафиг на вольный!) Но в брасе тоже локоть проваливать низя..

Обратный пример - товарищ у меня дельфином за 28 с небольшим плывёт 50, а я - 32 с небольшим. Вольным он 25 с чем-то, а я щас уже невиданую скорость развил - аж 30 секунд с небольшим, вошёл в третий разряд!) Только брасом он всё равно медленней меня плывёт.)

sosnin от Марта 19, 2012, 07:55:57 am

я конечно уже начал забывать, как плывет moi. колено подживает, надеюсь скоро увидимся еще. это отступ от темы. теперь по теме, если все правильно помню, то moi:

-рано вдыхает, поздно убирает уголову

-есть высокий локоть в начале гребка

-нет окончания, локоть сваливается после 2/3 полгребка

-нет работы плеч, вытягивания вперед.

то есть гребок делается с высоким локтем, но он укороченный.

-есть изгиб в пояснице, за счет чего топится таз. если ноги работают быстро, то всплывают пятки, а таз ниже.

пс. я даже не знаю, согласен я со свимерром или нет в плане дистрофиков с высоким локтем. я согласен, что любой может проплыть с высоким локтем в медленном темпе 25м. но чтобы его не проваливать постоянно, нужна даже не сила, а навык+координация+контроль+потом уже сила. от силы зависит только длина дистанции. это утрированно все конечно.

ппс. у меня впечатление, что moi делает высокий локоть, пока он в поле его зрения. дальше сосредотачивается на другой руке, переставая контролировать первую и тд.

sosnin от Марта 19, 2012, 08:51:53 am

а...и еще.высокий локоть во всем гребке достигается тем,что кисть двигается быстрее локтя,а локоть быстрее плеча.часто бывает,что кисть двигается наравне с локтем.вот так проваливается локоть во второй половине гребка.

Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:13:21 am

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 09:15:38 pm

Цитата: Little_boo от Марта 18, 2012, 09:05:45 pm

ды, не важно абсолютно локоть провален или рука не туда заводится - важно, что нет опоры

Ну вот уже слово "опора" стало фигурировать :O)))

В итоге не элементы по отдельности подкачивают, а в целом координация гребка.

Нет захвата - нет опоры - есть проваленный локоть.

Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:14:17 am

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 09:05:25 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 18, 2012, 08:52:22 pm

Все новички, которых я тут видел пытаются копировать топов

Этим не занимаюсь, s-гребок который у меня смазан расписан во всех книжках. На примере видео "Попов-Такер" я просто показывал определенные элементы движения.

Цитировать

Я уже не раз и не два писал, что нужно долго наплавывать базу как просто гладкого плавания так и упражнений базовых (год-два).

А вот в чем дело! Я просто пока год кролем плаваю... :O)))

Кстати, мне вдох задержанный у себя не нравится. Глядя на этот скрин, что скажете? Лицо уже должно быть в воде в данный момент проноса?

(<http://thumbnails45.imagebam.com/18043/a8e59f180422293.jpg>) (<http://www.imagebam.com/image/a8e59f180422293>)

Сначала с гребком разберитесь. У вас нет гребка, чтобы говорить о том, что он какого-либо образа.

Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:19:03 am

Цитата: sosnin от Марта 19, 2012, 07:55:57 am

я конечно уже начал забывать,как плывет moi. колено подживает,надеюсь скоро увидимся еще.это отступ от темы.

теперь по теме,если все правильно помню,то moi:

-рано вдыхает,поздно убирает уголову

-есть высокий локоть в начале гребка

-нет окончания,локоть сваливается после 2/3 полгребка

-нет работы плеч,вытягивания вперед.

тоесть гребок делается с высоким локтем,но он укороченный.

-есть изгиб в пояснице,за счет чего топится таз. если ноги работают быстро,то всплывают пятки,а таз ниже.

пс. я даже не знаю,согласен я со swimерром или нет в плане дистрофиков с высоким локтем.я согласен,что любой может проплыть с высоким локтем в медленном темпе 25м.но чтобы его не проваливать постоянно,нужна даже не сила,а навык+координация+контроль+потом уже сила.от силы зависит только длина дистанции.это утрированно все конечно.

ппс. уменя впечатление,что moi делает высокий локоть,пока он в поле его зрения.дальше сосредотачивается на другой руке,переставая контролировать первую и тд.

Он просто захват делает одной кистью, захват делает одной кистью, потому что плечи не доворачивает и не тянется вперед, потому не может подключить широчайшие и опереться на предплечье, потому чисто внешне может казаться, что гребок есть и он даже с высоким локтем, но по факту это не так.

По поводу дистрофии, я и имел ввиду, что 25 проплыть. Тут на большее то и не претендуют. А человек плывет медленно и печально проваливая локоть. Т.е. он просто не знает как правильно плыть. Не знает, потому что не проделал достаточное количество упражнений. При этом считает, что вот ему мешает плохая гибкость, слабый трицепс, геморрой и т.п..

moi от Марта 19, 2012, 09:46:20 am

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:19:03 am

Не знает, потому что не проделал достаточное количество упражнений.

Что порекомендуете? Потому как в полной координации плаваю не более 200м за треню. Все остальное

упражнения.

Вопрос скорее не в том, что "не проделал", проделал, но неправильно - причем не имея представления, что это происходит. Увидев, себя на видео - я сразу много ошибок увидел и удивлен (типа), откуда они взялись - потому что "там", в воде, этого не чувствуешь. Все опять сводится к тренеру, который видит или к постоянной съемке себя самого и последующего самоанализа - иначе, блин, время в пустую, чес слово...

Цитировать

При этом считает, что вот ему мешает плохая гибкость, слабый трицепс, геморрой и т.п..

Это я как бы не про себя говорил, а вообще. на ваше заявление, что достаточно держать прямой локоть любому "зеленому" и будет 10 гребков на 25м. Я вам ответил, что это не один определяющий фактор - их может быть (и обычно это так) целая совокупность.

moi от Марта 19, 2012, 09:52:16 am

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:14:17 am

Сначала с гребком разберитесь. У вас нет гребка, чтобы говорить о том, что он какого-либо образа.

Круговая аргументация: у вас нет гребка, потому что неправильно гребете, а неправильно гребете - потому что нет гребка... :O))) Ведь необходимо знать, что делать, чтобы незакреплять при этом другие ненужные ошибки.

sosnin от Марта 19, 2012, 10:29:17 am

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:19:03 am

Он просто захват делает одной кистью, захват делает одной кистью, потому что плечи не доворачивает и не тянется вперед, потому не может подключить широчайшие и опереться на предплечье, потому чисто внешне может казаться, что гребок есть и он даже с высоким локтем, но по факту это не так.

ну примерно так. по сути, он делает правильную траекторию, но только кистью. невытягиванием плеча в захвате, вырезает дальнейшую работу половиной руки. опора не на всю руку, а часть, хоть и постоянная.

Swimmer48 от Марта 19, 2012, 11:11:24 am

Цитата: moi от Марта 19, 2012, 09:52:16 am

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:14:17 am

Сначала с гребком разберитесь. У вас нет гребка, чтобы говорить о том, что он какого-либо образа.

Круговая аргументация: у вас нет гребка, потому что неправильно гребете, а неправильно гребете - потому что нет гребка... :O))) Ведь необходимо знать, что делать, чтобы незакреплять при этом другие ненужные ошибки.

Неправильно гребете, потому что делаете неверные движения, делаете неверные движения, потому что либо не знаете какие движения правильно, либо потому что уже закрепили неправильные.

Цитировать

Что порекомендуете? Потому как в полной координации плаваю не более 200м за трену. Все остальное упражнения.

Вопрос скорее не в том, что "не проделал", проделал, но неправильно - причем не имея представления, что это происходит. Увидев, себя на видео - я сразу много ошибок увидел и удивлен (типа), откуда они взялись - потому что "там", в воде, этого не чувствуешь. Все опять сводится к тренеру, который видит или к постоянной съемке себя самого и последующего самоанализа - иначе, блин, время в пустую, чес слово...

Я уже дал рекомендации.

Цитата: sosnin от Марта 19, 2012, 10:29:17 am

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:19:03 am

Он просто захват делает одной кистью, захват делает одной кистью, потому что плечи не доворачивает и не тянется вперед, потому не может подключить широчайшие и опереться на предплечье, потому чисто внешне может казаться, что гребок есть и он даже с высоким локтем, но по факту это не так.

ну примерно так. по сути, он делает правильную траекторию, но только кистью. невытягиванием плеча в захвате, вырезает дальнейшую работу половиной руки. опора не на всю руку, а часть, хоть и постоянная.

По сути да, но гребка нет, потому что ключевых вещей он не делает)

Цитировать

Увидев, себя на видео - я сразу много ошибок увидел и удивлен (типа), откуда они взялись - потому что "там", в воде, этого не чувствуешь.

Не чувствуете, потому что не знаете что надо почувствовать. Дополнительная рекомендация изучать детально цель упражнения с пониманием того, что должно когда включиться и пытаться это почувствовать.

sosnin от Марта 19, 2012, 11:24:55 am

конечно он не чувствует. понятно, что ему надо показывать и объяснять движение плечей\локтей\кистей и следить!!! потом за правильностью выполняемого.

брас в этом плане и идет легче, т.к. делается нормальный захват, там всего-то и надо полгребка. и первые полгребка гораздо лучше второй половины гребка.

и еще, я даже не представляю, как объяснить про провал в пояснице? каким упражнением отрегулировать, поднять таз? на ум приходит только калабашка и плавание на ногах с контролем таза. ну и да-голову надо регулировать.

Little_boo от Марта 19, 2012, 11:39:21 am

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 09:15:38 pm

Ну вот уже слово "опора" стало фигурировать :O)))

В итоге не элементы по отдельности подкачивают, а в целом координация гребка.

Ну, так высокий локоть это не самоцель. В моем понимании высокий локоть это опора на воду, если опоры нет - нет высокого локтя, хоть запронируй плечо пока не отвалится.

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 09:15:38 pm

Little Boo - что к стати про бат скажете?

ну, там проблемы с положением тела и работой ногами. Гребка не видно, но думаю проблемы те же - что и в кроле.

Но для года занятий нормально. Ты упражнение плывешь на ногах - работаешь генератором волн, это в корне не правильно. Отрабатывать надо продвижение, а не генерацию волн.

Little_boo от Марта 19, 2012, 11:40:52 am

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 09:38:39 pm

Или же - что можно и не заниматься. :O))) Я вплыл брасом в III разряд абс. не отрабатывая этот стиль. И до сих пор этого не делаю, а получаю на нем лучшее время. Парадокс какой-то!?

почему парадокс, я же говорю что локоть сразу после захвата и проваливается, второй половины нет. А в брасе как раз этой второй половины нет вообще.

sosnin от Марта 19, 2012, 12:13:11 pm

Цитата: Little_boo от Марта 19, 2012, 11:40:52 am

Цитата: moi от Марта 18, 2012, 09:38:39 pm

Или же - что можно и не заниматься. :O))) Я вплыл брасом в III разряд абс. не отрабатывая этот стиль. И до сих пор этого не делаю, а получаю на нем лучшее время. Парадокс какой-то!?

почему парадокс, я же говорю что локоть сразу после захвата и проваливается, второй половины нет. А в брасе как раз этой второй половины нет вообще.

во-во... посмотрите сколько брассистов в вечернее время в базе из абониментчиков, да и на ветеранских. :)

moi от Марта 19, 2012, 02:18:01 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 11:11:24 am

делаете неверные движения, потому что либо не знаете какие движения правильно, либо потому что уже закрепили неправильные.

Это все понятно. Мой ключевой вопрос "как правильно". Вы ответили мне, как я понял, не заморачиваться по поводу s или i гребка (сложные координационные движения) - а просто грести правильно. В этом и есть непонятность и туманность ответа.

Цитировать

Я уже дал рекомендации.

Вот эти?

Цитировать

Я уже не раз и не два писал, что нужно долго наплаывать базу как просто гладкого плавания так и упражнений базовых (год-два). Параллельно приводя тело в порядок фитнесом.

Цитировать

Не чувствуете, потому что не знаете что надо почувствовать. Дополнительная рекомендация изучать детально цель упражнения с пониманием того, что должно когда включится и пытаться это прочувствовать.

Где бы про это узнать? И про то, что надо почувствовать? Или только тренер?

moi от Марта 19, 2012, 02:23:05 pm

Цитата: sosnin от Марта 19, 2012, 11:24:55 am

и еще, я даже не представляю, как объяснить про провал в пояснице?

У меня к стати сколиоз низа позвоночника, в осанке есть немного от "знак вопроса".

Цитировать

на ум приходит только калабашка и плавание на ногах с контролем таза. ну и да-голову надо регулировать.

Правильно ли я понимаю, что калабах поможет сконцентрироваться и на хорошем гребке с опорной? Ибо в полной кооржинации меня от этого отвлекает пронос рук и немного работа ног (а она еще и с проваленным тазом идет).

И еще - не помогут ли лопатки отработать полноценный гребок, т.е. чтоб захватить воду и уже не бросать ее? Или пока не надо/рано?

moi от Марта 19, 2012, 02:28:08 pm
Цитата: Little_boo от Марта 19, 2012, 11:39:21 am
ну, там проблемы с положением тела и работой ногами.

А именно ноги низко в воде работают? Это то, что я вижу. И еще - это плохо, что всплытие попы не видно примерно в момент захвата. У меня все где-то погружено под водой... Гибкость?

Цитировать
Гребка не видно, но думаю проблемы те же - что и в кроле.
Вот окончание гребка в батте у меня смазывается из-за плохой гибкости в плечах. Это я чувствую.

Цитировать
Ты упражнение плывешь на ногах - работаешь генератором волн, это вкорме не правильно. Отрабатывать надо продвижение, а не генерацию волн.

За этим слежу и плохое продвижение вижу. Но это опять гибкость...

sergeyt от Марта 19, 2012, 02:29:21 pm
Мне помогли вот эти лопатки, чтобы прочувствовать гребок

sosnin от Марта 19, 2012, 02:32:48 pm
Цитата: moi от Марта 19, 2012, 02:23:05 pm
Цитата: sosnin от Марта 19, 2012, 11:24:55 am
и еще,я даже не представляю,как объяснить про провал в пояснице?
У меня кстати сколиоз низа позвоночника, в осанке есть немного от "знак вопроса".

Цитировать
на ум приходит только калабашка и плавание на ногах с контролем таза.ну и да-голову надо регулировать.
Правильно ли я понимаю, что калабах поможет сконцентрироваться и на хорошем гребке с опорной? Ибо в полной кооржинации меня от этого отвлекает пронос рук и немного работа ног (а она еще и с проваленным тазом идет).

И еще - не помогут ли лопатки отработать полноценный гребок, т.е. чтоб захватить воду и уже не бросать ее? Или пока не надо/рано?
ну с телом и работой фитнес у тебя явно дела лучше моего :)))
калабашка поднимит таз,соотв ноги,соотв не нужно быдет так задирать голову и напрягать.она просто позволит тебе плыть только руками и думать только про руки,особо не заморачиваясь ногами (положение,равновесие,баланс...). про лопатки-хз,я б не стал.или хотябы посмотрел на тебя для начала в лопатках.они помогут ощутить и тренировать силу,но если у тебя получается!!!!но кто видит,что ты делаешь и как в лопатках?!

а вообще,думаю,тебе надо просто сообразить и прочувствовать гребок.в принципе огромные лопатки с дырочками помогут,но в них много ты не уплывешь...может получится,что выкинешь 1т.р. на ветер...

sosnin от Марта 19, 2012, 02:34:56 pm
Цитата: sergeyt от Марта 19, 2012, 02:29:21 pm
Мне помогли вот эти лопатки, чтобы прочувствовать гребок

неее...в мелких ты легко улавливаешь движение воды и свое место в воде.в огрмных,ты сразу поймешь,когда валится локоть.там скорость сразу уменьшается.

sergeyt от Марта 19, 2012, 02:37:17 pm
Я плаваю и в маленьких, и в больших. Большие сочетаю с ластами.

sosnin от Марта 19, 2012, 02:42:01 pm

Цитата: sergeyt от Марта 19, 2012, 02:37:17 pm

Я плаваю и в маленьких, и в больших. Большие сочетаю с ластами.

вы видели, как мой плывет? у вас все-таки другая ступень. вы делаете гребок нормальный. а он не может этого сделать, т.к. думает, что делает все верно. ему надо на словах объяснить высокий локоть, чтоб он его потом почувствовал. так сказать, ощутил разницу. в лопатках сразу чувствуешь, когда рука гребет не только кистью. там все туловище это ощущает, даже ребра.

мой от Марта 19, 2012, 02:46:05 pm

Цитата: sosnin от Марта 19, 2012, 02:42:01 pm

а он не может этого сделать, т.к. думает, что делает все верно. ему надо на словах объяснить высокий локоть, чтоб он его потом почувствовал. так сказать, ощутил разницу.

К этому тоже склоняюсь. Я давно замечал, что гребки не дают мне продвижения, как будто водная среда разрежена по типу воздуха :O))

sergeyt от Марта 19, 2012, 02:51:20 pm

Честно говоря, у меня проблема с началом гребка левой руки, как объяснил тренер, который плавал со мной и видел гребок под водой. Я недостаточно завожу руку на s-гребок и упускаю начало гребка. Так вот, он мне посоветовал купить именно эти маленькие лопатки, чтобы прочувствовать гребок. Большие, все-таки, нужны для силы.

sosnin от Марта 19, 2012, 02:54:51 pm

лопатками можно решать разные задачи. "больше" не всегда равно сила. мы их даже использовали в сериях по 25 для разгона, прочувствования скорости, а потом снимаешь и ба-бах и 4x100в максималочку :)

sergeyt, дышите же вправо?

sergeyt от Марта 19, 2012, 02:55:36 pm

Неа, левша - влево ;)

sosnin от Марта 19, 2012, 02:56:42 pm

Цитата: sergeyt от Марта 19, 2012, 02:55:36 pm

Неа, левша - влево ;)

потом еще разок гляну ваши 200. пошел-ка я домой.

матюха от Марта 19, 2012, 04:02:20 pm

Прошу прощения что вмешиваюсь, но мне "почувствовать гребок" помогает плавание на кулаках. Хочешь-не хочешь, а локоть будет где надо (при условии продвижения вперед, а не бултыхания)

Swimmer48 от Марта 19, 2012, 04:14:38 pm

Цитата: мой от Марта 19, 2012, 02:18:01 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 11:11:24 am

делаете неверные движения, потому что либо не знаете какие движения правильно, либо потому что уже закрепили неправильные.

Это все понятно. Мой ключевой вопрос "как правильно". Вы ответили мне, как я понял, не заморачиваться по поводу s или i гребка (сложные координационные движения) - а просто грести правильно. В этом и есть непонятность и туманность ответа.

Цитировать

Я уже дал рекомендации.

Вот эти?

Цитировать

Я уже не раз и не два писал, что нужно долго наплаывать базу как просто гладкого плавания так и упражнений базовых (год-два). Параллельно приводя тело в порядок фитнесом.

Цитировать

Не чувствуете, потому что не знаете что надо почувствовать. Дополнительная рекомендация изучать детально цель упражнения с пониманием того, что должно когда включится и пытаться это почувствовать.

Где бы про это узнать? И про то, что надо почувствовать? Или только тренер?

В литературе есть. Сейчас не скажу в какой именно книге. Но у меня была такая, где было написано какое упражнение на что направлено. В РГУФКе продается желтая с синим обложка:) Про рекомендации, да именно эти. Чтобы научиться гребсти правильно вам надо разбить гребок на фазы (захват, средняя часть, окончание гребка, пронос) далее подбираете упражнения под них начиная с самых базовых (наиболее простые). И дробите свою тренировку допустим понедельник больше начало гребка, чуть меньше средняя часть, среда больше средний части и меньше окончания гребка, пятница поровну окончание и пронос. Плюс плавааете в эти дни гладко и концентрируете внимание на гладком плавании на тех элементах, которые отработывали в этот день в упражнении. Упражнения плавать по 50 м через 5 выдохов, когда выдыхаете думаете напрягал ли я те мышцы, которые должны были напрягаться за эти 50 м, в общей сложности упражнений не более чем на 1.5 км, плюс разминка метров 400-600, гладкое плавание около 400-800 м. В принципе можете взять за основу расписанные фениксом тренировки. Единственное он ноги дробит постоянно на отрезки по 25-50 м, я бы плавал их без остановки допустим по 200 м.

Подобрать упражнения можете подойти к любому детскому тренеру по плаванию и спросить, что он дает детишкам для начала гребка, средней части, окончания гребка.

Вот эта книга:

<http://www.ozon.ru/context/detail/id/4154409/>

В ней прям говорится ошибка каким упражнением исправить. В целом много упражнений описано с указанием на что оно направлено.

Цитировать

Вот окончание гребка в батте у меня смазывается из-за плохой гибкости в плечах. Это я чувствую. Гибкость плеч влияет на пронос, но не окончание гребка.

Цитировать

За этим слежу и плохое продвижение вижу. Но это опять гибкость...

Не на том акценты ставите. Надо думать, что сделать, чтобы продвинуться, как продвинуться. А не о том что, где то есть проблемы.

moi от Марта 19, 2012, 04:50:53 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 19, 2012, 04:14:38 pm

Вот эта книга:

http://www.ozon.ru/context/detail/id/4154409

Вот это отличный совет! До сих пор упражнения я брал из клипов Go swim или Постоного, более менее понятно на что они направлены, но базы за этим все-таки нет...

Цитировать

Гибкость плеч влияет на пронос, но не окончание гребка.

Не-не, есть такое дело. Руки при плохой гибкости в конце гребка уходят как бы в стороны (а не четко назад к бедрам) и выходят из воды раньше, чтобы "успеть" для проноса. В кроле помогает поворот тела.

Цитировать

Не на том акценты ставите. Надо думать, что сделать, чтобы продвинуться, как продвинуться.

Слежу именно с этой точки зрения, чтобы не воевать с водой интенсивностью, а именно "использовать" ее для продвижения.

Swimmer48 от Марта 19, 2012, 09:01:39 pm

Брать из клипов и т.п. это конечно хорошо. Но надо выстраивать это в систему и оценивать сложность.

варяг от Марта 19, 2012, 11:21:26 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=xiTLPp0DFrg>

ну никак нет прогресса пока. . конец трени снял. хотя мож просто устал но это врятли. техника еслиб была осталась. а так ни техники ни сил.

Аnya7 от Марта 20, 2012, 06:23:18 am

повернешь стопы вовнутрь- сильнее толчок будет

труба от Марта 20, 2012, 09:41:50 am

в вольном упражнении "догонялки" очень понравилось. Почувствовать работу руки от начала до конца.

SWIM1458795 от Марта 20, 2012, 02:35:33 pm

как тема разрослась и варяга выпустили :) а у нас басс немного сгорел, пока не хожу. Варяг, посмтрел твои новые видео, тебе посушиться надо, слышал про систему P90X? попробуй, говорят эффективная. ну и вообще всем, кто хочет посушиться

варяг от Марта 20, 2012, 03:37:37 pm

незнаю как начать. в общем недавно из бааса. состояние полного опустошения.нет моральных сил тренировать кроль . и что еще страшнее нет желания. 2 года биться лбом и впустую.единственное . что.. вообще это надо думать и долго писать. до вечера.

@LE{@NDER от Марта 20, 2012, 04:18:53 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 03:37:37 pm

незнаю как начать. в общем недавно из бааса. состояние полного опустошения.нет моральных сил тренировать кроль . и что еще страшнее нет желания. 2 года биться лбом и впустую.единственное . что.. вообще это надо думать и долго писать. до вечера.

Я тебе уже все написал. Что ты хотел?! С дуру 1.5 часа на ногах сразу поплавать, убить ноги в хлам, а потом удивляться, почему же состояние полного опустошения.

Это из разряда наших приколов:

Только вчера приехал с Чемпионата Украины мастерс. Так там для гостей отличную культурную программу замутили: 1) В день приезда до начала соревнований поход на каток за счет организаторов. 2) После катка возникло предложение поиграть в боулинг. 3) После 1го дня соревнований с 17:00 до 00:00 фуршет с отличной (без шуток) программой.

Мы с ребятами посмотрели на это дело и рядом с катком нашли столик за которым посидели. От боулинга вежливо отказались....

Я это все к тому, что забиваешь мышцы и плыть уже не будешь. Не выспишься, тоже плыть не будешь. Хочешь плавать по 1.5 часа на ногах, сделай программу и постепенно наращивай объемы на ногах в течение месяца, а не с бухтыбарахты.

Les_55 от Марта 20, 2012, 04:20:14 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 03:37:37 pm

незнаю как начать. в общем недавно из бааса. состояние полного опустошения.нет моральных сил тренировать кроль . и что еще страшнее нет желания. 2 года биться лбом и впустую.единственное . что.. вообще это надо думать и долго писать. до вечера.

;D ;D ;D2 года а прикинь 8 лет прошло и ты понимаешь, что ты мастер спорта....и это твой предел,и ты спрашиваешь себя "Я что все это сделал, чтобы быть одним из сотен мастеров))) ???!!!"

лыжник от Марта 20, 2012, 04:21:42 pm

Харе в тину уходить. Ты на подпись свою посмотри. А мне тогда что делать, мысли раком. Хорошо что "циклик", а то давно бы бросил. Полный ноль :(

катран от Марта 20, 2012, 04:32:49 pm

Цитата: @LE{@NDER от Марта 20, 2012, 04:18:53 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 03:37:37 pm

незнаю как начать. в общем недавно из бааса. состояние полного опустошения.нет моральных сил тренировать кроль . и что еще страшнее нет желания. 2 года биться лбом и впустую.единственное . что.. вообще это надо думать и долго писать. до вечера.

Я тебе уже все написал. Что ты хотел?! С дуру 1.5 часа на ногах сразу поплавать, убить ноги в хлам, а потом удивляться, почему же состояние полного опустошения.

Это из разряда наших приколов:

Только вчера приехал с Чемпионата Украины мастерс. Так там для гостей отличную культурную программу замутили: 1) В день приезда до начала соревнований поход на каток за счет организаторов. 2) После катка возникло предложение поиграть в боулинг. 3) После 1го дня соревнований с 17:00 до 00:00 фуршет с отличной (без шуток) программой.

Мы с ребятами посмотрели на это дело и рядом с катком нашли столик за которым посидели. От боулинга вежливо отказались....

Я это все к тому, что забиваешь мышцы и плыть уже не будешь. Не выспишься, тоже плыть не будешь. Хочешь плавать по 1.5 часа на ногах, сделай программу и постепенно наращивай объемы на ногах в течение месяца, а не с бухтыбарахты.

тем более, 1.5 часа на ногах велосипедом, хотя советовали прямыми...

@LE{@NDER от Марта 20, 2012, 04:46:42 pm

Цитата: катран от Марта 20, 2012, 04:32:49 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 20, 2012, 04:18:53 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 03:37:37 pm

незнаю как начать. в общем недавно из бааса. состояние полного опустошения.нет моральных сил тренировать кроль . и что еще страшнее нет желания. 2 года биться лбом и впустую.единственное . что.. вообще это надо думать и долго писать. до вечера.

Я тебе уже все написал. Что ты хотел?! С дуру 1.5 часа на ногах сразу поплавать, убить ноги в хлам, а потом удивляться, почему же состояние полного опустошения.

Это из разряда наших приколов:

Только вчера приехал с Чемпионата Украины мастерс. Так там для гостей отличную культурную программу замутили: 1) В день приезда до начала соревнований поход на каток за счет организаторов. 2) После катка возникло предложение поиграть в боулинг. 3) После 1го дня соревнований с 17:00 до 00:00 фуршет с отличной (без шуток) программой.

Мы с ребятами посмотрели на это дело и рядом с катком нашли столик за которым посидели. От боулинга вежливо отказались....

Я это все к тому, что забиваешь мышцы и плыть уже не будешь. Не выплывешь, тоже плыть не будешь. Хочешь плавать по 1.5 часа на ногах, сделай программу и постепенно наращивай объемы на ногах в течение месяца, а не с бухтыбархаты.

тем более, 1.5 часа на ногах велосипедом, хотя советовали прямыми...

Советовали проплыть и снять на видео + показать его, а не плыть 1.5 часа :o

Yakut от Марта 20, 2012, 04:51:59 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 03:37:37 pm

состояние полного опустошения.нет моральных сил тренировать кроль

Походу это сезонное.

Такая же фигня, как на каторгу.

А еще, после нескольких месяцев коротких дистанций уже третью тренировку не могу проплыть даже 400 метров одной дистанцией.

То задыхаюсь, то темп выбрать не могу, то маленькое злобное вредное существо в голове не прекращая ноет что ему хреново, тяжело, и пора завязывать. Хотя оно все время ноет.

Но за эти месяцы и время улучшилось и по ощущениям есть кое какие изменения в технике, завтра хочу сделать съемку.

@LE{X}@NDER от Марта 20, 2012, 04:55:36 pm

Цитата: Yakut от Марта 20, 2012, 04:51:59 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 03:37:37 pm

состояние полного опустошения.нет моральных сил тренировать кроль

Походу это сезонное.

Такая же фигня, как на каторгу.

А еще, после нескольких месяцев коротких дистанций уже третью тренировку не могу проплыть даже 400 метров одной дистанцией.

То задыхаюсь, то темп выбрать не могу, то маленькое злобное вредное существо в голове не прекращая ноет что ему хреново, тяжело, и пора завязывать. Хотя оно все время ноет.

Но за эти месяцы и время улучшилось и по ощущениям есть кое какие изменения в технике, завтра хочу сделать съемку.

Сколько тренировок в неделю? Если плавать через день ускорения и/или интервалы, а в остальные дни длинные задания на восстановление на низком пульсе, то не будет каторги и не будет хреново, когда будете плыть длинные. В противном случае это пахнет перетренированностью и застоем в результатах.

Yakut от Марта 20, 2012, 05:07:30 pm

4 тренировки, все интервальные, перетренированности вроде нет время же улучшалось.

Надоело просто плавать интервалы, хотел разнообразить длинными дистанциями по 400-800 метров, а тут такой сюрприз, уже третью тренировку проплыть не могу.

Может потому, что такие дистанции надо до интервального цикла включить, а то я все время после пытался.

А может потому что повороты кувыром наконец то освоил, а с ними дышалки на длинные дистанции не хватает, хотя сотню раз на сем плову свободно.

Но вот не плывутся они и все.

варяг от Марта 20, 2012, 05:08:34 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=5jjK2PmAi8Y>

<http://www.youtube.com/watch?v=2XpblEw9bdk>

снял сегодня. в конце все таки я проплыл на скорость кролем и батом 25 кроль - 13 .50 (я все таки выплыл из 14:)) но это было просто месиво воды. вторые 25 я бы так не прошел.

батом с кривым стартом я прошел за 14.50 просто думаю.... я бился над кролем 2 года и результат гавно. плохому танцору(нет согласования и тп одно другому мешает. батоом я пробовал только несколько занятий по 15-20 мин. и проплыл за 14.5 шел на руках не создавая волну. может если годик- другой переключиться на бат ..научиться идти дельфином... не за счет рук а тела ..я смогу скинуть сек-поторы ну и на старте.. полсекунды с хорошим выходом ..

на видео конец трени. там где бат я просто попробовал упражнения. кто что думает?.

Кроль тренировать я не буду.

Yakut от Марта 20, 2012, 05:16:22 pm

Батом второй четвертак будет куда сложнее проплыть с близким результатом нежели кролем.

варяг от Марта 20, 2012, 05:19:33 pm

Цитата: Yakut от Марта 20, 2012, 05:16:22 pm

Батом второй четвертак будет куда сложнее проплыть с близким результатом нежели кролем.

чисто по ощущениям.- после кривого кроля за 13.5 я умираю после 25 метров. после бата состояние получше. не так сдыхаю.

Yakut от Марта 20, 2012, 05:22:17 pm

Лучше попробовать чтобы почувствовать разницу.

А сколько циклов у тебя когда 13.5 кролем?

ЕвгенийК от Марта 20, 2012, 05:23:22 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 05:08:34 pm

батом с кривым стартом я прошел за 14.50 просто думаю.... я бился над кролем 2 года и результат гавно. плохому танцору(нет согласования и тп одно другому мешает. батоом я пробовал только несколько занятий по 15-20 мин. и проплыл за 14.5 шел на руках не создавая волну. может если годик- другой переключиться на бат ..научиться идти дельфином... не за счет рук а тела ..я смогу скинуть сек-поторы ну и на старте.. полсекунды с хорошим выходом ..

Кроль тренировать я не буду.

Если будешь продолжать так бросаться из стороны в сторону, радуясь первому быстрому прогрессу, то ничего у тебя не получится - в каждом стиле ты скоро уткнешься в стену.

Дельфин на видео жутковатый. Улучшить результат на нем будет еще тяжелее, потому что не хватит гибкости.

Без кроля в любом случае никуда. Продолжай тренироваться и почаще читай свою подпись.

варяг от Марта 20, 2012, 05:31:03 pm

не. кролем было 22 гребка. кроль точно больше не буду. я говорю. нет ни сил ни желания. я не метаюсь просто устал. единственное что было в кроле приятно по ощущениям это когда выполнял программу которую мне написал Феникс. но врямы было все равно слабое - 16-17 на четвертак. на скорости разваливалось.

Yakut от Марта 20, 2012, 05:44:28 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 05:31:03 pm

не. кролем было 22 гребка.

Старт с воды?

катран от Марта 20, 2012, 05:46:41 pm

батт тренируется через кроль. которого нету. и как-нибудь проплыви полтос на время, посмотришь, чем легче.

Кроль за 30 с лишним должен плыть, если четвертак 13.5.

варяг от Марта 20, 2012, 05:51:13 pm

Цитата: Yakut от Марта 20, 2012, 05:44:28 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 05:31:03 pm

не. кролем было 22 гребка.

Старт с воды?

с тумбы. да ладно . я сказал кроль больше не буду. просто морально устал.это не временно. а наверное ну как в метале есть определенный запас усталости.

sosnin от Марта 20, 2012, 06:31:52 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 05:08:34 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=5jjK2PmAi8Y>

тебе самому не кажется,что ты раньше высовываешь локоть из воды,чем кисть?

да и батом на прямых деревянный нерасслабляемых руках ты даже 50 не доплывешь. :(

пс.стаканчик купил?

варяг от Марта 20, 2012, 09:13:39 pm

завтра в бас. попробую делать упр для бата. с чего начать?

moj от Марта 20, 2012, 09:40:11 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 09:13:39 pm

завтра в бас. попробую делать упр для бата. с чего начать?

Варяг, тебя бросает из стороны в сторону конкретно!

варяг от Марта 20, 2012, 09:50:50 pm

хз. что сказать.

а по существу- насчет гибкости ... как определить гибкость достаточна для бата или нет ? какие контрольные действия?..

и вот. несмотря на то что делаю прокруты если встать спиной к стене и поднять руки они не доходят до стены на см20. я ток понимаю это существенный тормоз?

тоесть если руки пошвам то в воде иду змейкой а если вытянуты торможу.

lucmen от Марта 20, 2012, 09:55:33 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 05:08:34 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=5jjK2PmAi8Y>

снял сегодня....

на видео конец трени

Ну и что тебе не так? Вполне нормальный кроль. Смотри сам - с воды ты прошел за 16.5 - 17 сек., 7 циклов - я считаю у тебя не застой а прогресс!!! Тебе необходимо не ломить каждую треню, а больше наплывать объем, упражнения и будет тебе счастье, да и в близкой старости сам себе скажешь спасибо за приобретенную выносливость. Без кроля о бате не следует себя обнадеживать хорошим результатом. Разнообразь трени - осваивай все стили, тренируй комплекс - от этого еще что-нибудь прибудет. По видео - обрати внимание пронос рук сильно отличается, мне кажется левая в проносе работает лучше, короче нарабатывай технику, объем и не надо раньше времени стареть, а то становишься ребенком (начинаешь ныть). Ты поднял такое движение стариков, посмотри сколько нас уже только на этом форуме, короче мы с тобой и за тобой ;D

варяг от Марта 20, 2012, 09:57:06 pm

Беги Форест:))))))))))))))))))))))))))))))

lucmen от Марта 20, 2012, 10:04:31 pm

Да, и не разу ни в одном твоём видео не видел поворота кувырком, я так понял ты его вообще не отработываешь. Начиная - на него тоже уйма времени уйдёт, но не жаль времени и затрат когда все технично и красиво.
P.S. Возьми отпуск недельку-две, отдохни и снова в бой, но размерено, как великий, умный, техничный пловец ;)

варяг от Марта 20, 2012, 10:13:03 pm

Чаасто чтобы чтото создать ... надо разрушить старое.. так бывает. мне просто . я незнаю как это объяснить.. я начну завтра все сначала. точнее это начну не я . я все.. коончился. это сделает Варяг которому друзья подставили плечо. Спасибо. такое чувство что хочется помолчать . И Серега тебе и LUKMEN блин. вообщеем это только сделали вы. я завтра начну все с начала. ни как Салливан..Нистранд. и Сиэло. а как у меня получится. как будет удобно.

Хочу всем от души пожелать что когда у вас опустятся руки и вы не сможете пусть в этот момент появится плечо. как у меня.

варяг от Марта 20, 2012, 10:39:53 pm

Цитата: SWIM1458795 от Марта 20, 2012, 02:35:33 pm

как тема разрослась и варяга выпустили :) а у нас басс немного сгорел, пока не хожу. Варяг, посмтрел твои новые видео, тебе посушиться надо, слышал про систему P90X? попробуй, говорят эффективная. ну и вообще всем, кто хочет посушиться да..... ахренеть разница...

feniks2277 от Марта 20, 2012, 10:43:12 pm

Цитата: lucmen от Марта 20, 2012, 09:55:33 pm

Цитата: варяг от Марта 20, 2012, 05:08:34 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=5jjK2PmAi8Y>

снял сегодня....

на видео конец трени

Ну и что тебе не так? Вполне нормальный кроль. Смотри сам - с воды ты прошел за 16.5 - 17 сек., 7 циклов - я считаю у тебя не застой а прогресс!!! Тебе необходимо не ломить каждую треню, а больше наплывать объем, упражнения и будет тебе счастье, да и в близкой старости сам себе скажешь спасибо за приобретенную выносливость. Без кроля о бате не следует себя обнадеживать хорошим результатом. Разнообразь трени - осваивай все стили, тренируй комплекс - от этого еще что-нибудь прибует. По видео - обрати внимание пронос рук сильно отличается, мне кажется левая в проносе работает лучше, короче нарабатывай технику, объем и не надо раньше времени стареть, а то становишься ребенком (начинаешь ныть). Ты поднял такое движение стариков, посмотри сколько нас уже только на этом форуме, короче мы с тобой и за тобой ;D ПРАВИЛЬНО!

АлеКСандр тебе уже не раз объяснял что делать. так ты метаешься из сторону в сторону .

И выход с толчка отработай.

Удачи

труба от Марта 21, 2012, 09:11:40 am

варяг есть такая фишка как мозг сам в перерывах систематизирует знания, навыки. Нет мотивации - оставь, делай батт, бег, велосипед, вышивание крестиком. Если захочешь вернуться к вольному - ты это сам почувствуешь. А главное - ни одно дело не пойдет без удовольствия от этого дела - это я тебе уже год говорю. От плавания нужно получать чистое удовольствие - это совсем другой уровень мотивации чем цифры там, напруги, места в рейтингах. Короче: "без любви созидание невозможно".

варяг от Марта 21, 2012, 09:40:01 am

так и сделаю. . отдохну месяцок от кроля и с новыми силами. а пока бат.жестокий .. чудовищный бат:)))))))))

Во тме ночной при свете дня плыву быстрее Фелпса я:))0

sosnin от Марта 21, 2012, 10:49:19 am

ну ладно хоть в бои без правил тебя не кидануло твое желание :)

пс. стаканчик купил?

Les_55 от Марта 21, 2012, 11:13:53 am

Цитата: ЕвгенийК от Марта 20, 2012, 05:23:22 pm

Если будешь продолжать так бросаться из стороны в сторону, радуясь первому быстрому прогрессу, то ничего у тебя не получится - в каждом стиле ты скоро уткнешься в стену.

Дельфин на видео жутковатый. Улучшить результат на нем будет еще тяжелее, потому что не хватит гибкости.

Без кроля в любом случае никуда. Продолжай тренироваться и почаще читай свою подпись.

В плечевом у Варяга изрядная гибкость. Замечу во второй раз, что Варягу уже нужно давно прекращать жрать после 18-00, накачать пресс. Про то что прогресса нет, неверно. Чтот то подсказывает мне (голос из прошлого, сказанный не мне), что для батта нужно тренировать дистанцию в 400 кроль.

варяг от Марта 21, 2012, 11:17:19 am

да.. незнаю что за хрень но кол-во жира на животе чтото поперло..... пи...ц..... насчет пожрать это в точку.... супчик например в 23 часа или чай с бутерами на сон... сам заметил.....

Les_55 от Марта 21, 2012, 11:22:23 am

Цитата: варяг от Марта 21, 2012, 11:17:19 am

да.. незнаю что за хрень но кол-во жира на животе чтото поперло..... пи...ц..... насчет пожрать это в точку.... супчик например в 23 часа или чай с бутерами на сон... сам заметил.....

Между прочим с жирком динамика движения слегка другая)).. там твои 0,5 сек на четвертачке.

мне когда было меньше 25 ...я мог жрать в любое время что угодно...и ничего не оставалось на теле, кроме мышц. Оказалось что после 35 ...тренировками не снять это..+10 лишних кг. С тоской попробовал не есть после 18 ..все "слетело на ура". Сложно перетерпеть только первые 3 недели..потом воце не сложно, привыкаешь.

варяг от Марта 21, 2012, 01:53:04 pm

AAA,,,,,,,,, кашмар. а хотябы творожную массу можно после 18? с чаем?

Les_55 от Марта 21, 2012, 02:23:18 pm

Цитата: варяг от Марта 21, 2012, 01:53:04 pm

AAA,,,,,,,,, кашмар. а хотябы творожную массу можно после 18? с чаем?

Случай из жизни.

первый год обучения в спортгруппе Тренер ученику : " 7 по 100. Режим 2 минуты не хуже 1.40 каждую сотню. Последнюю сотню с финишем ". Ученик : "а можно без финиша я и так уже устану ?". Тренер: "можно будет, когда перейдешь в оздоровительную группу".

Я не диетолог. Я пробовал на себе только полный отказ от еды, но Кофе и Чай с сахарозаменителем - сколько влезет. Эффект реально есть. Других раскладов я не пробовал и другие расклады мне по характеру не подходят, т.к. я максималист. А "можно то , можно это.."...это какие то полумеры. Но что еще важно, терпеть реально не так уж сложно, тяжело только первые недели 3, потом вообще без проблем.

Swimmer48 от Марта 21, 2012, 03:43:47 pm

Цитата: Les_55 от Марта 21, 2012, 02:23:18 pm

Цитата: варяг от Марта 21, 2012, 01:53:04 pm

AAA,,,,,,,,, кашмар. а хотябы творожную массу можно после 18? с чаем?

Случай из жизни.

первый год обучения в спортгруппе Тренер ученику : " 7 по 100. Режим 2 минуты не хуже 1.40 каждую сотню. Последнюю сотню с финишем ". Ученик : "а можно без финиша я и так уже устану ?". Тренер: "можно будет, когда перейдешь в оздоровительную группу".

Я не диетолог. Я пробовал на себе только полный отказ от еды, но Кофе и Чай с сахарозаменителем - сколько влезет. Эффект реально есть. Других раскладов я не пробовал и другие расклады мне по характеру не подходят, т.к. я максималист. А "можно то , можно это.."...это какие то полумеры. Но что еще важно, терпеть реально не так уж сложно, тяжело только первые недели 3, потом вообще без проблем.

Напиши уж честно, что через 3 недели умираешь просто :D

Les_55 от Марта 21, 2012, 03:51:08 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 21, 2012, 03:43:47 pm

Цитата: Les_55 от Марта 21, 2012, 02:23:18 pm

Цитата: варяг от Марта 21, 2012, 01:53:04 pm

ААА,,,,,, кашмар. а хотябы творожную массу можно после 18? с чаем?

Напиши уж честно, что через 3 недели умираешь просто :D

нет "умираешь" на второй неделе, но забыл сказать ..спать ложиться в 23 ...иначе свихнешься конечно. Если кто то по ночам работает ..увы ..никакой силы воли не хватит

труба от Марта 21, 2012, 04:40:16 pm

вы что такое варягу советуете? он же фанатик, ваще есть перестанет

Iucmen от Марта 21, 2012, 05:06:37 pm

Варяг, не слушай никого, - тебе с твоим подходом к тренировкам нельзя бросать есть после 18-и иначе загонишь себя и пропадет желание даже рядом с бассейном проходить. Просто тебе необходимо продумать свой рацион питания и время употребления пищи - живот сгонишь и не дашь ему увеличиваться. Я к примеру в 18 часов еще полноценно ем, а потом в 22.00 творог + банан + простокваша.

Что бы согнать живот: 1. Если трени утром (9.00 и позже) - за два часа ем овсянка + 2 сосиски + 200-300гр. 1.5% молока. После трени не есть ближайшие 2 часа. А затем полноценно питаешься (нужно восстанавливаться) - в течении дня ем каждые 3-4 часа. 2. Если иду на трению к 6.30 - подъем в 5.00 выпиваю кружку крепкого кофе с фруктозой и все. Кофе заставит твой жир во время трени работать на тебя (энергия). После трени: опять же если не гонять жир, а набирать массу сразу в течении 20 минут пью коктейль (к примеру: молоко 500гр. + 4-5 столовых ложки сухого молока + 2 сырых яйца + банан + 2 ложки сахара) и через час- полтора полноценно ем; если гонять жир после трени ближайшие 2 часа не есть. Таким способом сгонишь живот месяца за 2 - лично у меня сработало.

Swimmer48 от Марта 21, 2012, 05:23:49 pm

Цитата: труба от Марта 21, 2012, 04:40:16 pm

вы что такое варягу советуете? он же фанатик, ваще есть перестанет

Да какой он фанатик. Малейшая неудача и он опускает руки, плюс начинает заниматься непонятно чем. Просто энтузиаст, который хватается за все подряд без четкого плана и конечной цели.

SWIM1458795 от Марта 21, 2012, 08:00:06 pm

Цитата: Iucmen от Марта 21, 2012, 05:06:37 pm

Варяг, не слушай никого, - тебе с твоим подходом к тренировкам нельзя бросать есть после 18-и иначе загонишь себя и пропадет желание даже рядом с бассейном проходить. Просто тебе необходимо продумать свой рацион питания и время употребления пищи - живот сгонишь и не дашь ему увеличиваться. Я к примеру в 18 часов еще полноценно ем, а потом в 22.00 творог + банан + простокваша.

Что бы согнать живот: 1. Если трени утром (9.00 и позже) - за два часа ем овсянка + 2 сосиски + 200-300гр. 1.5% молока. После трени не есть ближайшие 2 часа. А затем полноценно питаешься (нужно восстанавливаться) - в течении дня ем каждые 3-4 часа. 2. Если иду на трению к 6.30 - подъем в 5.00 выпиваю кружку крепкого кофе с фруктозой и все. Кофе заставит твой жир во время трени работать на тебя (энергия). После трени: опять же если не гонять жир, а набирать массу сразу в течении 20 минут пью коктейль (к примеру: молоко 500гр. + 4-5 столовых ложки сухого молока + 2 сырых яйца + банан + 2 ложки сахара) и через час- полтора полноценно ем; если гонять жир после трени ближайшие 2 часа не есть. Таким способом сгонишь живот месяца за 2 - лично у меня сработало.

а как кофе может заставить жир работать по своему назначению? если не ошибаюсь, мой давал ссылку на методы тренировок, там кстати доходчиво так все. если так, то жир сливают только при работе на пульсе 130-150, 180 лишковато. ну и если медленный метаболизм, то резать углеводы. я так понимаю себе процесс. может я ошибаюсь, если так то меня поправят. и все таки Варягу попробуй P90X, я по этой методе начал работать, через 90 дней посмотрю на результат, если воли хватит

Swimmer48 от Марта 21, 2012, 08:03:25 pm

Цитата: SWIM1458795 от Марта 21, 2012, 08:00:06 pm

Цитата: Iucmen от Марта 21, 2012, 05:06:37 pm

Варяг, не слушай никого, - тебе с твоим подходом к тренировкам нельзя бросать есть после 18-и иначе загонишь себя и пропадет желание даже рядом с бассейном проходить. Просто тебе необходимо продумать свой рацион питания и время употребления пищи - живот сгонишь и не дашь ему увеличиваться. Я к примеру в 18 часов еще полноценно ем, а потом в 22.00 творог + банан + простокваша.

Что бы согнать живот: 1. Если трени утром (9.00 и позже) - за два часа ем овсянка + 2 сосиски + 200-300гр. 1.5% молока. После трени не есть ближайшие 2 часа. А затем полноценно питаешься (нужно восстанавливаться) - в течении дня ем каждые 3-4 часа. 2. Если иду на трению к 6.30 - подъем в 5.00 выпиваю кружку крепкого кофе с

фруктозой и все. Кофе заставит твой жир во время трени работать на тебя (энергия). После трени: опять же если не гонять жир, а набирать массу сразу в течении 20 минут пью коктейль (к примеру: молоко 500гр. + 4-5 столовых ложки сухого молока + 2 сырых яйца + банан + 2 ложки сахара) и через час- полтора полноценно ем; если гонять жир после трени ближайшие 2 часа не есть. Таким способом сгонишь живот месяца за 2 - лично у меня сработало.

а как кофе может заставить жир работать по своему назначению? если не ошибаюсь, мой давал ссылку на методы тренировок, там кстати доходчиво так все. если так, то жир сливают только при работе на пульсе 130-150, 180 лишковато. ну и если медленный метболизм, то резать углеводы. я так понимаю себе процесс. может я ошибаюсь, если так то меня поправят. и все таки Варягу попробуй P90X, я по этой методе начал работать, через 90 дней посмотрю на результат, если воли хватит
Смотря как резать углеводы и какие. Медленные можно не резать, а вот уход от жирного и быстрых углеводов, конечно, бьет по нервам))

SWIM1458795 от Марта 21, 2012, 08:25:21 pm

Цитата: Swimmer48 от Марта 21, 2012, 08:03:25 pm

Смотря как резать углеводы и какие. Медленные можно не резать, а вот уход от жирного и быстрых углеводов, конечно, бьет по нервам))

по идее, по логике, надо жечь больше, чем потребляешь. если сжигать ну не знаю 4000 калорий в сутки, а расходовать только 2000, то жира не слить. я эту технологию толком не знаю, культуристы еще сливают и воду вроде, воду сливают отказом от солей, чтоб воду не натягивала, да?

Мигель от Марта 21, 2012, 08:36:30 pm

Как то странно для "заслуженного" так в негативе про человека, который эту тему страдает. Варяг действительно наверное "интузиаст", но Вы то судя по высказываниям конечно "профи", который может помочь человеку в пловца переродиться. Какой "кайф" в таких суждениях? ???

Iusmen от Марта 21, 2012, 08:43:26 pm

Культурист сушится для рельефа, толковый культурист не допускает появления живота, у него может лишь образовываться жировая прослойка, а тут речь о животе. Еда сразу после хорошей трени тоже не должна идти в жир, она пойдет на восстановление мышц и их рост - главное составить правильный рацион, ну и не жрать всякую вкусную жирную гадость ;D

P.S. ну и для лучшего просвещения прочти вот эту статью <http://www.fitness-online.by/2006/03/08/pitanie-and-trenirovki.html> в этой статье вроде все толково разжевано, ну и отзывы людей интересно почитать.

Вообще странно что у Варяга начал расти живот - с его подходом к тренировкам это нонсенс ??? - Видно супчик на ночь сделал свое грязное дело. ;D

варяг от Марта 21, 2012, 08:45:01 pm

FFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFFF Nmae//////// Тьфу... AAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ну скажите мне пожалуйста что это те ноги на которых я должен плыть.... ну пожалуйста!!видео щас сжимаю. но это лучшее что было . тоест так я могу плыть наверное долго. ноги вообще не напрягались. медленно конечно тока..

варяг от Марта 21, 2012, 08:54:10 pm

Цитата: Iusmen от Марта 21, 2012, 08:43:26 pm

Культурист сушится для рельефа, толковый культурист не допускает появления живота, у него может лишь образовываться жировая прослойка, а тут речь о животе. Еда сразу после хорошей трени тоже не должна идти в жир, она пойдет на восстановление мышц и их рост - главное составить правильный рацион, ну и не жрать всякую вкусную жирную гадость ;D

P.S. ну и для лучшего просвещения прочти вот эту статью <http://www.fitness-online.by/2006/03/08/pitanie-and-trenirovki.html> в этой статье вроде все толково разжевано, ну и отзывы людей интересно почитать.

Вообще странно что у Варяга начал расти живот - с его подходом к тренировкам это нонсенс ??? - Видно супчик на ночь сделал свое грязное дело. ;D

насчет живота ребята это лень . раньше была набивка когда ... когда тренировался кукушин.. тоест кубиков не было.. просто доска какбы была. когда были в живот даже не закрывал. а щас лень..)

варяг от Марта 21, 2012, 08:55:50 pm
но как говирил дед в (любовь и голуби) ...??????? ну ничего... ничего... ВРАГУ НЕ СДАЕТСЯ НАШ ГОРДЫЙ
ВАРЯГ:))))))))))))))))))!

а если честно то это только ваша заслуга что я еще занимаюсь. 100 процентов.

Мигель от Марта 21, 2012, 09:05:37 pm
Ноги..., крылья..., хвост! Нужна стратегия-план улучшения себя для достижения конкретной цели, и контроль за выполнением всего запланированного и долго и нудно поработать сдерживая эмоции.

SWIM1458795 от Марта 21, 2012, 09:12:38 pm
Варяг, а трудно делать каждый день хотя бы раз 30-40 на пресс хотя бы один сет? это 1 минута, даже меньше. по технике думаю знаешь? корпус отрывать не надо, абдоминальная в таком случае она просто в качестве стабилизатора, она не сокращается. я с в 2010 по 2011 каждое утро делал по сотне где-то на пресс, щас вот подзабывать начал, но раз в неделю делаю базу когда, качаю и пресс. не знаю выросла ли мышца живота, но кубики отчетливые прощупываются, но прослойка жировая есть, вот и хочу просушиться по P90X, у меня ни разу не получилось просушиться так, чтоб прослойка была тонкой, ну короче чтоб блин пресс был четко прорисован, грубо говоря одна кожа. но так вроде и профи билдеры не сушатся, хотя может и сушатся.....наверно сушатся, но потом все возвращается в межсезонье

варяг от Марта 21, 2012, 09:18:04 pm
в конце бонус:) чудовишный бат:))))))

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

варяг от Марта 21, 2012, 09:28:11 pm
Цитата: SWIM1458795 от Марта 21, 2012, 09:12:38 pm
Варяг, а трудно делать каждый день хотя бы раз 30-40 на пресс хотя бы один сет? это 1 минута, даже меньше. по технике думаю знаешь? корпус отрывать не надо, абдоминальная в таком случае она просто в качестве стабилизатора, она не сокращается. я с в 2010 по 2011 каждое утро делал по сотне где-то на пресс, щас вот подзабывать начал, но раз в неделю делаю базу когда, качаю и пресс. не знаю выросла ли мышца живота, но кубики отчетливые прощупываются, но прослойка жировая есть, вот и хочу просушиться по P90X, у меня ни разу не получилось просушиться так, чтоб прослойка была тонкой, ну короче чтоб блин пресс был четко прорисован, грубо говоря одна кожа. но так вроде и профи билдеры не сушатся, хотя может и сушатся.....наверно сушатся, но потом все возвращается в межсезонье

ну.. давай попробуем:)) что будем делать?:))

SWIM1458795 от Марта 21, 2012, 09:36:24 pm
Цитата: варяг от Марта 21, 2012, 09:28:11 pm

ну.. давай попробуем:)) что будем делать?:))

начинай пресс качать и сушиться по P90X. хотя бы сотку каждый день на раз, может сверх результата не получишь, но и особой воли не надо, 30 сек в сутки найти можно. по P90X на рутрекере все программы есть, поищи. я на кардио налегаю. по питанию у меня выхлоп никакой, толком ниче не приростает. на сушке надо протеина жрать, чтоб остатки мышц не погорели. у тебя масса норм, для пловца даже я бы сказал многовато, ну ты видел топов, да, тощие, хотя вроде кто-то был мощный не знаю их по именам. короче сушись 3 месяца, долби пресс, интересно будет на результат посмотреть. я тоже потом отмечусь

варяг от Марта 21, 2012, 09:54:17 pm
начнем завтра. ок? дай еще раз ссылку

sosnin от Марта 22, 2012, 07:04:35 am
Цитата: варяг от Марта 21, 2012, 09:54:17 pm
начнем завтра. ок? дай еще раз ссылку
а пока за супчиком?

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 07:54:34 am

Цитата: варяг от Марта 21, 2012, 09:54:17 pm
начнем завтра. ок? дай еще раз ссылку

<http://rutracker.org/forum/tracker.php>

moi от Марта 22, 2012, 11:45:06 am

Цитата: lucmen от Марта 21, 2012, 05:06:37 pm

Я к примеру в 18 часов еще полноценно ем, а потом в 22.00 творог + банан + простокваша.

Цитировать

за два часа ем овсянка + 2 сосиски + 200-300гр. 1.5% молока.

Ничего так диета :O))) На раз с нее разопрет, тем более, если кто склонен....

Понятие "живот" - есть очень сложное. Это и большой желудок, и жировая прослойка, и большие мышцы. Сии компоненты у всех сочетаются по разному. Большой желудок убирается устранением всякого переедания. Этот процесс исключительно возможен на силе воли, потому что "пустота" будет постоянно требовать ее заполнения. Прослойка убирается длительным кардио (не менее 40мин) и воздержанием после трени от еды и питья (организм будет воду из жира получать). Но этот процесс несовместим с наращиванием мышц, т.е. убрать в одном месте и прибавить в другом - это два взаимоисключающих процесса. Ну и понятно, что одним качанием пресса "живот" не уберешь, но наоборот сделаешь его визуально еще больше, т.к. к жиру и большому желудку прибавятся еще и мышцы. Поэтому все д.б. в комплексе. И кстати, пресс качать лучше с отягощениями (блин от штанги в руках), чтобы за 12-14 раз выходить на "отказ". А по 100 раз сгибаться толку нет, только поясницу мучить.

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 12:37:21 pm

Цитата: moi от Марта 22, 2012, 11:45:06 am

И кстати, пресс качать лучше с отягощениями (блин от штанги в руках), чтобы за 12-14 раз выходить на "отказ". А по 100 раз сгибаться толку нет, только поясницу мучить.

что ты подразумеваешь под словом "сгибаться"? поднимать корпус не надо, это бесполезно, на мой взгляд. хотя у меня товарищ раскачал именно так пресс и без отягощений, но у него генетика хорошая там рост будет наверно даже без соблюдения всех условий. а так да отягощения нужны, так как это мышца, то условия для роста такие же как и для других мышц. но так как Варягу лень, то таскать блины он вряд ли будет ;D

@LE}{@NDER от Марта 22, 2012, 12:43:13 pm

Нафига так напрягаться? Я просто в конце трени одеваю ласты, ложусь в стрелочку и ноги батт на спине. Если взять средний темп, метров через 400 пресс и бедра просто гореть начинают. Потом еще легко докупываюсь. Имхо для плавания это больше пользы приносит, чем просто качание пресса на суше.

варяг от Марта 22, 2012, 01:31:42 pm

посмотрел эту программу r90x .. не я пока не готов. даже чтото не то что не готов а промто незнаю нехочу. сегодня скину видео как качаю пресс. (как буду качать:))))))))))))) это упр мне нравится больше всего. ну и жрать после 18 буду только творог. (массу творожную) а то резко тоже тяжело.

moi от Марта 22, 2012, 01:35:23 pm

Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 01:31:42 pm

ну и жрать после 18 буду только творог. (массу творожную) а то резко тоже тяжело.

Воду теплую пей, а не массу наворачивай. Там и угли, и жиры, - все что нужно чтобы раздобреть. Любишь творог, тогда покупай обезжиренный. И никакого сахара, туда или сметанки - изюм можешь...

moi от Марта 22, 2012, 01:39:18 pm

Цитата: SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 12:37:21 pm

что ты подразумеваешь под словом "сгибаться"?

Да мне это слово подвернулось как синоним вот и все...

Цитата: @LE}{@NDER от Марта 22, 2012, 12:43:13 pm

Я просто в конце трени одеваю ласты, ложусь в стрелочку и ноги батт на спине.

Это да. У меня с тренировки "волны" для батта пресс и вырисовался, уже аш 7 кубиков :O)))
Но занятие на суше в зале тоже свое дело делают. Блины использую от 10 до 20 кг. Прокачивается все на 10-12 раз.

варяг от Марта 22, 2012, 01:58:07 pm
Цитата: moi от Марта 22, 2012, 01:35:23 pm
Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 01:31:42 pm
ну и жрать после 18 буду только творог. (массу творожную) а то резко тоже тяжело.

Воду теплую пей, а не массу наворачивай. Там и угле, и жиры, - все что нужно чтобы раздобреть. Любишь творог, тогда покупай обезжиренный. И никакого сахара, туда или сметанки - изюм можешь...

ок. интересно съездили толк от кроления ногами на спине на суше лежа? кто пробовал?

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 02:31:18 pm
Цитата: moi от Марта 22, 2012, 01:39:18 pm

Это да. У меня с тренировки "волны" для батта пресс и вырисовался, уже аш 7 кубиков :O)))

7 кубиков? рассказывай ;D

sergeyt от Марта 22, 2012, 02:41:11 pm
Посмотрите, как один канадский репортер тоже решил поучиться у топиков:
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=PxO0aUQUTIU

Les_55 от Марта 22, 2012, 03:02:13 pm
Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 01:31:42 pm
посмотрел эту программу r90x .. не я пока не готов. даже чтото не то что не готов а промто незнаю нехочу. сегодня скину видео как качаю пресс. (как буду качать:))))))))))))) это упр мне нравится больше всего. ну и жрать после 18 буду только творог. (массу творожную) а то резко тоже тяжело.
??? Зачем ты себя планируешь себя мучить без толку ? есть только творог (или массу) ... это значит просто есть.
В твороге есть все что нужно для толстения организма)) - прекрасный кстати продукт.
Если уж не можешь резко наверно можно овощной салат для втягивания в процесс)) , только без всяких там бананов или яблок с виноградом...
в них сахар прячется)))

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 03:32:04 pm
Цитата: sergeyt от Марта 22, 2012, 02:41:11 pm
Посмотрите, как один канадский репортер тоже решил поучиться у топиков:
http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=PxO0aUQUTIU
;D ;D ;D

труба от Марта 22, 2012, 04:11:50 pm
Цитата: @LE{ @NDER от Марта 22, 2012, 12:43:13 pm
Нафига так напрягаться? Я просто в конце трени одеваю ласты, ложусь в стрелочку и ноги батт на спине. Если взять средний темп, метров через 400 пресс и бедра просто гореть начинают. Потом еще легко докупываюсь. Имхо для плавания это больше пользы приносит, чем просто качание пресса на суше.
аналогично. Проработка офигенная

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 04:18:07 pm
Цитата: труба от Марта 22, 2012, 04:11:50 pm
Цитата: @LE{ @NDER от Марта 22, 2012, 12:43:13 pm
Нафига так напрягаться? Я просто в конце трени одеваю ласты, ложусь в стрелочку и ноги батт на спине. Если взять средний темп, метров через 400 пресс и бедра просто гореть начинают. Потом еще легко докупываюсь. Имхо для плавания это больше пользы приносит, чем просто качание пресса на суше.

аналогично. Проработка офигенная

продемонстрируйте свой пресс. то что он горит, это еще ни о чем не говорит, горит от того что закисляется. пока не разрушишь миофибрилу она в сечении не увеличится, разрушение происходит под нагрузкой, т.е. "рвут" работой с отягощениями

катран от Марта 22, 2012, 04:27:49 pm
а вам нужен пресс, чтобы плавать или плавать для пресса?

@LE{X}@NDER от Марта 22, 2012, 04:32:27 pm
Цитата: SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 04:18:07 pm
Цитата: труба от Марта 22, 2012, 04:11:50 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 22, 2012, 12:43:13 pm

Нафига так напрягаться? Я просто в конце трени одеваю ласты, ложусь в стрелочку и ноги батт на спине. Если взять средний темп, метров через 400 пресс и бедра просто гореть начинают. Потом еще легко докупываюсь. Имхо для плавания это больше пользы приносит, чем просто качание пресса на суше.
аналогично. Проработка офигенная

продемонстрируйте свой пресс. то что он горит, это еще ни о чем не говорит, горит от того что закисляется. пока не разрушишь миофибрилу она в сечении не увеличится, разрушение происходит под нагрузкой, т.е. "рвут" работой с отягощениями

Демонстрируют качки, а мы плаваем. Достаточно будет сказать, что талия у меня уменьшилась за 2 года на 20 см. Кубики видно, можете не сомневаться, хотя и не так как когда сам был качком.

Аnya7 от Марта 22, 2012, 04:32:32 pm
Видимость пресса -как показатель толстения ;)

катран от Марта 22, 2012, 04:34:23 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 22, 2012, 04:32:27 pm
Цитата: SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 04:18:07 pm
Цитата: труба от Марта 22, 2012, 04:11:50 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 22, 2012, 12:43:13 pm

Нафига так напрягаться? Я просто в конце трени одеваю ласты, ложусь в стрелочку и ноги батт на спине. Если взять средний темп, метров через 400 пресс и бедра просто гореть начинают. Потом еще легко докупываюсь. Имхо для плавания это больше пользы приносит, чем просто качание пресса на суше.
аналогично. Проработка офигенная

продемонстрируйте свой пресс. то что он горит, это еще ни о чем не говорит, горит от того что закисляется. пока не разрушишь миофибрилу она в сечении не увеличится, разрушение происходит под нагрузкой, т.е. "рвут" работой с отягощениями

Демонстрируют качки, а мы плаваем. Достаточно будет сказать, что талия у меня уменьшилась за 2 года на 20 см. Кубики видно, можете не сомневаться, хотя и не так как когда сам был качком.

во-во

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 04:45:48 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 22, 2012, 04:32:27 pm
Демонстрируют качки, а мы плаваем. Достаточно будет сказать, что талия у меня уменьшилась за 2 года на 20 см. Кубики видно, можете не сомневаться, хотя и не так как когда сам был качком.

ваше право. но вы предлагаете вариант работы, которая дает результат "офигенная проработка", вот и стало интересно как выглядит это проработка, ибо сам хочу достичь "офигенной проработки" ;)

катран от Марта 22, 2012, 04:50:39 pm
офигенная проработка для плавания, здесь важен функционал, а не как выглядит. Варягу вроде функциональность важнее должна быть. Хотя, ваше с ним право).

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 05:02:55 pm
Цитата: катран от Марта 22, 2012, 04:50:39 pm
офигенная проработка для плавания, здесь важен функционал, а не как выглядит. Варягу вроде функциональность важнее должна быть. Хотя, ваше с ним право).

т.е. по вашему пресс, который "выглядит", он не функционален? он не способен сокращаться? :D

варяг от Марта 22, 2012, 05:08:52 pm
кто делал кроление на спине на полу ногами? на пресс естьли смысл?

катран от Марта 22, 2012, 05:12:41 pm
Цитата: SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 05:02:55 pm
Цитата: катран от Марта 22, 2012, 04:50:39 pm
офигенная проработка для плавания, здесь важен функционал, а не как выглядит. Варягу вроде функциональность важнее должна быть. Хотя, ваше с ним право).

т.е. по вашему пресс, который "выглядит", он не функционален? он не способен сокращаться? :D

а пресс, который вы качаете скручиваниями идентичен работе ног баттерфляем? у того, у кого пресс кубами обязательно будет хотя бы второй разряд на полтосе? Прессом нужно и на суше заниматься, но приоритет - вода. Т.е. пресс надо укреплять и адаптировать к воде, а не заниматься сушкой или гипертрофией - секунд это вряд ли добавит.

@LE}{@NDER от Марта 22, 2012, 05:20:42 pm
Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 05:08:52 pm
кто делал кроление на спине на полу ногами? на пресс естьли смысл?
Лучше на скамейке, чтобы туловище было выше пола и ноги в воздухе - у тебя и так ноги в воде по отношению к туловищу образуют угол, кроление на полу будет только закреплять это.

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 05:34:09 pm
Цитата: катран от Марта 22, 2012, 05:12:41 pm
а пресс, который вы качаете скручиваниями идентичен работе ног баттерфляем? у того, у кого пресс кубами обязательно будет хотя бы второй разряд на полтосе? Прессом нужно и на суше заниматься, но приоритет - вода. Т.е. пресс надо укреплять и адаптировать к воде, а не заниматься сушкой или гипертрофией - секунд это вряд ли добавит.

спасибо, понял!

варяг от Марта 22, 2012, 05:48:00 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 22, 2012, 05:20:42 pm
Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 05:08:52 pm
кто делал кроление на спине на полу ногами? на пресс естьли смысл?
Лучше на скамейке, чтобы туловище было выше пола и ноги в воздухе - у тебя и так ноги в воде по отношению к туловищу образуют угол, кроление на полу будет только закреплять это.

спасибо. действительно логично.

<http://www.youtube.com/watch?v=Gui5TqiKjZI>

<http://www.youtube.com/watch?v=pSHjTRCQxlw&feature=relmfu>

<http://www.youtube.com/watch?v=P-KGNEfbl1s&feature=related>

буду делать так. посмотрим на результат через 90 дней:)

moi от Марта 22, 2012, 06:28:42 pm
Цитата: SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 02:31:18 pm
7 кубиков? рассказывай ;D

Седьмой - это низ живота, шириной с пару тех, которые выше 6 кубиков образуют :O)))

SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 06:37:50 pm
Цитата: moi от Марта 22, 2012, 06:28:42 pm

Цитата: SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 02:31:18 pm
7 кубиков? рассказывай ;D

Седьмой - это низ живота, шириной с пару тех, которые выше 6 кубиков образуют :O)))

посмотрел на анатомию абдоминальной мышца, их там оказывается 8 кубиков, всегда казалось что 6. так как не придал значения тем двум мелким верхним которые закрепляются на ребрах

варяг от Марта 22, 2012, 07:44:03 pm

Народ кто как учился повороту? когда лучше в процессе ? отдельно ? если можно поподробней. С уважением.
поворот сальто.

lucmen от Марта 22, 2012, 08:04:34 pm

Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 07:44:03 pm

Народ кто как учился повороту?...

Вот тут <http://swim7.narod.ru/plavanie-video-povorot.html> можешь посмотреть упражнения, ну а когда более-менее освоишь тренируй в течении всей трени.

Вообще красивый поворот показатель класса тренирующегося - вот увидишь даже посторонние начнут смотреть на тебя с БОльшим уважением ;)

@LE}{@NDER от Марта 22, 2012, 08:07:55 pm

Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 07:44:03 pm

Народ кто как учился повороту? когда лучше в процессе ? отдельно ? если можно поподробней. С уважением.
поворот сальто.

Пошагово

- 1) <http://www.youtube.com/watch?v=YFQpLyihI5M>
- 2) <http://www.youtube.com/watch?v=ryN-4R1E8d8&noredirect=1>
- 3) <http://www.youtube.com/watch?v=fHXNBbLFiJs&feature=relmfu&noredirect=1>
- 4) <http://www.youtube.com/watch?v=KNQh2SqA2Ck&noredirect=1>
- 5) <http://www.youtube.com/watch?v=Ss6-htcF9mA&noredirect=1>

варяг от Марта 22, 2012, 08:14:45 pm

ребята спасибо . начну завтра осваивать вместе со стартом.

блин там ссылка на скачивание с народ ру. там море видео. респект

Lukmen с вашего позволения. <http://swim7.narod.ru/plavanie-video-povorot.html>

Народ море видео которе первый раз вообще вижу. и Попов и тп.

Les_55 от Марта 22, 2012, 08:32:38 pm

Цитата: lucmen от Марта 22, 2012, 08:04:34 pm

Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 07:44:03 pm

Народ кто как учился повороту?...

Вот тут <http://swim7.narod.ru/plavanie-video-povorot.html> можешь посмотреть упражнения, ну а когда более-менее освоишь тренируй в течении всей трени.

Вообще красивый поворот показатель класса тренирующегося - вот увидишь даже посторонние начнут смотреть на тебя с БОльшим уважением ;)

;D ;D а уж сколько раз я тренера и его неосмотрительных собеседников при этом водой окатил - инесосчитать)))

Les_55 от Марта 22, 2012, 08:36:42 pm

Цитата: варяг от Марта 22, 2012, 07:44:03 pm

Народ кто как учился повороту? когда лучше в процессе ? отдельно ? если можно поподробней. С уважением.
поворот сальто.

я думаю я учился неправильно. в процессе плытия. Что то вроде 800 -ки.....при этом моя задача была даже не поворот , а не отстать от впереди бултыхающегося ...а поворот дает некоторое ускорение, так что стараешься воспользоваться возможностью.

варяг от Марта 23, 2012, 02:53:54 pm

матюха от Марта 24, 2012, 04:55:25 am

Я перед поворотом одну руку "торможу" во время гребка вертикально, ладонь разворачиваю к бортику начинаю делать как-бы "противогребок" и сразу удар ногами баттом, подбородок прижал и кувырок вокруг "стоячей" руки, будто рукой за что-то под водой взялся и помогаешь себе кувырнуться. (боюсь, что этим советом только запутаю) Попробуйте на свободной воде "покувыркаться" с ходу. Но ноги по воздуху проносить прямые (как можно выше и красивше как бы закидывая их по ходу движения) и после такого кувырка оказаться лицом в противоположную сторону и на груди. (сгибать ноги потом будете перед бортиком) ;)

SWIM1458795 от Марта 24, 2012, 08:14:15 am

опробовал кардио по P90X, сил хватает пока на полчаса из 60. как после разминки в айкидо, там тоже пот лился ручьями. однозначно рекомендую!

варяг от Марта 24, 2012, 07:36:39 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ryN-4R1E8d8&noredirect=1>

покачто только как на 58 сек

@LE{@NDER от Марта 24, 2012, 08:15:09 pm

Цитата: варяг от Марта 24, 2012, 07:36:39 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ryN-4R1E8d8&noredirect=1>

покачто только как на 58 сек

Следи за руками, они во время всего кувырка должны оставаться на месте как на видео. Когда начнет получаться, сними видео и покажи, что получается.

труба от Марта 24, 2012, 08:28:23 pm

Цитата: SWIM1458795 от Марта 22, 2012, 04:18:07 pm

продемонстрируйте свой пресс. то что он горит, это еще ни о чем не говорит, горит от того что закисляется. пока не разрушишь миофибрилу она в сечении не увеличится, разрушение происходит под нагрузкой, т.е. "рвут" работой с отягощениями

Вам кубики или плыть?))))

Попробую поспорить - сила мышцы не линейно зависит от объема и тем более формы. К тому же в плавании сила - не главное и единственное требование к мышцам. Есть специальные методики развития силы с даже уменьшением объема мышц. Фактически варьируя скорость и амплитуду и характер движения в батте ушатать пресс можно метров за двадцать пять.

варяг от Марта 24, 2012, 09:30:49 pm

Цитата: @LE{@NDER от Марта 24, 2012, 08:15:09 pm

Цитата: варяг от Марта 24, 2012, 07:36:39 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ryN-4R1E8d8&noredirect=1>

покачто только как на 58 сек

Следи за руками, они во время всего кувырка должны оставаться на месте как на видео. Когда начнет получаться, сними видео и покажи, что получается.

хорошо. пока буду тренироваться как на этом видео с паролоновой трубкой. а видео сниму наверное на днях (поворот)

что еще из хорошего..? начал плавать отрезки по 50 тоесть уже 25 не плаваю.

lucmen от Марта 24, 2012, 10:33:44 pm

Цитата: варяг от Марта 24, 2012, 09:30:49 pm

Цитата: @LE{@NDER от Марта 24, 2012, 08:15:09 pm

Цитата: варяг от Марта 24, 2012, 07:36:39 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=ryN-4R1E8d8&noredirect=1>

покачто только как на 58 сек

Следи за руками, они во время всего кувырка должны оставаться на месте как на видео. Когда начнет получаться,ними видео и покажи, что получается.

...

что еще из хорошего..? начал плавать отрезки по 50 тоесть уже 25 не плаваю.

Молодец!!! Давно пора. Работай полтинниками на пульсе 24-26 с отдыхом секунд 30, я думаю для тебя этого отдыха хватит чтобы пульс опустился до 22 и ниже. Через недельку-две начни плавать 75-и в таком же режиме и т.д. Постепенно выйдешь на 200 - подыметя выносливость и более качественно в итоге будешь работать на каждой трене на технику. Удачи.

@LE}{@NDER от Марта 24, 2012, 11:00:12 pm

варяг, поменяй ширину картинки на 400-500 типа так [img width=400] а то как то смотреть больно

варяг от Марта 25, 2012, 08:06:46 am

короче чтоо не получается размер фото изменить

варяг от Марта 25, 2012, 08:22:27 am

а какая разница во времени будет как я сейчас делаю поворот и если сальто освою?

Други а у кого есть личное видео где он плывет? давайте скидывайте. интереснож.

@LE}{@NDER от Марта 25, 2012, 10:50:06 am

Цитата: варяг от Марта 25, 2012, 08:22:27 am

а какая разница во времени будет как я сейчас делаю поворот и если сальто освою?

Други а у кого есть личное видео где он плывет? давайте скидывайте. интереснож.

Никто тебе точно не скажет. Зависит как освоишь - можно выиграть секунду-две, но можно и проиграть столько же, однако стоит отметить, что не просто так все делают кувырок, если правильно научиться его делать, то преимущество несомненно.

варяг от Марта 25, 2012, 06:07:09 pm

а когда соревнования ветеранские ? интересует примерно через год. и какие там показывают результаты на 50 вольным? и еще . это длинная водаа или короткая?

и еще.. у кого какой выход? время и метров. ребята давайте померим

ЕвгенийК от Марта 25, 2012, 06:37:12 pm

Цитата: варяг от Марта 25, 2012, 06:07:09 pm

а когда соревнования ветеранские ? интересует примерно через год. и какие там показывают результаты на 50 вольным? и еще . это длинная водаа или короткая?

Ветеранских соревнований не так уж мало. Примерно каждый месяц/два что-то да и проходит. Бывает и длинная, и короткая.

50 вольным выиграть тяжело - ее плывут все. Чтобы попасть в призы в категории "30-34"/"35-39", надо плыть за 25 или 26 с маленьким.

варяг от Марта 25, 2012, 06:42:41 pm

25???????????????????? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ???

да.....

это кто так гоняет ? бывшие кмс? мс

а есть видео этих заплывов?

а у нас на сайте есть кто выступал на мастерс и попал в призы?

мой от Марта 25, 2012, 07:59:47 pm

Цитата: варяг от Марта 25, 2012, 06:42:41 pm

25???????????????????? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ???

да.....

А ты, варяг, думал в сказку попал :O))) тех, кто плавал раньше можно безошибочно определить и без секундомера.

ЕвгенийК от Марта 25, 2012, 08:02:13 pm

думал, ветераны - это толстячки из группы здоровья?)

ты еще посмотри на рекорды России:

- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- 23,64
- 23,75
- 23,80
- 24,63
- 24,81
- 26,30
- 26,63
- 27,27

- Проскуряков Юрий
- Макарычев Вадим
- Дылдин Константин
- Ветюков Евгений
- Ходько Дмитрий
- Кулик Александр
- Кулик Александр
- Башмаков Александр

варяг от Марта 25, 2012, 08:43:13 pm

Цитата: ЕвгенийК от Марта 25, 2012, 08:02:13 pm

думал, ветераны - это толстячки из группы здоровья?)

ты еще посмотри на рекорды России:

- 25-29
- 30-34
- 35-39
- 40-44
- 45-49
- 50-54
- 55-59
- 60-64
- 23,64
- 23,75
- 23,80
- 24,63
- 24,81
- 26,30
- 26,63
- 27,27

- Проскуряков Юрий
- Макарычев Вадим
- Дылдин Константин
- Ветюков Евгений

Ходько Дмитрий
Кулик Александр
Кулик Александр
Башмаков Александр

КАКТО ЭТО МНЕ НЕ УКЛАДЫАЕТСЯ..... В ГОЛОВУ... В 60 ЛЕТ

Little_boo от Марта 25, 2012, 09:09:50 pm
Цитата: варяг от Марта 25, 2012, 08:43:13 pm
КАКТО ЭТО МНЕ НЕ УКЛАДЫАЕТСЯ..... В ГОЛОВУ... В 60 ЛЕТ

это руководитель нашего Посейдона :)

варяг от Марта 25, 2012, 09:11:53 pm
это кстати от вет на вопрос. я хотел спросить нас чет надо ли тянуть физиуху.

sosnin от Марта 26, 2012, 07:50:12 am
Цитата: варяг от Марта 25, 2012, 06:42:41 pm
это кто так гоняет ? бывшие кмс? мс
не все бывшие мс и кмс могут так гонять спустя года... :)

Мигель от Марта 26, 2012, 11:09:34 am
Кстати может быть неплохим мотиватором понятие того, где ты находишься по отношению к людям старше тебя на 20-30 лет.

Les_55 от Марта 26, 2012, 12:53:25 pm
Цитата: Мигель от Марта 26, 2012, 11:09:34 am
Кстати может быть неплохим мотиватором понятие того, где ты находишься по отношению к людям старше тебя на 20-30 лет.
и где ты находишься ? ...уверен что они легко махнули бы свои успехи на твои 20 лет

варяг от Марта 26, 2012, 12:58:28 pm
Возраст не очень приятная штука.. наверное даже не возраст а то что вообще я думаю если ты проживаешь свою жизнь неся любовь и добро.. когда каждый твой день яркий.. вообще когда ты проживаешь Настоящую жизнь. то тогда не страшно встретить старость. Но она пугает. признаюсь. своей беспомощностью.

Белый Кит от Марта 26, 2012, 01:09:11 pm
поверь - гораздо тяжелее переносить не востребованность....

матюха от Марта 26, 2012, 03:07:56 pm
Ну написано же, "Курсовка в Олимпийском". Приходите 15 апреля + справка +290 рублей и плывите сколько угодно полтинников и чем угодно. Вас "засекут" и дадут именной сертификат с вашим временем. И не надо ни на кого ориентироваться, там все. И познакомитесь, и посмотрите и себя покажете.

Мигель от Марта 26, 2012, 06:51:48 pm
"Олимпийский" это конечно хорошо, далеко-плохо. Казань ближе, но то же не вариант. Может через год-два вместе с сыном скооперироваться получится. Как раз будет мне достойный конкурент 9-10 лет.

матюха от Марта 26, 2012, 07:16:45 pm
Список ветеранских соревнований (и не только) на swimmasters

варяг от Марта 26, 2012, 08:33:10 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=8cIV6bP00uA>

варяг от Марта 26, 2012, 09:31:04 pm

может ли быть проблеммой такая штука?- лежу в воде ноги на бортике лежу на воде ровно не напрягаясь руки иги вертикально в воде или по швам. как только поднимаю руки в (стрелочку) плечи и голова зарываються в воду.(у меня когда руку поднимаю вертикально последние см 20 делаю с усилием. сустав не растянут. может ли это быть причиной того что тяжело плыть?

варяг от Марта 26, 2012, 09:32:06 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=iQXHDcxqk2I>

варяг от Марта 26, 2012, 09:58:43 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=pUpy1jV41Bw>

Yakut от Марта 27, 2012, 05:08:52 am
Варяг, плохо группируешься оттого рано разваливаешься. Выпрямлять ноги надо когда они уже хотя бы на уровне головы, а не выше. Ты же еще в воздухе выпрямляешь, дай телу больше прокрутиться.

Белый Кит от Марта 27, 2012, 06:05:50 am
позанудствую.

1)
Цитата: варяг от Марта 26, 2012, 09:32:06 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=iQXHDcxqk2I>
имхо - толчка нет вообще.
и я вижу причину в "разножке" .
классический старт был бы (по моему мнению) бОлее эффективен.

2)
Цитата: варяг от Марта 26, 2012, 09:58:43 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=pUpy1jV41Bw>
а что с правой рукой? такой мммммм странный "пронос" .
Сочетание согнутой в локте левой руки и почти прямой правой "заваливает" тело на левый бок.

имхо - упражнения с дыханием в разные стороны и/или одной рукой с дыханием под другую (неработающую) были бы кстати.

(ноги ведь довольно хорошо работают - вот и делай (внимательно) упражнения на руки)

3)
Цитата: варяг от Марта 26, 2012, 08:33:10 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=8clV6bP00uA>
честно говоря - странное упражнение. тренировать кувырок "без рук"?
вот ты и подплываешь ОЧЕНЬ близко к бортику. И места нет, чтобы ноги выпрямить, "выбросить" их к бортику прессом.. считай, см. на 40-50 подплыл ближе (уже проиграл) + некачественный кувырок получился + для толчка ножи слишком согнуты + позиция тела в момент перед толчком на 40-50 см ближе к бортику = фигня получается. в кувырок "заходят" (закручиваются) гребком руки.

SWIM1458795 от Марта 27, 2012, 09:05:21 am
Цитата: варяг от Марта 26, 2012, 09:32:06 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=iQXHDcxqk2I>

старт норм, тело некондишен....сушиться тебе надо, жестоко сушиться. старт мне понравился, блин, как дельфин почти. кстати при кувырке дельфина в первый раз сделал норм, гибкость чувствуется

сегодня третью кардио тренировку по P90X сделал, блин выдюжил уже тока 15 минут, чисто морально наверно трудно продвигаться, но пот рекой течет, это харашо

блин пересмотрел еще раз, стартует красиво! у мну так не получаетцо

Les_55 от Марта 27, 2012, 09:13:39 am
Цитата: Белый Кит от Марта 27, 2012, 06:05:50 am
позанудствую.

1)
2) ...
3)

2) Чо это воце за хрень ?

ППКС

варяг от Марта 27, 2012, 09:21:15 am
Цитата: Les_55 от Марта 27, 2012, 09:13:39 am
Цитата: Белый Кит от Марта 27, 2012, 06:05:50 am
позанудствую.

- 1)
- 2) ...
- 3)

2) Чо ето воце за хрень ?

ППКС

мы про что?. да не вчера не было времени все написать. рееально старт га..но. хотя выход был на 11 мметрах гдето 4 сек. но это не старт а плюхание. нет вправда фазы полета и нет вхождения. тоесть надо тренировать можно скинуть сек. главный вопрос сейчас для меня то как всеже тренировать гребок? байдарка Попова или мельница.? пробую мельницей сейчас но минус в том что так тяжелее дышать и опять же у меня не мельница а га..но.

тоесть надо определиться с руками. это главное .

ноги стали лучше?.

и будьте добры дайте упражнения для старта. я еще думаю может отталкиваться при трек старте руками ? может дольше будет полет?

варяг от Марта 27, 2012, 09:27:54 am
повторюсь

может ли быть проблеммой такая штука?- лежу в воде ноги на бортике лежу на воде ровно не напрягаясь руки иги вертикально в воде или по швам. как только поднимаю руки в (стрелочку) плечи и голова зарываются в воду.(у меня когда руку поднимаю вертикально последние см 20 делаю с усилием. сустав не растянут. может ли это быть причиной того что тяжело плыть?

Ivan Tyarkin от Марта 27, 2012, 09:29:34 am
Цитата: варяг от Марта 27, 2012, 09:21:15 am

мы про что?. да не вчера не было времени все написать. рееально старт га..но. хотя выход был на 11 мметрах гдето 4 сек. но это не старт а плюхание. нет вправда фазы полета и нет вхождения. тоесть надо тренировать можно скинуть сек. главный вопрос полет?

что значит, 4 секунды где то 11 м ;D - 15 м на время со старта по голове замерь, 6.5 сек тебе хватит для 1ого разряда.

варяг от Марта 27, 2012, 09:33:51 am
после 12 метров сильно теряется скорость. на 11- 12 метрах 4 секунды. тока не знаю по рукам или голове.

sosnin от Марта 27, 2012, 09:37:32 am
Цитата: варяг от Марта 27, 2012, 09:33:51 am
после 12 метров сильно теряется скорость. на 11- 12 метрах 4 секунды. тока не знаю по рукам или голове. ты еще 5 метров засеки...

Ivan Tyarkin от Марта 27, 2012, 09:37:57 am
Цитата: варяг от Марта 27, 2012, 09:33:51 am
после 12 метров сильно теряется скорость. на 11- 12 метрах 4 секунды. тока не знаю по рукам или голове.

просто беда. ;D надо сделать старт и проплыть до 15 метровой отметки во всю силу. так меряют старт.... 6.5 секунды будет уровень первого разряда.

sosnin от Марта 27, 2012, 10:08:28 am
Цитата: варяг от Марта 27, 2012, 09:27:54 am
повторюсь

может ли быть проблеммой такая штука?- лежу в воде ноги на бортике лежу на воде ровно не напрягаясь руки иги вертикально в воде или по швам. как только поднимаю руки в (стрелочку) плечи и голова зарываються в воду.(у меня когда руку поднимаю вертикально последние см 20 делаю с усилием. сустав не растянут. может ли это быть причиной того что тяжело плыть?
поднимаешь вверх это куда? в потолок или вперед, "в стрелочку"? тонешь в положении "срелочка"?

moi от Марта 27, 2012, 11:41:39 am
Цитата: Белый Кит от Марта 27, 2012, 06:05:50 am
честно говоря - странное упражнение. тренировать кувырок "без рук"?

На GoSwim это объясняют тем, что типа приучают руки не растопыривать и не разбарсывать при повороте, т.е. при подходе к бортику они направлены назад (когда последний гребок закончен) и после сальто направлены уже вперед, хотя их "абсолютное положение" в пространстве не поменялось. Иначе люди им начинают подгрести и т.д., что требует время на их группировку в стрелочку.

moi от Марта 27, 2012, 11:44:14 am
Цитата: SWIM1458795 от Марта 27, 2012, 09:05:21 am
тело некондишен....сушиться тебе надо, жестоко сушиться.

Да по-моему все ок. Не стаерская худоба, конечно, но и лишнего особо не замечается. Если варяг встанет на норм.питание (без творожных масс на ночь), то само собой все будет в кондиции без сушек.

@LE}{@NDER от Марта 27, 2012, 12:05:36 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 27, 2012, 06:05:50 am
3)

Цитата: варяг от Марта 26, 2012, 08:33:10 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=8clV6bP00uA>
честно говоря - странное упражнение. тренировать кувырок "без рук"?
вот ты и подплываешь ОЧЕНЬ близко к бортику. И места нет, чтобы ноги выпрямить, "выбросить" их к бортику прессом.. считай, см. на 40-50 подплыл ближе (уже проиграл) + некачественный кувырок получился + для толчка ножи слишком согнуты + позиция тела в момент перед толчком на 40-50 см ближе к бортику = фигня получается. в кувырок "заходят" (закручиваются) гребком руки.
Многие авторитеты утверждают, что участи рук в кувырке - ошибка, которая крадет драгоценные десятые. Если посмотреть на повороты Попова, у него руки не участвуют в повороте.

Варяг, с колбасой все получается неплохо, кроме толчка - ты разводишь руки, кроме того ты слишком забит и напряжен - расслабься когда делаешь толчек, руки не разводи - они должны оставаться вместе над головой. Сделай толчек и проскользи.
Без колбасы плохо - пытаешься помочь себе руками и, как результат, толчек уже выходит кривым - не делай без колбасы, пока не будет получаться уверенно с ней.

Ivan Tyarkin от Марта 27, 2012, 02:58:46 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Марта 27, 2012, 12:05:36 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 27, 2012, 06:05:50 am
3)

Цитата: варяг от Марта 26, 2012, 08:33:10 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=8clV6bP00uA>
честно говоря - странное упражнение. тренировать кувырок "без рук"?
вот ты и подплываешь ОЧЕНЬ близко к бортику. И места нет, чтобы ноги выпрямить, "выбросить" их к бортику прессом.. считай, см. на 40-50 подплыл ближе (уже проиграл) + некачественный кувырок получился + для толчка ножи слишком согнуты + позиция тела в момент перед толчком на 40-50 см ближе к бортику = фигня получается. в кувырок "заходят" (закручиваются) гребком руки.
Многие авторитеты утверждают, что участи рук в кувырке - ошибка, которая крадет драгоценные десятые. Если посмотреть на повороты Попова, у него руки не участвуют в повороте.

Варяг, с колбасой все получается неплохо, кроме толчка - ты разводишь руки, кроме того ты слишком забит и напряжен - расслабься когда делаешь толчек, руки не разводи - они должны оставаться вместе над головой. Сделай толчек и проскользи.
Без колбасы плохо - пытаешься помочь себе руками и, как результат, толчек уже выходит кривым - не делай без

колбасы, пока не будет получаться уверенно с ней.

Когда делаешь как Белый Кит говорит, рука идет как бы по направлению в стык стенки и дна и ты за ней ныряешь. Это в итоге как -то более слитно получается, нежели ты руки положил по швам и потом одной головой пытаешься занырнуть.

Еще вот на форуме все все время говорят расслабься, расслабься, я не понимаю как расслабься при толчке? Руки жесткие должны ж быть, корпус тоже. Нет?

Я еще по себе заметил, положение головы после поворота очень на многое влияет. Надо походу смотреть вертикально вверх, но мозг усердно почемуто предлагает посмотреть назад. ;D

@LE}\@NDER от Марта 27, 2012, 04:08:41 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Марта 27, 2012, 02:58:46 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Марта 27, 2012, 12:05:36 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 27, 2012, 06:05:50 am
3)

Цитата: варяг от Марта 26, 2012, 08:33:10 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=8clV6bP00uA>

честно говоря - странное упражнение. тренировать кувырок "без рук"?

вот ты и подплываешь ОЧЕНЬ близко к бортику. И места нет, чтобы ноги выпрямить, "выбросить" их к бортику прессом.. считай, см. на 40-50 подплыл ближе (уже проиграл) + некачественный кувырок получился + для толчка ножи слишком согнуты + позиция тела в момент перед толчком на 40-50 см ближе к бортику = фигня получается. в кувырок "заходят" (закручиваются) гребком руки.

Многие авторитеты утверждают, что участи рук в кувырке - ошибка, которая крадет драгоценные десятые. Если посмотреть на повороты Попова, у него руки не участвуют в повороте.

Варяг, с колбасой все получается неплохо, кроме толчка - ты разводишь руки, кроме того ты слишком забит и напряжен - расслабься когда делаешь толчек, руки не разводи - они должны оставаться вместе над головой. Сделай толчек и проскользи.

Без колбасы плохо - пытаешься помочь себе руками и, как результат, толчек уже выходит кривым - не делай без колбасы, пока не будет получаться уверенно с ней.

Когда делаешь как Белый Кит говорит, рука идет как бы по направлению в стык стенки и дна и ты за ней ныряешь. Это в итоге как -то более слитно получается, нежели ты руки положил по швам и потом одной головой пытаешься занырнуть.

Еще вот на форуме все все время говорят расслабься, расслабься, я не понимаю как расслабься при толчке? Руки жесткие должны ж быть, корпус тоже. Нет?

Я еще по себе заметил, положение головы после поворота очень на многое влияет. Надо походу смотреть вертикально вверх, но мозг усердно почемуто предлагает посмотреть назад. ;D

Ну я говорю варягу расслабиться, потому, что он реально зажат. Руки и корпус должны быть жесткие, но не зажатые.

Цитировать

Я еще по себе заметил, положение головы после поворота очень на многое влияет. Надо походу смотреть вертикально вверх, но мозг усердно почемуто предлагает посмотреть назад. ;D

Я в брасе долго боролся с привычкой посмотреть вперед во время выхода, потому что привык, что надо глянуть никого ли нет впереди, чтобы не врезаться. Так потом не мог от этой привычки и на соревнованиях избавиться.

варяг от Марта 28, 2012, 07:59:14 am
Цитата: sosnin от Марта 27, 2012, 10:08:28 am
Цитата: варяг от Марта 27, 2012, 09:27:54 am
повторюсь

может ли быть проблеммой такая штука?- лежу в воде ноги на бортике лежу на воде ровно не напрягаясь руки иги вертикально в воде или по швам. как только поднимаю руки в (стрелочку) плечи и голова зарываются в воду.(у меня когда руку поднимаю вертикально последние см 20 делаю с усилием. сустав не растянут. может ли это быть причиной того что тяжело плыть?

поднимаешь вверх это куда? в потолок или вперед, "в стрелочку"? тонешь в положении "стрелочка"?

я сегодня сниму это на видео.

варяг от Марта 28, 2012, 08:00:32 am
и почему у меня нет фазы полета при старте ? слабые ноги ? неправильное отталкивание?

sosnin от Марта 28, 2012, 08:03:07 am
прыгай с двух ног. и отталкиваться чуть вверх. чтоб градусов под 20-30 от горизонта вверх. ну я как-то та прыгаю

варяг от Марта 28, 2012, 08:07:15 am
сегодня еще раз сниму видео что надо?

Аnya7 от Марта 28, 2012, 08:08:49 am
хорошее упражнение- прыжок в длину с места, чтобы не бояться отбить себе что-нить, ты в своем пустом бассе можешь прыгать прямо с бортика в воду. Не забудь пальцами ног зацепиться за край, руки как при старте в 60е.

sosnin от Марта 28, 2012, 08:09:52 am
Цитата: Аnya7 от Марта 28, 2012, 08:08:49 am
хорошее упражнение- прыжок в длину с места, чтобы не бояться отбить себе что-нить, ты в своем пустом бассе можешь прыгать прямо с бортика в воду. Не забудь пальцами ног зацепиться за край, руки как при старте в 60е. ногами вперед?зачем?

Аnya7 от Марта 28, 2012, 08:11:06 am
на длину прыжка. Мне оч. помогло

варяг от Марта 28, 2012, 09:33:00 am
только что замерил прыжок в длину. с 2х ног 2 метра 10 см. - 2-20.

с 1 ноги 1.5 метра.----- 1-30 см.

Белый Кит от Марта 28, 2012, 09:39:59 am
вот не слушаешь "дядьку" >:(;) ;D

говорил тебе : не делай разножку - делай классический старт про кувырок напомнить?
или опять будешь на "своих ошибках" экспериментировать ? ;)

варяг от Марта 28, 2012, 12:28:34 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 28, 2012, 09:39:59 am
вот не слушаешь "дядьку" >:(;) ;D

говорил тебе : не делай разножку - делай классический старт про кувырок напомнить?
или опять будешь на "своих ошибках" экспериментировать ? ;)

В смысле что для трек старта у меня слабый прыжок? да. сегодня пойду попробую с двух ног и снуму почему погружаются плечи и голова в воду. если в 2 словах то это выглядит так- лежу в воде тело горизонтально руки смотрят в дно(вертикально). начинаю поднимать руки. (или одну без разницы. пока рука идет легко все нормально тело сохраняет такоеже положение. последние 15-20 см до поверхности (связки плечевые забиты или не растянуты) делаю с усилием. и в этот момент голова и плечи подтапливаются (погружаются в воду.

asehawk от Марта 28, 2012, 12:55:50 pm
Цитата: варяг от Марта 28, 2012, 12:28:34 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 28, 2012, 09:39:59 am
вот не слушаешь "дядьку" >:(;) ;D

говорил тебе : не делай разножку - делай классический старт про кувырок напомнить?
или опять будешь на "своих ошибках" экспериментировать ? ;)

В смысле что для трек старта у меня слабый прыжок? да. сегодня пойду попробую с двух ног и снуму почему погружаются плечи и голова в воду. если в 2 словах то это выглядит так- лежу в воде тело горизонтально руки смотрят в дно(вертикально). начинаю поднимать руки. (или одну без разницы. пока рука идет легко все нормально тело сохраняет такоеже положение. последние 15-20 см до поверхности (связки плечевые забиты или не растянуты) делаю с усилием. и в этот момент голова и плечи подтапливаются (погружаются в воду.

ключевое слово наверное - с усилием...есть же упражнения на чувство волны когда грудью продавливают воду..тоже усилие делают...а нафига такое упражнение если это упражнение?

варяг от Марта 28, 2012, 07:42:56 pm
есть одна очень сильная мысль. посетила после очередного УПИРАНИЯ В СТЕНУ.

ребята просьба большая при поднятии руки просьба коснитесь плечевой костью уха. (ну или у кого на сколько поднимается) тем местом плеча где у военных шеврон.

просьба напишите результат

варяг от Марта 28, 2012, 08:25:19 pm
тоесть у меня левая рука если так согнуть и поднять не достает до уха. и смотрит на 21-22 часа поциферблату. а правая достает до уха.

в этом 100% причина что левая согнута в проносе а правая прямая. и раскачивает изза этого и и топит. это как 2 разных колеса на автомобиле..

матюха от Марта 28, 2012, 09:35:36 pm
Спать иди, а то я никак из компа не вылезу. ;D

sosnin от Марта 29, 2012, 06:54:57 am
варяг,делай фото или видео.я ниче не понимаю где, что и чего должно коснутьсяся.

варяг от Марта 29, 2012, 10:01:40 am
коснуться тем местом где на плече прививка. дотронуться до плеча.

@LE}{@NDER от Марта 29, 2012, 10:03:16 am
Цитата: варяг от Марта 29, 2012, 10:01:40 am
коснуться тем местом где на плече прививка. дотронуться до плеча.
Дотронуться местом где прививка до плеча? :o Варяг, изьяснейся внятнее, а то воображение рисует жуткие картины! ;D

варяг от Марта 29, 2012, 10:03:57 am
местом где прививка до УХА!

Маньяки

BULLET от Марта 29, 2012, 01:26:57 pm
получается и до левой и до правой руки))))

@LE}{@NDER от Марта 29, 2012, 01:33:36 pm
Цитата: BULLET от Марта 29, 2012, 01:26:57 pm
получается и до левой и до правой руки))))
аналогично

труба от Марта 29, 2012, 01:38:03 pm
похоже он издевается над нами, джентельмены, но дотянулся обеими

BULLET от Марта 29, 2012, 01:38:31 pm
кстати за месяц тренировок улучшил время на 50 метров брассом на 1 секунду))))

sosnin от Марта 29, 2012, 01:38:35 pm

какая прививка?че за бред ??? я ниче не понимаю.надеюсь вы там руки себе не выламываете,суставы не выворачиваете...что вы с собой делаете...я боюсь за вас :)

Цитата: варяг от Марта 29, 2012, 10:01:40 am

коснуться тем местом где на плече прививка. дотронуться до плеча.

как можно местом где прививка коснуться плеча??этож надо руку оторвать или сломать,как минимум.

Les_55 от Марта 29, 2012, 02:32:44 pm

Цитата: sosnin от Марта 29, 2012, 01:38:35 pm

какая прививка?че за бред ??? я ниче не понимаю.надеюсь вы там руки себе не выламываете,суставы не выворачиваете...что вы с собой делаете...я боюсь за вас :)

Цитата: варяг от Марта 29, 2012, 10:01:40 am

коснуться тем местом где на плече прививка. дотронуться до плеча.

как можно местом где прививка коснуться плеча??этож надо руку оторвать или сломать,как минимум.

Прививка от оспы на левом плече, там же у военных и пионэров шеврон.Коснуться левым плечм левого уха не составит проблем тому, кто не сломал предплечье или плечо.

И наоборот без перелома предпречья или плеча или шеи коснуться правого уха не получится.

Какое все это отношение к спортивному плаванию понять невозможно

@LEJ{@NDER от Марта 29, 2012, 02:35:06 pm

Цитата: Les_55 от Марта 29, 2012, 02:32:44 pm

Цитата: sosnin от Марта 29, 2012, 01:38:35 pm

какая прививка?че за бред ??? я ниче не понимаю.надеюсь вы там руки себе не выламываете,суставы не выворачиваете...что вы с собой делаете...я боюсь за вас :)

Цитата: варяг от Марта 29, 2012, 10:01:40 am

коснуться тем местом где на плече прививка. дотронуться до плеча.

как можно местом где прививка коснуться плеча??этож надо руку оторвать или сломать,как минимум.

Прививка от оспы на левом плече, там же у военных и пионэров шеврон.Коснуться левым плечм левого уха не составит проблем тому, кто не сломал предплечье или плечо.

И наоборот без перелома предпречья или плеча или шеи коснуться правого уха не получится.

Какое все это отношение к спортивному плаванию понять невозможно

Думаю, что варяг этим хочет сказать, что не может вытянуться в стрелочку.

sosnin от Марта 29, 2012, 02:37:16 pm

да он выкруты делал и рука проходила у уха.я ниче не понимаю.

варяг от Марта 29, 2012, 03:42:22 pm

разный пронос разницца при проносе инерционных сил. - мотание из стороны в сторону.

труба от Марта 29, 2012, 04:44:39 pm

смотря как тянуть! как ты через спину я не дотягиваю. и кстати у меня левая гибче оказалась

sosnin от Марта 29, 2012, 05:16:52 pm

локоть заведи за голову-поднимется выше.вылтави локоть подальше от тела-поднимешь меньше. ты уверен,что делаешь одинаково?мне даж по фото кажется разное полочение локтя.

лыжник от Марта 30, 2012, 12:30:30 pm

Вчера ездил в Москву. Товарищ договорился со своим тренером, типа меня показать.

Встретились в бассе. Я ему начал объяснять доходчиво, как я себя вижу в процессе плавания. Он не стал слушать, сказал полезай в басс и плыви как можешь, сказки твои мне не нужны, я всё увижу.

Залез, поплыл. Сказал что мне нужно начинать с лягушатника, стрелочка. Я спросил и звёздочку тож. Сказал нет, этот этап мне не нужен.

Вобщем таз провален, ноги тормозят. Я ему, я ж двухударным плыву, мне ноги на вело и бег нужны. Он, ты сначала научись в воде правильно лежать и работать ногами, а потом когда с помощью ног тело привыкнет к правильному положению, плыви хуч одноударным.

Мдя, чёт я погорячился, что в лёгкую попру в воде :(Ща трени начнутся вел+бег. Нужно добрать те 5 мин, что в

плавании профукаю.

варяг от Марта 30, 2012, 12:43:06 pm

Саня мы просто думали что с тобой экстерном сдадим:) я тоже намучился. вот щас все обдумал. отдыхаю и начну сегодня тоже с азов. вот короче ненадо бежать впереди паровоза:)

sosnin от Марта 30, 2012, 12:56:49 pm

ну ладно.отвлечемся. вчера пришел в бас после "отпуска по болезни". 2км.

600(100кр+50сп) поворот маяником-проверял колено

18x50руки(2кр+1сп)инт10сек

200ноги сп.

300(12,5!!!+откуп кр до 100м)

ноги сейчас согнуть не могу!!!как так 250м ногим проплыл и болит все.это после бнедель перерыва.дальше-больше?

варяг от Марта 30, 2012, 01:00:40 pm

300(12,5!!!+откуп кр до 100м)

что это значит? надеюсь ты не проплыл четвертак за 12.5:))))))))))))))))))?

sosnin от Марта 30, 2012, 01:07:49 pm

нееет :)

"!!!"-это ускорение.

вся тренья 33-35мин.

варяг от Марта 30, 2012, 01:08:51 pm

уфффффффффффффф..... я то уже бьюсь головой об стол... :)))))))))))))))))) думал рекорд пал :))))))

@LE}{@NDER от Марта 30, 2012, 01:12:24 pm

Цитата: sosnin от Марта 30, 2012, 01:07:49 pm

нееет :)

"!!!"-это ускорение.

вся тренья 33-35мин.

я бы первый день после болезни не стал бы ускоряться. просто поплавал бы аэробно.

варяг от Марта 30, 2012, 01:15:20 pm

а я на треню в 18-50:) вчера смотрел Плавание с Роландом Скуманом. он ведь в передней четверти плывет?

@LE}{@NDER от Марта 30, 2012, 01:16:46 pm

Цитата: варяг от Марта 30, 2012, 01:15:20 pm

а я на треню в 18-50:) вчера смотрел Плавание с Роландом Скуманом. он ведь в передней четверти плывет?

В темпе нет

варяг от Марта 30, 2012, 01:18:07 pm

а есть где он в ютубе. я просто к чему говорю.. он на видео весь час и все упр в передней четверти.

ЕвгенийК от Марта 30, 2012, 01:53:52 pm

Цитата: варяг от Марта 30, 2012, 01:08:51 pm

уфффффффффффффф..... я то уже бьюсь головой об стол... :)))))))))))))))))) думал рекорд пал :))))))

а что за рекорд?

@LE}{@NDER от Марта 30, 2012, 01:58:34 pm

Цитата: варяг от Марта 30, 2012, 01:18:07 pm

а есть где он в ютубе. я просто к чему говорю.. он на видео весь час и все упр в передней четверти.

да нет, у него рука сразу захват делает и не ждет проносящую.

@LE}\@NDER от Марта 30, 2012, 02:00:23 pm
Цитата: ЕвгенийК от Марта 30, 2012, 01:53:52 pm
Цитата: варяг от Марта 30, 2012, 01:08:51 pm
уфффффффффффффффф..... я то уже бьюсь головой об стол... :))))))))) думал рекорд пал :))))

а что за рекорд?

Да ничего рекордного в четвертаке за 12.5 нету. Варяг думал, что речь идет про время, а там про отрезок 12.5.

Letun от Марта 30, 2012, 07:44:57 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Марта 30, 2012, 02:00:23 pm
Цитата: ЕвгенийК от Марта 30, 2012, 01:53:52 pm
Цитата: варяг от Марта 30, 2012, 01:08:51 pm
уфффффффффффффффф..... я то уже бьюсь головой об стол... :))))))))) думал рекорд пал :))))

а что за рекорд?

Да ничего рекордного в четвертаке за 12.5 нету. Варяг думал, что речь идет про время, а там про отрезок 12.5.

Так он наверное это по отношению к своим 14-ти с копейками сказал.

варяг от Марта 30, 2012, 09:42:08 pm
AA
AAAAAAAAAAAAAAAAAAAAA!!!!!!

ви аре чемпион!

на ногах с доской --- 18.5 сек. я сбросил поторы секунды !

варяг от Марта 30, 2012, 10:22:58 pm
Цитата: Letun от Марта 30, 2012, 07:44:57 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Марта 30, 2012, 02:00:23 pm
Цитата: ЕвгенийК от Марта 30, 2012, 01:53:52 pm
Цитата: варяг от Марта 30, 2012, 01:08:51 pm
уфффффффффффффффф..... я то уже бьюсь головой об стол... :))))))))) думал рекорд пал :))))

а что за рекорд?

Да ничего рекордного в четвертаке за 12.5 нету. Варяг думал, что речь идет про время, а там про отрезок 12.5. вообще было последний раз 13.5:) но это ерунда:)

Так он наверное это по отношению к своим 14-ти с копейками сказал.

варяг от Марта 30, 2012, 10:27:34 pm
Реба. все у кого не получается...(слышиш Лыжник!) я говорю потерпите- точнее перетерпите . . . прорвет.

я сегодня проплыл с доской 25 метров за 18.5 сек. я сегодня определился наконец с тем что я хочу и буду тренировать стиль плавания -Байдарка. и не потому чтобы быть похожим на Попова. я сегодня в базе много замерял. засекал это самый рациональный. стиль плавания.

я понял что главное здесь не просто работать веслом а все идет через перекатывание. короче .. Всем спасибо кто принял в этом участие.

и за повороты спасибо.

варяг от Марта 30, 2012, 10:49:35 pm
прикол про поворот:)))))) ---- Женя тренер говорит делаю медленно но правильно как в книжке:)

дело в том что мне вы писали- руки всегда наверху. так вот если я это забываю получается вареный омар:)) если

концентрируюсь-- аж самому нравится:)))))))))))))

матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am
Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.

feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:18:11 am
Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am
Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.
Да это так себе Николай имеет желание как многократный Олимпийский Чемпион многократный Чемпион Мира ну там Европ несколько А. Попов греть.
Честь и хвала. Будем посмотреть.
Он уже определился.

@LE}{@NDER от Марта 31, 2012, 09:27:50 am
Цитата: feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:18:11 am
Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am
Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.
Он уже определился.
Уже в надцатый раз ;D

матюха от Марта 31, 2012, 10:44:34 am
Цитата: feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:18:11 am
Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am
Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.
Да это так себе Николай имеет желание как многократный Олимпийский Чемпион многократный Чемпион Мира ну там Европ несколько А. Попов греть.
Честь и хвала. Будем посмотреть.
Он уже определился.

=====
Никогда бы попова с "байдаркой" не сравнил.
Мой опыт в поднимании тяжестей, напоминает, что никогда копирование чужих тренировок не доводило до хорошего. У каждого свой путь, и организм очень индивидуально реагирует на нагрузку.
Технику гребка могут прекрасно "ломать" врождённые и приобретённые заболевания, особенности строения тела, психологии. посмотрите на походку людей.

варяг от Марта 31, 2012, 11:19:02 am
Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 10:44:34 am
Цитата: feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:18:11 am
Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am
Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.
Да это так себе Николай имеет желание как многократный Олимпийский Чемпион многократный Чемпион Мира ну там Европ несколько А. Попов греть.
Честь и хвала. Будем посмотреть.
Он уже определился.

=====
Никогда бы попова с "байдаркой" не сравнил.
Мой опыт в поднимании тяжестей, напоминает, что никогда копирование чужих тренировок не доводило до хорошего. У каждого свой путь, и организм очень индивидуально реагирует на нагрузку.
Технику гребка могут прекрасно "ломать" врождённые и приобретённые заболевания, особенности строения тела, психологии. посмотрите на походку людей.

здесь не просто копирование. здесь наиболее оптимальный стиль. взяли все стили . мельницей.....
байдаркой передняя четверть . . .как удобно мне.. считали гребки. время. и тп. наиболее оптимально байдарка.

матюха от Марта 31, 2012, 12:11:13 pm
Спасибо за ответ. Буду думать.

feniks2277 от Марта 31, 2012, 12:33:06 pm

Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 10:44:34 am

Цитата: feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:18:11 am

Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am

Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.

Да это так себе Николай имеет желание как многократный Олимпийский Чемпион

многократный Чемпион Мира ну там Европ несколько А. Попов гресть.

Честь и хвала. Будем посмотреть.

Он уже определился.

=====

Никогда бы попова с "байдаркой" не сравнил.

Мой опыт в поднимании тяжестей, напоминает, что никогда копирование чужих тренировок не доводило до хорошего. У каждого свой путь, и организм очень индивидуально реагирует на нагрузку.

Технику гребка могут прекрасно "ломать" врождённые и приобретённые заболевания, особенности строения тела, психологии. посмотрите на походку людей.

О тренеровке разговора нет он стилем А. Попова плавать будет.

Ivan Tyarkin от Марта 31, 2012, 12:51:01 pm

Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am

Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.

байдарка это когда руки идут в противофазе, в отличие от техники где рука в проносе догоняет руку вытянутую впереди (тут называют это передней четвертью)...

мельница это наверно варяг думает про прямые руки в проносе, что в принципе может быть и байдаркой и передней четвертью

:)

Ivan Tyarkin от Марта 31, 2012, 01:11:52 pm

Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 10:44:34 am

Цитата: feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:18:11 am

Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am

Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.

Да это так себе Николай имеет желание как многократный Олимпийский Чемпион

многократный Чемпион Мира ну там Европ несколько А. Попов гресть.

Честь и хвала. Будем посмотреть.

Он уже определился.

=====

Никогда бы попова с "байдаркой" не сравнил.

Мой опыт в поднимании тяжестей, напоминает, что никогда копирование чужих тренировок не доводило до хорошего. У каждого свой путь, и организм очень индивидуально реагирует на нагрузку.

Технику гребка могут прекрасно "ломать" врождённые и приобретённые заболевания, особенности строения тела, психологии. посмотрите на походку людей.

Да лан, все одинаково ходят, на ногах все, с выпрямленной спиной, лицом вперед. Кто то шаркает ногами, у когото ноги косолапят, но обычно все на двух, руками пола не касаются....

С другой стороны, если реально скопировать когото, то ты принципиально должен выдать похожий результат, плюс минус, анатомические особенности не столь существенны. Другое дело что очень сложно. Люди ж не понимают, им кажется что они копируют, а насамом деле нет! Вон когда Сун Янг рекорд мира на 1500 ставил, тут кто то писал что он по TI технике плывет. Пример как раз того что человеку сказавшему это кажется что он видит одно и тоже, хотя на самом деле это совсем не так.

Ну как с автоматом калашникова, типа китайцы копируют там, ну выходит он хуже, там точность хуже, перегревается - но стреляет же и довольно успешно. Так же и тут. Только автомат это просто, а последовательность движений, ее формально то и описать невозможно. Только общие слова.

Т.е. я чо хочу сказать, копировать в чистую бесполезно, - не получится. А копировать основы, очень даже надо... Ну там ноги от бедра, высокий локоть, высокое положение тела, еще чего? :)

варяг от Марта 31, 2012, 01:18:26 pm

Цитата: feniks2277 от Марта 31, 2012, 12:33:06 pm

Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 10:44:34 am

Цитата: feniks2277 от Марта 31, 2012, 08:18:11 am

Цитата: матюха от Марта 31, 2012, 06:49:11 am

Прошу прощения, только проснулся после бассейна. Что за стиль "байдарка" ?. Ну так, вкратце.

Да это так себе Николай имеет желание как многократный Олимпийский Чемпион

многократный Чемпион Мира ну там Европ несколько А. Попов гресть.

Честь и хвала. Будем посмотреть.

Он уже определился.

=====

Никогда бы попова с "байдаркой" не сравнил.

Мой опыт в поднимании тяжестей, напоминает, что никогда копирование чужих тренировок не доводило до хорошего. У каждого свой путь, и организм очень индивидуально реагирует на нагрузку.

Технику гребка могут прекрасно "ломать" врождённые и приобретённые заболевания, особенности строения тела, психологии. посмотрите на походку людей.

О тренировке разговора нет он стилем А. Попова плавать будет.

байдаркой -это как плыл Попов. и как плавает. это не мельница. где прямые руки а здесь согнутый локоть . потому что засекали мельницей- получилось на 25 метров с толчка не в полную силу 17.30

а байдаркой 17- 50 гребков и там и там 16. но в байдарке плыть навного легче есть момент когда раслыбляешься в мельнице у меня его нет. в передней четверти у меня под 20 сек выходит.. так что байдарка.

катран от Марта 31, 2012, 01:39:05 pm

а кто тебе сказал, что ты плывешь именно байдаркой, как Попов? или что у тебя передняя четверть? И дураку понятно, что рубить 25 метров быстрее, чем скользить, особенно если техника так себе. А вот как ты поплывешь 100? 200? Надо наплавать тебе, а потом организм скажет, как проще рациональнее

варяг от Марта 31, 2012, 07:32:01 pm

Наоборот в байдарке Попова я стараюсь не частить а растянуть полуцикл. через годик посмотрим

варяг от Марта 31, 2012, 08:53:39 pm

http://www.youtube.com/watch?v=7OcdEiP7_AM&feature=player_embedded

58 секунда. старт интересно сколько он пролетел в воздухе??? мне кажется он с ногами чтото подкрутил:))))))))))))))))))))))

Swimmer48 от Марта 31, 2012, 09:35:56 pm

Обычный старт, ноги вошли где то на 3 м от борта.