
Letun от Января 03, 2013, 03:02:26 pm

Ребята - как смотрите на то, что бы свои соревнования провести (среди желающих участников форума)? Назначить число, определиться с дистанциями. Плыть естественно все в своих бассейнах будут. А результаты можно, например, кому-нибудь из админов отсылать (что б хоть какая то интрига была), а он потом в условленный день их разом выложит (можно с видео). Тем более например на полтиннике у многих результат 30-34сек, опять же соперничество, азарт). Будет что потом пообсуждать.

Домино от Января 03, 2013, 03:33:53 pm

В моем случае это вряд ли :(я сейчас в такое время плавать хожу, что по 6 человек на дорожке (25 м) помимо меня болтаются, так что сорри. :P

Letun от Января 03, 2013, 03:39:11 pm

Цитата: Домино от Января 03, 2013, 03:33:53 pm

В моем случае это вряд ли :(я сейчас в такое время плавать хожу, что по 6 человек на дорожке (25 м) помимо меня болтаются, так что сорри. :P

Проблемы здесь у большинства людей одинаковые, так что не мажся)).

Домино от Января 03, 2013, 03:45:12 pm

Заплыв в ванне будет идти в зачет?

Она у меня всегда свободна. ;D

Домино от Января 03, 2013, 03:56:56 pm

Нееее спасибо, нас и тут не плохо кормят. (<http://s17.rimg.info/e32297d6d8d0a5e2ee53b31de940eb94.gif>)

Letun от Января 03, 2013, 04:56:58 pm

Типа положение :) : (в первом приближении)

Время проведения: С 9-ого по 16-ое марта.

Дистанция: 1 день соревнований) 50 в/с
2 день соревнований) 50 по выбору
3 день соревнований) 100 к/п

Без учёта возрастных категорий. Мальчики девочки отдельно. Видео приветствуется.

Letun от Января 03, 2013, 05:34:09 pm

У кого желание есть отписывайтесь (у кого нет - то же отписывайтесь))). В рамках форума думаю человек 10 наберётся - уже не плохо). А положение ещё обсудим).

@LE}{@NDER от Января 03, 2013, 06:40:14 pm

Цитата: Letun от Января 03, 2013, 05:34:09 pm

У кого желание есть отписывайтесь (у кого нет - то же отписывайтесь))). В рамках форума думаю человек 10 наберётся - уже не плохо). А положение ещё обсудим).

100 к/п тож стоит заменить на "по выбору". Не все в короткой воде плавают.)

ЕвгенийК от Января 03, 2013, 07:39:14 pm

Мы как-то делали так уже: <http://ukrmasters.com/category/online-kursovka/> хотели проплыть все дистанции, стартуя два раза в месяц.

прикольная штука, на полтинниках было много участников, на сотнях поменьше, а 400 кп даже не стали выкладывать)

я за, если что. а время с полтинника на четвертак можно пересчитать.

Letun от Января 03, 2013, 08:22:50 pm

Вот я собственно про длинные даже и не заикаюсь).

От 100 к/п отказываться не хочется, но в полтиннике действительно его не получится проплыть. Для полтинника

тогда либо 200к/п, либо 100 по выбору.

Время не обязательно с полтинника на четвертак переводить, победителей и места в целом - можно по сумме набранных очков определять, заодно и шансы соревнующихся подуравняем. Думаю с поиском таблиц перевода секунд в очки вопросов не возникнет.

Letun от Января 03, 2013, 08:31:13 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 03, 2013, 07:39:14 pm

Мы как-то делали так уже: <http://ukrmasters.com/category/online-kursovka/>

400 батт :о :о :о, да вы звери!!!!!! :)

Letun от Января 03, 2013, 08:59:11 pm

Как учёт желающих вести?

@LE}{@NDER от Января 03, 2013, 09:29:54 pm

Цитата: Letun от Января 03, 2013, 08:59:11 pm

Как учёт желающих вести?

Например при помощи google forms - <http://support.google.com/drive/bin/answer.py?hl=ru&answer=87809>
В форму вбиваются данные желающего, а потом данные можно посмотреть в виде Google Spreadsheet (<http://internetno.net/category/obzoryi/google-spreadsheets-onlaynovyiy-tablichnyiy-protessor/>)

Если что, вот небольшой ролик, как этим пользоваться - <http://www.youtube.com/watch?v=XT2xvYLSeZE>

ЗЫ:

Вот, как может выглядеть форма - <https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dExENm15a19GV0w4X0ZqeXB2clVzTHc6MA#gid=0>

И список конечный список результатов - <https://docs.google.com/spreadsheet/ccc?key=0AI9KPc6T6oX4dExENm15a19GV0w4X0ZqeXB2clVzTHc#gid=0>

Arman от Января 03, 2013, 10:20:46 pm

Цитата: Letun от Января 03, 2013, 05:34:09 pm

У кого желание есть отписывайтесь (у кого нет - то же отписывайтесь)).

Если у меня не будет никаких форс-мажорных обстоятельств (как сейчас), то я с вами... :D

Letun от Января 04, 2013, 10:33:17 am

Цитата: @LE}{@NDER от Января 03, 2013, 09:29:54 pm

ЗЫ:

Вот, как может выглядеть форма - <https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dExENm15a19GV0w4X0ZqeXB2clVzTHc6MA#gid=0>

И список конечный список результатов - <https://docs.google.com/spreadsheet/ccc?key=0AI9KPc6T6oX4dExENm15a19GV0w4X0ZqeXB2clVzTHc#gid=0>

В "итоговый протокол" ещё нужно информацию о набранных очках добавить и место для ссылок на видео.

Александр, а можно как то замутить, что бы таблицы напрямую отображались - без перехода по ссылке?

Тогда можно будет тему отдельную создать, типа "Чемпионат форума по плаванию". И на первой же странице положение и список участников и обновлять их по мере изменений.

Letun от Января 04, 2013, 11:00:32 am

Вот ещё пара соображений по дистанциям:

Плывём 3 дистанции

1) 50 В/С

2) 50 по выбору

3) любую другую дистанция свыше 50м. (хоть 100 к/п, хоть полтораха вольным (Лыжник, Гала - специально для вас ;)).

Повторюсь: победителя определяем по сумме набранных очков за 3 дистанции.

Если кто не знает что это такое - поясняю: Существуют специальные таблицы для перевода времени в очки - это, например, позволяет сравнивать между собой людей плавающих разными стилями или время показанное в

бассейнах разной длины (полтинники и четвертаки). Это приводит всех участников (брассистов, дельфинистов, стайеров, спринтеров и т.п.) в примерно равные условия. Кроме того увеличивает интригу)).

Yakut от Января 04, 2013, 11:27:08 am

А как время измерять?

Или надо попасть в какие то соревнования хотябы с ручным измерением в этот промежуток времени?

Letun от Января 04, 2013, 11:46:01 am

Цитата: Yakut от Января 04, 2013, 11:27:08 am

А как время измерять?

Или надо попасть в какие то соревнования хотябы с ручным измерением в этот промежуток времени?

Как вариант))

А вообще имелось ввиду, что кто то засекёт; ну или по видео.

Yakut от Января 04, 2013, 11:49:00 am

Я почему спросил, измерение времени +- черенок от лопаты, как это обычно происходит в самодеятельном варианте убьет всю интригу.

Arman от Января 04, 2013, 11:56:39 am

Цитата: Letun от Января 04, 2013, 11:00:32 am

Вот ещё пара соображений по дистанциям:

Плывём 3 дистанции

1) 50 В/С

2) 50 по выбору

3) любую другая дистанция свыше 50м. (хоть 100 к/п, хоть полтораха вольным (Лыжник, Гала - специально для вас ;))).

Может ограничимся 2-мя (как вариант) - 50 по выбору, любая другая свыше 50м. И еще, соответственно, можно выбрать 2-х победителей в двух категориях...

Гала от Января 04, 2013, 11:57:15 am

Цитата: Letun от Января 04, 2013, 11:00:32 am

Вот ещё пара соображений по дистанциям:

Плывём 3 дистанции

1) 50 В/С

2) 50 по выбору

3) любую другая дистанция свыше 50м. (хоть 100 к/п, хоть полтораха вольным (Лыжник, Гала - специально для вас ;))).

Кхе-кхе.....за заботу гран мерси, а можно я без ваших полтинников,а? Вот,если хотите, то проплыву три длинные: 400, 800 и полторашку до кучи, только без полтинников,а?

Гала от Января 04, 2013, 12:00:13 pm

В марте говорите соревки устраиваете? Кхм.....а я,наверно, в это время в Швеции буду на соревнованиях, результаты оттуда годятся?

Letun от Января 04, 2013, 12:27:55 pm

Цитата: Yakut от Января 04, 2013, 11:49:00 am

Я почему спросил, измерение времени +- черенок от лопаты, как это обычно происходит в самодеятельном варианте убьет всю интригу.

Тут вариантов немного, централизованно не получится всё это провести, так что всё равно придётся на местах

заморочится. Как вариант можно сделать съёмку, но что бы обязательно стартовый сигнал был слышен. А засекай уже по видео.

Ну и дисквалифицировать до кучи, исли фальстарт)))))))))).

Гала от Января 04, 2013, 12:33:28 pm
И Кто тот герой, который будет меня снимать все полторы штуки? ;D

Letun от Января 04, 2013, 12:43:46 pm
Цитата: Arman от Января 04, 2013, 11:56:39 am
Может ограничимся 2-мя (как вариант) - 50 по выбору, любая другая свыше 50м. И еще, соответственно, можно выбрать 2-х победителей в двух категориях...

Если сделать 50 по выбору - то все (большинство) тупо поплывут 50 В/С.

Думая лучше всё-таки 3 дистанции.

Я так размышлял:

50 в/с - как самая популярная.

50 по выбору - что бы те, у кого В/С не является "своим" (надеюсь не надо пояснять, что это такое) имели возможность проплыть своим стилем, а новички не замыкались на кроле - может кто то себя найдёт в другом стиле.

любая по выбору кроме полтинников - это во первых что бы на полтинниках не замыкался, а во вторых для наших стайеров)).

По этому я за 3 дистанции. Кто ещё как думает?

Гала от Января 04, 2013, 12:45:06 pm
Я тоже за три дистанции, но по собственному выбору 8)

Letun от Января 04, 2013, 12:49:07 pm
Цитата: Гала от Января 04, 2013, 11:57:15 am
Кхе-кхе.....за заботу гран мерси, а можно я без ваших полтинников,а? Вот,если хотите, то проплыву три длинные: 400, 800 и полторашку до кучи, только без полтинников,а?

Гала - ну хотябы 50 В/С, ну пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста :-*

т.е. так:

- 1) 50 В/С
- 2) любая по выбору (включая полтинники)
- 3) любая по выбору (кроме полтинников)?

Letun от Января 04, 2013, 01:05:07 pm
Цитата: Arman от Января 04, 2013, 11:56:39 am
И еще, соответственно, можно выбрать 2-х победителей в двух категориях...

Да, но у нас ведь речь о медалях не идёт)), если кому-то интересно, как он проплыл в рамках одной дистанции, то вся информация будет открытой - всегда можно будет сравнить себя с остальными.

Yakut от Января 04, 2013, 01:15:06 pm
Цитата: Гала от Января 04, 2013, 12:33:28 pm
И Кто тот герой, который будет меня снимать все полторы штуки? ;D
Штатив?

@LE{ @NDER от Января 04, 2013, 01:41:41 pm
Цитата: Letun от Января 04, 2013, 10:33:17 am
Цитата: @LE{ @NDER от Января 03, 2013, 09:29:54 pm
ЗЫ:

Вот, как может выглядеть форма - <https://docs.google.com/spreadsheet/viewform?formkey=dExENm15a19GV0w4X0ZqeXB2cIVzTHc6MA#gid=0>

И список конечный список результатов - <https://docs.google.com/spreadsheet/ccc?key=0AI9KPC6T6oX4dExENm15a19GV0w4X0ZqeXB2cIVzTHc6MA#gid=0>

В "итоговый протокол" ещё нужно информацию о набранных очках добавить и место для ссылок на видео.

Александр, а можно как то замутить, что бы таблицы напрямую отображались - без перехода по ссылке?

Тогда можно будет тему отдельную создать, типа "Чемпионат форума по плаванию". И на первой же странице положение и список участников и обновлять их по мере изменений.

Я просто накидал пример, как это могло бы работать. Понятно, что надо сделать в таком формате, в каком удобно. Например, добавить поле, в которое постить линк на видео или очки.

Чтобы формы и таблицы отображались на форуме без ссылок, нужно, чтобы была возможность постить html код.

Вот кусок кода, который позволяет вставить форму - `<iframe`

`src="https://docs.google.com/spreadsheet/embeddedform?formkey=dExENm15a19GV0w4X0ZqeXB2cIVzTHc6MA" width="760" height="100" frameborder="0" marginheight="0" marginwidth="0">Loading...</iframe>`. Просто возможность постить html может нести в себе проблемы с безопасностью, например, кто-нибудь может запостить что-то в таком духе `<script>Какая-нибудь бяка, которая, например, украдет куки с sessionIdшкой админа</script>`. Поэтому многие форумы урезают такую возможность. В данном случае, надо сделать форму и таблицу, как она должна выглядеть и просить админов вставить в нужную тему. Введенные на форме результаты автоматически отобразятся в таблице. Тот кто имеет доступ на редактирование таблицы, сможет при необходимости ее отредактировать. Как-то вот так.

ЗЫ: И еще. Этот пример формы сделан под моим гугловым аккаунтом. Я, конечно могу дать кому-то права на редактирование формы и таблицы, но мне кажется логичнее, если тот, кто будет этим заниматься, сделает форму и таблицу под своим аккаунтом, поскольку я не могу гарантировать, что смогу за этим оперативно следить. Или уже мою готовую форму, можно скопировать в свой аккаунт и допилить до нужного вида.

Letun от Января 04, 2013, 01:59:20 pm

Я понял, что это просто прикидка была, ты же так и написал.

Александр - на полноценное освоение этой темки сколько примерно времени уйти может? Я как бы с нуля это всё вижу.

@LE}{@NDER от Января 04, 2013, 02:15:22 pm

Цитата: Letun от Января 04, 2013, 01:59:20 pm

Я понял, что это просто прикидка была, ты же так и написал.

Александр - на полноценное освоение этой темки сколько примерно времени уйти может? Я как бы с нуля это всё вижу.

На освоение форм и таблиц? Там в прошлом посте я дал линк на видео, где это объясняется, хоть и немного коряво, но зато на русском. А так, на ютубе есть куча видео. Нужен только аккаунт на gmail.com, потому, что все эти гугловые плюшки привязаны к гугловому аккаунту. У меня после работы с майкрософтовским офисом проблем с гугл доками не возникло, к гуглу обращался, только когда надо было сделать более сложные вещи, например собирать в одной таблице данные из нескольких таблиц, чтобы просчитать их. Если что, спрашивай, я помогу.

Гала от Января 04, 2013, 02:46:14 pm

Цитата: Letun от Января 04, 2013, 12:49:07 pm

Гала - ну хотябы 50 В/С, ну пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста :-*

Смерти моей хочешь? Или пригвоздить к позорному столбу? Ты вообще представляешь КАК я плыву этот ваш спринт????? ;D ;D ;D

sergeyt от Января 04, 2013, 03:58:41 pm

Я тоже хотел бы принять участие! Канадцев принимаете? 8)

Sibur от Января 04, 2013, 04:03:04 pm

Цитата: sergeyt от Января 04, 2013, 03:58:41 pm

Я тоже хотел бы принять участие! Канадцев принимаете? 8)

Опаньки, да силой мысли и усилиями форумчан появляется уникальный международный турнир по плаванию :) :)

Letun от Января 04, 2013, 04:37:33 pm
Цитата: Гала от Января 04, 2013, 02:46:14 pm
Цитата: Letun от Января 04, 2013, 12:49:07 pm

Гала - ну хотябы 50 В/С, ну пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста :-*

Смерти моей хочешь? Или пригвоздить к позорному столбу? Ты вообще представляешь КАК я плыву этот ваш спринт????? ;D ;D ;D

Ничего ничего - на полтарахе отыграешься))))).

Какая то общая дистанция для всех - просто необходима. Лично я, на полтараху согласен - осталось только тебе проявить ораторское искусство и убедить в этом остальных)))

А если серьезно, то лучший из полтинников на полтарахе - можешь в зачёт пустить.

Letun от Января 04, 2013, 04:41:09 pm
Цитата: sergeyt от Января 04, 2013, 03:58:41 pm
Я тоже хотел бы принять участие! Канадцев принимаете? 8)

Ну так у нас же "Чемпионат форума" - а форум географических привязок не имеет))

Канада? Ты же в Израиле вроде был?

Гала от Января 04, 2013, 04:47:22 pm
Цитата: Letun от Января 04, 2013, 04:37:33 pm

А если серьезно, то лучший из полтинников на полтарахе - можешь в зачёт пустить.
ГЫ.....хорошая шутка ;D. Проплыву я ваш полтинник, все мои 36 сек моими и останутся! ;D

Letun от Января 04, 2013, 04:55:50 pm
Ну тогда давай - проявляй ораторское искусство))

sergeyt от Января 04, 2013, 05:04:28 pm
Был в Израиле, полгода назад переехал в Канаду. Кстати, спрошу у пловцов в Израиле, если они захотят принять участие.

Белый Кит от Января 04, 2013, 05:06:51 pm
Цитата: Letun от Января 04, 2013, 12:49:07 pm
Цитата: Гала от Января 04, 2013, 11:57:15 am
Кхе-кхе.....за заботу гран мерси, а можно я без ваших полтинников,а? Вот,если хотите, то проплыву три длинные: 400, 800 и полторашку до кучи, только без полтинников,а?

Гала - ну хотябы 50 В/С, ну пожалуйста, пожалуйста, пожалуйста :-*

т.е. так:

- 1) 50 В/С
- 2) любая по выбору (включая полтинники)
- 3) любая по выбору (кроме полтинников)?

судя по всему, вам подойдет программа Веселого Дельфина : 800 в/с, 200 к/п, 100-ка (или полтинник) по выбору ;) ;D ;D

Белый Кит от Января 04, 2013, 05:07:38 pm
кстати - а "бывшие" тоже могут принять участие ? или ..?

Berrimog от Января 04, 2013, 05:10:20 pm
Учитывая специфику форума, я бы добавил показательные выступления. С присвоением титула Мистер и Мисис Высокий Локоть. :)

Letun от Января 04, 2013, 05:49:36 pm

Цитата: Белый Кит от Января 04, 2013, 05:06:51 pm

судя по всему, вам подойдет программа Веселого Дельфина : 800 в/с, 200 к/п, 100-ка (или полтинник) по выбору ;) :D ;D

Я тоже про весёлый дельфин вспоминал). Но не поплывёт здесь ни кто 800 в/с и 200 к/п (ну или почти ни кто :)). Хотел 100 к/п предложить, но его в полтиннике не получится плыть.

Кстати, мне помнится, что у нас не сотка по выбору, а тот же самый 50 в/с были.

Letun от Января 04, 2013, 05:59:26 pm

Цитата: Белый Кит от Января 04, 2013, 05:07:38 pm

кстати - а "бывшие" тоже могут принять участие ? или ..?

А как же))

Тут тоже интересно должно быть.

Вот, например, НЕ из бывших - DimaV полтинник вольным за 27,3 плывёт, а Sosnin из бывших за 26.96. Рядышком в общем то.

Или Александр - чуть чуть до 30 не дотягивает, а Novichok, как раз только только из 30 выплыл.

Плюс ко всему неизвестно сколько очков две другие дистанции добавят - это интригу только накалять будет.

Letun от Января 04, 2013, 06:02:42 pm

Цитата: Вегитог от Января 04, 2013, 05:10:20 pm

Учитывая специфику форума, я бы добавил показательные выступления. С присвоением титула Мистер и Мисис Высокий Локоть. :)

А вот победителей и озадачим))

Гала от Января 05, 2013, 08:32:34 am

Цитата: Белый Кит от Января 04, 2013, 05:06:51 pm

судя по всему, вам подойдет программа Веселого Дельфина : 800 в/с, 200 к/п, 100-ка (или полтинник) по выбору ;) :D ;D

Никаких дельфинов! ;D Полтинник кролем,фиг с вами, а дальше я бы плыла 400 и 800 или 800 и полторашку 8)

Мисс Высокий Локоть мне не светит, предлагаю еще присваивать титулэээ.....кхм.....Мисс Изящество!Вот! И давать его самому мелкому и самому тощему пловцу! ;D

Letun от Января 05, 2013, 09:36:07 am

Цитата: Гала от Января 05, 2013, 08:32:34 am

Мисс Высокий Локоть мне не светит, предлагаю еще присваивать титулэээ.....кхм.....Мисс Изящество!Вот! И давать его самому мелкому и самому тощему пловцу! ;D

Поверь - он достанется не тебе))

Гала от Января 05, 2013, 10:06:47 am

Цитата: Letun от Января 05, 2013, 09:36:07 am

Поверь - он достанется не тебе))

Да ладно! Неужто есть кто-то ,кто весит меньше 48 кг? :o А я за праздники без спорта еще и похудела (*драма*) , так что теперь все 47 (*ужОс*). Ладно, пусть не мне, но,Летун, придумай тогда титул, который достанется именно мне, потому что ни на что иное я претендовать не могу :(;D

Sirius от Января 05, 2013, 10:32:24 am

Цитата: Letun от Января 04, 2013, 05:49:36 pm

Цитата: Белый Кит от Января 04, 2013, 05:06:51 pm

судя по всему, вам подойдет программа Веселого Дельфина : 800 в/с, 200 к/п, 100-ка (или полтинник) по выбору ;) :D ;D

Я тоже про весёлый дельфин вспоминал).

Веселый пингвин? :D

Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 10:45:19 am

Лучше сделайте handycap или как это, ну вообще кто улучшит больше от заявочного, или плыть серию скажем раз в месяц и кто больше в итоге наулучшает.... тогда как бы все в более равных условиях, плюс в итоге соревнуются сами с собой чтоль. А уже по очкам там высчитают победителя и поздравят все вместе.

Letun от Января 05, 2013, 11:12:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 10:45:19 am

Лучше сделайте handycap или как это, ну вообще кто улучшит больше от заявочного, или плыть серию скажем раз в месяц и кто больше в итоге наулучшает.... тогда как бы все в более равных условиях, плюс в итоге соревнуются сами с собой чтоль. А уже по очкам там высчитают победителя и поздравят все вместе.

Думается мне, что в таком случае большинство опять начнёт упираться в полтинник (вольным).

Формат соревнований всё-таки более понятен. Ну и одна из целей этих сорев. - внести разнообразие.

Letun от Января 05, 2013, 11:16:25 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 10:45:19 am

Лучше сделайте handycap или как это, ну вообще кто улучшит больше от заявочного, или плыть серию скажем раз в месяц и кто больше в итоге наулучшает.... тогда как бы все в более равных условиях, плюс в итоге соревнуются сами с собой чтоль. А уже по очкам там высчитают победителя и поздравят все вместе.

Каким образом очки считаются?

И почему условия более равные? Если кто то плывёт за 35 сек, то скинуть 2 секунды ему проще, чем тому кто плывёт за 26 сек.

Arman от Января 05, 2013, 01:38:50 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 10:45:19 am

плюс в итоге соревнуются сами с собой чтоль. А уже по очкам там высчитают победителя и поздравят все вместе. В моем понимании цель всей этой затеи не в том, чтобы показать у кого самые крутые ... на форуме. С учетом того факта, что лично у меня потенциально 1-2 соревнований за год, это будет хорошей мотивацией собраться и проверить где я нахожусь в конкретный момент...

Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 02:43:14 pm

Цитата: Letun от Января 05, 2013, 11:16:25 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 10:45:19 am

Лучше сделайте handycap или как это, ну вообще кто улучшит больше от заявочного, или плыть серию скажем раз в месяц и кто больше в итоге наулучшает.... тогда как бы все в более равных условиях, плюс в итоге соревнуются сами с собой чтоль. А уже по очкам там высчитают победителя и поздравят все вместе.

Каким образом очки считаются?

И почему условия более равные? Если кто то плывёт за 35 сек, то скинуть 2 секунды ему проще, чем тому кто плывёт за 26 сек.

Почему равные? Потому что придет Бу и победит всех, а так очки, и считаешь продвижение относительно только себя самого.

Это в нашем клубе так дети соревнуются, раз в полгода, каждую пятницу 4 полтинника стилями и 100 вольным, и так 5 раз.

1 очко если плыл - не доплыл

2 очка если проплыл

3 очка если проплыл по лучшему

4 очка если проплыл улучшил много

Я согласен что это на детей рассчитано больше, потому что они растут, у них постоянно улучшения. А по поводу кто плывет за 35 легче сбросить 2 секунды, ну можно считать в % это раз, во вторых судя по форуму, у всех стена в разных местах, т.е. комуто точно также сложно сбросить пол секунды с 35, а кому то с 28..... А если кто вдруг много сбросит, так это ж даже круто!!

Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 02:48:34 pm

Цитата: Letun от Января 05, 2013, 11:12:28 am

Думается мне, что в таком случае большинство опять начнёт упираться в полтинник вольным).

Да ладно как раз наоборот, если ты не плавал там на спине, то тебе улучшить легче! Хочешь плыть 800, да не вопрос пльви.

А 100 комплексом по длинной тоже видел дети плывут, просто в середине бассейна стиль меняют. Как раз будет тогда время как таковое не иметь значени, а только в сравнении с самим собой же.

Ща надо про призы назвать еще, и вообще забавно будет!!

Arman от Января 05, 2013, 03:13:05 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 02:43:14 pm

Цитата: Letun от Января 05, 2013, 11:16:25 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 10:45:19 am

Лучше сделайте handycap или как это, ну вообще кто улучшит больше от заявочного, или плыть серию скажем раз в месяц и кто больше в итоге налучшает.... тогда как бы все в более равных условиях, плюс в итоге соревнуются сами с собой чтоль. А уже по очкам там высчитают победителя и поздравят все вместе.

Каким образом очки считаются?

И почему условия более равные? Если кто то плывёт за 35 сек, то скинуть 2 секунды ему проще, чем тому кто плывёт за 26 сек.

Почему равные? Потому что придет Бу и победит всех, а так очки, и считаешь продвижение относительно только себя самого.

Это в нашем клубе так дети соревнуются, раз в полгода, каждую пятницу 4 полтинника стилями и 100 вольным, и так 5 раз.

1 очко если плыл - не доплыл

2 очка если проплыл

3 очка если проплыл по лучшему

4 очка если проплыл улучшил много

Я согласен что это на детей рассчитано больше, потому что они растут, у них постоянно улучшения. А по поводу кто плывет за 35 легче сбросить 2 секунды, ну можно считать в % это раз, во вторых судя по форуму, у всех стена в разных местах, т.е. комуто точно также сложно сбросить пол секунды с 35, а кому то с 28..... А если кто вдруг много сбросит, так это ж даже круто!!

Тоже интересный подход не лишенный смысла... Ведь наш самый главный соперник - это мы сами...

Letun от Января 05, 2013, 03:20:22 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Января 05, 2013, 02:48:34 pm

Да ладно как раз наоборот, если ты не плавал там на спине, то тебе улучшить легче! Хочешь плыть 800, да не вопрос пльви.

С одной стороны - это логично, но с другой всё-равно все будут плыть по привычке 50 в/с))) Тем более какой интерес плыть не профильную дистанцией только для того что бы получить макс улучшение.

То, что Бу придёт и всех победит - так мы его за фальстарт "засудим")))).

Тот, кто плывёт быстрее должен занимать первое место - это правильно. Большинству же в первую очередь будет интересно, как они выступили на фоне других участников своего же уровня. Мне вот с вновь вернувшимися интересно потягаться.

И да, соглашусь с Арманом - это некоторая компенсация маленького числа соревнований.

Гала от Января 05, 2013, 04:16:06 pm

Цитата: Letun от Января 05, 2013, 03:20:22 pm

С одной стороны - это логично, но с другой всё-равно все будут плыть по привычке 50 в/с)))

Чего это? Не все! Мне ваш полтинник даром не нужен! ;D

Letun от Января 05, 2013, 05:14:42 pm
Цитата: Гала от Января 05, 2013, 04:16:06 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 03:20:22 pm

С одной стороны - это логично, но с другой всё-равно все будут плыть по привычке 50 в/с)))

Чего это? Не все! Мне ваш полтинник даром не нужен! ;D

Гала, про тебя ни кто не забывает. Ты наше исключение), ну может ещё пара человек).

Гала от Января 05, 2013, 05:16:42 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 05:14:42 pm

Гала, про тебя ни кто не забывает. Ты наше исключение), ну может ещё пара человек).
Дадите приз за исключительность?(<http://s19.rimg.info/b09105ce48849fc3406e3ec549c0bc2d.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1255890567.html>)

Домино от Января 05, 2013, 05:21:43 pm
Такой подойдет? ;D

(http://www.nagrad.net/bin/img/img_big/645/foto_big.jpg)

Гала от Января 05, 2013, 05:34:29 pm
Цитата: Домино от Января 05, 2013, 05:21:43 pm
Такой подойдет? ;D

(http://www.nagrad.net/bin/img/img_big/645/foto_big.jpg)
Я подумаю над твоим предложением 8)

Гала от Января 05, 2013, 05:39:10 pm
Я вообще должна сперва понимать что мне светит, а потом уже решать принимать или нет участие в сием действии, совсем без приза остаться обидно, а победить мне не светит, пытаюсь т.с. оценить перспективы ;D, заранее клянку приз ;D

Домино от Января 05, 2013, 05:45:02 pm
Предлагаю категорию "Приз зрительских симпатий" :)

Letun от Января 05, 2013, 05:58:22 pm
Цитата: Домино от Января 05, 2013, 05:45:02 pm
Предлагаю категорию "Приз зрительских симпатий" :)

За полтараху то?
Ей придётся плыть ну очень артистично))).

Arman от Января 05, 2013, 06:11:24 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 03:20:22 pm
С одной стороны - это логично, но с другой всё-равно все будут плыть по привычке 50 в/с)))
Чисто для статистики: если бы я выбирал что-то одно, то поплавал бы 50 батом ;)

Letun от Января 05, 2013, 08:21:40 pm
Ребята, кое какие данные ко мне потихоньку стекаются, кто ещё имеет желание поучаствовать пишите дистанции мне в личку. Как с размещением таблиц разберусь, выведу в отдельной теме "стартовый протокол".

Гала от Января 05, 2013, 08:53:11 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 08:21:40 pm
Ребята, кое какие данные ко мне потихоньку стекаются, кто ещё имеет желание поучаствовать пишите дистанции

мне в личку. Как с размещением таблиц разберусь, выведу в отдельной теме "стартовый протокол".
Все тебе в личку надо писать? И я не претендую на зрительские симпатии, хоть и очень хочу
получить(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Letun от Января 05, 2013, 09:20:28 pm
Цитата: Гала от Января 05, 2013, 08:53:11 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 08:21:40 pm
Ребята, кое какие данные ко мне потихоньку стекаются, кто ещё имеет желание поучаствовать пишите дистанции
мне в личку. Как с размещением таблиц разберусь, выведу в отдельной теме "стартовый протокол".
Все тебе в личку надо писать? И я не претендую на зрительские симпатии, хоть и очень хочу
получить(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Я с интернет-примочками знаком не сильно, если пойму что к чему с гугл-формами, про которые Александр
рассказывал и если админы пойдут на встречу, то возможно все данные можно будет вносить самостоятельно.

А пока занимаюсь сбором этих данных.

Гала, как на счёт "мисс попрашайка"))))?)
У тебя если что основной соперник Рунтя. "Новичёк спринтер" против "Матёрого стайера" - как тебе? Звучит? По
моему интрига неплохая))

варяг от Января 05, 2013, 09:41:27 pm
я за то чтобыЛетун все довел до конца раз уж замутил. а мы поможем с администраторами

Гала от Января 05, 2013, 09:54:37 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 09:20:28 pm

Гала, как на счёт "мисс попрашайка"))))?)
У тебя если что основной соперник Рунтя. "Новичёк спринтер" против "Матёрого стайера" - как тебе? Звучит? По
моему интрига неплохая))
Не хАчу попрощайку! У меня должен быть красивый
титул(<http://s13.rimg.info/6731ecab2729aeb2db2f3ebd208b48f9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-851718183.html>)

Арман от Января 05, 2013, 10:10:53 pm
Цитата: варяг от Января 05, 2013, 09:41:27 pm
я за то чтобыЛетун все довел до конца раз уж замутил. а мы поможем с администраторами
Кстати, Варяг, твои соревнования в феврале все еще в силе, или ты решил с плавания окончательно перейти в
"Упражнения в воде" ;D ?

варяг от Января 05, 2013, 10:15:00 pm
Цитата: Арман от Января 05, 2013, 10:10:53 pm
Цитата: варяг от Января 05, 2013, 09:41:27 pm
я за то чтобыЛетун все довел до конца раз уж замутил. а мы поможем с администраторами
Кстати, Варяг, твои соревнования в феврале все еще в силе, или ты решил с плавания окончательно перейти в
"Упражнения в воде" ;D ?

да в силе..

geraiv1 от Января 05, 2013, 11:17:40 pm
Цитата: Гала от Января 05, 2013, 09:54:37 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 09:20:28 pm

Гала, как на счёт "мисс попрашайка"))))?)
У тебя если что основной соперник Рунтя. "Новичёк спринтер" против "Матёрого стайера" - как тебе? Звучит? По
моему интрига неплохая))
Не хАчу попрощайку! У меня должен быть красивый
титул(<http://s13.rimg.info/6731ecab2729aeb2db2f3ebd208b48f9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-851718183.html>)
Звезда БАЛТИИ! ;D

Арман от Января 05, 2013, 11:20:45 pm
Цитата: geraiv1 от Января 05, 2013, 11:17:40 pm
Звезда БАЛТИИ! ;D
"Балтика N1"

geraiv1 от Января 05, 2013, 11:21:53 pm
Цитата: Арман от Января 05, 2013, 11:20:45 pm
Цитата: geraiv1 от Января 05, 2013, 11:17:40 pm
Звезда БАЛТИИ! ;D
"Балтика N1"
Не !!!!!!!!!!!!! "9" ШЮТКА!

Гала от Января 05, 2013, 11:25:37 pm
ЗвИздой тоже быть нИ хАчу! Другой титул придумывайте! Может вы меня сейчас титулом наградите каким хорошим, так мне уже и участвовать не придется ;D

geraiv1 от Января 05, 2013, 11:36:04 pm
Цитата: Гала от Января 05, 2013, 11:25:37 pm
ЗвИздой тоже быть нИ хАчу! Другой титул придумывайте! Может вы меня сейчас титулом наградите каким хорошим, так мне уже и участвовать не придется ;D
Не..... тоды меняй аватарку! а то не видать ;D ;D ;D

Гала от Января 05, 2013, 11:57:01 pm
Цитата: geraiv1 от Января 05, 2013, 11:36:04 pm

Не..... тоды меняй аватарку! а то не видать ;D ;D ;D
А без подробностей никак женСЧине титула не отвалить? Я так и знала, что здесь собрались одни жаднюги!
(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Арман от Января 06, 2013, 10:15:10 am
Цитата: Гала от Января 05, 2013, 11:57:01 pm
А без подробностей никак женСЧине титула не отвалить?
Ну ты же знаешь, мы любим глазами.... ::)

Гала от Января 06, 2013, 04:44:38 pm
Цитата: Арман от Января 06, 2013, 10:15:10 am

Ну ты же знаешь, мы любим глазами.... ::)
Я не любить меня прошу, а титул мне выдать! Это разные вещи!
(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

Iustem от Января 07, 2013, 02:09:24 pm
Цитата: Letun от Января 05, 2013, 08:21:40 pm
Ребята...кто ещё имеет желание поучаствовать ...
Я желаю!!!

Отдельная тема для этих соревнований будет? - Я за то, чтобы постоянно так соревноваться. Наверное нужно так же разбиться по возрастным категориям? - тогда победитель будет не один, да и реальнее подойти к объективности.

Конкретное число проведения когда будет? - или так и останется предложенное первоначально начало марта? До какого числа необходимо подавать заявку?

Если мне удастся выступить 8-10 февраля в Гродно - то после этого смогу иметь и знать :) заявочное время.

P.S. Варяг - у тебя в каких числах февраля соревы? Вызываю тебя на дуэль. ;D Если на работе пойдут на встречу (обеспечат выходные), то в Гродно поплыву обязательно 50 и 100 в/с и может быть 50 брасс.

Berrimog от Января 07, 2013, 02:46:52 pm
Цитата: Iustem от Января 07, 2013, 02:09:24 pm

Наверное нужно так же разбиться по возрастным категориям? - тогда победитель будет не один, да и реальнее подойти к объективности.

Не так много народу, что бы разбиваться на категории. Было разумное предложение по очкам считать, а не по времени.

Arman от Января 07, 2013, 05:27:36 pm

Цитата: Berrimog от Января 07, 2013, 02:46:52 pm

Цитата: Iusmen от Января 07, 2013, 02:09:24 pm

Наверное нужно так же разбиться по возрастным категориям? - тогда победитель будет не один, да и реальнее подойти к объективности.

Не так много народу, что бы разбиваться на категории. Было разумное предложение по очкам считать, а не по времени.

А нет ли такой системы очков, где еще и есть параметр возраста?

Arman от Января 07, 2013, 05:34:09 pm

Цитата: Arman от Января 07, 2013, 05:27:36 pm

А нет ли такой системы очков, где еще и есть параметр возраста?

Вот что-то нашел...

<http://katransochi.ru/rules-and-specifications/item/23-system-of-addition-of-points-in-category-competitions-masters>

evgeny от Января 07, 2013, 06:04:53 pm

Всё украдено придумано до нас ;)

<http://swimmasters.ru/main/federation/rules-and-regulations/points/>

http://swimmasters.ru/main/federation/rules-and-regulations/points/base_times-2012/

http://swimmasters.ru/main/federation/rules-and-regulations/points/points_calculator/

варяг от Января 07, 2013, 06:38:03 pm

Цитата: Iusmen от Января 07, 2013, 02:09:24 pm

Цитата: Letun от Января 05, 2013, 08:21:40 pm

Ребята...кто ещё имеет желание поучаствовать ...

Я желаю!!!

Отдельная тема для этих соревнований будет? - Я за то, чтобы постоянно так соревноваться. Наверное нужно так же разбиться по возрастным категориям? - тогда победитель будет не один, да и реальнее подойти к объективности.

Конкретное число проведения когда будет? - или так и останется предложенное первоначально начало марта? До какого числа необходимо подавать заявку?

Если мне удастся выступить 8-10 февраля в Гродно - то после этого смогу иметь и знать :) заявочное время.

P.S. Варяг - у тебя в каких числах февраля соревы? Вызываю тебя на дуэль. ;D Если на работе пойдут на встречу (обеспечат выходные), то в Гродно поплыву обязательно 50 и 100 в/с и может быть 50 брасс.

Вызов принят

Point Break от Января 08, 2013, 12:07:04 am

Цитата: evgeny от Января 07, 2013, 06:04:53 pm

Всё придумано до нас ;)

Вот вот. Люди выдумывают то, что им уже на тарелочке принесли.

За пять минут можно перевести два своих результата за этот год в очки, пролистать таблицу "Высокое-мастерство" и указать на форуме что у тебя к примеру 580-е место. И все это не зависимо от стиля, дистанции и кол-ва лет.

Berrimog от Января 08, 2013, 12:21:41 am

Во-первых, есть форумчане, которые не состоят в "бандах", во-вторых, причем тут общероссийский рейтинг если речь идет, по сути, о форумной курсовке?

Arman от Января 08, 2013, 12:28:34 am

В общем пора завести отдельную тему ;)

evgeny от Января 08, 2013, 10:36:02 am

Цитата: Berrimog от Января 08, 2013, 12:21:41 am

Во-первых, есть форумчане, которые не состоят в "бандах", во-вторых, причем тут общероссийский рейтинг если речь идет, по сути, о форумной курсовке?

Речь идет просто об использовании отработанного инструментария, позволяющего привести участников к общему знаменателю и удовлетворяющего поставленным целям: 1) есть точка отсчета; 2) учитывается возраст; 3) нивелируется длина бассейна; 4) нивелируется дистанция и стиль плавания. А сравнивать очки потом можно с

чем(кем) угодно - хоть с рейтингом Мастерс, хоть с форумчанами.

Berrimor от Января 08, 2013, 10:54:22 am

Цитата: evgeny от Января 08, 2013, 10:36:02 am

Речь идет просто об использовании отработанного инструментария, позволяющего привести участников к общему знаменателю и удовлетворяющего поставленным целям: 1) есть точка отсчета; 2) учитывается возраст; 3) нивелируется длина бассейна; 4) нивелируется дистанция и стиль плавания. А сравнивать очки потом можно с чем(кем) угодно - хоть с рейтингом Мастерс, хоть с форумчанами.

Так а я о чем писал?

@LE}{@NDER от Января 08, 2013, 01:24:30 pm

Цитата: evgeny от Января 07, 2013, 06:04:53 pm

Всё украдено придумано до нас ;)

<http://swimmasters.ru/main/federation/rules-and-regulations/points/>

http://swimmasters.ru/main/federation/rules-and-regulations/points/base_times-2012/

http://swimmasters.ru/main/federation/rules-and-regulations/points/points_calculator/

Это уже понятнее:

(http://swimmasters.ru/data/points_formula.png)

Цитировать

где:

P — количество очков,

B — базовый результат из таблицы,

T — текущий результат спортсмена

Итоговый результат может быть и больше 1000 очков, если спортсмен показал время, превышающее среднее время мировой десятки.

Уже после разработки нашей системы выяснилось, что FINA применяет точно такую же формулу для подсчета очков.

Эта формула легко вставляется в таблицу, которую я приводил и очки автоматически подсчитываются.

Вопрос: Что берём за базовый результат в нашем случае? Лучший личный результат?

Berrimor от Января 08, 2013, 01:46:20 pm

Может просто прогресс по очкам считать - кто на сколько очков продвинулся.

@LE}{@NDER от Января 08, 2013, 02:01:01 pm

Цитата: Berrimor от Января 08, 2013, 01:46:20 pm

Может просто прогресс по очкам считать - кто на сколько очков продвинулся.

Вроде хотели по очкам выбирать победителя. Формула, по идее и должна показывать, кто насколько продвинулся - у него будет больше всего очков. На следующем первенстве форума предыдущий результат, если был лучшим, будет его базовым. Тут другой момент непонятен. Если кто-то ни разу не стартовал(а я так понимаю, что здесь есть такие), какой ему результат брать за базовый - относительно чего прогресс считать? Ну и еще один нюанс: при такой схеме мотивация участвовать будет только у новых участников, который начали заниматься и бурно прогрессируют, те, кто занимаются давно и едва ли прогрессируют, мотивации иметь не будут, хотя у таких людей улучшение на пару сотых несомненно ценнее, чем улучшение на пару секунд у новичка. Поэтому схема требует доработки, чтобы она мотивировала к участию всех участников форума, и чтобы все были в более менее равных условиях.

DimaV от Января 08, 2013, 02:01:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 08, 2013, 01:24:30 pm

Вопрос: Что берём за базовый результат в нашем случае? Лучший личный результат?

Ну, зачем же личный результат брать? Так и берем базовый результат из базовой таблицы. Там же учтено все – и дистанция, и стиль, и пол, и возрастная категория, и даже длина бассейна. Для каждой комбинации параметров – свой базовый результат. Получаем сумму по трем дистанциям, а потом сравниваем суммы.

А прогресс - так и есть, по увеличению набранных очков.

@LE}{@NDER от Января 08, 2013, 02:04:15 pm

Цитата: DimaV от Января 08, 2013, 02:01:25 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 08, 2013, 01:24:30 pm

Вопрос: Что берём за базовый результат в нашем случае? Лучший личный результат?

Ну, зачем же личный результат брать? Так и берем базовый результат из базовой таблицы. Там же учтено все – и

дистанция, и стиль, и пол, и возрастная категория, и даже длина бассейна. Для каждой комбинации параметров – свой базовый результат. Получаем сумму по трем дистанциям, а потом сравниваем суммы.

А прогресс - так и есть, по увеличению набранных очков.

Я только за. Идея использовать личный результат не была моей, ее целью, было мотивировать к участию новичков, иначе, если брать за основу базовую таблицу, и так все будет понятно - придет Бу и всех порвёт, хотя имхо, это будет правильно.

DimaV от Января 08, 2013, 02:27:17 pm

Цитата: @LEХ@NDEr от Января 08, 2013, 02:04:15 pm

Цитата: DimaV от Января 08, 2013, 02:01:25 pm

Цитата: @LEХ@NDEr от Января 08, 2013, 01:24:30 pm

Вопрос: Что берём за базовый результат в нашем случае? Лучший личный результат?

Ну, зачем же личный результат брать? Так и берем базовый результат из базовой таблицы. Там же учтено все – и дистанция, и стиль, и пол, и возрастная категория, и даже длина бассейна. Для каждой комбинации параметров – свой базовый результат. Получаем сумму по трем дистанциям, а потом сравниваем суммы.

А прогресс - так и есть, по увеличению набранных очков.

Я только за. Идея использовать личный результат не была моей, ее целью, было мотивировать к участию новичков, иначе, если брать за основу базовую таблицу, и так все будет понятно - придет Бу и всех порвёт, хотя имхо, это будет правильно.

Конечно, правильно. Победить должен тот, кто лучше плавает с учетом всех поправок на возраст, пол и другие моменты. Это нормально.

Гала от Января 08, 2013, 02:58:51 pm

Цитата: Рунтя от Января 08, 2013, 02:46:13 pm

Прикинула по калькулятору свои результаты на сегодняшний день :(Ну, да ладно, для массовки сойду :) Летун, вам массовка нужна? Народу много уже заявилось? Из "дефачек", по ходу, мы с Галой вдвоем, две звИИзды, две светлых повести...

И обе для массовки! ;D

sosnin от Января 09, 2013, 09:05:30 am

можно в кратце, что за тесты мутите? первенство форума?

у меня перерыв был большой. подойдет за базовое время-время показанное в начале сезона и в конце? правда у меня не определен конец сезона :)

Berrimog от Января 09, 2013, 09:16:25 am

Скорее "Весёлые старты" :)

Arman от Января 09, 2013, 09:36:25 am

Цитата: sosnin от Января 09, 2013, 09:05:30 am

подойдет за базовое время-время показанное в начале сезона и в конце?

Не, не подойдет, базовое время берем из таблицы (определяется по лучшей десятке мастеров на данной дистанции)

sosnin от Января 09, 2013, 11:00:48 am

тогда я эти очки и так знаю. что-то около 550 баллов.

а что плавем? 4x50 каждым способом?

sosnin от Января 09, 2013, 11:43:45 am

спасибо арман, что поправил и тыкнул. я так понимаю я не опоздал с заявочными :)

есть даже предложение, по программе и определению победителя ;)

50в\ст(половина плавают)

50бр(вторая половина плавают)

и по выбору 50 бат-сп...

так и получится, что у кого-то что-то провальное будет

мне тоже 50 не нравятся, но... программа есть программа.

через год будем плыть по 100! выносливость же поднимется :)

а победителей выбирать по премиям:

-прогресс года
-стремление к победе
-приз зрительских симпатий (только с наличием видео)
-лучшие ноги (будем надеяться на ВАРЯГа)

Berrimor от Января 09, 2013, 11:49:31 am
А что только полтинники то?

sosnin от Января 09, 2013, 11:53:33 am
Цитата: Berrimor от Января 09, 2013, 11:49:31 am
А что только полтинники то?
и что? да в 2013-полтинники, в 2014-сделаем микс с сотками. смысл не в длине дистанции, а в обязательном наличии нелюбимого стиля :) он попадет у всех.

Arman от Января 09, 2013, 11:53:45 am
Цитата: sosnin от Января 09, 2013, 11:43:45 am
спасибо арман, что поправил и тыкнул. я так понимаю я не опоздал с заявочными :)
есть даже предложение, по программе и определению победиля :)
50в\ст(половина плавают)
50бр(вторая половина плавает)
и по выбору 50 бат-сп...
так и получится, что у кого-то что-то провальное будет
мне тоже 50 не нравятся, но... программа есть программа.
через год будем плыть по 100! выносливость же поднимится :)

а победителей выбирать по премиям:
-прогресс года
-стремление к победе
-приз зрительских симпатий (только с наличием видео)
-лучшие ноги (будем надеяться на ВАРЯГа)

Программа тоже уже есть, плывем
1. 50 в/с
2. 50 по выбору
3. Любую дистанцию длинее 50 м.

Berrimor от Января 09, 2013, 12:00:51 pm
Цитата: sosnin от Января 09, 2013, 11:53:33 am
и что? да в 2013-полтинники, в 2014-сделаем микс с сотками. смысл не в длине дистанции, а в обязательном наличии нелюбимого стиля :) он попадет у всех.
Да я не про стиль, а про длину. :)

Цитата: sosnin от Января 09, 2013, 11:43:45 am
а победителей выбирать по премиям:
-прогресс года
-стремление к победе
-приз зрительских симпатий (только с наличием видео)
-лучшие ноги (будем надеяться на ВАРЯГа)
Высокий локоть! ;D

sosnin от Января 09, 2013, 12:13:42 pm
Цитата: Berrimor от Января 09, 2013, 12:00:51 pm
Да я не про стиль, а про длину.
я про то, что длина, будет неважна, т.к ты поплывешь ненавистным стилем :)
прикинь варяга и 50спина! все ноги выйдут наверх :)
все кроллисты-поумирают на 50 брасс.
и не важно, 50 это или 200. все равно, поумирают. :)

а если серьезно, то неинтересно "по выбору".
тогда уж оставить два противоположных стиля. КР и БР.

или того хуже. выкинуть кроль. СП и БР.
50в\ст. все могут стартовать и без "форумносоревновательной" обстановки. если веселые старты-значит Веселые!

итога:

1)50\ст-мериемся в скоростью\бюстом\органами.

2)50сп.

3)50бат или брасс "на выбор". (опять же основняк у большей половины)
кто сочкует с третьего вида-тот "Мистер\Мисс трусиШка"

Berrimog от Января 09, 2013, 12:19:50 pm

Дак я о том, что если выбирать 50 спина и 100спина, то я бы 100 проплыл бы, а лучше 200. Так то мне всеравно чем плыть, у меня провалов в стилях нет, поэтому "ненавистного" стиля как такового у меня нет. :)

Я за относительную свободу в выборе длины, чтобы хоть одну дистанцию можно было выбрать длиннее полтинника.

sosnin от Января 09, 2013, 12:22:56 pm

Цитата: Berrimog от Января 09, 2013, 12:19:50 pm

Дак я о том, что если выбирать 50 спина и 100спина, то я бы 100 проплыл бы, а лучше 200. Так то мне всеравно чем плыть, у меня провалов в стилях нет, поэтому "ненавистного" стиля как такового у меня нет. :)

ну-ну...начинать затею надо с 50м. шас напугаешь тут половину народа. вот если нету нелюбимого,тогда и плыви...и не задавай вопросов,но кот. я не нашел пока вменяемого ответа :)

ЕвгенийК от Января 09, 2013, 12:33:34 pm

Цитата: Berrimog от Января 09, 2013, 12:19:50 pm

Я за относительную свободу в выборе длины, чтобы хоть одну дистанцию можно было выбрать длиннее полтинника.

вроде ж так и собирались. я даже заявился на 100 вс)

Berrimog от Января 09, 2013, 12:50:20 pm

Во-во, я вообще думал две средних дистанции взять - 200 и 400, но чтобы не выделяться, я согласен на одну.

Гала от Января 09, 2013, 01:00:20 pm

Так-так! Что-то вы без меня тут распоясались! Роман, хватит воду мутить!

(<http://s8.rimg.info/97e88e3f095d3efe105f7a1d76ff48d5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-674443239.html>) У нас давно был найден компромисс! Плываем этот кошмарный полтинник и две дистанции на выбор, разве нет? Люди, не стреляйте в пианиста! Он играет как умеет!(<http://s17.rimg.info/77fe468b9cb22c186c2738cd174e58b0.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1014490023.html>)

sosnin от Января 09, 2013, 02:35:27 pm

ладно. кому данные? Летуну в ЛС?

и вторая дистанция по выбору или 50повыбору?

Berrimog от Января 09, 2013, 02:43:05 pm

Цитата: sosnin от Января 09, 2013, 02:35:27 pm

ладно. кому данные? Летуну в ЛС?

Ага.

Цитата: sosnin от Января 09, 2013, 02:35:27 pm

и вторая дистанция по выбору или 50повыбору?

Тут уже вопрос стоит в том, какой формат мы хотим - полусвободную курсовку, где кроме полтинника вольным кто во что горазд, или более менее состязания, где только третья дистанция "фристайл".

Если есть желание осложнить жизнь и заставить плыть всех тремя стилями, то это можно тоже можно прописать, причем, если всё будет ограничено полтинником, то это будет не так интересно, как если одна дистанция длиннее двух других и все разными стилями.

Кстати, про комплекс никто ещё ничего не говорил.

Letun от Января 09, 2013, 04:26:21 pm

Соснин, блин >:(

Ты бы хоть почитал с чего всё началось - почему остановились на том на чём остановились :).

повторюсь:

первая дистанция) 50 в/с - просто хотелось что бы была какая то хотя бы одна общая для всех дистанция, полтинник вольным самое оно на эту роль, ты не представляешь каких усилий стоило Галу на это подписать))).

вторая дистанция) любым по выбору включая полтинники - ну что бы другие стили и дистанции поплавать (нацелено больше на новичков). Вообще я хотел вместо неё 100 к/п обязательным то же сделать, но кое кто в полтинниках тренируется по этому отказаться от обязательных 100 к/п пришлось.

и

третья дистанция) любым по выбору кроме полтинников - тупо что бы уйти от полтинников.

ну и опять же последние 2 - это для нашей стайерши неплохой вариант))

Letun от Января 09, 2013, 04:29:13 pm
Я тут исчез не на долго. В поезде ехал.

Новую тему край - на выходных начнём. Сей час работа началась - не до таблиц немножко.

Пойду админов спрашивать).

Letun от Января 09, 2013, 05:27:19 pm
Цитата: sosnin от Января 09, 2013, 12:13:42 pm
если веселые старты-значит Веселые!

Ну ни хрена себе определил "весёлые старты"; у нас здесь "ЧЕМПИОНАТ ФОРУМА" и как некоторые заметили - международный ;D ;D ;D

Toto от Января 09, 2013, 06:58:06 pm
Лень все читать, но такой вопрос- а засекаеть-то как собираетесь?
у меня вот в базе нет секундомера ...
и часть народу плавает в коротком, часть в полтиннике...
а где-то стартовых тумб нету нормальных для старта на спине, да и вообще их нету))
да и цифры ведь можно просто с потолка написать))

ЕвгенийК от Января 09, 2013, 07:15:43 pm
Цитата: Toto от Января 09, 2013, 06:58:06 pm
да и цифры ведь можно просто с потолка написать))

дык видео же пишем

Гала от Января 09, 2013, 10:34:47 pm
Видео это весело, будете 15 минут смотреть как я артистично наяриваю восемь сотен ;D, хочу приз за презентацию! ;D

Arman от Января 09, 2013, 11:00:55 pm
Так ты будешь плыть совсем не спеша ;D ?

@LE}{@NDER от Января 09, 2013, 11:51:02 pm
Цитата: Гала от Января 09, 2013, 10:34:47 pm
Видео это весело, будете 15 минут смотреть как я артистично наяриваю восемь сотен ;D, хочу приз за презентацию! ;D
Приз положен будет, если презентация уложится в 11 минут ;D

Гала от Января 10, 2013, 07:11:01 am
Цитата: Arman от Января 09, 2013, 11:00:55 pm
Так ты будешь плыть совсем не спеша ;D ?
Естественно, не спеша, но очень артистично. Фаина Раневская от плавания! ;D
Цитата: @LE}{@NDER от Января 09, 2013, 11:51:02 pm

Приз положен будет, если презентация уложится в 11 минут ;D

Ну, нет, столько мне не выпить.....злые вы.....и жадные(<http://s9.rimg.info/6b970442c32dd68f39dddc3cabdde41d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-681436071.html>)

Yakut от Января 10, 2013, 07:18:47 am

Цитата: Гала от Января 10, 2013, 07:11:01 am

Ну, нет, столько мне не выпить.....злые вы.....и жадные(<http://s9.rimg.info/6b970442c32dd68f39dddc3cabdde41d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-681436071.html>)

Ну про 11 может и ладно, но если 12:30 не выплывешь, надо будет тебя к Варягу на тренинг отправлять.

Гала от Января 10, 2013, 07:56:52 am

Цитата: Yakut от Января 10, 2013, 07:18:47 am

Ну про 11 может и ладно, но если 12:30 не выплывешь, надо будет тебя к Варягу на тренинг отправлять.

Кооооооль, на тренинг возьмешь?(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Berrimog от Января 10, 2013, 08:02:07 am

А грузики есть для ног? :)

Гала от Января 10, 2013, 08:14:17 am

Цитата: Berrimog от Января 10, 2013, 08:02:07 am

А грузики есть для ног? :)

Нет(<http://s8.rimg.info/b6ebaa9ba100f9e8971191c1476a5d86.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660945447.html>).....ой, вспомнила! Есть! Я когда-то готовилась 5 км на соревнованиях бежать и с грузиками тренировалась ;D, правда, ноги мои того.....не выдержали, треснула стопа, поэтому соревнования пролетели, но грузики-то остались! ;D Правда они это.....наверно, не такие как надо, по полкило всего(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Berrimog от Января 10, 2013, 08:35:41 am

Цитата: Гала от Января 10, 2013, 08:14:17 am

Правда они это.....наверно, не такие как надо, по полкило всего

Значит впрАлёте - только пудовые гири, только хардкор! ;D

Гала от Января 10, 2013, 04:58:16 pm

Цитата: Berrimog от Января 10, 2013, 08:35:41 am

Значит впрАлёте - только пудовые гири, только хардкор! ;D

За что? Что я вам всем сделала? Не дальновидно это с вашей стороны так дамами форумскими разбрасываться(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

Letun от Января 10, 2013, 06:43:36 pm

Цитата: Toto от Января 09, 2013, 06:58:06 pm

Лень все читать, но такой вопрос- а засекаешь-то как собираетесь?

у меня вот в базе нет секундомера ...

и часть народу плавает в коротком, часть в полтиннике...

а где-то стартовых тумб нету нормальных для старта на спине, да и вообще их нету))

да и цифры ведь можно просто с потолка написать))

Да, это уже каждый на месте должен заморочатся. Централизованно тут ни чего не сделаешь. Если у кого-то не будет возможности видео сделать - то цифры действительно можно с потолка взять, но это уже будет на его совести.

Letun от Января 10, 2013, 06:45:02 pm

Цитата: Гала от Января 09, 2013, 10:34:47 pm

Видео это весело, будете 15 минут смотреть как я артистично наяриваю восемь сотен ;D, хочу приз за презентацию! ;D

Гала - даёшь за 15 мин. не 8 сотен, а полтораху?

Гала от Января 10, 2013, 06:46:31 pm

Цитата: Letun от Января 10, 2013, 06:45:02 pm

Гала - даёшь за 15 мин. не 8 сотен, а полтораху?

Я что похожа на Сунь Янга???????? :о Ты меня ни с кем не путаешь? ;D

@LE}{@NDER от Января 10, 2013, 06:47:52 pm

Цитата: Гала от Января 10, 2013, 06:46:31 pm

Цитата: Letun от Января 10, 2013, 06:45:02 pm

Гала - даёшь за 15 мин. не 8 сотен, а полтораху?

Я что похожа на Сунь Янга???????? :о Ты меня ни с кем не путаешь? ;D

Гала, быстрее соглашайся, на 8 сотен за 11 минут - оказывается отнюдь не я тут садист :P ;D

Yakut от Января 10, 2013, 06:49:32 pm

Цитата: Гала от Января 10, 2013, 06:46:31 pm

Я что похожа на Сунь Янга???????? :о Ты меня ни с кем не путаешь? ;D

А ты сфотай себя во время этого теста

<http://mirfactov.com/poprobuyte-ugadat-chto-napisano-na-kartinke/>

а мы сравним, похожа нет.

Letun от Января 10, 2013, 07:05:33 pm

Цитата: Гала от Января 10, 2013, 06:46:31 pm

Цитата: Letun от Января 10, 2013, 06:45:02 pm

Гала - даёшь за 15 мин. не 8 сотен, а полтораху?

Я что похожа на Сунь Янга???????? :о Ты меня ни с кем не путаешь? ;D

Так, не мажся давай.

У него 14.20 гдето, у тебя 40 сек. в запасе - да за это время я не знаю прямо, что можно сделать ;D ;D ;D.

Гала от Января 10, 2013, 07:11:55 pm

Цитата: Letun от Января 10, 2013, 07:05:33 pm

Так, не мажся давай.

У него 14.20 гдето, у тебя 40 сек. в запасе - да за это время я не знаю прямо, что можно сделать ;D ;D ;D.

Я за это время могу полтинник проплыть! ;D Ты считаешь, что я от Сунь Янга всего на полтос отстану? Блин.....и чего я на ОИ не поехала, если бы заранее знала, что у меня такой шикарный результат.....эх, да я бы.....да я б.....да я бы этого вашего Янга.....ай, да что там теперь говорить..... :-\

Гала от Января 10, 2013, 07:16:16 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Января 10, 2013, 06:47:52 pm

Гала, быстрее соглашайся, на 8 сотен за 11 минут - оказывается отнюдь не я тут садист :P ;D

Оба вы хороши!(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Letun от Января 11, 2013, 06:20:07 pm

Цитата: Гала от Января 10, 2013, 07:16:16 pm

Оба вы хороши!(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Это мы за твоё внимание боремся 8).

Гала от Января 11, 2013, 09:29:23 pm

Цитата: Letun от Января 11, 2013, 06:20:07 pm

Это мы за твоё внимание боремся 8).

Что-то ваше внимание мне первый класс напоминает, кто больше за косичку дернет, так и у вас- кто реальнее мне время задаст ;D. Не, когда-нибудь я к 11:59 подберусь, но пока мне бы из 13 вылезти(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Berrimog от Января 11, 2013, 10:02:09 pm
Это ещё "портфелем по голове" никто не прикладывался.)

Гала от Января 11, 2013, 11:26:46 pm
Цитата: Berrimog от Января 11, 2013, 10:02:09 pm
Это ещё "портфелем по голове" никто не прикладывался.)
Если полторашку за 15 минут это не портфелем по голове, то я не знаю 8)

Yakut от Января 12, 2013, 09:46:07 am
Цитата: Гала от Января 11, 2013, 09:29:23 pm
Что-то ваше внимание мне первый класс напоминает, кто больнее за косичку дернет, так и у вас- кто реальнее мне время задаст ;D. Не, когда-нибудь я к 11:59 подберусь, но пока мне бы из 13 вылезти(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)
А помоему вы девышка прибедняетесь, с вашим плаваньем вам физиуху чуть поднять (полтора месяца как раз хватит) и 1:32-1:33 на сотню вообще должно быть как само собой разумеющийся результат.

Yakut от Января 12, 2013, 09:48:55 am
или вы про 11 мин на полторахе, тоды ой....

Гала от Января 12, 2013, 10:14:14 am
Цитата: Yakut от Января 12, 2013, 09:46:07 am

А помоему вы девышка прибедняетесь, с вашим плаваньем вам физиуху чуть поднять (полтора месяца как раз хватит) и 1:32-1:33 на сотню вообще должно быть как само собой разумеющийся результат.
Это главная проблема и есть, за праздники пять кг долой, снова привет 45 кг, это при моей-то общей нехватке веса, у меня скидывается на раз-два, а набирается обратно.....короче, дай Бог к марту выйти хотя бы на тот уровень, на котором я до праздников была(<http://s19.rimg.info/a0c89dad4075490ea1c83aaa1a3cc8f4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1227453543.html>)

Arman от Января 12, 2013, 11:13:38 am
Цитата: Гала от Января 12, 2013, 10:14:14 am
Это главная проблема и есть, за праздники пять кг долой, снова привет 45 кг, это при моей-то общей нехватке веса, Люди обычно набирают вес за праздники (у меня плюс 2.5-3кг), а у тебя все наоборот... :о совсем нечего кушать ;D ?

Berrimog от Января 12, 2013, 11:27:12 am
Что, высылаем по почте тортики и пироженьные для поддержания веса голодающим поволжья прибалтики? ;D

@LE}{@NDER от Января 12, 2013, 04:00:28 pm
Цитата: Arman от Января 12, 2013, 11:13:38 am
Цитата: Гала от Января 12, 2013, 10:14:14 am
Это главная проблема и есть, за праздники пять кг долой, снова привет 45 кг, это при моей-то общей нехватке веса, Люди обычно набирают вес за праздники (у меня плюс 2.5-3кг), а у тебя все наоборот... :о совсем нечего кушать ;D ?
Аналогично. За праздники вес с 75 до 79. Сегодня уже 77 - организм отправляется от полученного шока. ;D

Letun от Января 12, 2013, 04:01:42 pm
Это высокий метаболизм называется. Жрать можно в три раза больше - но от этого только чаще в туалет будешь бегать. Сам такой же.

Гала от Января 12, 2013, 04:13:43 pm
Цитата: Arman от Января 12, 2013, 11:13:38 am

Люди обычно набирают вес за праздники (у меня плюс 2.5-3кг), а у тебя все наоборот... :о совсем нечего кушать ;D ?
У меня не было трень почти неделю и.....кхм.....очень активные праздники выдались, без спорта я чахну практически мгновенно, вот такой вот несовершенный организм(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Гала от Января 13, 2013, 08:18:22 am

Ирка, твой инструктор просто придурок.....или я, может я какую-то другую женщину на фотках видела? ??? Но пяток кг забираю и не отдаю обратно, не проси! ;D

Little_boo от Января 13, 2013, 02:28:35 pm

У меня что праздники, что не праздники вес одинаковый.

@LE}{@NDER от Января 13, 2013, 02:37:13 pm

Цитата: Little_boo от Января 13, 2013, 02:28:35 pm

У меня что праздники, что не праздники вес одинаковый.

У меня тож так было лет до 30 с небольшим)))

Little_boo от Января 13, 2013, 04:17:23 pm

Кстати, ходил сегодня плавать в первые за 1,5 месяца, колено так и не прошло. :(

Да ещё и голеностоп на другой ноге заболел, по не понятной причине - на ногах плавать не могу. Да и вообще плавать не могу, за 1,5 даже остатки моей нулевой формы превратились в абсолютный ноль. Плавал по 50м :)

Буду заставлять себя ходить в апреле вроде ЧР.

ЕвгенийК от Января 15, 2013, 10:21:56 pm

Летун, что там с форумными соревнованиями? Я уже почти готов плыть! :)

sosnin от Января 16, 2013, 07:58:14 am

Цитата: ЕвгенийК от Января 15, 2013, 10:21:56 pm

Летун, что там с форумными соревнованиями? Я уже почти готов плыть! :)

они ж в марте!

Letun от Января 16, 2013, 04:38:23 pm

Цитата: sosnin от Января 16, 2013, 07:58:14 am

Цитата: ЕвгенийК от Января 15, 2013, 10:21:56 pm

Летун, что там с форумными соревнованиями? Я уже почти готов плыть! :)

они ж в марте!

Да он о положении и стартовом протоколе скорее всего.

У нас на работе срыв гос-заказа, работаю допоздна и без выходных.

В первый же свободный день - всё доделаю и выложу.

Освоения "новых технологий", предложенных Александром, пока не будет, по той же причине)). Так что желающие поучаствовать, всё равно мне в личку пишите, самостоятельного заполнения форм - пока не будет.

ЕвгенийК от Января 16, 2013, 04:42:23 pm

Цитировать

срыв гос-заказа

понял, не тороплю :)

Yakut от Января 16, 2013, 06:04:50 pm

Цитата: Letun от Января 16, 2013, 04:38:23 pm

Освоения "новых технологий", предложенных Александром, пока не будет, по той же причине)). Так что желающие поучаствовать, всё равно мне в личку пишите, самостоятельного заполнения форм - пока не будет.

Есть время могу помочь с освоением технологий. Только не очень представляю какую форму надо сделать.

Yakut от Января 16, 2013, 06:36:05 pm

Сегодня засекаю, случайно, бат четвертак с воды. Сюрприз, думаю на полтиннике будет неплохой прогресс.

moi от Января 21, 2013, 11:52:03 am

Цитата: @LE}{@NDER от Января 08, 2013, 01:24:30 pm

(http://swimmasters.ru/data/points_formula.png)

Эта формула легко вставляется в таблицу, которую я приводил и очки автоматически подсчитываются.
Вопрос: Что берём за базовый результат в нашем случае? Лучший личный результат?

Подсчитал свои лучшие результаты:

50м кроль, 30.97 - 394
50м батт - 33.00 (IIIр) - 403
50м брасс - 36.51 (IIIр) - 449
100м брасс - 1.25.45 (IIIр) - 291
100м комплекс - 1:22.50 (IIIр) - 323

Странно низкие получились последние две строчки, хотя они обе - IIIр, даже ниже вольного 50м, где я в разряд никак войти не могу. Можя я что не правильно считаю?

Berrimog от Января 21, 2013, 11:57:49 am
Очки высчитываются на основе "ветеранских мировых десятков". К разрядной сетке они имеют отношение весьма опосредованное.

ЕвгенийК от Января 21, 2013, 11:57:59 am
потому что сотни.
двести будет еще хуже.

sosnin от Января 21, 2013, 11:58:38 am
Цитата: ЕвгенийК от Января 21, 2013, 11:57:59 am
потому что сотни.
двести будет еще хуже.
+1.
да не боись... через пару месяцев 28,9 будет :)

mo1 от Января 21, 2013, 12:07:19 pm
Цитата: ЕвгенийК от Января 21, 2013, 11:57:59 am
потому что сотни.
двести будет еще хуже.

А! Типа ветерены больше стайеры, и круче результаты показывают не в спринте?

mo1 от Января 21, 2013, 12:09:52 pm
Цитата: sosnin от Января 21, 2013, 11:58:38 am
да не боись... через пару месяцев 28,9 будет :)

Не знаю, не знаю. Здоровье что-то барахлит, надоело уже. Тут приболел -> дней 10 без баса. Потом в конце фев. надо будет уехать на 2 недели.

ЕвгенийК от Января 21, 2013, 12:11:34 pm
нет, думаю тут скорее в тебе дело.
смотри, у тебя 31 полтинник и 1.16 сотня.
а по-хорошему должно быть $31*2 + \text{ну, скажем, } 5 = 1.07$

Toto от Января 21, 2013, 12:15:37 pm
а мне 200 комплекс больше всего дают очков)))
жаль что я уже не стайер ни разу :)
а так теоретически еще 200 кроль и 200 спина должны много давать

sosnin от Января 21, 2013, 12:15:40 pm
неа...ветераны пловущие средние и длинные не просто купальщики,а монстры плавающие по 7 раз в неделю и более,воротят объемы твои x10.еще со времен ОИ-80,если не раньше... простой купальщик не полезет плыть 200и400...а если и полезет,то это будет единожды :) поэтому их(ветеранов) не так много.
а еще есть категория <35-40лет,кто закончил плавать вчера,а пруха еще на год-два присутствует.или вообще до сих пор трениаться...сельков,поляков(ы),падалец. а уж категория 25,постоянно пополняется такими :)
а в мире таких еще больше.нереально с такими соперничать возвращенцам и новичкам. они и в физике и технике

проигрываю. а класс и готовность больше проявляются на более длинных дистанциях.

Цитата: ЕвгенийК от Января 21, 2013, 12:11:34 pm

нет, думаю тут скорее в тебе дело.

смотри, у тебя 31 полтинник и 1.16 сотня.

а по-хорошему должно быть $31 \times 2 + \text{ну}$, скажем, $5 = 1.07$

ну вот я вообще не спринтер, плавал год только длинные серии. П выше 27 поднимал раз 10 за год. а по очкам 50 лучше и 100 и 200м. конечно 200 я "запорол", но даже при идеальном раскладе профукал бы по очкам

Berrimog от Января 21, 2013, 12:21:30 pm

Угу, или тот же Ганихин, который за месяц до Кубка Сальникова проплыл в Казани.

mo1 от Января 21, 2013, 12:32:13 pm

Цитата: ЕвгенийК от Января 21, 2013, 12:11:34 pm

а по-хорошему должно быть $31 \times 2 + \text{ну}$, скажем, $5 = 1.07$

Ну сотня это совсем другой каленкор, ясно дело.

sergeyt от Января 21, 2013, 03:49:20 pm

Интересно, сколько очков будет, если я проплыл полторашку за 19 мин по длинной?

Berrimog от Января 21, 2013, 03:53:47 pm

От 667 очков и выше, в зависимости от возраста.

sergeyt от Января 21, 2013, 03:56:01 pm

Спасибо!

Рунтя от Января 23, 2013, 03:13:58 pm

Подскажите, пожалуйста, как правильно плавать серии 12x50 в режиме минута. Конкретнее, правильно плыть так, чтобы ровно укладываться в минуту, т.е. ровно, спокойно. Или плыть в 34-40, остальное до минуты отдых? С сериями по 100 плыть в 1.20, до минуты 40 отдых, или просто ровно плыть в минуте 40? Время пишу плюс-минус, ориентировочно.

sosnin от Января 23, 2013, 03:17:43 pm

я ниче не понял... :(

Yakut от Января 23, 2013, 03:27:28 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 03:13:58 pm

Подскажите, пожалуйста, как правильно плавать серии 12x50 в режиме минута. Конкретнее, правильно плыть так, чтобы ровно укладываться в минуту, т.е. ровно, спокойно. Или плыть в 34-40, остальное до минуты отдых? С сериями по 100 плыть в 1.20, до минуты 40 отдых, или просто ровно плыть в минуте 40? Время пишу плюс-минус, ориентировочно.

В зависимости от того на что серии направлены.

Плавают и 35-25 и 40-20 и 45-15 даже 55-5. Просто у каждой серии свое место в плане тренировок. С сотнями аналогично

Berrimog от Января 23, 2013, 03:34:10 pm

Я бы ещё добавил бы, что у каждого свои секунды и цепляться непременно к 1.20 через 0.20 нет уж такого большого резона.

Рунтя от Января 23, 2013, 05:52:54 pm

Попытка номер 2. Еще раз попытаюсь объяснить, что мне не ясно в сериях. На примере полтинника. Я плыву ровно в минуте (секунды к примеру) 12 полтинников без остановки и без отдыха, или я плыву в хорошем для меня темпе (примерно 35 сек), а остальное время отдыхаю до минуты, все 12 полтинников? Нужны ли мне вообще эти серии, если мне плыть полтинник и сотку на соревках?

Истмен от Января 23, 2013, 05:53:24 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 03:13:58 pm

Подскажите, пожалуйста, как правильно плавать серии 12x50 в режиме минута... Или плыть в 34-40, остальное до минуты отдых? С сериями по 100 плыть в 1.20, до минуты 40 отдых, или просто ровно плыть в минуте 40? Время пишу плюс-минус, ориентировочно.

Вот то что написано после твоего "Или..." и будет правильное понятие режима. А вот "время пишу плюс-минус, ориентировочно" - вот это не совсем верно. Режим должен определить тренер и именно для тебя (для твоих теперешних показателей) - в основном это режим, в котором время на отдых остается не менее 20", а для начальных режимных тренировок и вовсе не менее 30". Ну и опять же режим зависит от цели задания (как плывешь - с какой скоростью, на отработку чего нацелена данная часть задания) - в общем полностью эта задача и ответственность за ее выполнение лежит на тренере, так что он и должен тебе объяснить как конкретно выполнять задание и каков для его выполнения будет режим.

Тренера, мастера и гуру плавания - поправьте если что не так пояснил.

Истмен от Января 23, 2013, 05:56:50 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 05:52:54 pm

...Нужны ли мне вообще эти серии, если мне плыть полтинник и сотку на соревнованиях?

Привет! Не к нам ли собралась - "рыбка"? ;).

Рунтя от Января 23, 2013, 11:06:46 pm

Цитата: Истмен от Января 23, 2013, 05:56:50 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 05:52:54 pm

...Нужны ли мне вообще эти серии, если мне плыть полтинник и сотку на соревнованиях?

Привет! Не к нам ли собралась - "рыбка"? ;).

Не, на свою историческую родину пока ехать не готова. Это я про наши форумские соревнования.

Рунтя от Января 23, 2013, 11:22:25 pm

Цитата: Истмен от Января 23, 2013, 05:53:24 pm

Тренера, мастера и гуру плавания - поправьте если что не так пояснил.

Как я себе это дело понимаю: чтобы плавать сотки, их нужно плавать. Режим ориентировочно мое около лучшее время на полтиннике (больше я и не плавала никогда, а "около" потому что сейчас не в форме совсем и нет соревновательного "любой ценой, за победу, за Родину, за Сталина") плюс секунд 10-15, отдых 20, для начала 30 сек. Как я себе понимаю, зачем они мне нужны, чтобы на неполном восстановлении работать дальше, тренируя скоростную выносливость.

С подготовкой к полтиннику мне более или менее ясно, спасибо тренеру, главное в себя прийти хоть чуть-чуть, а с сотками пока что-то не айс. И что-то мне моя "мадам Сижу" поет так жалобно, что убьюсь я малясь с этими сотками. Кхе-кхе.

Ivan Tyarkin от Января 24, 2013, 12:26:35 am

Цитата: Истмен от Января 23, 2013, 05:53:24 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 03:13:58 pm

Подскажите, пожалуйста, как правильно плавать серии 12x50 в режиме минута... Или плыть в 34-40, остальное до минуты отдых? С сериями по 100 плыть в 1.20, до минуты 40 отдых, или просто ровно плыть в минуте 40? Время пишу плюс-минус, ориентировочно.

Вот то что написано после твоего "Или..." и будет правильное понятие режима. А вот "время пишу плюс-минус, ориентировочно" - вот это не совсем верно. Режим должен определить тренер и именно для тебя (для твоих теперешних показателей) - в основном это режим, в котором время на отдых остается не менее 20", а для начальных режимных тренировок и вовсе не менее 30". Ну и опять же режим зависит от цели задания (как плывешь - с какой скоростью, на отработку чего нацелена данная часть задания) - в общем полностью эта задача и ответственность за ее выполнение лежит на тренере, так что он и должен тебе объяснить как конкретно выполнять задание и каков для его выполнения будет режим.

Тренера, мастера и гуру плавания - поправьте если что не так пояснил.

Ну! Режим это 2 цифры, это не одна -

например

20x100 в 2 минуты по 1.15 - это один режим, - просто выносливость

30x100 в 1.30 по 1.20 это другой режим - покататься для хорошего настроения

4x100 в 6 минут по 57 это третий режим - "скоростная" выносливость

думаю если сотку тренировать то лучше больше отдыхать и быстрее плыть..... короче, отдых больше - скорость выше. Вообще я верю что маленький отдых делают только для того чтоб больше повторений за сеанс успеть проплыть. Т.е. он как таковой не влияет на тренированность, а влияет интенсивность проплывания отрезка.

Yura от Января 24, 2013, 07:15:57 am

Други! подскажите пожалуйста если вот так написано в заданиях

300 warm up, 8x50 drills, 1x300 @ 40 secs, 3x200 @ 30 secs, 1x300 @ 30 secs, 8x50 drills and 200 cool down

или

500 warm up, 8x50 drills, 6x(50+100+150) @ 20 secs, 8x50 drills, 300 cool down

это как понять???

Понимаю что первое это разминка, что такое 8x50 drills ??? что такое @ значит??? (по моему это время отдыха)...200 cool down я так понимаю закупаться...

Спасибо!!!

Yakut от Января 24, 2013, 10:19:33 am

Глоссарий тебе в помощь

http://www.staps.uhp-nancy.fr/foad_natation/swimterms.htm (http://www.staps.uhp-nancy.fr/foad_natation/swimterms.htm)

<http://www.swimsmooth.com/glossary.html> (<http://www.swimsmooth.com/glossary.html>)

Drills - это плавание с контролем какой то части гребка.

@ - это я так понимаю интервал между дистанциями т.е. 300 проплыл 40 сек отдохнул, потом 3x200 с отдыхом в 30 сек итд. Задание выглядит как горка на выносливость с контролем гребка в режиме усталости.

sosnin от Января 24, 2013, 10:32:10 am

я переводить не умею. но задание похоже на

8x50 длинный гребок, прочувствовать гребок

горка 300-600-300 с сохранением чувства

8x50 типа почувствовать прогресс, закрепить на более высокой скорости :)

planer от Января 24, 2013, 10:38:10 am

Цитата: Yura от Января 24, 2013, 07:15:57 am

Други! подскажите пожалуйста если вот так написано в заданиях

300 warm up, 8x50 drills, 1x300 @ 40 secs, 3x200 @ 30 secs, 1x300 @ 30 secs, 8x50 drills and 200 cool down

или

500 warm up, 8x50 drills, 6x(50+100+150) @ 20 secs, 8x50 drills, 300 cool down

это как понять???

Понимаю что первое это разминка, что такое 8x50 drills ??? что такое @ значит??? (по моему это время отдыха)...200 cool down я так понимаю закупаться...

Спасибо!!!

drills - упражнения;

@ - отдых между повторами/сериями

sosnin от Января 24, 2013, 10:39:16 am

Цитата: planer от Января 24, 2013, 10:38:10 am

drills - упражнения;

тогда все ясно :)

+1

sosnin от Января 24, 2013, 11:02:57 am

Цитата: Ivan Туаркин от Января 24, 2013, 12:26:35 am

Цитата: Iustien от Января 23, 2013, 05:53:24 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 03:13:58 pm

Подскажите, пожалуйста, как правильно плавать серии 12x50 в режиме минута... Или плыть в 34-40, остальное до минуты отдых? С сериями по 100 плыть в 1.20, до минуты 40 отдых, или просто ровно плыть в минуте 40? Время пишу плюс-минус, ориентировочно.

Вот то что написано после твоего "Или..." и будет правильное понятие режима. А вот "время пишу плюс-минус, ориентировочно" - вот это не совсем верно. Режим должен определить тренер и именно для тебя (для твоих теперешних показателей) - в основном это режим, в котором время на отдых остается не менее 20", а для

начальных режимных тренировок и вовсе не менее 30". Ну и опять же режим зависит от цели задания (как плывешь - с какой скоростью, на отработку чего нацелена данная часть задания) - в общем полностью эта задача и ответственность за ее выполнение лежит на тренере, так что он и должен тебе объяснить как конкретно выполнять задание и каков для его выполнения будет режим.
Тренера, мастера и гуру плавания - поправьте если что не так пояснил.

Ну! Режим это 2 цифры, это не одна - например
20x100 в 2 минуты по 1.15 - это один режим, - просто выносливость
30x100 в 1.30 по 1.20 это другой режим - покататься для хорошего настроения
4x100 в 6 минут по 57 это третий режим - "скоростная" выносливость

думаю если сотку тренировать то лучше больше отдыхать и быстрее плыть..... короче, отдых больше - скорость выше. Вообще я верю что маленький отдых делают только для того чтоб больше повторений за сеанс успеть проплыть. Т.е. он как таковой не влияет на тренированность, а влияет интенсивность проплывания отрезка. во-во у режимов должна быть цель.исходя из целей устанавливается ориентировочное время прохождения. в зависимости от целей\пульса интервал,режим для восстановления\недовосстановления.
да и одни и те же режимы в одной серии можно плыть и на выносливость и на скоростную выносливость,да хоть горку по пульсам.

Рунтя от Января 24, 2013, 11:47:52 am

Спасибо, поняла. С Ваниного 4x100 в 6 минут по 57 и начну, что уж мелочиться. 30x100 в 1.30 по 1.20 мне для хорошего настроения покататься слабовато будет ;D Шучу, конечно!

Iustep от Января 24, 2013, 03:15:34 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 11:06:46 pm

Цитата: Iustep от Января 23, 2013, 05:56:50 pm

Цитата: Рунтя от Января 23, 2013, 05:52:54 pm

...Нужны ли мне вообще эти серии, если мне плыть полтинник и сотку на соревнованиях?

Привет! Не к нам ли собралась - "рыбка"? ;).

Не, на свою историческую родину пока ехать не готова...

Зря, с твоим результатом могла быть в призах - (медалька, диплом и мной обещанные Speedo Original Swedish Swim-Swimming Goggles). Кстати - ты сейчас в очках плаваешь?

Гала от Января 24, 2013, 06:40:27 pm

Эээээ....а родина это где? Я тоже хочу призы, правда, с результатами у меня гораздо скромнее,чем у Ирины(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>)

@LE}{@NDER от Января 24, 2013, 06:49:57 pm

Цитата: Гала от Января 24, 2013, 06:40:27 pm

Эээээ....а родина это где? Я тоже хочу призы, правда, с результатами у меня гораздо скромнее,чем у

Ирины(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>)

Положение тут - <http://aquacenter.by/masters>

Держай! ;)

Гала от Января 24, 2013, 07:33:35 pm

А, это я читала, не, туда мне дорога закрыта. Короткие дистанции-это для меня высшая математика в плавании, я просто не знаю как их плыть 8)

Рунтя от Января 24, 2013, 10:59:46 pm

Цитата: Iustep от Января 24, 2013, 03:15:34 pm

Кстати - ты сейчас в очках плаваешь?

Оказывается, очки - это такая зараза, что без них уже никак. Полтинник проплыть не могу, где там мои по 6 с лишним км махать. У меня Спидо для деток 12 лет на маленькую узкую мордочку. Правда, на спринтах я их все равно снимаю, но уже не всегда. Как меня тут Домино пронесла с очками, так в них и плаваю каждый день.А до моего результата мне сейчас далеко. Надеюсь привести спину и руки в порядок в ближайшее время, тогда и планы буду строить. Пока купаюсь:)

Домино от Января 25, 2013, 08:08:31 am

Цитата: Рунтя от Января 24, 2013, 10:59:46 pm

Оказывается, очки - это такая зараза, что без них уже никак < ...> Как меня тут Домино пронесла с очками, так в

них и плаваю каждый день

Сижу и улыбаюсь.(<http://s20.rimg.info/c5ba4faa365ab561097a24af26250590.gif>)

Yakut от Января 25, 2013, 10:26:04 am

Цитата: Домино от Января 25, 2013, 08:08:31 am

Сижу и улыбаюсь.(<http://s20.rimg.info/c5ba4faa365ab561097a24af26250590.gif>)

А я наконец то получил заказанные очечи. Красные, с улучшенным обзором сегодня буду тестить.

Berrimog от Января 25, 2013, 10:32:16 am

Какие, если не секрет?

p.s.

Пробовал я эти (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6333.msg206965#msg206965>), сужение обзора меня отпугнуло, хорошо, хоть стоят недорого.

Yakut от Января 25, 2013, 12:00:21 pm

Цитата: Berrimog от Января 25, 2013, 10:32:16 am

Пробовал я эти (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6333.msg206965#msg206965>), сужение обзора меня отпугнуло, хорошо, хоть стоят недорого.

Это у турбо райсера то обзор узкий?

Сейчас взял на потестировать - <http://www.proswim.ru/product/3173/> (<http://www.proswim.ru/product/3173/>)

Berrimog от Января 25, 2013, 12:05:54 pm

Ну, после арены X-визион, мне показалось, что боковое зрение стало не ахти.

p.s.

Может дело привычки и не наплавал ещё в них нужный километраж.

Yakut от Января 25, 2013, 12:33:28 pm

Цитата: Berrimog от Января 25, 2013, 12:05:54 pm

Ну, после арены X-визион

ну вот как раз такую геометрию стекла и тестировать буду

ЕвгенийК от Января 25, 2013, 03:26:56 pm

Цитата: Yakut от Января 25, 2013, 12:00:21 pm

Сейчас взял на потестировать - <http://www.proswim.ru/product/3173/> (<http://www.proswim.ru/product/3173/>)

я в swedix плавал полгода. не понравились.

Yakut от Января 25, 2013, 05:51:08 pm

Затестил, ниче так удобнее простых стекляшек.

Обзор и правда хороший. В красных вообще прикольно, вспомнил детство, когда мы перепечатывали фотки Брюс Ли и Шварца.

Рунтя от Января 26, 2013, 12:12:02 am

А у меня срабатывает какой-то "рефлекс собаки Павлова". Стоит на ускорение начать работать, очки с морды лица сдираю. Видимо, предыдущие 2,5 года без очков делают свое дело. И старты в них я так и не работаю. Даже когда в режиме сотки вчера плавала, на отдых их скидывала на лоб.

А сегодня было мне счастье. Аквалавэр вывез меня на большую воду в Олимп с Москву. Первое ощущение после моих 6 бассов с короткой было такое, что вода похожа на мою только тем, что она мокрая. Ощущения себя в ней совершенно не такие, как на четвертаке. Привыкла только ближе к километру наплыва. Зато потом как же не хотелось уходить! Вообще, заметила, что во всех своих бассах, ощущения себя на воде совершенно разные. Наверное, мое шляние по разным водам имеет какой-то свой плюс, понимаешь себя лучше, лучше ощущение воды, что ли.

Ivan Tyarkin от Января 26, 2013, 03:34:50 am

Цитата: Рунтя от Января 26, 2013, 12:12:02 am

А сегодня было мне счастье. Аквалавэр вывез меня на большую воду в Олимп с Москву. Первое ощущение после моих 6 бассейнов с короткой было такое, что вода похожа на мою только тем, что она мокрая. Ощущения себя в ней совершенно не такие, как на четвертаке. Привыкла только ближе к километру наплыва. Зато потом как же не хотелось уходить! Вообще, заметила, что во всех своих бассейнах, ощущения себя на воде совершенно разные. Наверное, мое шल्याние по разным водам имеет какой-то свой плюс, понимаешь себя лучше, лучше ощущение воды, что ли.

Кстати много зависит не только от длины, но и от глубины. Хз какая там физика и потоки, но если мельче чем 180см мне очень неудобно плавать, болтает гораздо сильнее.... А скажем в новых соревновательных бассейнах где глубина 3 метра, там наоборот непривычно гладкая вода....

mo1 от Января 28, 2013, 03:34:50 pm
Комментируем: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7868.0>

Iustep от Февраля 07, 2013, 02:02:55 pm
Варяг, привет!
Ты там о нашей дуэли не забыл? Я сегодня вечером уезжаю в Гродно "к барьеру" ;D - длинная вода, заплывы: 9-го - 50в/с + 50брасс, 10-го - 100в/с. После выходных отпишусь. Буду очень стараться достигнуть своей цели + если случится чудо - побить тебя :D. Это мой первый старт. Желаю тебе и себе успехов в нашем споре.

Гала от Февраля 07, 2013, 02:28:49 pm
Iustep, удачи!

Белый Кит от Февраля 07, 2013, 02:29:16 pm
Цитата: Iustep от Февраля 07, 2013, 02:02:55 pm
Я сегодня вечером уезжаю в Гродно "к барьеру" ;D - длинная вода, заплывы: 9-го - 50в/с + 50брасс, 10-го - 100в/с. После выходных отпишусь. Буду очень стараться достигнуть своей цели
Это мой первый старт. Желаю тебе и себе успехов в нашем споре.

гуарану взял с собой? ;) ;)

удачи!

не забудь - на 50-ке вольным дышать надо мало, на 50-ке брассом не забывать "подбивать" себя снизу гребком руками, на 100-ке главное - не сломаться на 65-80м. метре (дальше "на зубах" уже доплывешь)

Гала от Февраля 07, 2013, 02:37:07 pm
Белый Кит, а расскажи как плыть 200 вольным, поплыву первый раз. Не, в детстве плавала, но совсем не помню что к чему 8)

sosni1 от Февраля 07, 2013, 02:50:43 pm
Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 02:37:07 pm
Белый Кит, а расскажи как плыть 200 вольным, поплыву первый раз. Не, в детстве плавала, но совсем не помню что к чему 8)
из последнего опыта: первые 100 пытаешься купаться, а после минуты с половиной от старта не веришь что доплывешь. как только появляется такая мысль-разум туманится, ты себя не контролируешь. потом только осознаешь, что приплыл. :(

Гала от Февраля 07, 2013, 02:54:05 pm
Цитата: sosni1 от Февраля 07, 2013, 02:50:43 pm
из последнего опыта: первые 100 пытаешься купаться, а после минуты с половиной от старта не веришь что доплывешь. как только появляется такая мысль-разум туманится, ты себя не контролируешь. потом только осознаешь, что приплыл. :(
Вообщем, задача простая- не утонуть! ;D Я бы ни в жисть не поплыла, но сказали, что надо минимум три дистанции плыть, а моя вообще лишь одна, пришлось брать все, что предлагают ;D

Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:04:34 pm
Соснин по большому счету прав - на первой 100-ке постараться сдерживать себя. третий полтиник терпеть.
150м. - терпеть
175-м. - терпеть и молотить .

205 м. - терпеть ;D ;D ;D

sosnin от Февраля 07, 2013, 03:10:33 pm

Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:04:34 pm

Соснин по большому счету прав - на первой 100-ке постараться сдерживать себя.

третий полтиник терпеть.

150м. - терпеть

175-м. - терпеть и молотить .

205 м. - терпеть ;D ;D ;D

первый раз прочитал "молиться" :) :)

Berrimog от Февраля 07, 2013, 03:12:33 pm

А что, я так и делал, когда 800 плыл, а ещё проклинал себя, за то, что связался с дистанцией длиннее полтинника, обещал себе больше не связываться и плавать только 50м. ;D

Iustep от Февраля 07, 2013, 03:14:48 pm

Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 02:29:16 pm

Цитата: Iustep от Февраля 07, 2013, 02:02:55 pm

Я сегодня вечером уезжаю в Гродно "к барьеру" ;D - длинная вода, заплывы: 9-го - 50в/с + 50брасс, 10-го - 100в/с.

гуарану взял с собой? ;) ;) ;)

удачи!

не забудь - на 50-ке вольным дышать надо мало, на 50-ке брассом не забывать "подбивать" себя снизу гребком руками, на 100-ке главное - не сломаться на 65-80м. метре (дальше "на зубах" уже доплывешь)

Спасибо Гала!!!

Спасибо Белый Кит!!!

Почитал в Википедии что такое гуарана - рассмеялся над одним из многих свойств этого растения: "Индейцы Латинской Америки верят, что гуарана помогает не только от голода, но и от усталости, от артрита и диареи." Остается только молиться чтобы последнее на старте не одолело ;D. Хотя вроде абсолютно спокоен, т.к. еду не выигрывать (не реально пока), а набраться опыта, посмотреть как мастера плывут, ну и свои силы попробовать. На счет прохождения дистанций я в курсе - тренер все разжевала, только вот "дышать надо мало" это пока моя основная слабость - слишком много в прошлом "издевался" над легкими, но прогресс уже есть - под водой на спине дельфиня уже могу метров 15 проплыть - это для меня, поверьте, сильный результат. Ну а на счет потерпеть - думаю это у меня получится.

Вот сейчас при подводке к соревнованиям были короткие, но интенсивные тренировки, так вот ощущения очень интересные - иногда чувствуешь что можешь "свернуть горы", а иногда - "разбитый как карыто". Часто плавали сетки - так вот тоже интересно первый сет со свежескопленного плывешь, кажется, - летишь, а второй - в итоге уставший, еле гребешь, но проплываешь лучше первого, так вот тренер сказала, что относиться к разряду тех людей, которым на разминке возможно необходимо достаточно устать, чтобы хорошо проплыть.

Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:20:23 pm

Цитата: Iustep от Февраля 07, 2013, 03:14:48 pm

Почитал в Википедии что такое гуарана - рассмеялся над одним из многих свойств этого растения: "Индейцы Латинской Америки верят, что гуарана помогает не только от голода, но и от усталости, от артрита и диареи."

Остается только молиться чтобы последнее на старте не одолело ;D.

зря ты так про гуарану.

Вещь реально полезная - перед стартом мин. за 15-ть.

Взбадривает, особенно перед полтинником.

Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:21:27 pm

Цитата: Гала от Февраля 07, 2013, 02:37:07 pm

Белый Кит, а расскажи как плыть 200 вольным, поплыву первый раз. Не, в детстве плавала, но совсем не помню что к чему 8)

кстати - неплохо было бы перед такой дистанцией микрогидринчиком "закинуться"

Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:22:46 pm

Цитата: sosnin от Февраля 07, 2013, 03:10:33 pm

Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:04:34 pm

Соснин по большому счету прав - на первой 100-ке постараться сдерживать себя.

третий полтиник терпеть.

150м. - терпеть

175-м. - терпеть и молотить .

205 м. - терпеть ;D ;D ;D
первый раз прочитал "молиться" :) :)

т.е. 205 метров тебя никак не "смутили" ?

Iusmen от Февраля 07, 2013, 03:31:01 pm
Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:20:23 pm
Цитата: Iusmen от Февраля 07, 2013, 03:14:48 pm

...

зря ты так про гуарану...

Да не - я ничего плохого не подумал, да и не пытался плохого сказать... Просто не изведенное пока уже поздно изведывать ;). Мне бы главное хорошо продышаться, да и стартануть удачно - тогда думаю все получится.

Letun от Февраля 07, 2013, 03:51:54 pm
Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 03:22:46 pm
т.е. 205 метров тебя никак не "смутили" ?

А что, здесь всё правильно. Попов так и говорил, помнится: "побеждает тот кто плывёт 105 метров а не 100".)
(.. или 101 ??)

Короче 205 надо плыть)).

Yakut от Февраля 07, 2013, 04:03:08 pm
Цитата: Letun от Февраля 07, 2013, 03:51:54 pm
А что, здесь всё правильно. Попов так и говорил, помнится: "побеждает тот кто плывёт 105 метров а не 100".)
(.. или 101 ??)

Короче 205 надо плыть)).

Я батом так раз попробовал, чуть зубы на борту не оставил.

Letun от Февраля 07, 2013, 04:08:54 pm
Цитата: Yakut от Февраля 07, 2013, 04:03:08 pm
Я батом так раз попробовал, чуть зубы на борту не оставил.

Ну приплыл то первый))?)

варяг от Февраля 07, 2013, 05:25:19 pm
Татак так.. Что за тема с микрогидрином ????? :):):)

moi от Февраля 07, 2013, 06:18:16 pm
Цитата: варяг от Февраля 07, 2013, 05:25:19 pm
Татак так.. Что за тема с микрогидрином ????? :):):)

Варяг, иди лучше в бас. Хватит волшебную панацею искать! :O))))

@LE}{@NDER от Февраля 07, 2013, 06:40:54 pm
Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 02:29:16 pm
на 50-ке брассом не забывать "подбивать" себя снизу гребком руками.
Это что за такой технический трюк? Можно по-подробнее? Вроде сам брассист, а о таком не слышал.

@LE}{@NDER от Февраля 07, 2013, 06:50:25 pm
Цитата: Yakut от Февраля 07, 2013, 04:03:08 pm
Цитата: Letun от Февраля 07, 2013, 03:51:54 pm
А что, здесь всё правильно. Попов так и говорил, помнится: "побеждает тот кто плывёт 105 метров а не 100".)
(.. или 101 ??)

Короче 205 надо плыть)).

Я батом так раз попробовал, чуть зубы на борту не оставил.

Чувствую, что мне это тож скоро грозит. Через 2 недели соры - все проходит в один день в 2 сессии, решил плыть основной 200 брасс, а вторую пока не решил - записал и 100 брасс и 100 кпл. Боюсь, что после 200ки 100 брассом не осилю, :-\ тем более, что конкуренты намечаются жёсткие, комплекс все таки по-легче... короче, там на уже на

месте решим. Я с декабря кроме как на ССС еще и не плавал ничего - своего рода шоковая терапия будет. :)

Белый Кит от Февраля 07, 2013, 07:27:48 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 07, 2013, 06:40:54 pm
Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 02:29:16 pm
на 50-ке брассом не забывать "подбивать" себя снизу гребком руками.
Это что за такой технический трюк? Можно по-подробнее? Вроде сам брассист, а о таком не слышал.
это когда в конце гребка руками создаешь "волну" (отсюда и жаргон - "подбить" себя снизу (руками)) ,
поднимающую грудь и голову на вдох. экономишь силы.
в современном брассе это помогает "дельфинообразному" движению корпуса

Гала от Февраля 07, 2013, 07:28:57 pm
А я так счастлива, что смогла отвертеться от 400 комплексов, что мне уже по барабану что плыть, двести вольный,
так двести вольный, а то меня пытались запихнуть на 400 клп, дескать помрешь ты, Галина, красиво ;D. А он еще
идет сразу за 400 вольным, было бы как в песне : " Запомни меня молодой и красивой..." ;D

Белый Кит от Февраля 07, 2013, 07:30:35 pm
Цитата: варяг от Февраля 07, 2013, 05:25:19 pm
Татак так.. Что за тема с микрогидрином ????? :):):)

пройдись поиском по форуму - много раз обсуждали

@LE}\@NDER от Февраля 07, 2013, 09:19:06 pm
Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 07:27:48 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 07, 2013, 06:40:54 pm
Цитата: Белый Кит от Февраля 07, 2013, 02:29:16 pm
на 50-ке брассом не забывать "подбивать" себя снизу гребком руками.
Это что за такой технический трюк? Можно по-подробнее? Вроде сам брассист, а о таком не слышал.
это когда в конце гребка руками создаешь "волну" (отсюда и жаргон - "подбить" себя снизу (руками)) ,
поднимающую грудь и голову на вдох. экономишь силы.
в современном брассе это помогает "дельфинообразному" движению корпуса
Понятно, спасибо за разъяснение.

Berrimog от Февраля 08, 2013, 06:26:41 pm
Пошел диспансеризацию, узнал параметры ССС, пойду перечитывать селуянова и сравнивать показатели.

Гала от Февраля 10, 2013, 11:08:57 pm
Люди, хочу задать вопрос, один мой взрослый ученик не может плавать с колабашкой, говорит, что она ему
мала ??? и из-за этого ноги тонут, если давать ему вместо колабашки доску, то все ОК, а с колабашкой у него ноги
на 90 градусов в пол уходят. Я ругаюсь, говорю, что он просто не пытается даже их держать, но он меня уверяет, что
дело в самой колабашке, типа маленькая, так бывает? :o

Ivan Tyarkin от Февраля 10, 2013, 11:57:22 pm
Цитата: Гала от Февраля 10, 2013, 11:08:57 pm
Люди, хочу задать вопрос, один мой взрослый ученик не может плавать с колабашкой, говорит, что она ему
мала ??? и из-за этого ноги тонут, если давать ему вместо колабашки доску, то все ОК, а с колабашкой у него ноги
на 90 градусов в пол уходят. Я ругаюсь, говорю, что он просто не пытается даже их держать, но он меня уверяет, что
дело в самой колабашке, типа маленькая, так бывает? :o

бывает конечно - колабашка маленькая, ноги большие, по себе знаю, но он не пытается их держать на самом
деле. Если правильно все делать то можно без колабашки на руках плыть....

ты ему объяснила как держать ноги? где выпрямить, где напрячь?

Гала от Февраля 11, 2013, 12:08:44 am
Угу, говорю об этом постоянно, но он очень упрям ;D, мала ему колабашка и все, проблема в ней, а не в его ногах.
Он обычный, не гигант и, в принципе, способный парень, хорошо все усваивает и в какой-то особой лени его
обвинить не могу, но с ногами прямо беда, к варягу его на консультацию что ли отправить? 8)

Iustem от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

Всем, привет!!!

4.00 утра - только что приехал из Гродно. Конечно нужно было бы пойти спать, но боюсь не усну пока не поделюсь своей радостью со всеми. Результаты от моих трудов за год:

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек.

Плюс к этому на дистанциях 50м в/с и 100м в/с занял II-е места - получил медали на своих первых в жизни соревнованиях.

А рассчитывал на следующие результаты: 50м в/с - 32-34сек., 50м бр - 44-45сек., 100м в/с - 1.15-1.17, а так же хотя бы в одной из дисциплин достигнуть своей цели - выполнить III-вз. разряд.

Итог: от полученной эйфории в первый день соревнований с 13.00 - до 18.00 сердце чуть не выпрыгнуло наружу. ;D

Короче говоря удалось прыгнуть через голову.

P.S. Варяг, я свой выстрел сделал - жду когда ты "подойдешь к барьеру" и сделаешь свой. В глубине души надеюсь что сделал тебя ;), однако от всего сердца желаю тебе удачного "выстрела".

Всем, кто за меня переживал и желал мне удачи, а также давал советы - сердечное спасибо!!!

Более подробный отчет о своем выступлении на Мастерс 2013 в Гродно опубликую через пару-тройку дней в своем блоге - милости прошу - заходите почитать мой дневник тренировок.

Sibur от Февраля 11, 2013, 04:57:14 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

P.S. Варяг, я свой выстрел сделал - жду когда ты "подойдешь к барьеру" и сделаешь свой. В глубине души надеюсь что сделал тебя ;), однако от всего сердца желаю тебе удачного "выстрела".

Всем, кто за меня переживал и желал мне удачи, а также давал советы - сердечное спасибо!!!

Варяг отстрелялся ещё вчера днем в теме "Летучий голандец" примерно с 81 страницы... Ну и заодно получил букеты поздравлений и салюты эмоций... Поэтому, переходите туда. :) :)

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7795.1200>

Yakut от Февраля 11, 2013, 05:48:50 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек.

Вот это выстрел так выстрел. Поздравляю.

Рунтя от Февраля 11, 2013, 07:14:45 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

Результаты от моих трудов за год:

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек.

Отличная работа! Поздравляю от всей души! Ну, и с почином тебя! Первые соревнования выдержал достойно, молодчина!

Ivan Tyarkin от Февраля 11, 2013, 07:22:40 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 12:08:44 am

Угу, говорю об этом постоянно, но он очень упрям ;D, мала ему колабашка и все, проблема в ней, а не в его ногах.

Он обычный, не гигант и, в принципе, способный парень, хорошо все усваивает и в какой-то особой лени его обвинить не могу, но с ногами прямо беда, к варягу его на консультацию что ли отправить? 8)

Проблема не в ногах, а в том что он держать их не умеет. Я и спросил, ты объяснила ему КАК ноги держать? Не просто "держи ноги", а каким образом. И если да, то почему он не понял? Ноги держать не так и сложно умеючи, а плавание очень сильно облегчает.

Ivan Tyarkin от Февраля 11, 2013, 07:41:03 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

Всем, привет!!!

4.00 утра - только что приехал из Гродно. Конечно нужно было бы пойти спать, но боюсь не усну пока не поделюсь своей радостью со всеми. Результаты от моих трудов за год:

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек.

Классная сотка! Раскладку помнишь?

варяг от Февраля 11, 2013, 07:52:12 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

Всем, привет!!!

4.00 утра - только что приехал из Гродно. Конечно нужно было бы пойти спать, но боюсь не усну пока не поделюсь своей радостью со всеми. Результаты от моих трудов за год:

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек.

Плюс к этому на дистанциях 50м в/с и 100м в/с занял II-е места - получил медали на своих первых в жизни соревнованиях.

А рассчитывал на следующие результаты: 50м в/с - 32-34сек., 50м бр - 44-45сек., 100м в/с - 1.15-1.17, а так же хотя бы в одной из дисциплин достигнуть своей цели - выполнить III-вз. разряд.

Итог: от полученной эйфории в первый день соревнований с 13.00 - до 18.00 сердце чуть не выпрыгнуло наружу. ;D Короче говоря удалось прыгнуть через голову.

P.S. Варяг, я свой выстрел сделал - жду когда ты "подойдешь к барьеру" и сделаешь свой. В глубине души надеюсь что сделал тебя ;), однако от всего сердца желаю тебе удачного "выстрела".

Всем, кто за меня переживал и желал мне удачи, а также давал советы - сердечное спасибо!!!

Более подробный отчет о своем выступлении на Мастерс 2013 в Гродно опубликую через пару-тройку дней в своем блоге - милости прошу - заходите почитать мой дневник тренировок.

Ну приятель ты меня сделал. Даже учитывая мой проспавший старт признаю что вряд ли тебя догнал... Да и на сотне я бы не подобрался близко. От души тебя поздравляю. Только ты не расслабляйся. Потому что через полгода я надеюсь на реванш:))

Молоток:)

Гала от Февраля 11, 2013, 08:56:38 am

Iustmen, вот это да! Молодчина! От души поздравляю!<http://s16.rimg.info/c3911e728c1f2c9b610f877c391ca254.gif>

<http://smayliki.ru/smilie-920862951.html>

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 11, 2013, 07:22:40 am

Проблема не в ногах, а в том что он держать их не умеет. Я и спросил, ты объяснила ему КАК ноги держать? Не просто "держи ноги", а каким образом. И если да, то почему он не понял? Ноги держать не так и сложно умеючи, а плавание очень сильно облегчает.

Вань, я понимаю, что проблема в этом и ему говорила, при чем ни один раз. И показывала тоже, но.....ему мала колабашка 8). При чем я ему показывала как на руках вообще без нее плыть и что ноги делают в этом варианте, а уж почему он не понял....кхм, предполагаю, что причина все же во мне, тогда поставлю вопрос иначе, как объяснить, чтобы человек понял, потому что я знаю за собой такой недостаток, как не очень хорошее умение объяснять.....блин, хотя в данном случае даже не понимаю как еще объяснить(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

варяг от Февраля 11, 2013, 09:50:21 am

Галя. Пусть ляжет грудью на скамью по бедра.ноги свисают. А теперь мышцами спины пусть поднимет ноги.

Попробуй

Гала от Февраля 11, 2013, 10:26:55 am

Цитата: варяг от Февраля 11, 2013, 09:50:21 am

Галя. Пусть ляжет грудью на скамью по бедра.ноги свисают. А теперь мышцами спины пусть поднимет ноги.

Попробуй

Может быть, я так с детьми делаю, надо попробовать. Он довольно упрямый товарищ, считает, что у него физиология какая-то другая, не такая как у всех.

Yakut от Февраля 11, 2013, 10:32:33 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 10:26:55 am

Может быть, я так с детьми делаю, надо попробовать. Он довольно упрямый товарищ, считает, что у него физиология какая-то другая, не такая как у всех.

Еще не встречал в жизни не одного человека который бы считал, что у него все так же как и у всех.

Iustmen от Февраля 11, 2013, 09:48:21 pm

Цитата: Sibur от Февраля 11, 2013, 04:57:14 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

P.S. Варяг, я свой выстрел сделал...

Варяг отстрелялся ещё вчера днем в теме "Летучий голандец" примерно с 81 страницы... .. Поэтому, переходите туда. :) :)

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7795.1200>

Я опять где-то что-то упустил. Думал Варяг занят, не отвечает потому что некогда - тренируется, а он уже на 81-у страницу новую тему раздул. :)

И когда мне все это теперь прочитать? Мне действительно все интересно, и это благодаря Варягу и его видео, а так же вашим обсуждениям друзья, я смог достичь сильных для меня результатов.

Iustmen от Февраля 11, 2013, 09:49:51 pm

Всем огромное спасибо за поздравления!!!

Iustmen от Февраля 11, 2013, 09:53:31 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 11, 2013, 07:41:03 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

Всем, привет!!!

4.00 утра - только что приехал из Гродно. Конечно нужно было бы пойти спать, но боюсь не усну пока не поделюсь своей радостью со всеми. Результаты от моих трудов за год:

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек.

Классная сотка! Раскладку помнишь?

Ваня, спасибо за похвалу.

Какая раскладка ;D, все ощущения что помню и как проходил дистанцию можешь прочесть в моем блоге в последних сообщениях, если конечно любишь комиксы. Жаль - видео сотки не будет, сам бы с удовольствием глянул бы со стороны.

варяг от Февраля 11, 2013, 09:57:04 pm

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 09:48:21 pm

Цитата: Sibur от Февраля 11, 2013, 04:57:14 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

P.S. Варяг, я свой выстрел сделал...

Варяг отстрелялся ещё вчера днем в теме "Летучий голандец" примерно с 81 страницы... .. Поэтому, переходите туда. :) :)

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7795.1200>

Я опять где-то что-то упустил. Думал Варяг занят, не отвечает потому что некогда - тренируется, а он уже на 81-у страницу новую тему раздул. :)

И когда мне все это теперь прочитать? Мне действительно все интересно, и это благодаря Варягу и его видео, а так же вашим обсуждениям друзья, я смог достичь сильных для меня результатов.

Ну.. Когда у нас новая дуэль ?

Iustmen от Февраля 11, 2013, 10:01:44 pm

Цитата: варяг от Февраля 11, 2013, 07:52:12 am

Цитата: Iustmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

Всем, привет!!!

...Результаты от моих трудов за год:

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек..

Ну приятель ты меня сделал. Даже учитывая мой проспавший старт признаю что вряд ли тебя догнал... Да и на сотне я бы не подобрался близко. От души тебя поздравляю. Только ты не расслабляйся. Потому что через полгода я надеюсь на реванш:))

Молоток:)

Николай, ты подумай только о том, что это не я тебя победил, а толковые и грамотные тренировки от тренера и подводки к соревнованиям легко одержали верх над отсебятиной и изнуряющими, ни к чему не ведущими, выдуманными тобой тренировками. Без обид.

Удачи и благоразумия.

P.S. Окажешься у разбитого корыта - добро пожаловать в мой блог - там очень интересные трени - поверь.

Гала от Февраля 11, 2013, 10:02:22 pm

Цитата: варяг от Февраля 11, 2013, 09:57:04 pm

Ну.. Когда у нас новая дуэль ?

Сперва я! Ноги на спине, руки стрелочкой и сальто на каждом повороте, забыл?

(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Гала от Февраля 11, 2013, 10:03:32 pm

Цитата: lucmen от Февраля 11, 2013, 10:01:44 pm

P.S. Окажешься у разбитого корыта - добро пожаловать в мой блог - там очень интересные трени - поверь.

А ссылкой с остальными страждующими поделишься?

(<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>)

варяг от Февраля 11, 2013, 10:07:11 pm

Цитата: lucmen от Февраля 11, 2013, 10:01:44 pm

Цитата: варяг от Февраля 11, 2013, 07:52:12 am

Цитата: lucmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

Всем, привет!!!

...Результаты от моих трудов за год:

50м в/с - 29,61сек.

50м бр - 37,75сек.

100м в/с - 1.06,91сек..

Ну приятель ты меня сделал. Даже учитывая мой проспавший старт признаю что вряд ли тебя догнал... Да и на сотне я бы не подобрался близко. От души тебя поздравляю. Только ты не расслабляйся. Потомучто через полгода я надеюсь на реванш:))

Молоток:)

Николай, ты подумай только о том, что это не я тебя победил, а толковые и грамотные тренировки от тренера и подводки к соревнованиям легко одержали верх над отсебятиной и изнуряющими, ни к чему не ведущими, выдуманными тобой тренировками. Без обид.

Удачи и благоразумия.

P.S. Окажешься у разбитого корыта - добро пожаловать в мой блог - там очень интересные трени - поверь.

Ну чтож....это оскорбление сударь. К барьеру через 3 месяца.

lucmen от Февраля 11, 2013, 10:09:07 pm

Цитата: варяг от Февраля 11, 2013, 09:57:04 pm

Цитата: lucmen от Февраля 11, 2013, 09:48:21 pm

Цитата: Sibur от Февраля 11, 2013, 04:57:14 am

Цитата: lucmen от Февраля 11, 2013, 04:19:41 am

P.S. Варяг, я свой выстрел сделал...

Варяг отстрелялся ещё вчера днем в теме "Летучий голандец" примерно с 81 страницы... .. Поэтому, переходите туда. :) :))

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7795.1200>

Я опять где-то что-то упустил...

Ну.. Когда у нас новая дуэль ?

Коля, пока месяц буду купаться, затем в марте медкомиссия на работе - по ее результатам буду ставить для себя планы - вот потом можно будет и перчатками побросаться ;D. Если честно - не хило устал - нужно отдохнуть, да и набраться техники необходимо. Ну а вообще в задумках у меня плавать в феврале - на Мастерс, к концу весеннего сезона (к закрытию бассейнов на лето) на короткой воде пристреляться в охвате форумных соревнований, ну и в сентябре, если получится, в Гомеле по короткой на сореваы.

lucmen от Февраля 11, 2013, 10:10:57 pm

Гала, в профиле ссылка. Разживусь на фотки - будет интереснее моя страничка, а так там пока только один текст.

Рунтя от Февраля 11, 2013, 11:05:06 pm

lucmen, порадовала фраза в твоём блоге: плавание для меня - это диагноз. Даже при значительно более скромных результатах, нахожу его и у себя, даже к доктору ходить не нужно.

Гала от Февраля 11, 2013, 11:49:59 pm

lucmen, а ты сколько вообще занимаешься плаванием? Когда плавать начал?

Иустен от Февраля 12, 2013, 09:00:01 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 11:49:59 pm

Иустен, а ты сколько вообще занимаешься плаванием? Когда плавать начал?

Гала, ответ на твой вопрос на первой странице моего блога. Сейчас тороплюсь на тренировку - подробнее отвечу в личку позже - неохота флудить в этой ветке.

Рунтя, привет - после трени отпишусь в личку

sosnin от Февраля 12, 2013, 12:38:05 pm

Цитата: Иустен от Февраля 12, 2013, 09:00:01 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 11:49:59 pm

Иустен, а ты сколько вообще занимаешься плаванием? Когда плавать начал?

Гала, ответ на твой вопрос на первой странице моего блога. Сейчас тороплюсь на тренировку - подробнее отвечу в личку позже - неохота флудить в этой ветке.

Рунтя, привет - после трени отпишусь в личку

на будущее: надумаешь бриться-можно и на второй третий день повторить бритье бритвой. боле-менее обновляет ощущения...

пс. а где можно посмотреть ваши протоколы? они есть в сети?

Berrimog от Февраля 12, 2013, 12:44:35 pm

Цитата: sosnin от Февраля 12, 2013, 12:38:05 pm

пс. а где можно посмотреть ваши протоколы? они есть в сети?

<http://aquacenter.by/masters>

Гала от Февраля 12, 2013, 01:03:46 pm

Эх, надо было туда ехать, перед провалом на предстоящих соревках, мне бы совсем не помешало пара-тройка медалек для поднятия самооценки 8)

Novichog от Февраля 12, 2013, 01:12:33 pm

Цитата: Иустен от Февраля 11, 2013, 10:07:11 pm

P.S. Окажешься у разбитого корыта - добро пожаловать в мой блог - там очень интересные трени - поверь.

Ффстретимся в мае)) ? :-) мне тоже будет 40, но тока без брасса))+ 200 в/с.

Berrimog от Февраля 12, 2013, 01:13:31 pm

Цитата: Гала от Февраля 12, 2013, 01:03:46 pm

Эх, надо было туда ехать, перед провалом на предстоящих соревках, мне бы совсем не помешало пара-тройка медалек для поднятия самооценки 8)

Так закажи себе медальки сама, среди триатлонистов-любителей некоторые отжигают подобным образом ;D

Гала от Февраля 12, 2013, 01:14:38 pm

Цитата: Berrimog от Февраля 12, 2013, 01:13:31 pm

Так закажи себе медальки сама, у триатлонистов-любителей некоторые отжигают подобным образом ;D

Не, так неинтересно. Это не спортивно :P

Иустен от Февраля 12, 2013, 03:39:50 pm

Цитата: sosnin от Февраля 12, 2013, 12:38:05 pm

Цитата: Иустен от Февраля 12, 2013, 09:00:01 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 11:49:59 pm

Иустен, а ты сколько вообще занимаешься плаванием? Когда плавать начал?

...

на будущее: надумаешь бриться-можно и на второй третий день повторить бритье бритвой. боле-менее обновляет ощущения...

Наверно оно можно, но только не для моей кожи - уж больно нежный я ;) - после повтора буду гладенький + розовый в крапинку - еще в бассейн не пустят, а отправят к кожнику ;D. Раздражение у меня бывает, да и в гостинице не было никаких условий для этого - единственное можно было еще и соплей подзаработать. Вот в

развитых провинциях есть говорят какая-то фотоэпиляция - светанули и шерсть отпала - главное, наверное, только гермошлем тонированный надеть, а то на старте не все поймут куда чел собрался прыгать в бассейн или в обратную сторону. ;D

Истмен от Февраля 12, 2013, 03:45:01 pm

Цитата: Novichog от Февраля 12, 2013, 01:12:33 pm

Цитата: Истмен от Февраля 11, 2013, 10:07:11 pm

P.S. Окажешься у разбитого корыта - добро пожаловать в мой блог - там очень интересные трени - поверь.

Ффстретимся в мае)) ? :-) мне тоже будет 40, но тока без брасса))+ 200 в/с.

Если ты о внутрифорумских соревнованиях, то встретимся, только ты вроде по длинной плаваешь, а у меня в городе только короткая вода. Вот давай в 2014г. приезжай в Гродно в феврале - там и встретимся, как раз в одной категории будем - вот и подуэлим. С вашими деньгами в нашей стране будешь фельдиперсом себя ощущать, только вот проезд поездом, наверное, не хило потянет - не знаю.

Гала от Февраля 12, 2013, 03:47:16 pm

Фотоэпиляция довольно дорогое удовольствие, на всем теле можно разориться ;)

Истмен от Февраля 12, 2013, 04:13:07 pm

Понял - со всего "стригут бабки" - даже со стрижки волос ;D.

Гала от Февраля 12, 2013, 04:14:45 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 04:13:07 pm

Понял - со всего "стригут бабки" - даже со стрижки волос ;D.

Это не совсем стрижка, несколько процедур и волосяной покров навсегда исчезает с обработанного участка, только по причине дороговизны, участки, как правило, крохотные, типа усов на женском лице ;D

@LE}{@NDER от Февраля 12, 2013, 04:18:26 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 03:39:50 pm

Цитата: sosniп от Февраля 12, 2013, 12:38:05 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 09:00:01 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 11:49:59 pm

Истмен, а ты сколько вообще занимаешься плаванием? Когда плавать начал?

...

на будущее: надумаешь бриться-можно и на второй третий день повторить бритье бритвой. боле-менее обновляет ощущения...

Наверно оно можно, но только не для моей кожи - уж больно нежный я ;) - после повтора буду гладенький + розовый в крапинку - еще в бассейн не пустят, а отправят к кожнику ;D. Раздражение у меня бывает, да и в гостинице не было никаких условий для этого - единственное можно было еще и соплей подзаработать. Вот в развитых провинциях есть говорят какая-то фотоэпиляция - светанули и шерсть отпала - главное, наверное, только гермошлем тонированный надеть, а то на старте не все поймут куда чел собрался прыгать в бассейн или в обратную сторону. ;D

А каким лезвием брился? Надо тупым по сухой коже. Если повышенная волосатость, то можна дома снять волосы триммером, а в гостинице уже догнаться лезвием, тогда процедура в гостинице займет меньше времени и не придется долго мерзнуть.

Я первый раз по незнанию брился острым, да еще и гелем, без триммера - на процедуру ушло пол ночи и до сих пор остались местами шрамы. :(

Истмен от Февраля 12, 2013, 04:20:25 pm

Цитата: Гала от Февраля 12, 2013, 04:14:45 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 04:13:07 pm

Понял - со всего "стригут бабки" - даже со стрижки волос ;D.

Это не совсем стрижка, несколько процедур и волосяной покров навсегда исчезает с обработанного участка...

И навсегда потерять возможность хоть иногда испытывать кайф от чувства воды - не это не для нас. Вам этого не понять - вы, женщины, всегда лысые как младенцы ;D ;D ;D.

Гала от Февраля 12, 2013, 04:22:56 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 04:20:25 pm

И навсегда потерять возможность хоть иногда испытывать кайф от чувства воды - не это не для нас. Вам этого не понять - вы, женщины, всегда лысые как младенцы ;D ;D ;D.

Вот именно, я вчера тебя почитала и так обидно мне за наш слабый пол стало, мы лишены таких эмоций :(

Истмен от Февраля 12, 2013, 04:27:25 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 12, 2013, 04:18:26 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 03:39:50 pm

Цитата: sosnin от Февраля 12, 2013, 12:38:05 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 09:00:01 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 11:49:59 pm

Истмен, а ты сколько вообще занимаешься плаванием? Когда плавать начал?

на будущее: надумаешь бриться-можно и на второй третий день повторить бритье бритвой. более-менее обновляет ощущения...

Наверно оно можно, но только не для моей кожи - уж больно нежный я ;) - после повтора буду гладенький + розовый в крапинку - еще в бассейн не пустят, а отправят к кожнику ;D. Раздражение у меня бывает... ;D

А каким лезвием брился? Надо тупым по сухой коже. Если повышенная волосатость, то можно дома снять волосы триммером, а в гостиннице уже догнаться лезвием, тогда процедура в гостиннице займет меньше времени и не придется долго мерзнуть.

Я первый раз по незнанию брился острым, да еще и гелем, без триммера - на процедуру ушло пол ночи и до сих пор остались местами шрамы. :(

Александр, меня накрыло кошмаром - тупым и по сухой коже - да моя кожа слезет даже до прикосновения тупого лезвия. Не, я часа два с супругой, с пенкой ;D - не нужно никому думать о пошлом ;) - справились слава богу без шрамов, но перед этим, естественно, я брился электробритвой как в парикмахерских без насадки.

варяг от Февраля 12, 2013, 06:12:44 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 04:27:25 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 12, 2013, 04:18:26 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 03:39:50 pm

Цитата: sosnin от Февраля 12, 2013, 12:38:05 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 09:00:01 am

Цитата: Гала от Февраля 11, 2013, 11:49:59 pm

Истмен, а ты сколько вообще занимаешься плаванием? Когда плавать начал?

на будущее: надумаешь бриться-можно и на второй третий день повторить бритье бритвой. более-менее обновляет ощущения...

Наверно оно можно, но только не для моей кожи - уж больно нежный я ;) - после повтора буду гладенький + розовый в крапинку - еще в бассейн не пустят, а отправят к кожнику ;D. Раздражение у меня бывает... ;D

А каким лезвием брился? Надо тупым по сухой коже. Если повышенная волосатость, то можно дома снять волосы триммером, а в гостиннице уже догнаться лезвием, тогда процедура в гостиннице займет меньше времени и не придется долго мерзнуть.

Я первый раз по незнанию брился острым, да еще и гелем, без триммера - на процедуру ушло пол ночи и до сих пор остались местами шрамы. :(

Александр, меня накрыло кошмаром - тупым и по сухой коже - да моя кожа слезет даже до прикосновения тупого лезвия. Не, я часа два с супругой, с пенкой ;D - не нужно никому думать о пошлом ;) - справились слава богу без шрамов, но перед этим, естественно, я брился электробритвой как в парикмахерских без насадки.

Ну как с бритьем ? Изменилось что

@LE{X}@NDER от Февраля 12, 2013, 07:24:22 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 04:27:25 pm

Александр, меня накрыло кошмаром - тупым и по сухой коже - да моя кожа слезет даже до прикосновения тупого лезвия.

Именно это и есть цель - снять верхний слой эпидермиса. Удаление волос не есть главная цель бритья для пловца.

Рунтя от Февраля 12, 2013, 10:06:33 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 12, 2013, 07:24:22 pm

Цитата: Истмен от Февраля 12, 2013, 04:27:25 pm

Александр, меня накрыло кошмаром - тупым и по сухой коже - да моя кожа слезет даже до прикосновения тупого лезвия.

Именно это и есть цель - снять верхний слой эпидермиса. Удаление волос не есть главная цель бритья для пловца.

У меня от природы волосистой покров на ногах очень скудный, есть-то три волосочка в шесть рядов, под лупой не разглядишь. В "валенках", как некоторые тетки, в жизни не ходила. И то перед стартом, независимо от важности, надо и эту скудную поросль уничтожить. И лак, лак на ногтях обязательно освежить. На плавучесть это точно никак не влияет, но без этого никак. А вот про эпидермис я как-то и не подумала совсем.

Гала от Февраля 12, 2013, 10:45:19 pm

И я про эпидермис не подумала, а как подумала, так сразу не захотела с ним расставаться, уж лучше я медленнее, чем без эпидермиса ;D

Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 02:26:35 am

Цитата: @LE}{@NDER от Февраля 12, 2013, 07:24:22 pm

Цитата: Iustmen от Февраля 12, 2013, 04:27:25 pm

Александр, меня накрыло кошмаром - тупым и по сухой коже - да моя кожа слезет даже до прикосновения тупого лезвия.

Именно это и есть цель - снять верхний слой эпидермиса. Удаление волос не есть главная цель бритья для пловца.

Я как то австралийцам рассказал это, мне выкатили глаза на лоб.... Может городская легенда про эпидермис и сухое бритье (в масштабах страны)?

Домино от Февраля 13, 2013, 07:20:30 am

+1 к легенде.

Эпидермис и так у нас отшелушивается по несколько раз на дню,руку почесал и все,полетел он миленький,только вот глазом этого не увидишь.Мочалкой в душе хорошо потереться эффект тот же.

Есть фильм какой-то,названия не помню,там специальной камерой все это в замедленной съемке снято.

Berrimor от Февраля 13, 2013, 07:23:01 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 02:26:35 am

Я как то австралийцам рассказал это

Ты так просто взял и рассказал нашу главную военную тайну? :o :(

Гала от Февраля 13, 2013, 07:31:33 am

Цитата: Berrimor от Февраля 13, 2013, 07:23:01 am

Ты так просто взял и рассказал нашу главную военную тайну? :o :(

Скальп с него?(<http://s.rimg.info/45db02284539e870ab692b2915c63eae.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-2724807.html>)

sosnin от Февраля 13, 2013, 08:11:34 am

Цитата: Berrimor от Февраля 13, 2013, 07:23:01 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 02:26:35 am

Я как то австралийцам рассказал это

Ты так просто взял и рассказал нашу главную военную тайну? :o :(

рассказал поди школьникам-третеразрядникам.

можно и мачалкой-эффект тот же,только слабее в десять раз. можешь пемзой-эффект тот жее,только раздражения больше. люкмэн кайф ловил от тактильных ощущений,а такая чувствительность тела достигнется оголением нервных окончаний. в воде будет кайф,на суше- мучения.

Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 08:40:08 am

Цитата: Berrimor от Февраля 13, 2013, 07:23:01 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 02:26:35 am

Я как то австралийцам рассказал это

Ты так просто взял и рассказал нашу главную военную тайну? :o :(

Так я ж не знал, что это тайна! Думал во всем мире так делают :(

Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 08:46:14 am

Цитата: sosnin от Февраля 13, 2013, 08:11:34 am

Цитата: Berrimor от Февраля 13, 2013, 07:23:01 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 02:26:35 am

Я как то австралийцам рассказал это

Ты так просто взял и рассказал нашу главную военную тайну? :o :(

рассказал поди школьникам-третеразрядникам.

можно и мачалкой-эффект тот же,только слабее в десять раз. можешь пемзой-эффект тот жее,только раздражения больше. люкмэн кайф ловил от тактильных ощущений,а такая чувствительность тела достигнется

оголением нервных окончаний. в воде будет кайф,на суше- мучения.

;D да ну, мастера спорта будут по нашему.

Ощущения да есть, но результат - как, - плацебо, 0.2 сек, но тока работает когда хорошее настроение и гидрак.

После закаченных глаз мне сказали, что ты на старте и повороте по секунде просираешь, че тебе 0.2 от бритья? ;D

sosn1n от Февраля 13, 2013, 09:27:04 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 08:46:14 am

;D да ну, мастера спорта будут по нашему.

Ощущения да есть, но результат - как, - плацебо, 0.2 сек, но тока работает когда хорошее настроение и гидрак.

После закаченных глаз мне сказали, что ты на старте и повороте по секунде просираешь, че тебе 0.2 от бритья? ;D

так если 0,2-фигня,то пусть и гидрак не надевают. он тоже ддает 0,2.

и 0,2 это на полтосе?

мне вот явно больше давало бритье.

плыл 100бр,еще по молодости...небритый в первый день сорев,побрился,плыл 5 дней...на последний в эстафете добрился и прошел на 2,1 быстрее. да-старт со своего,да-команда.но 2,1сек!!

и в гидраках я не плыл никогда...

а уж на 400 кмпл-такая разница,что небо и земля,особенно в выходах...спиной и затылком чуешь движуху воды,чуешь,что тянуться надо, что когда проваливать таз начинаешь и держишь его усиленной...

а если рубить полтос,выдавая мощь,то может и не стоит бритья вовсе-одел костюм,мясо скомпрессировалось-уже больше плюсов чум бритье...с другой стороны,даже 0,01сек может отделять от медальки.

Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 03:15:27 pm

Цитата: sosn1n от Февраля 13, 2013, 09:27:04 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Февраля 13, 2013, 08:46:14 am

;D да ну, мастера спорта будут по нашему.

Ощущения да есть, но результат - как, - плацебо, 0.2 сек, но тока работает когда хорошее настроение и гидрак.

После закаченных глаз мне сказали, что ты на старте и повороте по секунде просираешь, че тебе 0.2 от бритья? ;D

так если 0,2-фигня,то пусть и гидрак не надевают. он тоже ддает 0,2.

и 0,2 это на полтосе?

мне вот явно больше давало бритье.

плыл 100бр,еще по молодости...небритый в первый день сорев,побрился,плыл 5 дней...на последний в эстафете добрился и прошел на 2,1 быстрее. да-старт со своего,да-команда.но 2,1сек!!

и в гидраках я не плыл никогда...

а уж на 400 кмпл-такая разница,что небо и земля,особенно в выходах...спиной и затылком чуешь движуху воды,чуешь,что тянуться надо, что когда проваливать таз начинаешь и держишь его усиленной...

а если рубить полтос,выдавая мощь,то может и не стоит бритья вовсе-одел костюм,мясо скомпрессировалось-уже больше плюсов чум бритье...с другой стороны,даже 0,01сек может отделять от медальки.

Ага, в детстве и трава была зеленее и небо как через поляризационный фильтр.

0.2 секунды на полтосе, и 1 секунда на старте тоже на полтосе. Опять же - вот был чемпионат штата нашего в январе, попал я в утешительный финал, дай думаю побреюсь - побрился, а настроение уже не то.... тока хуже проплыл вечером.

Короче по мне это плацебо. Про гидрак я имел в виду шорты конечно же. Без них у меня конкретно на 0.25 хуже, хотя и это я уверен из той же серии.

Для ощущений брею машинкой волосы, вода более мокрая становится и обволакивает тело по другому. Но если высокий локоть, старт, захват на скорости (вставить по усмотрению) не умеешь делать - нифига не помогут ощущения. :(

sosn1n от Февраля 13, 2013, 03:19:54 pm

нее.ну бритье на уровне до МС-считаю ПОНТОМ.а бритье машинкой-к спорту отношения не имеющего.

Истмен от Февраля 14, 2013, 05:11:09 pm
Добавил видео 50м в/с и 50м брасс в свой блог в статью "I-й день соревнований". Буду рад любым комментариям.

варяг от Февраля 14, 2013, 05:53:53 pm
Что о видео с телефона немогу открыть

Berrimor от Февраля 15, 2013, 09:07:53 pm
Завтра половину дистанций простартуюсь, плюс ещё пару левых.

Истмен от Февраля 16, 2013, 09:59:20 am
Всем привет!

Да, выложил видео своих заплывов в блоге и ни одного отзыва. Сегодня залез посмотреть - да там действительно не о чем отзываться - ничего не разобрать, как-то блог побил файл и качество ужасное. Вот выложил на YouTube - надеюсь будет без потери качества. <http://youtu.be/MMaGfFxxEm4> - здесь плыву 50м в/с по третьей дорожке (в черной шапке). Заплыв выиграл с результатом 29,61. Второе место - Филиппов Алексей (МС) из Минска, плывущий по первой дорожке - 29,76. Проверял на замедленной прокрутке - судьи на высоте - я действительно выиграл касание. За метров 15-12 до финиша подумал о словах Попова: "Нужно плыть не 50 а 52метра - сквозь стену" - вот с этими словами в голове и финишировал - возможно именно это и помогло выиграть. Победителем стал Раковец Сергей (МС) из Минска с результатом 27,18 - плыл в другом заплыве - жаль что видео нет и не удалось посмотреть.

<http://youtu.be/6OFTVS9GoxQ> - здесь плыву 50м брасс - результат 37,75 @LE}{@NDER, интересно твое мнение - может из меня выйти брассист? :) Про подводную часть старта я уже писал - запарол полностью - чуть вспомнил что нужно плыть ;D, ну а вот о прохождении дистанции хотелось бы комментариев.

evgeny от Февраля 16, 2013, 11:59:37 am
Мне показалось, что в начале дистанции в брассе гребок был лучше, а к финишу очень смазанный, одними кистями. Как ни банально звучит - нужен высокий локоть, чтобы упереться предплечьями.

sosnin от Февраля 16, 2013, 12:40:01 pm
брасс-мне кажется, колени широко. шире стоп. и удар ногами чуть запаздывает. попадает тогда, когда уже треть гребка сделана.

кролем-тебе повезло, что мс без очков плыл, он бы тебе не отдал касание.. на вдохе голову задираешь вверх, видно, как притормаживаешь... ты его тренированностью взял-молодец!

Истмен от Февраля 16, 2013, 02:27:04 pm
Цитата: sosnin от Февраля 16, 2013, 12:40:01 pm
...кролем-тебе повезло, что мс без очков плыл, он бы тебе не отдал касание.. на вдохе голову задираешь вверх, видно, как притормаживаешь... ты его тренированностью взял-молодец!
1. Любому, даже мастеру, нужно серьезно относиться к своим соперникам.
2. С головой будем работать.
3. Ну для того и тренируемся, чтобы чего-то добиться. ;D

@LE}{@NDER от Февраля 16, 2013, 06:29:07 pm
Цитата: Истмен от Февраля 16, 2013, 09:59:20 am
Всем привет!

Да, выложил видео своих заплывов в блоге и ни одного отзыва. Сегодня залез посмотреть - да там действительно не о чем отзываться - ничего не разобрать, как-то блог побил файл и качество ужасное. Вот выложил на YouTube - надеюсь будет без потери качества. <http://youtu.be/MMaGfFxxEm4> - здесь плыву 50м в/с по третьей дорожке (в черной шапке). Заплыв выиграл с результатом 29,61. Второе место - Филиппов Алексей (МС) из Минска, плывущий по первой дорожке - 29,76. Проверял на замедленной прокрутке - судьи на высоте - я действительно выиграл касание. За метров 15-12 до финиша подумал о словах Попова: "Нужно плыть не 50 а 52метра - сквозь стену" - вот с этими словами в голове и финишировал - возможно именно это и помогло выиграть. Победителем стал Раковец Сергей (МС) из Минска с результатом 27,18 - плыл в другом заплыве - жаль что видео нет и не удалось посмотреть.

<http://youtu.be/6OFTVS9GoxQ> - здесь плыву 50м брасс - результат 37,75 @LE}{@NDER, интересно твое мнение - может из меня выйти брассист? :) Про подводную часть старта я уже писал - запарол полностью - чуть вспомнил что нужно плыть ;D, ну а вот о прохождении дистанции хотелось бы комментариев.

Кроль лично мне очень понравился.)

Брасс:
1) соснин прав - в момент толчка стопы должны быть шире или на одном уровне с коленями, а у тебя наоборот - колени шире.

- 2) в конце частить начал и эффективность упала.
- 3) нету работы плечами/корпусом в момент проноса рук.

lucmen от Февраля 16, 2013, 07:14:43 pm
Спасибо всем за комментарии - буду работать над ошибками.
Всем успехов в нашем деле.

Arman от Февраля 16, 2013, 09:54:47 pm
Цитата: lucmen от Февраля 16, 2013, 07:14:43 pm
Спасибо всем за комментарии - буду работать над ошибками.
Всем успехов в нашем деле.
Хороший темп! Как тренировал :) ?

@LE}{@NDER от Февраля 16, 2013, 10:04:45 pm
Цитата: Arman от Февраля 16, 2013, 09:54:47 pm
Цитата: lucmen от Февраля 16, 2013, 07:14:43 pm
Спасибо всем за комментарии - буду работать над ошибками.
Всем успехов в нашем деле.
Хороший темп! Как тренировал :) ?
В блоге у него написано:
Цитировать
В общем считаю старт первого дня удачным, воду данного бассейна быстрой и работу моего дорогого любимого тренера Кулава Натальи Фоминичны великолепной. 100%-но верный подвод спортсмена к соревнованиям - в великолепной спортивной форме.
<http://lucmen72.blogspot.com/2013/02/09022013-1.html>

Рунтя от Февраля 16, 2013, 11:48:14 pm
Цитата: Arman от Февраля 16, 2013, 09:54:47 pm
Цитата: lucmen от Февраля 16, 2013, 07:14:43 pm
Спасибо всем за комментарии - буду работать над ошибками.
Всем успехов в нашем деле.
Хороший темп! Как тренировал :) ?
На 50-м гребке касание?

варяг от Февраля 17, 2013, 05:57:42 am
люкмен только только сейчас посмотрел видео.

Понятно дело что здорово.. Так что я уж тогда о плохом.
Старт. Выход да и наверное все.. Остальное хорошо все работает слаженно ... Такчто и придраться боьше не к чему

Поздравления:):):):)

lucmen от Февраля 17, 2013, 01:09:08 pm
Цитата: варяг от Февраля 17, 2013, 05:57:42 am
... Так что я уж тогда о плохом.
Старт. Выход да и наверное все...
Поздравления:):):):)
Да, над стартами нужно работать - жаль нет возможностей видеосъемки, чтобы вовремя вносить коррективы.
Выходы да, но пока не могу ни ощутить, ни понять каким он вообще должен быть - будем работать.
За поздравление, Коля, спасибо.

варяг от Февраля 17, 2013, 09:55:37 pm
Посмотрел еще 3 раза:):)

За год так.. Гениально:)

Незнаю только шаг не короткий ?

sosnin от Февраля 18, 2013, 08:59:27 am
уже вышел на 4 км.

1500 (150 упр не кроль+100кр)
15x150 (50кр+100сп,100кр+50сп,150кр) инт15сек,П21-23 руки
100откуп,500ноги кр-сп-бат-сп-кр по 100
200откуп.

клево плавать утречком в 10-11 и выспался и день бодрячком ходишь!

Гала от Февраля 18, 2013, 11:20:17 am

А мне в семь утра очень нравится, такая энергетика обалденная в это время.

Berrimog от Февраля 18, 2013, 11:23:23 am

Куда ни глянь - все с утра плавают, вы кем работаете, депутатами? ???

Я с марта вообще перейду на тренировки в 21.00, так только в это время нет празднотрейфующих обывателей.

Гала от Февраля 18, 2013, 11:26:59 am

Не, не депутатами, но у меня сейчас максимально удобный график работы, в основном с 16.00 до 21.00 и суббота-воскресенье с 9.30 до 15.00. И плавать, что выходных нет, с таким графиком все успеваешь(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

варяг от Февраля 18, 2013, 11:38:51 am

Цитата: sosnin от Февраля 18, 2013, 08:59:27 am

уже вышел на 4 км.

1500 (150 упр не кроль+100кр)
15x150 (50кр+100сп,100кр+50сп,150кр) инт15сек,П21-23 руки
100откуп,500ноги кр-сп-бат-сп-кр по 100
200откуп.

клево плавать утречком в 10-11 и выспался и день бодрячком ходишь!

А сколько раз в неделю по 4 км ?

sosnin от Февраля 18, 2013, 11:53:33 am

Цитата: варяг от Февраля 18, 2013, 11:38:51 am

Цитата: sosnin от Февраля 18, 2013, 08:59:27 am

уже вышел на 4 км.

1500 (150 упр не кроль+100кр)
15x150 (50кр+100сп,100кр+50сп,150кр) инт15сек,П21-23 руки
100откуп,500ноги кр-сп-бат-сп-кр по 100
200откуп.

клево плавать утречком в 10-11 и выспался и день бодрячком ходишь!

А сколько раз в неделю по 4 км ?

пытаюсь выйти на 4 раза. в идеале, через неделю пару раз хочу сразу после воды добывать бег. хотя бы 15 минут :)

беримор, так я с утра только по выходным :) жене говорю, что за продуктами поехал... один раз прокатило... :) а так еду после работы к 18ти.

может тебе просто добираться долго, а у других под боком...

Toto от Февраля 18, 2013, 11:58:06 am

я встаю в 6-00, а в 7-00 уже в воде, чтобы к 9-00 успеть на работу))

ехать до офиса минут 40-50...

до бассейна от дома минут 15..

вечером народу вообще тьма, потому только утро, да и дите с мужем так больше вижу :)

sosnin от Февраля 18, 2013, 12:05:19 pm

вот это воля... в 6:00!

у меня бас с 8:00, так что все "утра"сами по себе отпадают... и я еще чуть больше года назад плавал с 21 до 22. самое бегимотное время... но там бас такой - весь завод помываться ходит на халяву.

Berrimog от Февраля 18, 2013, 12:17:14 pm

Не, так-то я успеваю после работы к 18.00 в бассейн, но контингент другой, по сравнению с 21.00. Да ещё и питаться хоть нормально буду.

Гала от Февраля 18, 2013, 12:18:53 pm

А после девять вообще есть толк от трень?(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

Berrimog от Февраля 18, 2013, 12:21:52 pm

Цитата: Гала от Февраля 18, 2013, 12:18:53 pm

А после девять вообще есть толк от трень?(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

Смотря с чем сравнивать - с графиком тренировок олимпийцев или с распитием пива вечером под футбол.

Гала от Февраля 18, 2013, 12:25:58 pm

В сравнении с пивом все идет в плюс, это точно. И пуза не будет ;D

sosnin от Февраля 18, 2013, 12:31:10 pm

Цитата: Гала от Февраля 18, 2013, 12:18:53 pm

А после девять вообще есть толк от трень?(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

ну да...а когда после перерыва начал плавать,за год по 1-3 тр\нед с21:00 начал плыть 100\ст с 1:25,хотябы под 1:12 :)

а по ощущениям-пофиг,что в 18,что в 21.если я засыпаю в 23...главное,чтоб сил хватило шмотки разобрать и в люлю.

Цитата: Гала от Февраля 18, 2013, 12:25:58 pm

И пуза не будет ;D

ну не знаю...мне не помогает :(

Berrimog от Февраля 18, 2013, 12:53:27 pm

А я не знаю, помог ли мне отказ от пива или нет в борьбе с лишним весом, хотя, табу никакого нет, но при практически ежедневных тренировках ни времени, ни желания нет.

sosnin от Февраля 19, 2013, 07:37:57 am

Цитата: sosnin от Февраля 18, 2013, 08:59:27 am

уже вышел на 4 км.

1500 (150 упр не кроль+100кр)

15x150 (50кр+100сп,100кр+50сп,150кр) инт15сек,П21-23 руки

100откуп,500ноги кр-сп-бат-сп-кр по 100

200откуп.

клево плавать утречком в 10-11 и выспался и день бодрячком ходишь!

плаваю очень разнообразные трени :)

1500 (150 упр не кроль+100кр)

6x300 (200кр+100сп;100кр+100сп+100кр;100сп+200кр) инт15сек П21-23 руки

100 откуп

500ноги кр-бат-сп

100откуп

перло вообще. плавать 2 дня подряд-тоже пруха :)

moj от Февраля 19, 2013, 08:08:01 am

Цитата: Berrimog от Февраля 18, 2013, 12:53:27 pm

А я не знаю, помог ли мне отказ от пива или нет в борьбе с лишним весом, хотя, табу никакого нет, но при практически ежедневных тренировках ни времени, ни желания нет.

Вот она настоящая свобода от алкоголя! :O))) Потому что просто не нужно...

Что бы там ни говорили "гурманы", но потребление спиртного в том или ином виде всегда содержит психологический момент, - кому надо "расслабиться", кому просто скучно, кого жизнь удручает и т.д. А для мужчин этот аспект еще сильнее - потому что им, чтобы жить нужна идея и смысл. Мы, в отличии от женщин, в рутине бытия счастья не находим. Отсюда, "после 30ти", с переходом в средний возраст, и начинаются соответствующие проблемы в той или иной степени.

Novichog от Февраля 19, 2013, 08:34:49 am

Цитата: moi от Февраля 19, 2013, 08:08:01 am

А для мужчин этот аспект еще сильнее - потому что им, чтобы жить нужна идея и смысл.

Не "им", а нам. Каждому нужен свой "смысл" . Смысл дауншифтера, перельмана и маяковского сильно разный, важно успеть найти именно себя...кто не нашол тому вотка)))

Гала от Февраля 19, 2013, 09:39:00 am

Цитировать

Цитата: sosnin от Сегодня в 08:54:24

представляешь, это случится на сорах твоих. а жить вы будете в соседних комнатах. справа-рекс, слева-гимны!

(<http://s8.rimg.info/fbb70e0985b2cd2fecfdb9a4db1765cf.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-671331207.html>) только не это!!!!

Рекс, давай договариваться на берегу, ты сообщай обо всех своих соревах заранее на форуме, чтобы я не попала с тобой на одни и те же!

Кстати, а в Калининград кто-нибудь собирается?

Berrimog от Февраля 19, 2013, 09:46:35 am

Цитата: moi от Февраля 19, 2013, 08:08:01 am

Вот она настоящая свобода от алкоголя! :O))) Потому что просто не нужно...

Да я как-то изначально и не задумывался над этим, а вообще, пиво люблю, поэтому жду апреля - после

Раменского забуриться планирую в пивной трактир, конечно не так, как Рекс, но "шварце раабе" и другие гимны исполняться скорее всего. ;D

sosnin от Февраля 19, 2013, 09:59:07 am

Цитата: Berrimog от Февраля 19, 2013, 09:46:35 am

Цитата: moi от Февраля 19, 2013, 08:08:01 am

Вот она настоящая свобода от алкоголя! :O))) Потому что просто не нужно...

Да я как-то изначально и не задумывался над этим, а вообще, пиво люблю, поэтому жду апреля - после

Раменского забуриться планирую в пивной трактир, конечно не так, как Рекс, но "шварце раабе" и другие гимны исполняться скорее всего. ;D

такие чтоли? http://manunitedplanet.ucoz.ru/load/gimn_fanatov_manchester_junajted/1-1-0-1

Berrimog от Февраля 19, 2013, 10:09:17 am

Не, это я про народную песню Чёрный ворон. В институтские годы нас как-то в стилизованном немецком пивном трактире менеджер просил не петь песни на русском, дескать "вы антураж весь рушите" ;D вот и пели на немецком совсем не немецкие фолклорные композиции. :)

sosnin от Февраля 21, 2013, 09:18:25 am

Цитата: sosnin от Февраля 19, 2013, 07:37:57 am

Цитата: sosnin от Февраля 18, 2013, 08:59:27 am

уже вышел на 4 км.

1500 (150 упр не кроль+100кр)

15x150 (50кр+100сп, 100кр+50сп, 150кр) инт15сек, П21-23 руки

100откуп, 500ноги кр-сп-бат-сп-кр по 100

200откуп.

клево плавать утречком в 10-11 и выпался и день бодрячком ходишь!

плаваю очень разнообразные трени :)

1500 (150 упр не кроль+100кр)

6x300 (200кр+100сп; 100кр+100сп+100кр; 100сп+200кр) инт15сек П21-23 руки

100 откуп

500ноги кр-бат-сп

100откуп

перло вообще. плавать 2 дня подряд-тоже пруха :)

пруха кончилась.плыл,борясь с собой.

1500 та же разм

250-5x400-250 руки в лап кроль П22 инт25сек

сводить икры начало от толчков и держания доски

200откуп

Berrimog от Февраля 21, 2013, 09:23:22 am

Ноги ладно - вот у меня пресс сводило, вот это засада. Особенно, если в конце тренировки через бортик

выпрыгиваешь и вдруг разогнуться не можешь.

sosnin от Февраля 21, 2013, 09:41:50 am

Цитата: Berrimor от Февраля 21, 2013, 09:23:22 am

Ноги ладно - вот у меня пресс сводило, вот это засада. Особенно, если в конце тренировки через бортик выпрыгиваешь и вдруг разогнуться не можешь.

редко такое бывает. так не больно. а у меня видно от того, что все толчки за счет стоп, икрами+ еще и доску приходится зажимать напрягая икры. сводит с пальцами. грелся в душе и тянул минут 15.

я себя уже выучил-мне при таком сведении, можно домой идти...лечится только сном.

@LE}{@NDER от Февраля 21, 2013, 11:59:29 am

Цитата: sosnin от Февраля 21, 2013, 09:41:50 am

Цитата: Berrimor от Февраля 21, 2013, 09:23:22 am

Ноги ладно - вот у меня пресс сводило, вот это засада. Особенно, если в конце тренировки через бортик выпрыгиваешь и вдруг разогнуться не можешь.

редко такое бывает. так не больно. а у меня видно от того, что все толчки за счет стоп, икрами+ еще и доску приходится зажимать напрягая икры. сводит с пальцами. грелся в душе и тянул минут 15.

я себя уже выучил-мне при таком сведении, можно домой идти...лечится только сном.

Может витаминов с микроэлементами пропить курс? Думаю, должно полегчать. Ну и пить достаточно жидкости.

avia334 от Февраля 22, 2013, 09:31:55 am

Тоже подключусь к обсуждению.

Сводит голень и икры к концу тренировки постоянно - особенно когда 10*50 тело дельфин, руки прямо проделаешь. Витамины пью, жидкости столько потребляю, что приходится из бассейна бегом в отхожее место бежать, разминка на бортике с растяжками обязательна, и еще с утра растяжки каждый день. А сводит постоянно,

ума не приложу что делать.

sosnin от Февраля 22, 2013, 09:37:13 am

а если не плавать дельфин?

у меня вот, сводит, когда плыву быстро с доской. думаю из-за того, что икры в частом напряжении, а на поворотах в максимальном. если плаваю в коорд такого нет.

DimaV от Февраля 22, 2013, 11:43:57 am

Цитата: avia334 от Февраля 22, 2013, 09:31:55 am

Тоже подключусь к обсуждению.

Сводит голень и икры к концу тренировки постоянно - особенно когда 10*50 тело дельфин, руки прямо проделаешь. Витамины пью, жидкости столько потребляю, что приходится из бассейна бегом в отхожее место бежать, разминка на бортике с растяжками обязательна, и еще с утра растяжки каждый день. А сводит постоянно,

ума не приложу что делать.

Мышцы сводит чаще всего от недостатка магния в организме. Это обычное дело для тех, кто много потеет в процессе физической нагрузки. Магний работает в паре с кальцием, при этом кальций вызывает напряжение мышц, а магний – расслабление. Если магния мало, то мышцы будут самопроизвольно сокращаться, спазмироваться и подергиваться. Если Вы пьете много воды, то Вы только усиливаете выведение магния с мочой. Лучше пить растворы, содержащие необходимые соли в нужной пропорции. Дайте организму магний и мышцы будут функционировать должным образом. Однако будьте осторожны с дозировкой. Избыток магния еще более опасен, чем его недостаток.

@LE}{@NDER от Февраля 22, 2013, 12:05:07 pm

Цитата: DimaV от Февраля 22, 2013, 11:43:57 am

Мышцы сводит чаще всего от недостатка магния в организме. Это обычное дело для тех, кто много потеет в процессе физической нагрузки. Магний работает в паре с кальцием, при этом кальций вызывает напряжение мышц, а магний – расслабление. Если магния мало, то мышцы будут самопроизвольно сокращаться,

спазмироваться и подергиваться. Если Вы пьете много воды, то Вы только усиливаете выведение магния с мочой. Лучше пить растворы, содержащие необходимые соли в нужной пропорции. Дайте организму магний и мышцы будут функционировать должным образом. Однако будьте осторожны с дозировкой. Избыток магния еще более опасен, чем его недостаток.

Я поэтому и написал, что стоит больше пить и добавить витамины с микроэлементами - они обычно содержат все необходимые электролиты. Если есть возможность, можно покупать изотоники и пить по пару глотков между заданиями прямо на тренировке.

Важный момент: пить надо постоянно по-немногу и не доводить организм до появления чувства жажды. Начинать пить, когда уже появилось чувство жажды поздно - это значит, что вы уже довели организм до обезвоживания и для

восполнения потерь жидкости и электролитов и для полного восстановления работоспособности может потребоваться около 72 часов. В этом случае выпить сразу много жидкости - не вариант, не поможет.

DimaV от Февраля 22, 2013, 12:33:14 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 22, 2013, 12:05:07 pm

Цитата: DimaV от Февраля 22, 2013, 11:43:57 am

Мышцы сводит чаще всего от недостатка магния в организме. Это обычное дело для тех, кто много потеет в процессе физической нагрузки. Магний работает в паре с кальцием, при этом кальций вызывает напряжение мышц, а магний – расслабление. Если магния мало, то мышцы будут самопроизвольно сокращаться, спазмироваться и подергиваться. Если Вы пьете много воды, то Вы только усиливаете выведение магния с мочой. Лучше пить растворы, содержащие необходимые соли в нужной пропорции. Дайте организму магний и мышцы будут функционировать должным образом. Однако будьте осторожны с дозировкой. Избыток магния еще более опасен, чем его недостаток.

Я поэтому и написал, что стоит больше пить и добавить витамины с микроэлементами - они обычно содержат все необходимые электролиты. Если есть возможность, можно покупать изотоники и пить по пару глотков между заданиями прямо на тренировке.

Важный момент: пить надо постоянно по-немногу и не доводить организм до появления чувства жажды. Начинать пить, когда уже появилось чувство жажды поздно - это значит, что вы уже довели организм до обезвоживания и для восполнения потерь жидкости и электролитов и для полного восстановления работоспособности может потребоваться около 72 часов. В этом случае выпить сразу много жидкости - не вариант, не поможет.

Все-таки магний наряду с калием, кальцием и натрием относится не к микроэлементам, а к макроэлементам. То есть организму требуется значительно большее количество магния, чем витаминов и микроэлементов вместе взятых, поэтому обычно витамины чаще всего не содержат достаточного количества магния. Его надо принимать дополнительно.

@LE}\@NDER от Февраля 22, 2013, 12:51:34 pm

Цитата: DimaV от Февраля 22, 2013, 12:33:14 pm

Цитата: @LE}\@NDER от Февраля 22, 2013, 12:05:07 pm

Цитата: DimaV от Февраля 22, 2013, 11:43:57 am

Мышцы сводит чаще всего от недостатка магния в организме. Это обычное дело для тех, кто много потеет в процессе физической нагрузки. Магний работает в паре с кальцием, при этом кальций вызывает напряжение мышц, а магний – расслабление. Если магния мало, то мышцы будут самопроизвольно сокращаться, спазмироваться и подергиваться. Если Вы пьете много воды, то Вы только усиливаете выведение магния с мочой. Лучше пить растворы, содержащие необходимые соли в нужной пропорции. Дайте организму магний и мышцы будут функционировать должным образом. Однако будьте осторожны с дозировкой. Избыток магния еще более опасен, чем его недостаток.

Я поэтому и написал, что стоит больше пить и добавить витамины с микроэлементами - они обычно содержат все необходимые электролиты. Если есть возможность, можно покупать изотоники и пить по пару глотков между заданиями прямо на тренировке.

Важный момент: пить надо постоянно по-немногу и не доводить организм до появления чувства жажды. Начинать пить, когда уже появилось чувство жажды поздно - это значит, что вы уже довели организм до обезвоживания и для восполнения потерь жидкости и электролитов и для полного восстановления работоспособности может потребоваться около 72 часов. В этом случае выпить сразу много жидкости - не вариант, не поможет.

Все-таки магний наряду с калием, кальцием и натрием относится не к микроэлементам, а к макроэлементам. То есть организму требуется значительно большее количество магния, чем витаминов и микроэлементов вместе взятых, поэтому обычно витамины чаще всего не содержат достаточного количества магния. Его надо принимать дополнительно.

Лично мне увеличение потребляемой жидкости + обычный комплекс витаминов с минералами помог. Уже где-то год не было никаких судорог. Если хочеццо всего много, можно взять витамины для спортсменов типа Animal Pak - там реально всего очень много, при этом не будет такой опасности передозировать какой-то из компонентов.

Letun от Февраля 22, 2013, 04:07:34 pm

Цитата: sosnin от Февраля 22, 2013, 09:37:13 am

а если не плавать дельфин?

у меня вот,сводит,когда плыву быстро с доской. думаю из-за того,что икры в частом напряжении,а на поворотах в максимальном. если плаваю в коорд такого нет.

Когда выходы отрабатываю дельфином (т.е. без кислорода), особенно после перерывов - то же бывает. Лечится на месте - если продолжаю делать работу с той же интенсивностью, только с кислородом. А если остановился - то всё, точно сведёт ещё сильнее и болеть будет наверняка.

sergeyt от Февраля 22, 2013, 04:20:59 pm

Мне помогают выпрыгивания из воды на месте во время отдыха между каждым 50, а также принимаю Анимал Пак раз в полгода. Кстати, посоветовал прыжки еще одному пловцу, так ему тоже помогли.

Letun от Февраля 22, 2013, 04:25:50 pm

Цитата: sergeyt от Февраля 22, 2013, 04:20:59 pm

Мне помогают выпрыгивания из воды на месте во время отдыха между каждым 50, а также принимаю Анимал Пак раз в полгода. Кстати, посоветовал прыжки еще одному пловцу, так ему тоже помогли.

Ещё вспомнил - вертикальный брасс то же помогает.

Гала от Февраля 22, 2013, 04:58:20 pm

Мне помогает больно ущипнуть себя за ногу, медсестра в детстве иголкой колола место, где ногу сводило. У меня на брассе почти всегда ноги сводит.

sosnin от Февраля 25, 2013, 09:38:48 pm

1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр)

600 упр(однорукие) в лап

10x200 (100П22+50П25+50П23)

600(100ног сп+100рук бр) в мал лоп.

бег 7мин---я тут сдох :)

варяг от Февраля 25, 2013, 09:46:19 pm

Цитата: sosnin от Февраля 25, 2013, 09:38:48 pm

1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр)

600 упр(однорукие) в лап

10x200 (100П22+50П25+50П23)

600(100ног сп+100рук бр) в мал лоп.

бег 7мин---я тут сдох :)

10 по 200 мне никогда не нравилось:))

Гала от Февраля 25, 2013, 09:50:00 pm

Тогда тебе должно понравится 15X200, плыла я это.....кхм, все покемоны вернулись после того, как отмахала все 15 раз ;D

варяг от Февраля 25, 2013, 09:51:50 pm

:'(

Цитата: Гала от Февраля 25, 2013, 09:50:00 pm

Тогда тебе должно понравится 15X200, плыла я это.....кхм, все покемоны вернулись после того, как отмахала все 15 раз ;D

:'(

sosnin от Февраля 25, 2013, 09:52:25 pm

самая жесть была в упражнении...руки ломило после 200...а серия пролетела после 3го раза.

Гала от Февраля 25, 2013, 09:58:31 pm

Ром, а какие упражнения ты плаваешь? Я люблю упражнения, если они не на батт ;D

sosnin от Февраля 25, 2013, 10:19:13 pm

разные. в 600 было правлев вдох в разные стороны, с подниманием плеча, на возврат, цикл.

sosnin от Февраля 26, 2013, 08:19:15 am

чем тяжелее тренья дается с начала, тем веселее и бодрее чувствую себя утром.

Berrimor от Февраля 26, 2013, 08:32:38 am

Я вчера купался, поскольку не до конца отошел после недомогания, но зато все документы на босфор проштамповали мне печатями и подписями, так что пакет с документами для заявки в принципе готов.

sosnin от Февраля 26, 2013, 09:01:48 am

Цитата: Berrimor от Февраля 26, 2013, 08:28:45 am

Рано ещё "за 30цать", хотя, можно дезориентировать потенциальных оппонентов. что это рано? осталось менее полугода. надо будет не забыть закутить.

Berrimor от Февраля 26, 2013, 09:08:40 am

До 31-го декабря категория 25-29, так что не расслабляйся раньше времени.

sosnin от Февраля 26, 2013, 09:31:33 am

Цитата: Berrimor от Февраля 26, 2013, 09:08:40 am

До 31-го декабря категория 25-29, так что не расслабляйся раньше времени. это если б у меня др былоб 32декабря...увы...смотрят по реальному возрасту.

Berrimor от Февраля 26, 2013, 09:38:46 am

Так ты не про соревнования? Значит я просто не понял.

sosnin от Февраля 26, 2013, 10:00:32 am

да и про них тоже.

др лето1982, на КР2012 категория 30-34-это факт :)

Berrimor от Февраля 26, 2013, 10:16:00 am

Я что-то думал, что ты 83-го года выпуска или шифруешься? 8) Ну, да ладно, не суть важно, вот у меня есть ещё почти целый год, чтобы подготовиться к варяговской категории. ;D

sosnin от Февраля 26, 2013, 10:42:56 am

Цитата: Berrimor от Февраля 26, 2013, 10:16:00 am

Я что-то думал, что ты 83-го года выпуска или шифруешься? 8) Ну, да ладно, не суть важно, вот у меня есть ещё почти целый год, чтобы подготовиться к варяговской категории. ;D
я то да,83го.но в ноябре будет та же история со мной.буду уже в "за 30ть".

evgeny от Февраля 26, 2013, 10:50:53 am

По правилам ФПМ категория возраста в текущем году определяется по состоянию на 31 декабря. Так что уже ;D

sosnin от Февраля 26, 2013, 10:52:23 am

Цитата: evgeny от Февраля 26, 2013, 10:50:53 am

По правилам ФПМ категория возраста в текущем году определяется по состоянию на 31 декабря. Так что уже ;D
ну вот и чувствую, что "уже". :(

Гала от Февраля 26, 2013, 10:54:18 am

Цитата: evgeny от Февраля 26, 2013, 10:50:53 am

По правилам ФПМ категория возраста в текущем году определяется по состоянию на 31 декабря. Так что уже ;D
Вот это самое обидное, у меня ДР как раз 31 декабря и весь следующий год я еще должна была бы плавать в своей нынешней категории, а придется со взрослыми девочками(<http://s9.rimg.info/c172fc264d6cfeeea198eff62858e849.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-703774695.html>)

Berrimor от Февраля 26, 2013, 10:56:57 am

Цитата: evgeny от Февраля 26, 2013, 10:50:53 am

По правилам ФПМ категория возраста в текущем году определяется по состоянию на 31 декабря. Так что уже ;D
Я что-то не пойму, это опять что ли - закон как дышло, куда повернули туда и вышло? ???

8.1.3. Возраст участника — это возраст, определяемый на 31 декабря года соревнований.

sosnin от Февраля 26, 2013, 10:57:13 am

Цитата: Гала от Февраля 26, 2013, 10:54:18 am

Вот это самое обидное, у меня ДР как раз 31 декабря и весь следующий год я еще должна была бы плавать в своей нынешней категории, а придется со взрослыми девочками (<http://s9.rimg.info/c172fc264d6cfeeea198eff62858e849.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-703774695.html>) ну ты росла-росла с этим знанием, подгадала и своих родила, предупрежденная, в начале января? да? ну скажи же, что ты такая предусмотрительная!

Цитата: Berrimog от Февраля 26, 2013, 10:56:57 am

8.1.3. Возраст участника — это возраст, определяемый на 31 декабря года соревнований.
ну все правильно, считай, что все соревы 2013 года, проходят 31.12.2013г (год соревнований). иными словами, бомбануть в одной категории нам с тобой не судьба.

Berrimog от Февраля 26, 2013, 11:01:26 am

Всё, извиняюсь, сам себя запутал на ровном месте.

Гала от Февраля 26, 2013, 11:08:31 am

Цитата: sosnin от Февраля 26, 2013, 10:57:13 am

ну ты росла-росла с этим знанием, подгадала и своих родила, предупрежденная, в начале января? да? ну скажи же, что ты такая предусмотрительная!

Я не предусмотрительная, это чистейший прокол моих родителей, они так неугомонно первого апреля зажигали, а ребенок ни в чем не виноват, я не хочу в следующую возрастную категорию!!!! Во-первых, она звучит менее благозвучно, чем моя нынешняя, во-вторых, моя нынешняя малочисленней и в ней почти никто не плавает 400 и 800, в отличии от следующей, не хочу туда и по возрасту имею право еще цельный год в нынешней сидеть, а по правилам нет (<http://s8.rimg.info/7228082066adab43a80bf8be6d1a1d8d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-636337479.html>)

Berrimog от Февраля 26, 2013, 11:25:35 am

Цитата: Гала от Февраля 26, 2013, 11:08:31 am

Цитата: sosnin от Февраля 26, 2013, 10:57:13 am

ну ты росла-росла с этим знанием, подгадала и своих родила, предупрежденная, в начале января? да? ну скажи же, что ты такая предусмотрительная!

Я не предусмотрительная, это чистейший прокол моих родителей, они так неугомонно первого апреля зажигали, а ребенок ни в чем не виноват, я не хочу в следующую возрастную категорию!!!! Во-первых, она звучит менее благозвучно, чем моя нынешняя, во-вторых, моя нынешняя малочисленней и в ней почти никто не плавает 400 и 800, в отличии от следующей, не хочу туда и по возрасту имею право еще цельный год в нынешней сидеть, а по правилам нет (<http://s8.rimg.info/7228082066adab43a80bf8be6d1a1d8d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-636337479.html>)

Навеяло:

<http://www.youtube.com/watch?v=Z9GGuxAdhY8> ;D

sosnin от Февраля 28, 2013, 12:16:36 pm

Цитата: sosnin от Февраля 25, 2013, 09:38:48 pm

1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр)

600 упр(однорукие) в лап

10х200 (100П22+50П25+50П23)

600(100ног сп+100рук бр) в мал лоп.

бег 7мин---я тут сдох :)

1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр)

серия все сразу: рук мал. лопатки П22и П28

6х100(75кр+25сп!!)

3х200 (75кр+25кр!!)

2х300(125кр+25бр!!)

3х200 (75кр+25кр!!)

6х100(75кр+25сп!!)

200откуп

400 ноги бат без доски (примерно 8:30 ;)

бегом на беговую и 15минут елебега.

вот когда только проплыл 6х100первые думал пойду домой,но потом спортивный интерес переборол лень :)

avia334 от Февраля 28, 2013, 12:34:50 pm

Код:

1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр)

серия все сразу: рук мал. лопатки П22и П28

6x100(75кр+25сп!!)

А поподробнее раскладку на 1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр) можешь написать, а то я со всех сторон её пытаюсь разложить - не получается

и так понял где !! там пульс 28, а остальное в П22??? Правильно???

И последний тупой вопрос - на кой беговая дорожка? Сердце убить? Вся тренировка с чередованием ритма и серьезными нагрузками. Даже "елебег" будет на пульсе не меньше 25. Сердце то не железное.

Может проще 1000-1500 проплыть любым стилем без остановки на пульсе 18-20. По мне - это более полезно.

ЕвгенийК от Февраля 28, 2013, 12:40:06 pm

интересное задание) а я сегодня прыгнул, 1500 на время и домой.

Berrimog от Февраля 28, 2013, 12:45:10 pm

Цитата: ЕвгенийК от Февраля 28, 2013, 12:40:06 pm

интересное задание) а я сегодня прыгнул, 1500 на время и домой.

В соревновательном темпе?

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 12:34:50 pm

И последний тупой вопрос - на кой беговая дорожка? Сердце убить? Вся тренировка с чередованием ритма и серьезными нагрузками. Даже "елебег" будет на пульсе не меньше 25.

Откуда там пульсу на 25 появиться то?

avia334 от Февраля 28, 2013, 12:50:46 pm

Код:

И последний тупой вопрос - на кой беговая дорожка? Сердце убить? Вся тренировка с чередованием ритма и серьезными нагрузками. Даже "елебег" будет на пульсе не меньше 25.

Откуда там пульсу на 25 появиться то?

Бег более энергозатратное действие для организма. При беге мы весь свой вес тащим, а при плавании согласно закону архимеда... .

Поэтому даже елебег поднимет пульс не менне 25.

sosnin от Февраля 28, 2013, 12:59:17 pm

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 12:34:50 pm

Код:

1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр)

серия все сразу: рук мал. лопатки П22и П28

6x100(75кр+25сп!!)

1)А поподробнее раскладку на 1000(150упр бат\сп\бр\сп+100кр) можешь написать, а то я со всех сторон её пытаюсь разложить - не получается

2)и так понял где !! там пульс 28, а остальное в П22??? Правильно???

3)И последний тупой вопрос - на кой беговая дорожка? Сердце убить? Вся тренировка с чередованием ритма и серьезными нагрузками. Даже "елебег" будет на пульсе не меньше 25. Сердце то не железное.

Может проще 1000-1500 проплыть любым стилем без остановки на пульсе 18-20. По мне - это более полезно.

1) 150упрбат+100кр+150упрсп+100кр+150упрбр+100кр+150упрсп+100кр=1000м

2)да "!!!"-это быстро,но не максимально-вообщем скорость сотки

если "!!!!"-то скорость максимальна.

3)ну может и проще,только это мне ничего не дает. это попытка сбросить вес таксказать...П держу 120-140,там пульсометр есть. но ноги отваливаются,когда перехожу не "пешком"-ухожу.

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 12:50:46 pm

Бег более энергозатратное действие для организма. При беге мы весь свой вес тащим, а при плавании согласно закону архимеда... .

Поэтому даже елебег поднимет пульс не менне 25.

о да...а таскать мне очень много надо лишнего.

пс. и вечером,пока сын купается в ванной,сизу растягиваю ноги. деревенеют они у меня очень.

avia334 от Февраля 28, 2013, 01:06:45 pm

Код:

это попытка сбросить вес таксказать.

Для этого не надо себя так мочалить, сердце загонишь.

Я за последние 2 месяца 8кг скинул. Утром 8 упражнений на пресс по 30-40 повторов. Все упражнения разные, чтобы весь пресс крутануть (скачай для айфона программу, будешь под музыку и команды делать). + отказался вечером от гарниров и жаренного, только свежие салаты и мясо, рыба вареная или тушеная или гриль. Сейчас штаны перешиваю... .

sosnin от Февраля 28, 2013, 01:12:29 pm

еслиб было все так просто... жареное не ем вообще год (разве что НГ,ДР),мне жарить то негде :) только пароварка. утром нету времени,встал-ушел через 15минут. да и опять же,как я буду пресс пыхтеть,когда семья спит в 2х метрах?

да и не мочалю я себя,у меня ноги слабые-вот надо как-то ими начать двигать.а то плаваю,как марафоны.а 2x50 максимально на ногах не проплыву :(пока

Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:15:35 pm

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 12:50:46 pm

Бег более энергозатратное действие для организма. При беге мы весь свой вес тащим, а при плавании согласно закону архимеда... .

Поэтому даже елебег поднимет пульс не менее 25.

То, что энергозатратное в целом, не значит, что "елебег" вдруг станет прям таким затратным, тем более, аналог этого "елебега" в плавании это стиль кракенов, так вот по сравнению с ним да "елебег" затратнее.

Кстати, Архимед тут позаботился о подъемной силе, а не о продвижении.

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 01:06:45 pm

+ отказался вечером от гарниров

Тогда уж и в обед от него отказаться в пользу тех же салатов.

ЕвгенийК от Февраля 28, 2013, 01:20:07 pm

Цитата: Berrimog от Февраля 28, 2013, 12:45:10 pm

Цитата: ЕвгенийК от Февраля 28, 2013, 12:40:06 pm

интересное задание) а я сегодня прыгнул, 1500 на время и домой.

В соревновательном темпе?

почти, где-то на п26-27.

Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:25:12 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:12:29 pm

у меня ноги слабые-вот надо как-то ими начать двигать.

Ты так то много плаваешь на них, ну или плавал за прошедший год?

sosnin от Февраля 28, 2013, 01:27:07 pm

Цитата: Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:25:12 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:12:29 pm

у меня ноги слабые-вот надо как-то ими начать двигать.

Ты так то много плаваешь на них, ну или плавал за прошедший год?

чуть-чуть больше НОЛЯ.

avia334 от Февраля 28, 2013, 01:27:24 pm

Код:

Тогда уж и в обед от него отказаться в пользу тех же салатов

на обеде надо гарниры есть - рис, гречу, макароны - углеводы организм то должен получать.

Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:31:46 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:27:07 pm

чуть-чуть больше НОЛЯ.

Ну, у меня примерно так же. Другое дело, что мне бегать нельзя для поднятия общего тонуса мышц, так что приходится просто плавать на ногах больше, а в молодые годы это было самым не любимым заданием, теперь "пожинаю плоды". :(

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 01:27:24 pm

на обеде надо гарниры есть - рис, гречу, макароны - углеводы организм то должен получать.

Должен, но если стоит цель сбросить вес, то отказаться было бы не худо, по крайней мере в не тренировочные дни.

sosnin от Февраля 28, 2013, 01:40:01 pm

Цитата: Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:31:46 pm

Другое дело, что мне бегать нельзя для поднятия общего тонуса мышц, так что приходится просто плавать на ногах больше, а в молодые годы это было самым не любимым заданием, теперь "пожинаю плоды". :(почему нельзя? может мне тоже нельзя?

ну я морально не готов не есть, даже в нетренировочные дни. ограничения вводятся, вечерами ем бананы-апельсины под кило. тушу пожар голода. но иногда срываюсь :)

Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:50:21 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:40:01 pm

почему нельзя? может мне тоже нельзя?

Медицинские показания, последствия травмы.

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:40:01 pm

ну я морально не готов не есть, даже в нетренировочные дни. ограничения вводятся, вечерами ем бананы-апельсины под кило. тушу пожар голода. но иногда срываюсь :)

Мне кажется, что психологически труднее отказаться, чем физически. Сам этим страдаю. :)

Белый Кит от Февраля 28, 2013, 02:09:20 pm

все просто - у меня больное колено. так что я даже на беговой дорожке не хожу (а про бег вообще не вспоминаю)

брассом даже перестал (ногами) плавать - только с колобашкой руки.

вот такая вот фингя :(:(:(

Гала от Февраля 28, 2013, 02:15:26 pm

Я одна люблю плавать на ногах? Ну, кроме варяга, разумеется? ;D

Белый Кит от Февраля 28, 2013, 02:43:31 pm

Цитата: Гала от Февраля 28, 2013, 02:15:26 pm

Я одна люблю плавать на ногах?

"люблю" и "могу" - не всегда "идут рука-об-руку"

Novichog от Февраля 28, 2013, 02:55:41 pm

Цитата: Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:50:21 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:40:01 pm

почему нельзя? может мне тоже нельзя?

Медицинские показания, последствия травмы.

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:40:01 pm

ну я морально не готов не есть, даже в нетренировочные дни. ограничения вводятся, вечерами ем бананы-апельсины под кило. тушу пожар голода. но иногда срываюсь :)

Мне кажется, что психологически труднее отказаться, чем физически. Сам этим страдаю. :)

бананами ?? да это ж все равно что хлеб глушить. Голод нужно заливать чаем или кофе-бурдой (кому можно конечно), но конечно не киселем и не молоком.

avia334 от Февраля 28, 2013, 03:00:20 pm

Код:

бананами ?? да это ж все равно что хлеб глушить. Голод нужно заливать чаем или кофе-бурдой (кому можно конечно), но конечно не киселем и не молоком

да салат из свежей зелени (сейчас даже мытая в упаковках продается), несколько помидороз черри и сыр (пармезан или моцарелла), оливковое масло и лимонный сок - рубануть такое вечером - и есть не хочется до следующего дня. Сплошная польза.

варяг от Февраля 28, 2013, 03:16:07 pm

Цитата: Novichog от Февраля 28, 2013, 02:55:41 pm

Цитата: Berrimog от Февраля 28, 2013, 01:50:21 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:40:01 pm

почему нельзя? может мне тоже нельзя?

Медицинские показания, последствия травмы.

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 01:40:01 pm

ну я морально не готов не есть, даже в нетренировочные дни. ограничения вводятся, вечерами ем бананы-апельсины под кило. тушу пожар голода. но иногда срываюсь :)

Мне кажется, что психологически труднее отказаться, чем физически. Сам этим страдаю. :)

бананами ?? да это ж все равно что хлеб глушить. Голод нужно заливать чаем или кофе-бурдой(кому можно конечно) , но конечно не киселем и не молоком.

Организм чаем не. Обманешь:):) так что кусочек колбас и с сыром и чай ..

avia334 от Февраля 28, 2013, 03:19:03 pm

Код:

так что кусочек колбас и с сыром и чай

любимый совдеповский бутерброд - пора отходить от этих привычек.

Berrimog от Февраля 28, 2013, 03:19:57 pm

Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 03:16:07 pm

Организм чаем не. Обманешь:):) так что кусочек колбас и с сыром и чай ..

Ещё как обманешь, целыми днями только этим и занимаюсь.

варяг от Февраля 28, 2013, 03:25:40 pm

Цитата: avia334 от Февраля 28, 2013, 03:19:03 pm

Код:

так что кусочек колбас и с сыром и чай

любимый совдеповский бутерброд - пора отходить от этих привычек.

Против класики не попрешь :)

Novichog от Февраля 28, 2013, 04:05:09 pm

Цитата: варяг от Февраля 28, 2013, 03:16:07 pm

Организм чаем не. Обманешь:):) так что кусочек колбас и с сыром и чай ..

одманешь , если в 23 спать ложиться , но если всю ночь не спать то, конечно мучение одно- чай не поможет , можно салат трескать но без сыра и масла. А вот бананы точно нельзя.

колбаса с хлебом это полноценный ужин.

Letun от Февраля 28, 2013, 05:07:33 pm

М да... тяжело вам ребята)))

Я со своим "высоким метаболизмом" вообще не думаю, что кушать. Главное на треню не приходиться "обожравшимся" или "с утра неевшим" :).

Letun от Февраля 28, 2013, 05:11:41 pm

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 12:16:36 pm

400 ноги бат без доски (примерно 8:30 ;)

Вот не будешь же ты говорить, что написал это просто так))))

....без доски значит, ...попробуем.

Гала от Февраля 28, 2013, 06:18:32 pm

Цитата: Letun от Февраля 28, 2013, 05:07:33 pm

М да... тяжело вам ребята)))

Я со своим "высоким метаболизмом" вообще не думаю, что кушать. Главное на треню не приходиться "обожравшимся" или "с утра неевшим" :).

(<http://s15.rimg.info/5b445819209d5db49391fb2da0b9f0cc.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-888049863.html>) Та же фигня.

Я, в принципе, могу даже нормально поев на треню идти, никакого дискомфорта, хуже голодной.

sosnin от Февраля 28, 2013, 08:25:38 pm
читаю про бутеры,а сам точу уже третий гранат. туда полюбэ что-то хитрое подсыпают азербайджанцы.

Гала от Февраля 28, 2013, 08:31:30 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 08:25:38 pm
читаю про бутеры,а сам точу уже третий гранат. туда полюбэ что-то хитрое подсыпают азербайджанцы.
В смысле? Он тебе по вкусу колбасу напоминает? ;D

sosnin от Февраля 28, 2013, 08:42:38 pm
Цитата: Letun от Февраля 28, 2013, 05:11:41 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 12:16:36 pm
400 ноги бат без доски (примерно 8:30 ;))
Вот не будешь же ты говорить, что написал это просто так))))
....без доски значит, ...попробуем.
я тебе больше скажу:ты думаешь полсе 3км в лап. я просто так поплыл 400 бат ноги? пффффф-напрягался то последние 150м. из 8ми -реально плыть.

sosnin от Февраля 28, 2013, 08:46:24 pm
Цитата: Гала от Февраля 28, 2013, 08:31:30 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 08:25:38 pm
читаю про бутеры,а сам точу уже третий гранат. туда полюбэ что-то хитрое подсыпают азербайджанцы.
В смысле? Он тебе по вкусу колбасу напоминает? ;D
в смысле думал хоть что-то полезное прочитаю,а тут только про колбасу...
и еще у меня инет дома работает на скорости 64кб\с...я страницу обновляю по 40секунд!!!
и я тоже начинаю уставать от сообщений "я открыл для себя высокий локоть".а по факту то ,что там,люди? видео
-то у меня нет. есть в видео надежда на победу в споре,а,берримор?

Гала от Февраля 28, 2013, 08:46:53 pm
Ром, а ты ноги баттом когда плыл,руки где держал:впереди или по швам?

Гала от Февраля 28, 2013, 08:48:20 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 08:46:24 pm
и я тоже начинаю уставать от сообщений "я открыл для себя высокий локоть".а по факту то ,что там,люди? видео
-то у меня нет. есть в видео надежда на победу в споре,а,берримор?
Ты про игориума? Если про него,то пока пИчалька(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

sosnin от Февраля 28, 2013, 08:50:47 pm
Цитата: Гала от Февраля 28, 2013, 08:46:53 pm
Ром, а ты ноги баттом когда плыл,руки где держал:впереди или по швам?
ага,по швам,чтоб было мне легче в голову ногой попасть?
ну...да,да,чуть подгребал.но мизер,просто поднимал себя рука вверх,но не вперед.

Гала от Февраля 28, 2013, 08:53:26 pm
Ой,кстати,насчет попасть в голову, я обычно с утра или днем плаваю,а вчера плыла вечером, это трындец,
кракенов тьма и.....не треня,а какая-то ювелирная работа по лавированию между кракенами, больше никогда
вечером не пойду,лучше каждый день в шесть утра вставать 8)

@LE}{@NDER от Февраля 28, 2013, 09:05:20 pm
Цитата: Letun от Февраля 28, 2013, 05:07:33 pm
М да... тяжело вам ребята)))

Я со своим "высоким метаболизмом" вообще не думаю, что кушать. Главное на треню не приходиться
"обожравшимся" или "с утра неевшим" :).
У меня тоже метоболизм был высоким, но возраст, сидячая работа + пиво сделали свое черное дело по
превращению меня в 100 килограммового тунца. Метаболиз заметно замедлился. Правда убрав пиво и плавая 6 раз
в неделю за 3 года скинул до 75.... а вот диеты - это выше моих сил, ем все, просто в меньших количествах, чем в
20 лет. А вот чтобы лечь спать и не похавать придя с работы? Не бывать такому!!! Я когда голодный, становлюсь
злым и раздражительным, так что про путь к сердцу через желудок - это наверно про меня.)

Гала от Февраля 28, 2013, 09:11:18 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 28, 2013, 09:05:20 pm

так что про путь к сердцу через желудок - это наверное про меня.)

И про меня(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>). И чет я не поняла всеобщие жалобы на возраст, как я заметила,мы с Рунтей здесь самые.....кхм....взрослые,не считая лыжника ;)

go_ban от Марта 01, 2013, 06:57:35 am

Цитата: @LE{X}@NDER от Февраля 28, 2013, 09:05:20 pm

Цитата: Letun от Февраля 28, 2013, 05:07:33 pm

М да... тяжело вам ребята)))

Я со своим "высоким метаболизмом" вообще не думаю, что кушать. Главное на треню не приходиться "обожравшимся" или "с утра неевшим" :).

У меня тоже метоболизм был высоким, но возраст, сидячая работа + пиво сделали свое черное дело по превращению меня в 100 килограммового тунца. Метаболизм заметно замедлился. Правда убрав пиво и плавая 6 раз в неделю за 3 года скинул до 75.... а вот диеты - это выше моих сил, ем все, просто в меньших количествах, чем в 20 лет. А вот чтобы лечь спать и не похавать придя с работы? Не бывает такому!!! Я когда голодный, становлюсь злым и раздражительным, так что про путь к сердцу через желудок - это наверное про меня.)

у меня тож сидячая работа, возраст..хм ну 27, правда пиво не пью, может поетому я дрыщ, я все мечтаю поправиться... ем утром кашу , в обед мокороны, после работы суп, потом тренька , после треньки опять ем ченить типа макарон... все бестолку :(

Berrimor от Марта 01, 2013, 07:23:47 am

Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 08:46:24 pm

и я тоже начинаю уставать от сообщений "я открыл для себя высокий локоть". а по факту то ,что там,люди? видео -то у меня нет. есть в видео надежда на победу в споре,а,берримор?

Есть, причём для каждого ;)

Цитата: go_ban от Марта 01, 2013, 06:57:35 am

у меня тож сидячая работа, возраст..хм ну 27, правда пиво не пью, может поетому я дрыщ, я все мечтаю поправиться... ем утром кашу , в обед мокороны, после работы суп, потом тренька , после треньки опять ем ченить типа макарон... все бестолку :(

Да ладно тебе, я в вузы вступительные сдавал когда, вообще весил едва ли 60 кг. :)

Гала от Марта 01, 2013, 07:39:56 am

Тю, разве 60 кг это мало? 48-вот наша непобедимая норма 8), ни грамма вперед.

Berrimor от Марта 01, 2013, 07:43:27 am

Конечно мало - у вас свои нормативы, у нас свои.)

Белый Кит от Марта 01, 2013, 08:50:54 am

какие-то вы все задохлики ;) ;D ;D

нет, ну право слово - мужик 60 кг ???

да и 48 - это что ? кожа и кости?

и не надо спорить - я знаю, сколько весит спортсменка женского пола, когда на ней мясо присутствует ;D ;D ;D

Berrimor от Марта 01, 2013, 09:12:36 am

Цитата: Белый Кит от Марта 01, 2013, 08:50:54 am

нет, ну право слово - мужик 60 кг ???

Было дело, ещё полтинники только плавал. :)

p.s.

Хотя, вес - это мой косяк, но это уже задним умом понимаю, что хренью маялся в зале.

Гала от Марта 01, 2013, 11:03:35 am

Цитата: Белый Кит от Марта 01, 2013, 08:50:54 am

да и 48 - это что ? кожа и кости?

и не надо спорить - я знаю, сколько весит спортсменка женского пола, когда на ней мясо присутствует ;D ;D ;D
Я бы попросила ;D, скажем так:красивая кожа и кости(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>).

го_ban от Марта 01, 2013, 12:04:14 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 01, 2013, 08:50:54 am
какие-то вы все задохлики ;) :D ;D

нет, ну право слово - мужик 60 кг ???

уже 67 8)
еще чуток и будет у меня мои заветные 70 кг (годика через 2)
учитывая что 7 кг набирал 4 года.

Гала от Марта 01, 2013, 12:04:59 pm
Поделись секретом как ты это смог сделать,я к 50 иду уже.....черт знает сколько лет ;D

Рунтя от Марта 01, 2013, 02:11:04 pm
Гала, я уже предлагала свои лишние 3 кг отдать. Делитесь с го_ban, кому нужнее. Только не мышечную массу, а жир отдавать буду, тонкую прослойку. Бэрримор, много с меня соскрести можно?

Гала от Марта 01, 2013, 02:12:11 pm
Цитата: Рунтя от Марта 01, 2013, 02:11:04 pm
Гала, я уже предлагала свои лишние 3 кг отдать. Делитесь с го_ban, кому нужнее. Только не мышечную массу, а жир отдавать буду, тонкую прослойку. Вэрримор, много с меня соскрести можно?
Мне бы это.....лучше мышечную,но если совсем никак,то давай жир,будем его в мышцы перегонять,а то мне и перегонять-то нечего ;D

го_ban от Марта 01, 2013, 03:38:55 pm
Цитата: Гала от Марта 01, 2013, 12:04:59 pm
Поделись секретом как ты это смог сделать,я к 50 иду уже.....черт знает сколько лет ;D
я так то к 70 тож долго иду))) вот надеюсь еще чуток и... , (а тут еще халявные 3 кг даром отдают ;))
главное поменьше нервничать))) наверное..., ах да еще я женился год назад, теперь пища разнообразней стала :D

Sirius от Марта 01, 2013, 03:41:29 pm
Езжайте на отдых в Турцию по системе "олл инклюзив", в таком отпуске масса хорошо набирается

Гала от Марта 01, 2013, 03:46:11 pm
У меня нигде не набирается,даже на отдыхе 8)

Sirius от Марта 01, 2013, 03:48:40 pm
не верю. надо есть с утра до ночи, и еще ночью все 10 или больше дней, и будет хороший привес
я вот еле-еле только сейчас набранный в июне вес сбрасываю, уже заманался на скакалке прыгать, бегать, плавать и голодать

Гала от Марта 01, 2013, 04:00:23 pm
Цитата: Sirius от Марта 01, 2013, 03:48:40 pm
не верю. надо есть с утра до ночи, и еще ночью все 10 или больше дней, и будет хороший привес
я вот еле-еле только сейчас набранный в июне вес сбрасываю, уже заманался на скакалке прыгать, бегать, плавать и голодать
Эээээээ...я не могу столько.И я на отдыхе тоже активничаю,вот прошлым летом поволокла семью туда,где есть басс 50м ;D

Letun от Марта 01, 2013, 04:10:50 pm
Цитата: Sirius от Марта 01, 2013, 03:48:40 pm
не верю. надо есть с утра до ночи, и еще ночью все 10 или больше дней, и будет хороший привес
я вот еле-еле только сейчас набранный в июне вес сбрасываю, уже заманался на скакалке прыгать, бегать, плавать и голодать

Бесполезно это всё.

Были моменты жизни в гостинице с ресторанным питанием на обед завтрак и ужин. Когда после очередного приёма пищи заходили в лифт, то после закрытия дверей тупа облакачивались на поручни и в таком согнутом состоянии добирались уже до номера. Лежишь на кровати - даже встать не можешь и перевариваешь это всё до следующего приёма пищи. И это не день или два - это до четырёх недель. Все вокруг вес набирали, а я только в туалет чаще бегал и даже на пол-кило сбросил))).

Letun от Марта 01, 2013, 04:13:32 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 01, 2013, 08:50:54 am
нет, ну право слово - мужик 60 кг ???

И что теперь - не мужик что ли?))

Что делать то, если конституция тела такая?

Letun от Марта 01, 2013, 04:17:47 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 08:42:38 pm
я тебе больше скажу:ты думаешь полсе 3км в лап. я просто так поплыл 400 бат ноги? пффффф-напрягался то последние 150м. из 8ми -реально плыть.

Короче попробовал без доски. В конце трени плыл - в районе 07мин. 58сек вышло.

sosnin от Марта 01, 2013, 05:41:34 pm
Цитата: Letun от Марта 01, 2013, 04:17:47 pm
Цитата: sosnin от Февраля 28, 2013, 08:42:38 pm
я тебе больше скажу:ты думаешь полсе 3км в лап. я просто так поплыл 400 бат ноги? пффффф-напрягался то последние 150м. из 8ми -реально плыть.

Короче попробовал без доски. В конце трени плыл - в районе 07мин. 58сек вышло.
ну я быстро не решусь повторить.может недели чеерез 2 ;)
сегодня в снегопаде потусил в пробке 1,5часа,проехал 2км из 10 и поехал домой. :(((

Рунтя от Марта 01, 2013, 09:51:54 pm
Не помню, про бутеры в этой теме писали или где, но я сегодня реально дала Маху. Приехала с работы, заточила пару бутеров с каким-то не жирным мяском, закинула в топку чашечку кофею, натянула спортивный костюм с кроссочами и пошла на свою 5 км пробежку. Не знаю, что у меня за глюк такой произошел, но бежала я не с 2-мя бутерами, а с 2-мя кирпичами в желудке. Благо, к выходу на воду они провалились, и жить/плыть стало как-то легче. Скоростить не рискнула, сорвалась на спринтах в среду, обезболивающих полная та, которую я все мечтаю накачать к выходу на пенсию. Но аэроб отработала нормально. Зато после 18 уже точно есть не буду ;D

Iustmen от Марта 02, 2013, 08:34:22 am
А я 31.02.2013г. в 18.00 плотно поужинал и сел было за комп как позвонила дружественная семья и пригласили нас на день рождения бабушки. Ну думаю пойду схожу - поболтаем - максимум чайку зеленого выпью. Взяли подарок, я с собой пачку творога, который всегда съедаю в 21-22.00 и пошли. А там стол ломится, все уговаривают, я всем объясняю - завтра на трени уже в 7.00 вставать - ну короче отбиться не удалось и я второй сытный ужин лупанул. Выбрал что полегче - ел пюре со скумбрией малосоленной ну и бутеры с красной рыбой - все запил зеленым чаем. Торт есть не стал - запаковали с собой на завтра - ну думаю завтра после трени поправлю углеводный баланс. Творог на ночь есть не стал - пожалел организм. Утром встал - пульс 10 за 10сек. - доволен - отдохнул, восстановился. Тяжести в желудке нет. Съел овсянку, выпил витаминку, перед отходом выпил кофе без сахара и пошел бороздить просторы бассейна. Первый раз разминку удалось проплыть на пульсе 22-23, после каждого тяжелого задания восстанавливался за считанные секунды - короче офигел от работоспособности и восстановления. После трени - только вышел из душа - получаю СМС - короче через пол часа крутить велотренажер на очередной ежегодной медкомиссии - сроки 07.03.2013г, но все дни заняты и возможность открутить только сейчас. Еду сразу после трени в поликлинику - думаю будь что будет и + очень интересно узнать как будет работать сердце после трени, но риск потерять работу не малый. Короче сделали кардиограмму, сел крутить велик - обвешали присосками (весь в засосах - нежный ;D) - поехали. Кручу - держу как сказали скорость 55-65, на ходу мерят давление, увеличивают нагрузку, кручу, мерят - так на 5-й нагрузке решил взглянуть на докторов и медсестер - усталые грустные лица зло смотрят и спрашивают: "Ты скоро устанешь?" - честно - не ожидал такой комплимент, говорю: "Да я уже давно устал, я к вам с болью в мышцах ног пришел после тренировки, посмотрите - вспотел уже!!!", а они: "Нет - ты не устал!" Короче закончилось все и я спрашиваю - уважаемые позвольте узнать мне максимальный порог ЧСС - а они в ответ: "Мы с Вами тут сидеть пол дня не собираемся - идите работайте - у Вас все хорошо, но в ваши годы не нужно чрезмерно увлекаться спортом" - ;D ;D ;D - они ж не

вкurse, что у них только что крутил педали уже заболевший водной болезнью человек. Пообедать мне удалось только в 16.00 - увидев холодильник подумал, что может не открывая его проглотить?

P.S. Что это? Сердце за год плавания так растянулось или вчерашний двойной ужин дал столько энергии?

Короче говоря - раз жив-здоров - ставлю перед собой новую цель - 1взр. разряд. Во временные рамки себя загонять не буду, но буду плодотворно работать. Обещал об этом сообщить - вот и отписался.

Yakut от Марта 02, 2013, 10:40:51 am

Цитата: lucmen от Марта 02, 2013, 08:34:22 am

А я 31.02.2013г

;D

@LE}{@NDER от Марта 02, 2013, 11:28:35 am

Цитата: lucmen от Марта 02, 2013, 08:34:22 am

А я 31.02.2013г. в 18.00 плотно поужинал и сел было за комп как позвонила дружественная семья и пригласили нас на день рождения бабушки. Ну думаю пойду схожу - поболтаем - максимум чайку зеленого выпью. Взяли подарок, я с собой пачку творога, который всегда съедаю в 21-22.00 и пошли. А там стол ломится, все уговаривают, я всем объясняю - завтра на трени уже в 7.00 вставать - ну короче отбиться не удалось и я второй сытный ужин лупанул. Выбрал что полегче - ел пюре со скумбрией малосоленой ну и бутеры с красной рыбой - все запил зеленым чаем. Торт есть не стал - запаковали с собой на завтра - ну думаю завтра после тренировки поправлю углеводный баланс. Творог на ночь есть не стал - пожалел организм. Утром встал - пульс 10 за 10сек. - доволен - отдохнул, восстановился. Тяжести в желудке нет. Съел овсянку, выпил витаминку, перед отходом выпил кофе без сахара и пошел бороздить просторы бассейна. Первый раз разминку удалось проплыть на пульсе 22-23, после каждого тяжелого задания восстанавливался за считанные секунды - короче офигел от работоспособности и восстановления. После тренировки - только вышел из душа - получаю СМС - короче через пол часа крутить велотренажер на очередной ежегодной медкомиссии - сроки 07.03.2013г, но все дни заняты и возможность открутить только сейчас. Еду сразу после тренировки в поликлинику - думаю будь что будет и + очень интересно узнать как будет работать сердце после тренировки, но риск потерять работу не малый. Короче сделали кардиограмму, сел крутить велик - обвешали присосками (весь в засосах - нежный ;D) - поехали. Кручу - держу как сказали скорость 55-65, на ходу мерят давление, увеличивают нагрузку, кручу, мерят - так на 5-й нагрузке решил взглянуть на докторов и медсестер - усталые грустные лица зло смотрят и спрашивают: "Ты скоро устанешь?" - честно - не ожидал такой комплимент, говорю: "Да я уже давно устал, я к вам с болью в мышцах ног пришел после тренировки, посмотрите - вспотел уже!!!", а они: "Нет - ты не устал!" Короче закончилось все и я спрашиваю - уважаемые позвольте узнать мне максимальный порог ЧСС - а они в ответ: "Мы с Вами тут сидеть пол дня не собираемся - идите работайте - у Вас все хорошо, но в ваши годы не нужно чрезмерно увлекаться спортом" - ;D ;D ;D - они ж не вкurse, что у них только что крутил педали уже заболевший водной болезнью человек. Пообедать мне удалось только в 16.00 - увидев холодильник подумал, что может не открывая его проглотить?

P.S. Что это? Сердце за год плавания так растянулось или вчерашний двойной ужин дал столько энергии?

Короче говоря - раз жив-здоров - ставлю перед собой новую цель - 1взр. разряд. Во временные рамки себя загонять не буду, но буду плодотворно работать. Обещал об этом сообщить - вот и отписался.

Позитивненько ;D

goreth от Марта 02, 2013, 05:37:03 pm

Я считаю, что год плавания дал такой результат. В общем в молодости приехал я работать в другой город. Надо пройти медосмотр, в обычной поликлинике дошел до кардиолога, тот слушал-слушал и отправил на ЭКГ, там обвесили датчиками, сняли показания, потом приседания и снова показания. Недоуменно переглядываясь позвали еще одного спеца. Еще приседания и снова удивление. В общем присел я на этом приеме раз сто, собрался консилиум, не знают что делать. Не повышается ни пульс, ни давление, или что там еще.

Гоняли по врачам долго, хотя я и говорил им, что занимался плаванием 12 лет, в общем признали гипертрофию левого желудочка, занимательно, что пульс в покое, после сна, не подымался больше 50.

Letun от Марта 02, 2013, 05:46:45 pm

У нас в ДЮСШ помню, какой то очень известный по району спортивный врач приехал.

По очереди прослушивал сердце у всех, дошла до меня очередь. Он у меня выслушивает, а я понимаю, что времени прошло уже раза в четыре больше чем у остальных - я забеспокоился спрашиваю в чём дело. А он говорит, сердце как часы - смотрел на секундную стрелку своих часов и слушал сердце; каждый удар чётко совпадал с перемещением секундной стрелки на протяжении всего времени прослушивания)).

Berrimor от Марта 02, 2013, 06:58:03 pm

Ну вот, пошли байки, такие только внукам и рассказывать ;D

Рунтя от Марта 02, 2013, 07:20:16 pm

Цитата: Berrimor от Марта 02, 2013, 06:58:03 pm

Ну вот, пошли байки, такие только внукам и рассказывать ;D

Ладно, какие байки. На медкомиссии в августе 11 года строю глазки терапевту, настроение такое шалудивое было. Тут мне говорят, раздевайтесь, ложитесь, присосок нацепили, меряют что-то. Врач тот заходит, я в труселях-стрингах. Он нос в кардиограмму, говорит: вы наверное спортом занимаетесь? Я: доктор, ну какой спорт в 40 лет, так, физкультурой, и, поигрывая мышцами, натягиваю одежду. Спрашиваю: а почему Вы так решили? Ответ: сердце растянутое, спортивное сердце. Я в этом чайник полный, мне хватает проблем с неврологией, спрашиваю, что делать, чем лечить, панангин периодически пью для профилактики раз в полгода курс. Он: да нечего лечить, нормально все у вас, но не для нормального человека, а, скажем, около спортивного физкультурника. А я-то решила, что дочтеру приглянулась:(

Sirius от Марта 03, 2013, 06:34:43 am

Цитата: Гала от Марта 01, 2013, 04:00:23 pm

Эээээээ...я не могу столько.И я на отдыхе тоже активничаю,вот прошлым летом поволокла семью туда,где есть басс 50м ;D

а где такой бассейн есть?

Iusmen от Марта 03, 2013, 08:51:43 am

Цитата: Yakut от Марта 02, 2013, 10:40:51 am

Цитата: Iusmen от Марта 02, 2013, 08:34:22 am

А я 31.02.2013г

;D

Сам ржу не могу!!! Раньше когда кто-нибудь спрашивал: "Когда женишься?" или типа "Когда наливать будешь" - всегда отвечал 31 февраля, и многие начинали считать-прикидывать сколько осталось. ;D Вот и сам облажался - нужно блог проверить - может и там дату тренировки такую поставил - для многих читателей из других стран это будет большим открытием.

Ну настроение с утра поднялось - пойду проплыву свою треню.

Letun от Марта 03, 2013, 12:20:41 pm

Цитата: Berrimog от Марта 02, 2013, 06:58:03 pm

Ну вот, пошли байки, такие только внукам и рассказывать ;D

Ага, типа: "Дедушка, почитай мне сказку форум на ночь").

Гала от Марта 04, 2013, 07:51:01 am

Цитата: Sirius от Марта 03, 2013, 06:34:43 am

Цитата: Гала от Марта 01, 2013, 04:00:23 pm

Эээээээ...я не могу столько.И я на отдыхе тоже активничаю,вот прошлым летом поволокла семью туда,где есть басс 50м ;D

а где такой бассейн есть?

Я уже писала, мы на Иссык-Куле отдыхали, в Бостерях.Пансионат "Дельфин де люкс". Там шикарный полтинник и почти нет людей,естественно,все на пляже, в бассе была только я,да два мальчика из Казахстана с тренером ;D

avia334 от Марта 04, 2013, 09:46:38 am

На сердце в начале этого года возникли непревычные ощущения, тянет временами в состоянии покоя, иногда во время тренировки. Ну, думаю, конец спортивной карьере, которая еще и начаться не успела. Поцеловал тумбочку на прощание и к кардиологу в платную клинику.

Объяснил, что два года плаванием активно занимаюсь и дружу со спортом, что похудел за 2 года со 108 на 89.

Послушала, пульс замеряла, ЭКГ сняла - сказала, что вроде патологий нет, но на крайняк записала на УЗИ сердца и почек (давление повышено было) и все анализы.

Короче 20т.р. встало узнать что у меня все в порядке и можно дальше плавать.... . Зато спокойно на душе стало.

Novichog от Марта 04, 2013, 12:39:13 pm

Цитата: avia334 от Марта 04, 2013, 09:46:38 am

На сердце в начале этого года возникли непревычные ощущения, тянет временами в состоянии покоя, иногда во время тренировки.

у меня тоже бывает тянущее ощущение на сердце, если длительное время без нагрузок...правда в плане кардиологии наследственной вообще "труба"

avia334 от Марта 04, 2013, 02:18:43 pm

Код:

у меня тоже бывает тянущее ощущение на сердце, если длительное время без нагрузок...правда в плане кардиологии наследственной вообще "труба"

Та же ерунда, все в семье гипертоники и сердечники. А первые неприятные ощущения как раз в состоянии покоя начали появляться, как будто сердце удар пропустило, в груди вакуум, и через секунду все нормально. Страшно было... .

Berrimor от Марта 04, 2013, 02:36:58 pm
Маятник качнулся в другую сторону - теперь болячками меряются? ;D

Домино от Марта 04, 2013, 03:03:50 pm
Berrimor

(<http://s17.rimg.info/556b43b07afed4656d79229880539e21.gif>)

Гала от Марта 04, 2013, 03:17:59 pm
Цитата: Berrimor от Марта 04, 2013, 02:36:58 pm
Маятник качнулся в другую сторону - теперь болячками меряются? ;D
Люди о наболевшем, а ты! Бессердечный инквизитор!(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Домино от Марта 04, 2013, 03:30:50 pm
Ага! И почему-то опять жалуется сильная половина человечества. ;D ;D ;D

Гала от Марта 04, 2013, 03:39:46 pm
Цитата: Домино от Марта 04, 2013, 03:30:50 pm
Ага! И почему-то опять жалуется сильная половина человечества. ;D ;D ;D
А потому что слабая здоровая, при чем всегда!(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Домино от Марта 04, 2013, 03:43:28 pm
Ага!!!

(<http://rusdemotivator.ru/uploads/07-06-11/1309942987-daj-pyat.jpg>)

sosnin от Марта 04, 2013, 08:09:04 pm
Варяг,слабо.
800 комп коор-упр
3x800 кр лап-коор- лап (150 П22+50 П 27)
400 ноги сп -кр -это откуп :)
800 (175упр сп/кр+25!!!)

Рунтя от Марта 04, 2013, 09:37:54 pm
Цитата: Гала от Марта 04, 2013, 03:39:46 pm
Цитата: Домино от Марта 04, 2013, 03:30:50 pm
Ага! И почему-то опять жалуется сильная половина человечества. ;D ;D ;D
А потому что слабая здоровая, при чем всегда!(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)
Наша слабая половина в лице Тото вчера выиграла соревнования по лыжным гонкам, показала класс!
Одно удовольствие было смотреть. В моем лице лыжный спорт потерял совсем ничего, т.к. мой топографический дебилизм привел меня совсем не к тому финишу, оказалось, что срезала больше полутора километров. Свой выпмпелок и значок участника получила, а Тото Чемпионский титул!

Гала от Марта 04, 2013, 10:03:38 pm
Молодцы,девочки! Ирка,научись еще в бассе так же срезать,глядишь полтинник за 23 махнешь(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

варяг от Марта 04, 2013, 10:18:48 pm
Цитата: sosnin от Марта 04, 2013, 08:09:04 pm
Варяг,слабо.
800 комп коор-упр
3x800 кр лап-коор- лап (150 П22+50 П 27)

400 ноги сп -кр -это откуп :)
800 (175упр сп/кр+25!!!)

Не зли меня парень:))

Давай батл на руках. :)) только ненадо там вспоминать про 400 дельфин :)):)) кто старое помянет:)):)):D

варяг от Марта 04, 2013, 10:51:11 pm
Цитата: Рунтя от Марта 04, 2013, 09:37:54 pm
Цитата: Гала от Марта 04, 2013, 03:39:46 pm
Цитата: Домино от Марта 04, 2013, 03:30:50 pm
Ага! И почему-то опять жалуется сильная половина человечества. ;D ;D ;D
А потому что слабая здоровая, при чем всегда!(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Наша слабая половина в лице Тото вчера выиграла соревнования по лыжным гонкам, показала класс!
Одно удовольствие было смотреть. В моем лице лыжный спорт потерял совсем ничего, т.к. мой топографический дебилизм привел меня совсем не к тому финишу, оказалось, что срезала больше полутора километров. Свой выпмпелок и значок участника получила, а Тото Чемпионский титул!

Только щаз дошло... Тото ?

А она что теперь в вашей мафии ?

Гала от Марта 04, 2013, 11:39:58 pm
Все дамы в нашей мафии! А некоторые еще и в инквизиции!
(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)
Николай, ты еще помнишь про дуэль на ногах на спине? После форумских сразу,ОК? ;)

Berrimor от Марта 05, 2013, 10:23:09 am
Цитата: Рунтя от Марта 04, 2013, 09:37:54 pm
Наша слабая половина в лице Тото вчера выиграла соревнования по лыжным гонкам, показала класс!
Одно удовольствие было смотреть. В моем лице лыжный спорт потерял совсем ничего, т.к. мой топографический дебилизм привел меня совсем не к тому финишу, оказалось, что срезала больше полутора километров. Свой выпмпелок и значок участника получила, а Тото Чемпионский титул!
Круто, я бы зарубился бы на лыжах, если бы возможности позволяли, но остаётся только завидовать, сидя на печи. :)

Toto от Марта 05, 2013, 10:35:49 am
Цитата: Berrimor от Марта 05, 2013, 10:23:09 am
Цитата: Рунтя от Марта 04, 2013, 09:37:54 pm
Наша слабая половина в лице Тото вчера выиграла соревнования по лыжным гонкам, показала класс!
Одно удовольствие было смотреть. В моем лице лыжный спорт потерял совсем ничего, т.к. мой топографический дебилизм привел меня совсем не к тому финишу, оказалось, что срезала больше полутора километров. Свой выпмпелок и значок участника получила, а Тото Чемпионский титул!
Круто, я бы зарубился бы на лыжах, если бы возможности позволяли, но остаётся только завидовать, сидя на печи. :)

да так случайно получилось :)

3 года вообще не вставала на лыжи, а тут бац - возможность предоставили, и трансфер, и теплую компанию
но все же бассейн мне больше нравица - тепло))
а кракенов и прочей радости и там и там полно

Рунтя от Марта 05, 2013, 01:25:24 pm
Вот на лыжне я точно кракен, не иначе как.
Тото, отлично пробежала, красавица! А как разминалась, у меня до сих пор перед глазами стоит, растяжка просто офигительная. Думаю, рядом с Тото я и в бассейне буду чувствовать себя кракеном.

варяг от Марта 05, 2013, 01:34:06 pm
Цитата: Рунтя от Марта 05, 2013, 01:25:24 pm
Вот на лыжне я точно кракен, не иначе как.
Тото, отлично пробежала, красавица! А как разминалась, у меня до сих пор перед глазами стоит, растяжка просто офигительная. Думаю, рядом с Тото я и в бассейне буду чувствовать себя кракеном.

Надеюсь ты сняла как она плывет ?

Рунтя от Марта 05, 2013, 04:18:36 pm

Снимала в Турции все 4 заплыва, где Тото плыла, но как-то нечаянно снесла все видео, когда переносила с фотоаппарата в комп :(
А с лыжни только фото.

Toto от Марта 05, 2013, 04:33:51 pm

Цитата: Рунтя от Марта 05, 2013, 04:18:36 pm

Снимала в Турции все 4 заплыва, где Тото плыла, но как-то нечаянно снесла все видео, когда переносила с фотоаппарата в комп :(
А с лыжни только фото.

надо ж, а я-то надеялась увидеть себя со стороны))

остальные все в Турции тоже только фотки делали, ну а на лыжах там особо нечего было снимать ;D

Белый Кит от Марта 10, 2013, 08:58:58 am

Варягу - про тренировки ног

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3058.0>

sosnin от Марта 10, 2013, 08:17:01 pm

Цитата: sosnin от Марта 04, 2013, 08:09:04 pm

Варяг,слабо.

800 комп коор-упр

3x800 кр лап-коор- лап (150 П22+50 П 27)

400 ноги сп -кр -это откуп :)

800 (175упр сп/кр+25!!!)

1500разм 150упр доп+100кр

5x200 упр кр в мал лоп на окончание гребка (100упр однорукое+100двурокое упр)

6x200 рук в лап (100сп на гребок+25!!+75П23-24) интревал 15-25сек

500 ноги кр-бат

через3 минуты на беговой:3,5км икры в хлам,болят!скорость 5-7,5-8,5!!! как по мне,я почти в максимум бежал. ноги болят. я оцтойно бегаю?

sosnin от Марта 11, 2013, 08:08:01 am

Цитата: sosnin от Марта 10, 2013, 08:17:01 pm

через3 минуты на беговой:3,5км икры в хлам,болят!скорость 5-7,5-8,5!!! как по мне,я почти в максимум бежал. ноги болят. я оцтойно бегаю?

на удивление,с утра ничего не болит...даже наооборот,ноги требуют нагрузки :)

варяг от Марта 11, 2013, 08:24:09 am

Цитата: Белый Кит от Марта 10, 2013, 08:58:58 am

Варягу - про тренировки ног

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3058.0>

Спасибо большое за ссылку.

Может это и совпадение но вчера сам это понял. Оговорюсь что раздельно может имеет смысл когда ноги страшно кривые как у меня были и надо сделать чтобы они правильно работали.

Так вот. Начал вчера плавать ноги. Сделал около 500 смотрю координация потом разваливаетсяч.

И понял. Кстати мой тренер тоже сказал. Что отдельно нельзя. И сделал 20#100 (третий четвертак одни ноги мах) плюс 25 ноги бат руки кроль плюс 25 ватерпольный кроль

варяг от Марта 11, 2013, 08:28:22 am

Цитата: sosnin от Марта 10, 2013, 08:17:01 pm

Цитата: sosnin от Марта 04, 2013, 08:09:04 pm

Варяг,слабо.

800 комп коор-упр
3x800 кр лап-коор- лап (150 П22+50 П 27)
400 ноги сп -кр -это откуп :)
800 (175упр сп/кр+25!!!)
1500разм 150упр доп+100кр
5x200 упр кр в мал лоп на окончание гребка (100упр однорукое+100двурокое упр)
6x200 рук в лап (100сп на гребок+25!!+75П23-24) интрвал 15-25сек
500 ноги кр-бат

через 3 минуты на беговой: 3,5км икры в хлам, болят! скорость 5-7,5-8,5!!! как по мне, я почти в максимум бежал. ноги болят. я оцтойно бегаю?

Ну конечно. Тренировка не слабая.. Но насчет слабо.....:):):):D я с телефона..немогу скануть фотку тормоза который ч сделал.. Вот это реально смерть:):D:) посмотри я тебе скану фотку в контакте если сможешь скинь ее сюда

sosnin от Марта 11, 2013, 09:30:45 pm

1500 разминка

3000 смена по 1000:

коор кроль мал лап 200П23+50!! П26-27

рук мал лап 150крП23+50спП24 на гребок+50кр П27

рук мал лап 75свободно+25П28 смена по 100 кр\сп

500ноги сп\дополнит

через 3 минуты на беговой дорожке освоил на нем пульсометр и 7-8 минут экспериментировал, чтоб найти нагрузку на бедра и чтоб пульс 140+-10.

вообщем на дорожку встал П112, по ощущению П20, что по сути одно и тоже. уже очень порадовала моя осведомленность :) вообщем 30 минут "отходил". тк когда начинаю бежать, то Пползет к 155-160 и больше чем на 3 минуты не хватает-ноют колени(грешу на свой вес и кросы стремные).

так вот 20 минут я экспериментировал, если при одной и той же скорости я иду, то П140-142, если бегу 155 и колени болят... вот что мне делать на дорожке, чтоб вес уходил: ходить, бегать?

после 30 минут, за заминку в 1 минуту П упал до 105.

растяжка и домой.

жду мнений про дорожку!!!

Рунтя от Марта 11, 2013, 09:55:49 pm

Цитата: sosnin от Марта 11, 2013, 09:30:45 pm

жду мнений про дорожку!!!

Я ваще лодырь, на дорожке бегать ну никак не могу, особенно после бассейна. Мне дешевле каждый день перед ним пробежать трусцой 5 км по свежему морозному воздуху. Никак не могу переиначить. Даже силовую тренировку с гантелями смогла на после бассейна перенести, а пробежку никак. Причем на пробежке заметила такую вещь: начинаю уставать, толчок длиннее делаю, как в кроле на груди гребок реже, но длиннее. Знаю, что смысла в моих пробежках нет ни фига, никак я свои лишние кг с себя не сдеру с ними. Так, для успокоения собственно совести, что-то, типа, для себя, любимой, делаю.

P.S. присоединяюсь к Sosnin(y), интересно мнение экспертов.

Домино от Марта 12, 2013, 07:21:09 am

Цитата: sosnin от Марта 11, 2013, 09:30:45 pm

вот что мне делать на дорожке, чтоб вес уходил: ходить, бегать?

А вес то какой?

Вообще на дорожке вес особо не сгонешь. :P

Если травмы с коленями (как у меня например) то я просто по ней ходила поднимая угол наклона дорожки.

Не могу найти ссылку на оригинал, поэтому цитирую из своего ЖЖ.

Цитировать

Правда о беговых дорожках.

Наверное все замечали различия в ощущениях от "натурального" бега и от бега на беговой дорожке. Разницу в результатах этих двух видов тренировок тоже, я думаю, видели многие. В чем же тут дело и что можно по этому поводу предпринять?

Основная особенность бега на беговой дорожке заключается в том, что нога отводится назад без нашей помощи - достаточно просто опустить стопу, и она поедет вместе с лентой. И вот что из-за этого происходит.

1. Колени при беге на беговой дорожке имеют тенденцию к переразгибанию. Такая гиперэкстензия может привести к травмам. Кроме того, переразгибание колена ведет к расслаблению квадрицепса и уменьшению нагрузки на переднюю поверхность бедра.

2. Отведение ноги назад при беге - работа ягодичных мышц. Беговая дорожка, выполняя эту функцию вместо них, ослабляет нагрузку на эту группу мышц, делая бег менее эффективным.

3. Если не включать в работу мышцы пресса (а многие, особенно новички спортзала, этого не делают), то "автоматическое" отведение ног назад при расслабленных ягодичных мышцах может приводить к неправильному положению таза при беге и прогибе в поясничном отделе. Естественным образом это ведет не только к снижению эффективности упражнения в смысле нагрузки на мышцы пресса, ягодиц и бедер, но и просто-напросто к травмам.

4. То же самое чрезмерное отведению ноги назад может привести к неестественному сгибу стопы при беге - отсюда известная многим боль в области щиколоток.

Что делать?

1. Бегать на улице :).

2. Всегда ставить на беговой дорожке небольшой наклон (2°-4°) - это будет достаточной мерой для предотвращения описанных выше событий.

3. Включать мышцы пресса в работу и "подбирать таз" вперед, чтобы не допускать прогиба в пояснице.

Sirius от Марта 12, 2013, 07:44:04 am
Когда будет тема "Плавание после 40"?

Berrimor от Марта 12, 2013, 07:53:48 am
Цитата: Sirius от Марта 12, 2013, 07:44:04 am
Когда будет тема "Плавание после 40"?
Это частный случай плавания после 30-ти? :)

sosnin от Марта 12, 2013, 08:11:06 am
Цитата: Домино от Марта 12, 2013, 07:21:09 am
Цитата: sosnin от Марта 11, 2013, 09:30:45 pm
вот что мне делать на дорожке, чтоб вес уходил: ходить, бегать?
А вес то какой?....
спасибо. понял. что по пульсам скажешь? то есть ты думаешь, что мне лучше вообще ничего не бегать, чем так бегать (в целях худения)? или ходить в гору?

пс. может плавать не 4-4,5км, а 8.

Berrimor от Марта 12, 2013, 08:14:33 am
Цитата: sosnin от Марта 11, 2013, 09:30:45 pm
так вот 20 минут я экспериментировал, если при одной и той же скорости я иду, то П140-142, если бегу 155 и колени болят... вот что мне делать на дорожке, чтоб вес уходил: ходить, бегать?
Лишний вес и бег довольно сильно бьют по суставам. Имхо, попробуй как Домино посоветовала - ходьба в гору, кстати - "Селуянов одобряет" :D
Эллиптический тренажер хвалят, там и без рук можно, и выраженного ударного воздействия нет.

sosnin от Марта 12, 2013, 08:19:17 am
Цитата: Berrimor от Марта 12, 2013, 08:14:33 am
Цитата: sosnin от Марта 11, 2013, 09:30:45 pm
так вот 20 минут я экспериментировал, если при одной и той же скорости я иду, то П140-142, если бегу 155 и колени болят... вот что мне делать на дорожке, чтоб вес уходил: ходить, бегать?
Лишний вес и бег довольно сильно бьют по суставам. Имхо, попробуй как Домино посоветовала - ходьба в гору, кстати - "Селуянов одобряет" :D
Эллиптический тренажер хвалят, там и без рук можно, и выраженного ударного воздействия нет.
кто хвалит? те у кого колени болят? присматривался, отсутствие пульсометра меня оттолкнуло.

ты тоже за ходьбу в гору? П какой держать?

Yakut от Марта 12, 2013, 08:39:09 am

Цитата: sosnin от Марта 11, 2013, 09:30:45 pm

вот что мне делать на дорожке, чтоб вес уходил: ходить, бегать?

ни черта не поможет, надо тупо меньше жрать, а спорт не поможет.

Я уже много что испробовал, спорт помогает только если вместо пожрать его применять. Причем в данном случае вид спорта ваще не принципиален.

sosnin от Марта 12, 2013, 08:50:22 am

Цитата: Yakut от Марта 12, 2013, 08:39:09 am

ни черта не поможет, надо тупо меньше жрать, а спорт не поможет.

Я уже много что испробовал, спорт помогает только если вместо пожрать его применять. Причем в данном случае вид спорта ваще не принципиален.

давайте серьезней. я ж вот ходить-бегать начал не с бухтыбаракхты. как физиуха позволила "добавить" без потребления еды лишней-сделал. ну невозможно же вообще не есть?

Yakut от Марта 12, 2013, 08:57:52 am

Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 08:50:22 am

давайте серьезней. я ж вот ходить-бегать начал не с бухтыбаракхты. как физиуха позволила "добавить" без потребления еды лишней-сделал. ну невозможно же вообще не есть?

Только физ нагрузкой ты подсушишься и сбросишь 10% веса, причем того который так же легко возвращается при снижении нагрузок.

Тут надо и питание менять и смотреть что с обменом делать. Самое эффективное по сбросу веса, это многодневные походы, желательнее в горы, когда ешь то что несешь на себе.

А бегом с излишним весом ты только колени и стопы заставишь болеть, с лишним весом бегать малоэффективно, лучше ходить с нагрузкой.

Yakut от Марта 12, 2013, 09:12:43 am

Ну и про бег. В нем как в плавание, очень техника важна, но в отличии от плавания, неправильная техника сильно во вред здоровью будет.

sosnin от Марта 12, 2013, 09:25:55 am

вот, это дельно и понятно.

я не сказал, что я только спортом занимаюсь. уже отказался от жареного, жирного, еды после 8ми. закидываюсь яблоками, гранатами. единственный минус пока вижу-чай, кофе на работе.

Berrimor от Марта 12, 2013, 09:45:18 am

Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 08:19:17 am

кто хвалит? те у кого колени болят? присматривался, отсутствие пульсометра меня оттолкнуло.

Да, позиционируются они как изолированные тренажеры. Пульсометр опционален, бывает и с ним, бывает и без него.

Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 08:19:17 am

ты тоже за ходьбу в гору? П какой держать?

Где как советуют, и 60-70% от максимального, и $p=120-150$, и пульс в покое +50%, имхо, для человека с гипертрофированным сердцем третий вариант не катит. Так что думаю, что ты в нужных пределах ходишь.

Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 08:11:06 am

пс. может плавать не 4-4,5км, а 8.

Можно, но, опять же, смотря на каком пульсе, сам понимаешь. Вообще, согласен с мнением Якута - только смена образа жизни помогает, полумерами лишь временного результата можно добиться. Сужу по себе - хоть сбрасывать и нелегко было, ограничивая себя, но по достижению нужного результата первое время психологически очень тяжело было не расслабиться, почивая на лаврах.

Yakut от Марта 12, 2013, 09:49:45 am

Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 09:25:55 am

вот, это дельно и понятно.

я не сказал, что я только спортом занимаюсь. уже отказался от жареного, жирного, еды после 8ми. закидываюсь яблоками, гранатами. единственный минус пока вижу-чай, кофе на работе.

С едой тоже не все так просто, есть и те кто от жареного худеет. А я вот, например, от яблок, по крайней мере от современных, тех что не ржавеют, могу неплохо вес набрать.

На соль еще надо обратить внимание, у некоторых от избытка соли потребление жидкости растет, тоже неплохо

вес увеличивает и высоким удерживает.

В свое время пока образ жизни позволял, помогало еще когда в основном ел такую пищу, от которой удовольствия не получал. Но тут положительные эмоции надо из чего то другого получать в большом объеме.

Berrimor от Марта 12, 2013, 09:50:43 am

Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 09:25:55 am

единственный минус пока вижу-чай, кофе на работе.

Хм, у меня наоборот было, только чаем в перерывах между принятием пищи и спасался, правда чай я на работе без сахара пью, а поскольку кофе без сахара не могу, то без него приходится обходиться.

sosnin от Марта 12, 2013, 09:59:22 am

сахар не ем лет 15.

ладно, разговор должен был быть о "хотьба или бег", а зашел "че жрем".... :)

по сути ответы получены, противоречий не наблюдается, будем двигаться и корректироваться. :)

лыжник от Марта 12, 2013, 10:31:05 am

Буквально вчера встретил приятеля на лыжной трассе. И он поведал, что получил травму поясницы именно на дорожке. Я, тоже на ней же, 3 месяца назад получил травму колена. Так что больше НИКОГДА. Есть лес-парк. Лыжи это вообще уникальная, щадящая нагрузка. На крайняк можно заняться "скандинавской ходьбой".

По поводу похудеть от физнагрузок, согласен с Якутом. Т.е. не получится. Всё таки питание встаёт во главу угла. У меня по крайней мере не получается. Бегаю по 30км на лыжах почти каждый день, в хорошем темпе + марафоны. Да, можно скинуть, но набирается мигом, не будешь же носиться как белка в колесе.

Гала от Марта 12, 2013, 10:45:15 am

Образ жизни наше все. Это давно известно. Только комплекс мероприятий поможет. Сейчас при фитнес-центрах есть всякие специалисты, которые сперва чего-то там измеряют у фигуранта, потом разрабатывают именно под него диету и комплекс физнагрузок. А еще режим дня важен. И, вообще, по похудению полно материалов, а как вес набрать? 8)

Yakut от Марта 12, 2013, 10:48:25 am

Цитата: Гала от Марта 12, 2013, 10:45:15 am

Сейчас при фитнес-центрах есть всякие специалисты, которые сперва чего-то там измеряют у фигуранта, потом разрабатывают именно под него диету и комплекс физнагрузок.

Еще бы эти специалисты потом за тебя работали, пока ты их советам следуешь, вообще бы все отлично было бы.

Гала от Марта 12, 2013, 11:17:40 am

Ну, ты захотел. Они там не для этого, у них другие сверхзадачи ;D, окучить тебя получше, например ;)

silverMD от Марта 12, 2013, 02:42:52 pm

Цитата: лыжник от Марта 12, 2013, 10:31:05 am

Буквально вчера встретил приятеля на лыжной трассе. И он поведал, что получил травму поясницы именно на дорожке. Я, тоже на ней же, 3 месяца назад получил травму колена. Так что больше НИКОГДА. Есть лес-парк. Лыжи это вообще уникальная, щадящая нагрузка. На крайняк можно заняться "скандинавской ходьбой".

По поводу похудеть от физнагрузок, согласен с Якутом. Т.е. не получится. Всё таки питание встаёт во главу угла. У меня по крайней мере не получается. Бегаю по 30км на лыжах почти каждый день, в хорошем темпе + марафоны. Да, можно скинуть, но набирается мигом, не будешь же носиться как белка в колесе.

Я тоже получил травму спины на беговой дорожке. Когда после больнички пришел в бас и немного научился плавать, мне было пофиг сколько плыть в темпе 45сек на 50м при моей кривой технике. В этом году не могу держать такой темп, да и когда на лыжах ездил, чувствовал что ноги деревянные и сердце начинало биться в 3 раза быстрее при малейшем ускорении. Пришлось вернуться к бегу. В бассейне пока прогресс не ощущаю, но на лыжах 50км проезжаю легче и быстрее чем в начале года 42J. На ноги приходится 80% кровообращения, поэтому естественно, что похудеть на беговой дорожке проще, чем в бассейне.

silverMD от Марта 12, 2013, 02:51:13 pm

Цитата: Гала от Марта 12, 2013, 10:45:15 am

Образ жизни наше все. Это давно известно. Только комплекс мероприятий поможет. Сейчас при фитнес-центрах есть всякие специалисты, которые сперва чего-то там измеряют у фигуранта, потом разрабатывают именно под него диету и комплекс физнагрузок. А еще режим дня важен. И, вообще, по похудению полно материалов, а как вес набрать? 8)

растительный жир forever. Масло с маслом:)

Гала от Марта 12, 2013, 03:00:03 pm
А не стошнит от такого блюда? ;D

Novichog от Марта 12, 2013, 03:05:21 pm
Цитата: Sirius от Марта 12, 2013, 07:44:04 am
Когда будет тема "Плавание после 40"?
после 30 - из 30 ... после 40 из 40.)))

Гала от Марта 12, 2013, 03:11:47 pm
Цитата: Novichog от Марта 12, 2013, 03:05:21 pm

после 30 - из 30 ... после 40 из 40.)))
Господи, скорей бы этот год прошел и я вписалась бы уже в норматив ;D, даже с запасом! 8)

Домино от Марта 12, 2013, 03:44:07 pm
sosnin

Ответила в ЛС.

Arman от Марта 12, 2013, 08:58:14 pm
Вот я тоже начал осваивать беговую дорожку (купил поддержанную). Цель устраивать несколько раз в неделю кардиотренировки да и держать вес в желаемых пределах. На беговой дорожке я НЕ БЕГУ, а быстро шагаю (скорость 5.5). Тренировка 1 час, пульс 120-130. С коленями и прочими частями пока особых (новых) проблем не замечал. Самое трудное разогнать пульс :). Чато вспоминаю тему про пртоивогаз, много работаю в гипоксическом режиме, дышу по определенному количеству шагов (скажем 4 вдох, 4 задержка, 4 выдох, 2 задержка). Если это не помогает, гантелями по пол кило боксирую в темп ходьбы, пока пульс не поднимется и потом гипоксией стараюсь держать его в желаемый пределах. После пару недель есть уже определенный эффект, пульс поднимается гораздо труднее.. чтобы еще придумать:)? У моей дорожки наклон постоянный, а скорость повисеть не хочу, левое колено очень чувствительно к нагрузкам...

sosnin от Марта 12, 2013, 10:03:10 pm
посмотрел варяговские фотки тормоза. он реально замутил тормоз из 5ти чашек на НОГУ!!! навалял туда паралона с полкило. короче кошмар!!!
варяг,прости,но выкладывать я это не буду. да и не умею :(

варяг от Марта 12, 2013, 10:30:03 pm
Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 10:03:10 pm
посмотрел варяговские фотки тормоза. он реально замутил тормоз из 5ти чашек на НОГУ!!! навалял туда паралона с полкило. короче кошмар!!!
варяг,прости,но выкладывать я это не буду. да и не умею :(

это не на ногу а на 2 сразу одеваешь

Рунтя от Марта 12, 2013, 10:41:39 pm
Цитата: варяг от Марта 12, 2013, 10:30:03 pm
Цитата: sosnin от Марта 12, 2013, 10:03:10 pm
посмотрел варяговские фотки тормоза. он реально замутил тормоз из 5ти чашек на НОГУ!!! навалял туда паралона с полкило. короче кошмар!!!
варяг,прости,но выкладывать я это не буду. да и не умею :(

это не на ногу а на 2 сразу одеваешь

Чудны дела твои, Господи! Тут бы в координации со своими руками и ногами на ускорениях разобраться. Мои "лопатки с губками" отдыхают, лопатищи и резина на ноги тоже, что-то и без них есть о чем подумать и поработать.

варяг от Марта 12, 2013, 10:48:35 pm
<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=fiMa1OKDXOA&NR=1>

Рунтя от Марта 13, 2013, 06:43:31 am
Цитата: Гала от Марта 12, 2013, 03:11:47 pm
Цитата: Novichog от Марта 12, 2013, 03:05:21 pm

после 30 - из 30 ... после 40 из 40.)))
Господи, скорей бы этот год прошел и я вписалась бы уже в норматив ;D, даже с запасом! 8)
Что-то меня такие нормативы не улыбают совсем. Ну, разве что моим бабобарсиком (т.е. брассом ;D). С грустью приходится признавать, что из 30-ти уже просто нереально :(

Гала от Марта 13, 2013, 11:40:53 am
Ир,а надо? ;)

Berrimog от Марта 13, 2013, 03:14:05 pm
Кстати, в Раменское кто-нибудь регистрировался уже? Ну, кроме Бу :)

Iustem от Марта 13, 2013, 03:17:27 pm
Цитата: Рунтя от Марта 13, 2013, 06:43:31 am
Цитата: Гала от Марта 12, 2013, 03:11:47 pm
Цитата: Novichog от Марта 12, 2013, 03:05:21 pm

после 30 - из 30 ... после 40 из 40.)))
Господи, скорей бы этот год прошел и я вписалась бы уже в норматив ;D, даже с запасом! 8)
Что-то меня такие нормативы не улыбают совсем... С грустью приходится признавать, что из 30-ти уже просто нереально :(
Ирина, что за настрой? Все реально. Разнообразь трени - осваивай другие стили не забывая об основном, они (другие) добавят необходимое к в/с.

Iustem от Марта 13, 2013, 03:30:09 pm
Рома - не нужно много кофе на работе - пожалей желудок, а вот перед тренией за 30 минут большую чашку кофе без сахара обязательно, но приготовься по пару раз за трению вылазить из воды до ветру ;D. После трени терпи часа два - два с половиной - не ешь. Один прием пиши в день можно заменить пайкой аминокислот - лучше вечерний. Воду пей - никого не слушай - вес от воды это не беда, он уйдет быстро, но вода очень нужна для работы организма. С бананами килограммами завязывай - можно один и то тебе во время еды или в место ее. Ну а по бегу - лучше на улице по местности с подъемами и спусками (не большими и не затяжными) - ну а вообще в идеале бег полезен до первого пота + время когда он прекращает обильно лить. Удачи.

Домино от Марта 13, 2013, 04:51:24 pm
Цитата: Iustem от Марта 13, 2013, 03:30:09 pm
После трени терпи часа два - два с половиной - не ешь.

(<http://s19.rimg.info/70ec3b75fd1f631a2c42cc447e7e6ca0.gif>) Простите за резкость, но вы сказали глупость.

sergeyt от Марта 13, 2013, 05:10:01 pm
Я пью за полчаса до трени вот это: <http://www.bodybuilding.com/store/drivensports/craze.html>

Реально помогает как для трени на воде, так и на суше.

Насчет бега, на мой взгляд надо начинать (если ты только начинаешь) постепенно: 15-20 мин с обязательным разогревом мышц 5-10 мин до того как, и растяжкой после бега. Когда я начинал бегать 2 года назад, после 15-летнего перерыва, то у меня тоже все болело... Согласен, что лучше бегать на улице, но когда холодно, то бегаю на дорожке 1-2 раза в неделю. Причем, обязательно бегаю кардио, скорость 5-6 с уклоном 12-14, а когда бегаю по ровной дорожке, то делаю ускорения на максимальной скорости 14 (хотя сегодня для меня это уже не максимум), но опять-таки, это после 2 лет постоянного бега. Результат: значительно повысилась общая выносливость, и стал плавать 400, 800 и 1500 на скорость без прежней усталости (т.е. "умирания на середине дистанции"). Так что бегать надо!

Согласен с Домино, что не есть 2 часа после трени - это неправильно... Да я уверен, что Рома это понимает и так :)

лусмен от Марта 13, 2013, 07:13:44 pm
Цитата: Домино от Марта 13, 2013, 04:51:24 pm
Цитата: лусмен от Марта 13, 2013, 03:30:09 pm
После трени терпи часа два - два с половиной - не ешь.

(<http://s19.rimg.info/70ec3b75fd1f631a2c42cc447e7e6ca0.gif>) Простите за резкость, но вы сказали глупость. Интересно, в чем глупость?

Я давал совет человеку, который хочет скинуть вес и убрать живот - в моем совете нет ничего плохого и неправильного. Лично я свой живот убирал именно так - так что данный совет проверен на себе. В мышечной массе я не потерял, живот убрал, выносливость выросла, два часа после трени углеводная яма открыта и не имея прихода из вне расходуется отложенный жир и в первую очередь с участков, мышцы которых наиболее интенсивно работали во время трени - где глупость?

sosnin от Марта 13, 2013, 08:05:12 pm
продолжайте спорить,я слежу.
сегодня было легче.
1500кр
рук кр в лап 100-200-300-400-300-200-100 инт20сек опять с ускорениями по 25м за 100 или 150.
100откуп
400ноги сп-дф на сп
(200упр+50 коор П26 на гребок)х3
100 откуп.

хотьба (да я не бегаю :)) поменял кросовки на футзальные-болели только икры пару-тройку минут,потом вработались. ходил на 12-14-12 град скорость 4-4,2. П137 и 152 по 10мин. заминка+растяжка.
получается трени увеличились на час,по сравнению до КР, и нету "ЖРАТЬ!!!" после трени. я уже даже переживать начинаю за себя :)
ах,да, шаговые эти тренажеры всегда заняты!!!там походу по записи надо :)
пс.sergeyt,если я так смогу бегать,мне и плавать то не надо будет :) я думаю я так в детстве даже не носился. круто!!а я -кашшка. с другой стороны-я круче всех "телочек" на соседних беговых :)

Yakut от Марта 13, 2013, 08:32:27 pm
Цитата: sosnin от Марта 13, 2013, 08:05:12 pm

хотьба (да я не бегаю :)):
Ага, бег начинается от 4 мин на км (это на 3-ке второй юношеский), все что ниже все ходьба или баловство.

sosnin от Марта 13, 2013, 08:45:14 pm
ну этож не на пульсе 140?

Yakut от Марта 13, 2013, 08:50:08 pm
Цитата: sosnin от Марта 13, 2013, 08:45:14 pm
ну этож не на пульсе 140?
Ну на втором юношеском может и не на 140, а на уровне 2-го взрослого вполне, а то и ниже.
В беге техника как в плавание очень много решает.

sosnin от Марта 14, 2013, 08:12:35 am
кстати,как-то писал,что плавал брассист с техникой ,но ушел быстро. так вот,наблюдал его уже раз 10. вчера поболтали,после того,как синхронно 1 км паровозиком шугали купальщиков... так вот, он плавал всего 3-года до 2 взр, бросил,пил-курил,"поправляет теперь дышалку".плавает по 1,5-2км. так вот,я думаю,50бр он валнет за 33сек,ну может 34. а я то думал,что парень уровня МС-кмс...так что думаю,есть индивидуумы,кот и 1 взр после 30ти по плечу.

avia334 от Марта 14, 2013, 08:46:10 am
Код:
и нету "ЖРАТЬ!!!" после трени. я уже даже переживать начинаю за себя
Sosnin - ты если за фигуру так переживаешь - делай комплекс на пресс по утрам (минут 8-12 займет) - зато организм сам сгонит все лишнее и фигура будет выглядеть поинтереснее. Чем умирать на дорожке после басика и садить сердце.
И еще, есть после тренировки все равно надо - но салаты из свежей зелени и помидор на оливковом масле и нежирное, лучше вареное, мясо. А то организм потом при мысли о тренировке лихорадить начнет - мышцы то кормить ему нечем...

Yakut от Марта 14, 2013, 08:50:31 am

Цитата: avia334 от Марта 14, 2013, 08:46:10 am

Код:

и нету "ЖРАТЬ!!!" после трени. я уже даже переживать начинаю за себя

Sosnin - ты если за фигуру так переживаешь - делай комплекс на пресс по утрам (минут 8-12 займет)

Не если чиста для замучится, тогда уж не комплекс на пресс, а табата, эффективней этой жести я нечего не знаю в плане физ нагрузок.

sosnin от Марта 14, 2013, 09:20:07 am

ну если честно,то я не мучаюсь,сердце так врядли посажу, меня больше беспокоили боли в колене и мышечная.но вроде решается это. да и я не переживаю за фигуру,мне это пофиг, снижение веса сала интересует в первую очередь,как средство повышения результата на среднем и длинном плавании+ общей выносливости. остальное-вторично.

я не стремлюсь замучиться,я хочу делать качественную воду. пока "рваные тренировки",а хотьба,надеюсь,идет сразу и действует как офп+топит сало(хотя надо думаю догонять до часа топония)...

и еще "+" это пульсовой контроль... ну нету у меня парка рядом с домом. учусь переносить ощущение пульса с дорожки в воду и наоборот... да и как посадить сердце при П в 140?

avia334 от Марта 14, 2013, 10:46:29 am

Код:

учусь переносить ощущение пульса с дорожки в воду и наоборот.

занят той же проблеммой. Но все таки раздельностараюсь.

Дорожку топчу, а еще лучше асфальт, когда бассейна под рукой нет. При этом тупо скорость 10-ка километров 4-7 + еще один последний километр на скорости 12. (даже на асфальтовой пробежке использую гаджеты для этих контролей). Получается основная дистанция на пульсе 23-24, а на последнем километре увеличивая скорость просто удлиняю шаг и старюсь сохранить расслабленность во всем теле (руки, шея и т.д. постоянно себе говорю свободно, расслабленно). Дак заметил, что на последнем километре пульс не растет!!!

А в воде - много серий на определенном пульсе - 3 раза в неделю тренировка выглядит так:

на бортике растяжки, махи и т.д. - минут 10

разминка 250 кроль+250 спина+ 250-300 метров упражнений (на дельфин, брасс, ноги брасом - чтобы протянуть все конечности)

10*50 или 5*100 П22 брасс интервал 15 секунд

откупывание 200м спина (пульс держать 18)

10*50 П24 брасс интервал 15 секунд

откупывание 200м спина (пульс держать 18)

10*50 П24(первые 25)+П26(вторые 25) брасс

откупывание 20м спина (пульс 18) интервал 15 секунд

10*(25 П26 брасс+25 спина П22) - разгон и закупывание для тренировки четвертаков.

откупывание 200 м спина или кроль (пульс 18)

Упражнения на баттерфляй 10*50 на П22-24 (но тут уже без интервалов - по самочувствию)

Закупывание метров 100-200 пофигу чем.

Вроде после таких последних 3-х месяцев пульс научился чувствовать очень хорошо.

sosnin от Марта 14, 2013, 12:00:50 pm

в воде плаваешь с гаджетами?

avia334 от Марта 14, 2013, 12:24:10 pm

Код:

в воде плаваешь с гаджетами?

нет, в воде таких девайсов нет - приходится по старинке у бортика, глядя на часы.

Хотя у Finis -есть крутая штука: крепится за ухом, цепляется к мочке уха и писчит во время плавания, если пульс вываливается за определенные зоны. Все руки не доходят заказать такую, а может уже и привык по часам... .

sosnin от Марта 14, 2013, 12:29:34 pm

я вот пока на дорожке не чувствую разницы от 110до 135...вот дальше как-то ощущается.и 165 распознаю и 150, а 110 нет...думаю 130,а там114,думаю 110,а там 128. и пр.

в воде другое все же. дыхание тоже...я ж в хотьбе забываюсь и дышу,как придется.а в воде темп есть,он очень помогает равномерности.

lucmen от Марта 14, 2013, 02:49:52 pm

Цитата: sosnin от Марта 14, 2013, 08:12:35 am

... а я то думал, что парень уровня МС-кмс... так что думаю, есть индивидуумы, кот и 1 взр после 30ти по плечу. Я буду индивидуумом, которому I-взр. после 40-ка по плечу. :P - почему-то чувствую это. ;) ;D

avia334 от Марта 14, 2013, 02:57:44 pm

Код:

я вот пока на дорожке не чувствую разницы от 110 до 135... вот дальше как-то ощущается и 165 распознаю и 150, а 110 нет... думаю 130, а там 114, думаю 110, а там 128. и пр.

вот это то нарабатывается в сериях долго долго. Я в основном брасом и спиной занят - там я пульс чувствую четко: 22 или 23 сказать смогу с 90% точностью. А насчет остальных стилей - наверное как у тебя...

Рунтя от Марта 14, 2013, 03:00:41 pm

Цитата: lucmen от Марта 13, 2013, 07:13:44 pm

Цитата: Домино от Марта 13, 2013, 04:51:24 pm

Цитата: lucmen от Марта 13, 2013, 03:30:09 pm

После трени терпи часа два - два с половиной - не ешь.

(<http://s19.rimg.info/70ec3b75fd1f631a2c42cc447e7e6ca0.gif>) Простите за резкость, но вы сказали глупость.

Интересно, в чем глупость?

Я давал совет человеку, который хочет скинуть вес и убрать живот - в моем совете нет ничего плохого и неправильного. Лично я свой живот убирал именно так - так что данный совет проверен на себе. В мышечной массе я не потерял, живот убрал, выносливость выросла, два часа после трени углеводная яма открыта и не имея прихода извне расходуется отложенный жир и в первую очередь с участков, мышцы которых наиболее интенсивно работали во время трени - где глупость?

Такие же рекомендации дают инструкторы по фитнесу, аэробике, йоге и прочие именно для тех, кто хочет сбросить вес: 2-4 часа не есть до трени и 2 часа после трени. Для пловцов рекомендуют закинуть в "углеводное окно" что-нибудь углеводистое грамм 50-100 на выходе с трени, но не более. А потом выдержать перыв. Постное мясо, рыба с некрахмалистыми овощами, капусту и творог (но не 0% жирности, там мел один) ваще можно потрблять хоть тазами (правда желудок от этого растягивается, потом будет требовать жрать), чистой воды до 2-х л в день, она лишнюю соль из организма выводит и с ней и лишнюю влагу в межклеточных тканях. Правда, знать и делать все это - совсем разные вещи. Я свои 3 кг уже 3 месяца согнать пытаюсь :)

варяг от Марта 14, 2013, 03:08:36 pm

Цитата: lucmen от Марта 14, 2013, 02:49:52 pm

Цитата: sosnin от Марта 14, 2013, 08:12:35 am

... а я то думал, что парень уровня МС-кмс... так что думаю, есть индивидуумы, кот и 1 взр после 30ти по плечу.

Я буду индивидуумом, которому I-взр. после 40-ка по плечу. :P - почему-то чувствую это. ;) ;D

Ты молоток. Конечно выполнишь если только не расслабишься после такой победы

lucmen от Марта 14, 2013, 05:28:42 pm

Цитата: варяг от Марта 14, 2013, 03:08:36 pm

Цитата: lucmen от Марта 14, 2013, 02:49:52 pm

Цитата: sosnin от Марта 14, 2013, 08:12:35 am

... а я то думал, что парень уровня МС-кмс... так что думаю, есть индивидуумы, кот и 1 взр после 30ти по плечу.

Я буду индивидуумом, которому I-взр. после 40-ка по плечу. :P - почему-то чувствую это. ;) ;D

Ты молоток. Конечно выполнишь если только не расслабишься после такой победы

Ну во-первых, Коля, это победа была только над тобой в нашей с тобой дуэли, а на соревах я был вторым. Поэтому этот результат меня не расслабил, а только окрылил - и тренироваться с большей силой захотелось, и убедился что на правильном пути, и там на соревах понял, что и с мастерами новичкам под силу бороться. Может это и не реально, и не возможно в наши годы, но я почему-то уверен, что получится. ;) ;D

Домино от Марта 14, 2013, 05:33:02 pm

Цитата: lucmen от Марта 13, 2013, 07:13:44 pm

Я давал совет человеку, который хочет скинуть вес и убрать живот - Лично я свой живот убирал именно так А я ем после тренировки и у меня тоже нет живота [ну почти нет ;D] . И выносливость растет и сила.

Хотите увидеть пресс - убирайте углеводы (с учетом адекватного кбжу) из рациона, а не после тренировок.

Цитата: lucmen от Марта 13, 2013, 07:13:44 pm
где глупость?

Вот.

Цитата: lucmen от Марта 13, 2013, 07:13:44 pm

не имея прихода извне расходуется отложенный жир и в первую очередь с участков, мышцы которых наиболее интенсивно работали во время трени

Не существует никакого локального сжигания жира, в каком-то конкретном месте организма.

Цитата: Рунтя от Марта 14, 2013, 03:00:41 pm

Такие же рекомендации дают инструкторы по фитнесу, аэробике, йоге и прочие именно для тех, кто хочет сбросить вес: 2-4 часа не есть до трени и 2 часа после трени.

Ну своей головой тоже надо думать, она же не только для того чтобы шапку носить. ::)

PS: Кушать можно вообще в любое время и любыми порциями. Совсем. И после тренировки и до. Существенное значение имеет лишь баланс калорий и Белков - Жиров - Углеводов за день (КБЖУ). Если ешь меньше, чем тратишь - то худеешь. Других способов худеть нет. Совсем нет! (с).

Yakut от Марта 14, 2013, 05:50:41 pm

Цитата: Домино от Марта 14, 2013, 05:33:02 pm

PS: Кушать можно вообще в любое время и любыми порциями. Совсем. И после тренировки и до. Существенное значение имеет лишь баланс калорий и Белков - Жиров - Углеводов за день (КБЖУ). Если ешь меньше, чем тратишь - то худеешь. Других способов худеть нет. Совсем нет! (с).

Теория баланса потребления и сжигания калорий давно трещит по швам. Нет прямой зависимости между количеством калорий потребленных/сожженных и динамикой веса. По крайней мере с теми что на продуктах указывают.

Домино от Марта 14, 2013, 06:15:33 pm

Цитата: Yakut от Марта 14, 2013, 05:50:41 pm

Теория баланса потребления и сжигания калорий давно трещит по швам. Нет прямой зависимости между количеством калорий потребленных/сожженных и динамикой веса.

Шутите?! :о А какая я же зависимость есть?

Рунтя от Марта 14, 2013, 09:13:11 pm

Мне в свое время достаточно было повесить свою фотку ожиревшей тетки на холодильник и написать на ней: ты хочешь есть?! Этого хватило, чтобы в рационе питания осталась вода, зеленый чай, грейпфрукты, иногда куриные грудки, арбузы и вприкуску чуточка черного хлеба. И бАльшие физические нагрузки. Сейчас никак не могу себя смотивировать.

Рунтя от Марта 14, 2013, 09:31:29 pm

Цитата: lucmen от Марта 13, 2013, 03:17:27 pm

Цитата: Рунтя от Марта 13, 2013, 06:43:31 am

Цитата: Гала от Марта 12, 2013, 03:11:47 pm

Цитата: Novichog от Марта 12, 2013, 03:05:21 pm

после 30 - из 30 ... после 40 из 40.)))

Господи, скорей бы этот год прошел и я вписалась бы уже в норматив ;D, даже с запасом! 8)

Что-то меня такие нормативы не улыбают совсем... С грустью приходится признавать, что из 30-ти уже просто нереально :(

Ирина, что за настрой? Все реально. Разнообразь трени - осваивай другие стили не забывая об основном, они (другие) добавляют необходимое к в/с.

Lucmen, мне бы еще новый позвоночник и плечевые с коленными суставами, я бы и новые трени поплавала, и в триатлон к Лыжнику рванула. А с такой спиной, как у меня, на печи лежать, от чего, правда, легче не становится. Сказала бы я по-русски, как она меня достала, да боюсь, забанят. Не помню, когда уже без обезболивающих своих трени плавала, а давать ей отдых - только время впустую терять, она в себя не приходит. От дивана болит еще больше. Наплевать бы на нее, так ведь из-за нее руки не поднимаются, плечи дергает так, что хоть вой. Если раньше на то, чтобы растянуться на воде после разминки на суше хватало 400м, то теперь 600. Плакать временами хочется, я плавать хочу, красиво, технично, быстро, а она не дает. От закачивания с железом и

растяжки из йоги однофигственно все, боль одна. Эти проблемы в Медкабинете, конечно, обсуждать нужно, но здесь как-то привычнее. И где наш Свиммер48, опять бы меня отправил в клуб мазахистов :(

Белый Кит от Марта 15, 2013, 07:55:21 am
Цитата: Рунтя от Марта 14, 2013, 09:31:29 pm
Сказала бы я по-русски, как она меня достала, да боюсь, забанят.

МАЛАДЭС!
(понимаешь, что к чему ;) :D ;D)

sosnin от Марта 15, 2013, 08:15:43 am
свиммер, говорят устал слушать все по стопятьсот раз и повторять тоже. ушел и надеется, наверно, что люди поиском будут пользоваться :(:(
мнеб его совет по поводу дорожки...у него всегда был кретичный взгляд на вещи.

Рунтя от Марта 15, 2013, 11:18:17 am
Блин, я сегодня за 4 часа на работе так набегалась по кабинету взад-вперед, что вечером врядли на свою пробежку выкачусь, пятки горят и колени стонут. И это называется "офисный-планктон" ;D

sosnin от Марта 15, 2013, 12:23:01 pm
как у всех погодка? я смотрю на улицу и думаю, что не доеду до баса. :(

Белый Кит от Марта 15, 2013, 12:24:26 pm
Лыжнику и Домино.

пожалуйста, удерживайте "эмоциональный сленг" в себе.

Модератор

planer от Марта 15, 2013, 12:25:44 pm
Цитата: sosnin от Марта 15, 2013, 12:23:01 pm
как у всех погодка? я смотрю на улицу и думаю, что не доеду до баса. :(
в новосибе всю ночь и утро лил дождь, а ночью вроде морозец до -17 ;D

sosnin от Марта 15, 2013, 12:28:22 pm
Цитата: planer от Марта 15, 2013, 12:25:44 pm
Цитата: sosnin от Марта 15, 2013, 12:23:01 pm
как у всех погодка? я смотрю на улицу и думаю, что не доеду до баса. :(
в новосибе всю ночь и утро лил дождь, а ночью вроде морозец до -17 ;D
утром выехал -13, через 40 минут было -1. сейчас +4. снег валит, видимость метров 150-200.

@LE}{@NDER от Марта 15, 2013, 04:12:03 pm
Цитата: sosnin от Марта 15, 2013, 12:28:22 pm
Цитата: planer от Марта 15, 2013, 12:25:44 pm
Цитата: sosnin от Марта 15, 2013, 12:23:01 pm
как у всех погодка? я смотрю на улицу и думаю, что не доеду до баса. :(
в новосибе всю ночь и утро лил дождь, а ночью вроде морозец до -17 ;D
утром выехал -13, через 40 минут было -1. сейчас +4. снег валит, видимость метров 150-200.
У нас тоже снегом засыпало. За ночь выпало больше снега, чем за всю зиму. Нормально передвигаться возможно только пёхом. Сегодня в бас добирался в 3 раза дольше обычного. ((

Berrimor от Марта 16, 2013, 12:39:10 am
Смешанные чувства у меня:
С одной стороны по функционалке восстановление идёт хорошо, уже вторую неделю серии по 400 на 95% от первоначального результата идут без ощущений - "на что я, блин, подвязался, сидел бы пил пиво в кабаках". И даже пульс держится в пределах желаемого.
Но что касается техники - полный швах, чуть сильнее ускорился и вместо скольжения бульдозером пру, а и так не малое кол-во гребков увеличивается до совсем звездочковой цифры. В общем, опять начинать сначала придётся.

Novichog от Марта 16, 2013, 05:36:43 pm
Цитата: Berrimog от Марта 16, 2013, 12:39:10 am
Смешанные чувства у меня:

С одной стороны по функционалке восстановление идёт хорошо, уже вторую неделю серии по 400 на 95% от первоначального результата идут без ощущений - "на что я, блин, подвязался, сидел бы пил пиво в кабаках". И даже пульс держится в пределах желаемого.

Но что касается техники - полный швах, чуть сильнее ускорился и вместо скольжения бульдозером пру, а и так не малое кол-во гребков увеличивается до совсем звездечовой цифры. В общем, опять начинать сначала придётся. сегодня в лужниках из окошка раздевалки увидел Дэвушку в гидрокостюме...плыла просто божественно...вообще без брызг....с тоской подумал, что не догоню, такая, блин техника, как у сунь-яна...походкой франкенштейна бросился в воду и и все ж догнал)) , даже обогнал..и.пока купался на одной дорожке испытывал невозможный прилив сил...не здох даже на 1500 Еще раз офигел когда она вначале 50 метров в одну сторону прод водой проплыла...а потом сразу же 50 м в обратную сторону ...Во люди умеют :o :o :o

Toto от Марта 16, 2013, 07:01:35 pm
ну дык это нормально для фридайвера))
у нас все кто по 50+ проныривает имеют очень экономную технику плавания, без этого там оно просто никак :)

sosnin от Марта 18, 2013, 08:23:14 am
ну вот. в субб, решил проплыть поменьше и больше походить.
1500разм
1600 ноги :) (я уже ,как варяг начал плавать) кр-бат через 100
400 откуп с 3мя ускорениями по 15м

45мин хотьба. что сразу удивило,то что П был 98-103. ну и 20мин под той же нагрузкой,что всегда,получался П123-127, чтоб сделать 135 пришлось сделать 15градусов и скорость поднять до 5км\ч. что это? меньше воды или привыкание к дорожке? мышцы уже не болят вообще,колени тоже только при беге (пытался добавить 2 раза по 2 мин- П до 155доходил и я сбрасывал).

Yakut от Марта 18, 2013, 08:50:05 am
Цитата: sosnin от Марта 18, 2013, 08:23:14 am
ч. что это? меньше воды или привыкание к дорожке?
скорее всего привыкание и выносливость повысилась, тело привыкает не только к водным процедурам но и к земным. Советовал бы кстати найти возможность ходить на свежем воздухе, не по дорожке, а по улице. Еще бы пару гантелей килограмма по 4 сунул бы в рюкзак.

Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:02:00 am
Цитата: Yakut от Марта 18, 2013, 08:50:05 am
Советовал бы кстати найти возможность ходить на свежем воздухе, не по дорожке, а по улице.
а установить дорожку на балконе? неее?

Цитировать
Еще бы пару гантелей килограмма по 4 сунул бы в рюкзак.
а что-нибудь менее "экзотическое" можно? скажем, мягкие утяжелители на ноги?

sosnin от Марта 18, 2013, 09:26:26 am
у меня и так "рюкзак" весит,только впереди...старый,потрепанный,пивной :)
гулял я с сыном в парке в воскресенье-лужи,лед и проваливающийся снег. на такой дороге я себе ноги сломаю через 3минуты :) летом может и буду по парку.
балкон?-нет ни технической возможности,ни денег тратить не охота.зачем если она и в баше стоит?

Yakut от Марта 18, 2013, 09:33:59 am
Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:02:00 am
а что-нибудь менее "экзотическое" можно? скажем, мягкие утяжелители на ноги?
Это как раз наоборот в "нашей деревне" экзотика.

Yakut от Марта 18, 2013, 09:34:36 am
Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:02:00 am
а установить дорожку на балконе? неее?
Зачем балкон захлопывать

Yakut от Марта 18, 2013, 09:35:51 am

Цитата: sosnin от Марта 18, 2013, 09:26:26 am

гулял я с сыном в парке в воскресенье-лужи,лед и проваливающийся снег. на такой дороге я себе ноги сломаю через 3 минуты :)

Не знаете вы трудностей <http://news.ngs.ru/more/1035307/> (<http://news.ngs.ru/more/1035307/>)

Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:42:56 am

Цитата: Yakut от Марта 18, 2013, 09:34:36 am

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:02:00 am

а установить дорожку на балконе? неее?

Зачем балкон захлопнуть

ну, это смотря какой "балкон" ;) ;D

sosnin от Марта 18, 2013, 09:48:15 am

Цитата: Yakut от Марта 18, 2013, 09:35:51 am

Не знаете вы трудностей <http://news.ngs.ru/more/1035307/> (<http://news.ngs.ru/more/1035307/>)

ну не то ,что не знаю,просто подзабывать начал :)

у нас конечно слой меньше раз в 6,но только вниз вода течет :)

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:42:56 am

ну, это смотря какой "балкон" ;) ;D

уж какой есть...я думаю,что я даже внести этот станок туда не смогу ;)

Рунтя от Марта 18, 2013, 09:48:23 am

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:02:00 am

Цитата: Yakut от Марта 18, 2013, 08:50:05 am

Советовал бы кстати найти возможность ходить на свежем воздухе, не по дорожке, а по улице.

а установить дорожку на балконе? неее?

Цитировать

Еще бы пару гантелей килограмма по 4 сунул бы в рюкзак.

а что-нибудь менее "экзотическое" можно? скажем, мягкие утяжелители на ноги?

Можно еще более экзотическое. Натянуть на себя костюм-сауну и еще с ускорениями по свежему воздуху шагать.

Без экзотики просто через 500м сотню ускориться - хорошая жиротопка.

Белый Кит от Марта 18, 2013, 10:06:08 am

Цитата: Рунтя от Марта 18, 2013, 09:48:23 am

Можно еще более экзотическое. Натянуть на себя костюм-сауну и еще с ускорениями по свежему воздуху шагать.

Без экзотики просто через 500м сотню ускориться - хорошая жиротопка.

сердце может не выдержать

Гала от Марта 18, 2013, 10:15:41 am

Цитата: Белый Кит от Марта 18, 2013, 09:02:00 am

а что-нибудь менее "экзотическое" можно? скажем, мягкие утяжелители на ноги?

Угу, я добегалась с такими утяжелителями до трещины стопы, год потом она у меня не желала срастаться, только зажила, я ногу как-нибудь не так поставлю и хрясь....все заново, ну, нафиг всякие утяжелители 8)

sosnin от Марта 18, 2013, 10:40:20 am

Цитата: sosnin от Марта 18, 2013, 10:27:17 am

Цитата: Гала от Марта 18, 2013, 10:19:52 am

Кхе-кхе....и ты не рад? Запросы у вас,батенька,однако ;D

еще полтосы остались...надо рвать всех и стремиться.

посмотрел нормативы 1 взр повнимательней...не то я плаваю. самое реальное это 1500 по 1:14-но для этого мне надо "зайца" и пару погонщиков на бортике (один не авторитет :) :))...если я 1км не в графике,то можно бросать плыть. ну или 800. зайца можно пустить прям "под нос". но это вроде как нарушение :(

и еще черная лошадка 50 бат,но 27,75сек,это тоже врядли... учитывая,что я кролем еле из 27...тут на финише я явно сольюсь,а в кроле вроде даже прибавлял. нет,еще видимо годы надо плавать.

Berrimog от Марта 18, 2013, 10:51:40 am

Мне кажется, что 400 и 800 реальнее чем 1500.

sosnin от Марта 18, 2013, 11:05:08 am
400 за 4:32 ?неее это по 2:16. я так еле 200 доплыл. 4:40 еще может быть,но не 4:30. да и 800 надо по 1:12 уже. конечно,с зайцем можно поробоввать начать 400-500м по 1:11-12. а там,как дотерплю...думаю об этом и уже руки наливаются и печеньь покалывает :))

Гала от Марта 18, 2013, 11:37:03 am
Блин, мне бы сотню за 1:11 проплыть ;D

sosnin от Марта 18, 2013, 12:26:34 pm
) мнеб восемь подряд :)

ребята моей группы плывут за 4:10, да еще и купаются первые 200. звери!

avia334 от Марта 18, 2013, 12:40:57 pm

Код:

Можно еще более экзотическое. Натянуть на себя костюм-сауну и еще с ускорениями по свежему воздуху шагать. Без экзотики просто через 500м сотню ускориться - хорошая жиротопка. нафик вся эта экзотика. Человеку выносливость поднять надо - тут тупо бег с удержанием опрделенного пульса или на крайняк, определенной скорости - скажем 10км/час. И так от получаса и до часа пару раз в неделю - тело через пару месяцев привыкнет. А насчет гантелей в рюкзаке и т.д. - лучше способ получить травму и загнать сердце и не придумать...

Гала от Марта 18, 2013, 12:42:52 pm
Цитата: avia334 от Марта 18, 2013, 12:40:57 pm
лучше способ получить травму
Угу. Проверено на себе 8)

Белый Кит от Марта 20, 2013, 12:28:22 pm
оригинальное решение опоры потолка - выделили доп. узкую дорожку и установили в ней колонны
(<http://www.worldclass.ru/images/resize.php?width=470&height=315&filename=/upload/iblock/7c1/7c13c77727a40571e6a498be0224a801.jpg>)

avia334 от Марта 20, 2013, 12:37:39 pm
оригинальное решение опоры потолка - выделили доп. узкую дорожку и установили в ней колонны
Код:

А при плавании на спине и брассом при наличии более двух человек на дорожке стакаться постоянно об эти колонны что-ли???

@LE}{@NDER от Марта 20, 2013, 03:14:15 pm
Цитата: Белый Кит от Марта 20, 2013, 12:28:22 pm
оригинальное решение опоры потолка - выделили доп. узкую дорожку и установили в ней колонны
(<http://www.worldclass.ru/images/resize.php?width=470&height=315&filename=/upload/iblock/7c1/7c13c77727a40571e6a498be0224a801.jpg>)
Не хватает еще стартовой тумбочки на оной дорожке ;D

Letun от Марта 20, 2013, 04:24:36 pm
Цитата: Berrimor от Марта 18, 2013, 10:51:40 am
Мне кажется, что 400 и 800 реальнее чем 1500.

Меня вот то же последнее время преследуют мысли про 400 и 800. Надо будет попробовать.

evgeny от Марта 20, 2013, 05:39:27 pm
Цитата: Letun от Марта 20, 2013, 04:24:36 pm
Цитата: Berrimor от Марта 18, 2013, 10:51:40 am
Мне кажется, что 400 и 800 реальнее чем 1500.

Меня вот то же последнее время преследуют мысли про 400 и 800. Надо будет попробовать.
Так за чем дело встало. В июле проводятся традиционные соревнования в Твери - "Стайер" - готовьтесь, приезжайте. Бассейн-открытый полтинник. 400, 800, 1500 в/с, 400 к/п. Все, кто приезжал, не разочаровывались.

sosnin от Марта 20, 2013, 07:09:36 pm
Цитата: evgeny от Марта 20, 2013, 05:39:27 pm
Бассейн-открытый полтинник.
Цитировать
вот до этой фразы я задумывался.

Рунтя от Марта 20, 2013, 09:24:00 pm
Цитата: sosnin от Марта 20, 2013, 07:09:36 pm

Бассейн-открытый полтинник.
вот до этой фразы я задумывался.
Я после своего четвертака с артезианской водой для купальщиков с t 28-30 в в открытом полтиннике с 26-27 градусов в августе на ветеранских вообще не поняла куда попала, другое измерение. Очень долго пыталась понять, ЧТО это в нем пытается что-то изобразить. Специально на вторые через неделю поехала, чтобы понять свои очуения. Чтобы плавать в полтиннике, тем более в открытом, в нем нужно плавать, как народ бывалый говорит.

Berrimor от Марта 20, 2013, 10:17:03 pm
Эйфория! (http://www.anarchyclan.ru/style_emoticons/default/6ac54edc53d638dbd7914bd91f5c71c1.gif)
Плыл сегодня, а душа пела - всего лишь две недели прошло, как выправил свой режим на более сбалансированный, и организм уже благодарит за заботу о нём. :)

Код:
400 к/п
4*(400кр!!+50сп)
400 руки кр
300 брасс
800(50сп!!+100кр в упр)
600(50бт+50доп)+200кр все откуп

p.s.
Даже сломавшиеся очки не испортили настроения.

evgeny от Марта 21, 2013, 10:16:53 am
Цитата: sosnin от Марта 20, 2013, 07:09:36 pm
Цитата: evgeny от Марта 20, 2013, 05:39:27 pm
Бассейн-открытый полтинник.
Цитировать
вот до этой фразы я задумывался.
Ну везде есть свои плюсы и минусы. Бассейн, конечно не идеал, но и не страх какой нибудь. В том году закрывали на серьезный ремонт, правда после этого я там не был - холодно зимой у нас :)
А так -солнце, воздух и вода- в июле, что может быть лучше. И, насколько я представляю, это едва ли не единственные соревнования, где можно проплыть 1500.

sosnin от Марта 21, 2013, 10:21:42 am
это понятно,но я в длинной не плавец...я помру на первом же полтиннике,но на втором...я такое готов вынести только в четвертаке... когда отдыхать то по дистанции?? думаю на 1500 у меня разница будет под минут и более с короткой.

Berrimor от Марта 21, 2013, 10:30:09 am
Полторашка в четвертаке была на тверских областных мастерах, но в положении изначально не было прописано. Правда там один Гилязов плыл, на установление рекорда, что, наверное, и объясняет всё.
На Чемпионате Украины в Евпатории была полторашка.

Toto от Марта 21, 2013, 11:14:02 am
А в чем проблема плавать в открытом басе?
Мне очень нравится, особенно когда солнышко греет (зимой я туда правда и не суюсь)

А вот в четвертаке после полтинника точно проблема, не понимаю как можно столько поворачивать и как сосчитать больше 200 метров? :)

sosnin от Марта 21, 2013, 11:21:36 am
для меня открытая вода не проблема. проблема длинный бассейн, тонуть начну после 30-35 метров.

Berrimor от Марта 21, 2013, 12:33:28 pm
Ты наверное уже несколько лет только в четвертаке плаваешь?

sosnin от Марта 21, 2013, 12:46:46 pm
года 3 назад пробовал в 50ке. выдержал месяц. во первых, финансово- стоил в 4-5 раз дороже! во вторых, помираю я там, на тренингах П выше 22 удержать не могу на 50м, руки не гребуут, ноги тону, полгребка только. в третьих, долго в 25С не поплаваешь :)

больше полтинников в городе нет- монополисты, мать их.

ЕвгенийК от Марта 21, 2013, 12:54:12 pm
Цитата: sosnin от Марта 21, 2013, 12:46:46 pm
во вторых, помираю я там, на тренингах П выше 22 удержать не могу на 50м, руки не гребуут, ноги тону, полгребка только.

у всех так, надо перетерпеть :)

sosnin от Марта 21, 2013, 01:02:18 pm
Цитата: ЕвгенийК от Марта 21, 2013, 12:54:12 pm
у всех так, надо перетерпеть :)
безлимит в клубе с залами и банями -28тр.
8 раз по 45мин воды в полтиннике в мес=4р. тоже терпеть? и ездить от дома минимум 1,5 часа, а не 25мин.

а по воде, я еще в детстве тренируюсь по 3 мес по 11трнеь в нед, только начинал привыкать и результаты на сорах хоть как-то сопоставлялись. сейчас, думаю, это вообще нереально будет сделать. если только 50м плавать с разницей по 1-1,5 секунд.

а проплыть на расстояние я и в волге смогу километр.

ЕвгенийК от Марта 21, 2013, 01:22:03 pm
финансы и транспорт я не трогаю - это у каждого свое.

я говорю только, что для того, чтобы нормально плыть по длинной, надо там же и тренироваться. и поначалу после четвертака действительно тяжело.

@LE}\@NDER от Марта 21, 2013, 01:54:01 pm
Цитата: ЕвгенийК от Марта 21, 2013, 01:22:03 pm
финансы и транспорт я не трогаю - это у каждого свое.

я говорю только, что для того, чтобы нормально плыть по длинной, надо там же и тренироваться. и поначалу после четвертака действительно тяжело.

Да, да. Я неделю потренировался в ярдовом бассике, пока был в командировке и уже 2 недели не могу войти в колею в своем родном полтиннике. Представляю ощущения, если бы я все время в четвертаке тренировался.... Кстати, к ярдовому четвертаку, несмотря на 12 часовой перелет и смену часовых поясов, адаптироваться было на удивление легко.

Toto от Марта 21, 2013, 01:56:26 pm
Цитата: @LE}\@NDER от Марта 21, 2013, 01:54:01 pm
Цитата: ЕвгенийК от Марта 21, 2013, 01:22:03 pm
финансы и транспорт я не трогаю - это у каждого свое.

я говорю только, что для того, чтобы нормально плыть по длинной, надо там же и тренироваться. и поначалу после четвертака действительно тяжело.

Да, да. Я неделю потренировался в ярдовом бассике, пока был в командировке и уже 2 недели не могу войти в колею в своем родном полтиннике. Представляю ощущения, если бы я все время в четвертаке тренировался....

Кстати, к ярдовому четвертаку, несмотря на 12 часовой перелет и смену часовых поясов, адаптироваться было на удивление легко.

те из 50 в 25 всем нормально, а наоборот проблема?
у меня вот как раз из 50 в 25 проблема...

sosnin от Марта 21, 2013, 02:12:07 pm

Цитата: Toto от Марта 21, 2013, 01:56:26 pm

те из 50 в 25 всем нормально, а наоборот проблема?
у меня вот как раз из 50 в 25 проблема...

это мужской логике не поддается. тебе по ощущениям тяжело или по времени "не сходится"

Цитата: ЕвгенийК от Марта 21, 2013, 01:22:03 pm

я говорю только, что для того, чтобы нормально плыть по длинной, надо там же и тренироваться. и поначалу после четвертака действительно тяжело.

так я и говорю, что лучшая разница в жизни была между короткой и длинной = 4сек на 200, 11сек на 400... так я похал не месяц в длинной... вообще не создан я для длинной воды... мне даже открытая так не страшна, в ней и ответственности за результат меньше, соперников нет, цели в виде времени нет.

Toto от Марта 21, 2013, 02:41:23 pm

я в коротком плаванию хуже чем в длинном - там же проще: 200 метров - 4 бассейна всего))
а в комплексе вообще кайф - меняй себе стиль каждый раз как до стеночки доплыл :)
хотя скорее всего дело в неумении или неделании делать поворот

а при нырянии вообще беда- хочца вылезти и подышать у бортика, потому там меньше выходит...

Letun от Марта 21, 2013, 02:47:26 pm

Вот стартовать в полтиннике мне так и не "посчастливилось" (пока), но если про ощущения от тренировок говорить. То на адаптацию примерно 5-6 тренировок, а потом о четвертаке забывать начинаешь. Меньшее количество поворотов - позволяет лучше на технике концентрироваться. И то, что лишний раз у бортика не постоишь - общую выносливость поднимает, а если и дно глубокое, то вообще замечательно.

Тренируясь периодически в длинных бассейнах - я понял часто звучащую фразу, что "чемпионы выходят из полтинников".

Если бы у меня был выбор - я бы сделал его в пользу длинной воды.

sosnin от Марта 21, 2013, 02:47:48 pm

то есть? ты ,например, 200кмпл в короткой плывешь 2:40, а в длинной 2:35? время быстрее в длинной?
а ныряние другая тема, особенно в ластах.

@LE}{@NDER от Марта 21, 2013, 03:13:48 pm

Цитата: sosnin от Марта 21, 2013, 02:47:48 pm

то есть? ты ,например, 200кмпл в короткой плывешь 2:40, а в длинной 2:35? время быстрее в длинной?

Такого просто не бывает. Разве что повороты вообще не уметь делать.

Лично я бы полтинники предпочел плыть по длинной, а все остальное, что больше полтинника - по короткой.

Стартовать 200м по длинной и короткой - разница небо и земля в пользу короткой воды.

Toto от Марта 21, 2013, 03:17:54 pm

Цитата: sosnin от Марта 21, 2013, 02:47:48 pm

то есть? ты ,например, 200кмпл в короткой плывешь 2:40, а в длинной 2:35? время быстрее в длинной?

а ныряние другая тема, особенно в ластах.

ну примерно так, на 1-2 секунду лучше, тк там

1) поворот батом не надо делать

2) на спине не надо целиться в поворот

3) ну и опять же - проще чисто психологически что бассейнов плыть (вообще не понимаю как там можно больше 400 метров проплыть?)

и мне есть с чем сравнивать, я раз-два в неделю вынуждена плавать в коротком базе

sosnin от Марта 21, 2013, 03:23:57 pm

кстати, раньше тренируясь в длинной, результат почти стоял в короткой. объясняется легко: в связи с плохим ощущением себя и тяжестью проплывания отрезков в длинной, все серии на П выше 26 превращались в "кашу" и о повышении физических качеств и подведение спортивной форм можно было только мечтать... мучил

себя с помощью тренера так 2 сезона. все, как одно- выносливость, да, росла со временем и даже 1500 по мс плыл в длину. 200,400 проходил ровно по графикам. а 50 и 100 вызывало улыбку и отходняк в 2 дня. убивлся так от одной даже сотни... а в четвертаке-другая история вообще. трени прут...а на сорах в 3 дня, по 8 стартов без проблем и последствий проходило.

дело в качестве тренировок просто. в длинной у меня кпд падает на 50%. это только мучение было из-за НЕОБХОДИМОСТИ. сейчас ее нет и я не вижу смысла себя мучать.

sosnin от Марта 21, 2013, 03:27:03 pm

Цитата: Toto от Марта 21, 2013, 03:17:54 pm

ну примерно так, на 1-2 секунду лучше, тк там

1) поворот батом не надо делать

2) на спине не надо целиться в поворот

3) ну и опять же - проще чисто психологически что бассейнов плыть (вообще не понимаю как там можно больше 400 метров проплыть?)

и мне есть с чем сравнивать, я раз-два в неделю вынуждена плавать в коротком басы

я видел такое только у легких девочек (до 55кг), тренирующихся в длинной. они просто никогда не тренировали повороты, даже не стремились имея кмс. и они очень немышечные.

Рунтя от Марта 21, 2013, 10:41:08 pm

Тема финансов и времени для трень в полтиннике для меня тоже весьма актуальна. В своем в 5 мин от дома за 60р. 2 часа могу плавать, а в полтинник 2-2,5 часа ехать и цена вопроса в будни 380р, в выходные 290р. На последнем моем Олимпийском рекорде детская тренер сказала, что недалеко от моей деревни новый полтинник открыли, но все не удосужилась туда выбраться. Мои результаты в полтиннике на 50м значительно хуже, чем в родном четвертаке. И ощущения как у Соснина. Больше 50м вс и барсом, правда, на результат и не пробовала.

Гала от Марта 22, 2013, 10:08:40 am

Мне нормально и там, и там плыть, но результаты в полтосе, конечно, хуже, хотя.....с моими результатами вообще без разницы где плавать ;D, потому что купаться можно хоть

где(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Toto от Марта 22, 2013, 10:24:49 am

Цитата: Гала от Марта 22, 2013, 10:08:40 am

потому что купаться можно хоть где(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>)

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

а вот и ответ на мою проблему :)

Peter68 от Марта 23, 2013, 07:51:54 pm

Любопытный пост от Тери Лафлина. (<http://www.swimwellblog.com/archives/1914/>)

Годится для темы "Плавание после 90"... :)

Мужик самостоятельно научился плавать кролем в 93 года, в 94 попросил научить его плавать баттерфляем...

На подписи к видео Тери спрашивает: "Можете определить, кому 95 лет, а кому 62?"

варяг от Марта 25, 2013, 11:19:01 am

Фантастика:):) очень красивое видео. Тренер молодец

Iustep от Марта 25, 2013, 12:05:21 pm

Цитата: варяг от Марта 25, 2013, 11:19:01 am

Фантастика:):) очень красивое видео. Тренер молодец

И тебя ни капли не смутило, что почти абсолютно отсутствует работа ног? ;)

@LE}{@NDER от Марта 25, 2013, 02:13:05 pm

Цитата: Iustep от Марта 25, 2013, 12:05:21 pm

Цитата: варяг от Марта 25, 2013, 11:19:01 am

Фантастика:):) очень красивое видео. Тренер молодец

И тебя ни капли не смутило, что почти абсолютно отсутствует работа ног? ;)

Да какие там ноги в 90 лет?? Спринт в таком возрасте уже точно не поплывешь. Дедуля вообще молодец так научиться в плавать в такие годы! Это то что первое меня поразило, когда впервые побывал на западе - у них пожилые люди живут полной жизнью, еще чем то увлекаются, к чему-то стремятся, ставят какие-то цели, а у нас... многие уже после 60-ти собирают на свои похороны :(

lucmen от Марта 25, 2013, 05:06:07 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Марта 25, 2013, 02:13:05 pm

Цитата: lucmen от Марта 25, 2013, 12:05:21 pm

Цитата: варяг от Марта 25, 2013, 11:19:01 am

Фантастика:):) очень красивое видео. Тренер молодец

И тебя ни капли не смутило, что почти абсолютно отсутствует работа ног? ;)

Да какие там ноги в 90 лет?? Спринт в таком возрасте уже точно не поплывешь...

Да я вроде и смайл с прищуренным глазом поставил. Для Николая это видео ФАНТАСТИКА - если учесть что без ног, то это уже СУПЕР-ФАНТАСТИКА!

свиммер от Марта 25, 2013, 05:27:51 pm

Всем привет!

Упорно читаю эту тему, уже 122 страница. Очень хочу попросить совета, и уже нет сил ее добить. Уже и видео попытался снять, хотя у нас это не просто, и, правда, получилось не очень (учту качество, обещаю что следующее буду снимать на что-нибудь получше). Поэтому читать буду дальше, а спрошу сейчас. ;)

В общем, о себе. 31 год. 175-177см. 72-75кг. Размер ноги 42см. В детстве "купался". Несколько лет. Но о технике не было и речи. Учиться было негде, тренера не было, литературы тоже, считал что плаваю не плохо для ребенка. Но 45 минут отплавывал без остановки в легкую (в/с). Даже 25м "пропрыгать" батерфляем мог (помню, еще какие-то пацаны в базе спрашивали не Панкратов ли моя фамилия :), правда я не понял, чем я так мог выделиться, может быть размером волны? ;). Прошло лет 15. Я уже не помню, даже, в каком возрасте плавал ;)

Последние несколько лет набирал вес, далеко не мышечный. Летом весил 86кг. После этого начал сбрасывать по методу "меньше есть, больше двигаться". За пол года сбросил 15 кг. В процессе сбрасывания занимался прессом. Ближе к концу года купил бабочку. С нового года начал решил ходить в бассейн для построения более стройной фигуры и выравнивания слоя жира, т.к. на животе его оставалось больше всего. Я то не знал, что бассейн не для сброса веса. ;) Узнал только на этом форуме. Но было уже поздно... Фигура уже почти подтянута, начал заниматься отжиманиями и подтягиванием, в общем, план изначальный выполнен. Нет предела совершенству. А так как появились более глобальные цели, воодушивившись успехом, поверив в себя, нужно брать следующие рубежи! ;)

И так, плаваю два месяца. Сначала поплыл полтинник за 55, сейчас 45 (короткая) (еще не покинул призрачную надежду, что буду не последним в форумном зачете ;). Пока два раза в неделю по 45 мин. Без тренера. Основное время рассчитываю заниматься на суше. Это для начала, пока не выйду на что-нибудь приличное. По моему мнению, это 35-37 сек полтинник.

Видео. Попытался плыть как можно техничней (уже потом увидел, что Swimmer48 советует на скорость писать):

В одну сторону:

<https://www.youtube.com/watch?v=vNjErAKI7tY>

В другую сторону:

<https://www.youtube.com/watch?v=sW62xKqED3A>

Обалдеть (стопятьсотый раз, наверное, слышите ;)). Я когда первый раз увидел, был в шоке. Думал что плаваю как топы, а тут просто стою в воде!!! :o Правда, посмотрев раз 30 уже привык.

Укажите, пожалуйста, главные ошибки и главное, что делать чтобы их исправить - упражнения на суше и в воде. Насколько я вижу сам: зад провален (но что делать с ним? с досточкой плавать? сколько? в каком режиме? сколько времени выделить на это из 45-ти минут), болтает как алкаша (плечи как-то тянуть?), локоть небось завален (это на угад, классика же ;), ногами слабо работаю (опять досточка? сколько тогда?)

Это только мои догадки, т.к. я в этом деле ноль. Надеюсь вы подтвердите или опровергните. В общем, с чем начинать бороться и главное как?

sosnin от Марта 25, 2013, 08:30:43 pm

я б так сильно не грешил на таз. а вот с локтем беда...опять приходим к тому, что у новичков отсутствует понимание высокого локтя и принципов его выполнения.

+ тебе надо учиться переносить вдох на более позднюю стадию, а то и будешь так всю жизнь дышать с разворотом плеч и искривление прямой линии тела.

sosnin от Марта 25, 2013, 09:01:26 pm

пс. ты в очках плаваешь или нет? если нет-то иди в магазин и покупай нормальные очки, чтоб можно было по 20мин

без неприятных ощущений носить одетыми. и не одевай их на шею.

Гала от Марта 25, 2013, 09:09:38 pm

О,новая жертва! Однако силен,осилить почти 122 страницы-это мощно,я столько так и не осилила ;D. Мне ко всем прочим ошибкам еще показалось,что правая рука за ось заходит. Вообще,плавать надо упражнения.Разные. Много. ;)

свиммер от Марта 25, 2013, 10:23:16 pm

Цитата: sosnin от Марта 25, 2013, 08:30:43 pm

я б так сильно не грешил на таз. а вот с локтем беда...опять приходим к тому,что у новичков отсутствует понимание высокого локтя и принципов его выполнения.

+ тебе надо учиться переносить вдох на более позднюю стадию,а то и будешь так всю жизнь дышать с разворотом плеч и искривление прямой линии тела.

Значит зря я думал, что учел замечания про локоть. На самом деле, у меня локоть раньше еще был сильнее провален. Значит не достаточно выправил. Я пробовал его сильнее поднимать, рука проваливается. Надо учиться в этом направлении...

Я стараюсь вдыхать под волной, чтобы меньше голову задирать. Попробую дышать по-позже. Голову надо просто вбок поворачивать, без наклона назад?

Спасибо, sosnin! Со вдохом полегче, наверное, будет чем с локтем. Буду работать в обоих направлениях. А что думаешь на счет ног? Надо упражнения для них делать на этом этапе или не стоит?

На счет очков. Плаваю без них. Вечно они потеют и воду набирают. Может не везет с ними. Тут Варягу какие-то нравились на А.... может их попробовать...

Гала от Марта 25, 2013, 10:36:06 pm

Какой еще наклон,куда? Я бы сказала,что даже не столько поворачивать,сколько рот скосорыливать 8)

мне нравятся почти все очки TYR. Вот эти,например,очень надежные: http://www.latswimshop.com/index.php?l=product_detail&p=351

лустен от Марта 25, 2013, 10:42:49 pm

Цитата: свиммер от Марта 25, 2013, 10:23:16 pm

Цитата: sosnin от Марта 25, 2013, 08:30:43 pm

я б так сильно не грешил на таз. а вот с локтем беда...опять приходим к тому,что у новичков отсутствует понимание высокого локтя и принципов его выполнения.

+ тебе надо учиться переносить вдох на более позднюю стадию,а то и будешь так всю жизнь дышать с разворотом плеч и искривление прямой линии тела.

На счет очков. Плаваю без них. Вечно они потеют и воду набирают. Может не везет с ними...

Мой совет - пробуй сразу стекляшки! 1 - самые дешевые, 2 - ты взрослый - легко подгоняются под любой тип лица взрослого человека, 3 - легкие, 4 - при правильной подгонке не пропускают воду, 5 - не оставляют следов вокруг глаз после трени, 6 - хороший обзор. Минус один - нужно пару недель привыкать к ним.

P.S. Чтобы не потели - внутреннюю часть облизываешь языком (смачиваешь слюной) и наслаждаешься обзором. ;D

Гала от Марта 25, 2013, 10:49:14 pm

Менять стекляшки надо раз в полгода. По крайней мере,у меня именно такой опыт.Кстати, тренируюсь я именно в стекляшках,но вот по поводу кругов вокруг глаз.....кхм,у меня оставляют 8) А те,на которые я дала ссылку тоже можно под любой тип лица отрегулировать,там целая куча съемных переносиц (не знаю как назвать эту деталь очков ;D)

лустен от Марта 25, 2013, 10:52:11 pm

Цитата: свиммер от Марта 25, 2013, 10:23:16 pm

Цитата: sosnin от Марта 25, 2013, 08:30:43 pm

+ тебе надо учиться переносить вдох на более позднюю стадию,а то и будешь так всю жизнь дышать с разворотом плеч и искривление прямой линии тела.

Я стараюсь вдыхать под волной, чтобы меньше голову задирать. Попробую дышать по-позже. Голову надо просто вбок поворачивать, без наклона назад?...

Головой не ворочают вообще. Вращают корпусом а голова находится ровно по оси тела и только во время проноса руки для необходимости сделать вдох голова следует за поворотом корпуса - вот как-то так.

Иустен от Марта 25, 2013, 10:57:29 pm

Цитата: Гала от Марта 25, 2013, 10:49:14 pm

Менять стекляшки надо раз в полгода...

Интересно почему? Я отплавал больше года и отдал жене по причине того, что ее стекляшки увели в ее присутствии в женской раздевалке - слез было море - чуть успокоил и то только тем, что отдал свои - благо в наличии еще пару стекляшек-зеркалок было. Единственное что может разесть резинку - ну о ее замене уже писали - никак не соберусь зайти в "Рыболов" за нипелем.

свиммер от Марта 25, 2013, 11:01:18 pm

Цитата: Гала от Марта 25, 2013, 09:09:38 pm

О, новая жертва! Однако силен, осилить почти 122 страницы-это мощно, я столько так и не осилила ;D.

Мне ко всем прочим ошибкам еще показалось, что правая рука за ось заходит. Вообще, плавать надо упражнения. Разные. Много. ;)

Сегодня ехал домой читал с телефона как лыжник выложил первое свое видео. Все одобряли, по большому счету. Может кто помнит. Уже больше года прошло ;)

По поводу руки... пересмотрел видео до дыр в ютубе :) вроде понял в чем дело. Руку кладу на линию, но в связи с тем что в этот момент поворачиваю тело вправо, то она под водой прокручивается дальше влево, и получается за линию. Спасибо, Гала! Может слишком близко к линии кладу? Сначала написал что, надо меньше болтать корпусом, тогда уходить не будет, но потом увидел, новые ответы, что болтать как раз надо. Значит с болтанкой все ОК, надо дальше руки расставлять? Завтра вечером трени, буду экспериментировать.

На счет упражнений согласен, но у меня всего две трени в неделю. С чего начинать не знаю.

Сейчас плаваю 2-2. И всегда так плавал. Начал учиться 4-4. Дыхания хватает на полтинник. Буду плыть 10x50. Попробую 75м сделать на последних отрезках. Буду в процессе контролировать вдох и пробовать гнуть локоть. Может еще что добавить?

Гала от Марта 25, 2013, 11:07:42 pm

Самое простое детское упражнение, чтобы рука за ось не уходила, берешь доску, руки ставишь точно напротив плечей и плывешь с доской кролем, руки возвращаешь всегда на то же место, откуда начал грести. Следи, чтобы руки были максимально вытянуты, вместе с плечом. Я тупо объясняю, знаю, но, надеюсь, что ты поймешь)))

свиммер от Марта 25, 2013, 11:08:59 pm

Цитата: Иустен от Марта 25, 2013, 10:52:11 pm

Цитата: свиммер от Марта 25, 2013, 10:23:16 pm

Цитата: sosnip от Марта 25, 2013, 08:30:43 pm

+ тебе надо учиться переносить вдох на более позднюю стадию, а то и будешь так всю жизнь дышать с разворотом плеч и искривление прямой линии тела.

Я стараюсь вдыхать под волной, чтобы меньше голову заирать. Попробую дышать по-позже. Голову надо просто вбок поворачивать, без наклона назад?...

Головой не ворочают вообще. Вращают корпусом а голова находится ровно по оси тела и только во время проноса руки для необходимости сделать вдох голова следует за поворотом корпуса - вот как-то так.

Спасибо, Иустен! Теперь с головой и корпусом появляется определенность.

свиммер от Марта 25, 2013, 11:12:40 pm

Цитата: Гала от Марта 25, 2013, 11:07:42 pm

Самое простое детское упражнение, чтобы рука за ось не уходила, берешь доску, руки ставишь точно напротив плечей и плывешь с доской кролем, руки возвращаешь всегда на то же место, откуда начал грести. Следи, чтобы руки были максимально вытянуты, вместе с плечом. Я тупо объясняю, знаю, но, надеюсь, что ты поймешь)))

Понял, но не уверен что совсем верно.... Когда гребу, чем доску держать? ;) Одной грести, второй держать доску? Попеременно?

свиммер от Марта 25, 2013, 11:17:55 pm

Вопрос по очкам. А они обязательны? Линию под водой вижу, что еще нужно пловцу? ;)

Есть подозрение, на счет вредности хлорки, но, вроде, ничего конкретного не встречал по этому поводу...

А с очками надо заморачиваться, чтобы вода не затекала, не запотевали, глаза чтоб не выскочили... ;)

lucmen от Марта 25, 2013, 11:49:47 pm

Цитата: swimmer от Марта 25, 2013, 11:01:18 pm

Цитата: Гала от Марта 25, 2013, 09:09:38 pm

...

Мне ко всем прочим ошибкам еще показалось, что правая рука за ось заходит. Вообще, плавать надо упражнения. Разные. Много. ;)

... Руку кладу на линию, но в связи с тем что в этот момент поворачиваю тело вправо, то она под водой прокручивается дальше влево, и получается за линию. Спасибо, Гала! Может слишком близко к линии кладу? Сначала написал что, надо меньше болтать корпусом, тогда уходить не будет, но потом увидел, новые ответы, что болтать как раз надо. Значит с болтанкой все ОК, надо дальше руки расставлять? Завтра вечером трения, буду экспериментировать...

Сейчас плаваю 2-2. И всегда так плавал. Начал учиться 4-4. Дыхания хватает на полтинник...

Посмотри и прочувствуй вот этот ролик <http://www.youtube.com/watch?v=GZGyARs7VXo> - думаю это поможет разложить тебе все по нужным полочкам в твоей голове.

Лучше учишь дышать 3/3 - избежишь однобокости и в процессе становления техники очень полезно для обеих рук.

Домино от Марта 26, 2013, 06:58:46 am

Цитата: swimmer от Марта 25, 2013, 11:17:55 pm

Вопрос по очкам. А они обязательны? Линию под водой вижу, что еще нужно пловцу? ;)

Ну если у Вас лишние глаза и шея, то можете не заморачиваться. :P

Цитата: swimmer от Марта 25, 2013, 11:17:55 pm

А с очками надо заморачиваться, чтобы вода не затекала, не запотевали, глаза чтоб не выскочили... ;)

Ну да в 21-ом веке это ТАКАЯ проблема, куда деваться. ;D

sosnin от Марта 26, 2013, 07:59:13 am

swimmer, еще тебе надо почитать темы про технику плавания, а не "разбор болячек"... там много всего и про локоть, и шею, и про вдох, и очки и другие прикормы, и плечи, и ноги, и протеины-гейнеры...

swimmer от Марта 26, 2013, 09:20:13 am

Цитата: lucmen от Марта 25, 2013, 11:49:47 pm

Посмотри и прочувствуй вот этот ролик <http://www.youtube.com/watch?v=GZGyARs7VXo> - думаю это поможет разложить тебе все по нужным полочкам в твоей голове.

Лучше учишь дышать 3/3 - избежишь однобокости и в процессе становления техники очень полезно для обеих рук.

Спасибо! Очень хорошее видео. Уже встречал его на форуме. Теперь добавил в плейлист. Буду смотреть перед тренией ;)

3-3 пробовал. Очень тяжело выходит... Я, в том числе и для становления, но в основном для выносливости, 4-4 плавать начал. Тут где-то пробегала раскладка, как топы сотню дышат. Все были 2-2 и 4-4... Но, все-таки, ты прав. Добавлю несколько полтинников 3-3 в каждую трению, буду постепенно подтягивать...

swimmer от Марта 26, 2013, 09:22:16 am

Цитата: Домино от Марта 26, 2013, 06:58:46 am

Цитата: swimmer от Марта 25, 2013, 11:17:55 pm

Вопрос по очкам. А они обязательны? Линию под водой вижу, что еще нужно пловцу? ;)

Ну если у Вас лишние глаза и шея, то можете не заморачиваться. :P

Цитата: swimmer от Марта 25, 2013, 11:17:55 pm

А с очками надо заморачиваться, чтобы вода не затекала, не запотевали, глаза чтоб не выскочили... ;)

Ну да в 21-ом веке это ТАКАЯ проблема, куда деваться. ;D

Ну, глаза, кое-как понятно... хлорка, может быть, но шея тут при чем? ???

Рунтя от Марта 26, 2013, 09:22:55 am

Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 07:59:13 am

свиммер,еще тебе надо почитать темы про технику плавания, а не "разбор болячек"...там много всего и про локоть,и шею,п про вдох,и очки и другие прикамбасы,и плечи,и ноги,и протеины-гейнеры...

+1 !!!!!

свиммер от Марта 26, 2013, 09:39:53 am

Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 07:59:13 am

свиммер,еще тебе надо почитать темы про технику плавания, а не "разбор болячек"...там много всего и про локоть,и шею,п про вдох,и очки и другие прикамбасы,и плечи,и ноги,и протеины-гейнеры...

Читал, Роман. Чертова. Понятие техники плавания. Сейчас специально открыл. Да, и про дыхание есть, поворот вдоль продольной оси. Он также пишет, в начале проноса. Ну, я да. Был не прав. У меня то получается при вынимании руки. Локоть тоже высокий нарисован в отталкивании, а у меня по видео там крах... ;) Попытался держать при подтягивании, в отталкивании забыл. В общем, читаю, что-то усваиваю, что-то "мимо" проходит. Может мне лучше и то и то в комплексе.

Но у Чертова нет про очки, прикамбасы, протеины и т.д. А! да, координация ног с руками... По книгам очень тяжело для меня. Может это не так важно, на моем уровне достаточно пытаться "чувствовать" поддержку?

В общем, что еще посоветуешь почитать?

sosnin от Марта 26, 2013, 09:50:36 am

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 09:22:16 am

Ну, глаза, кое-как понятно... хлорка, может быть, но шея тут при чем? ???

задирая голову,переворачиваясь от брызг и капель,ты слишком напрягаешь шею.это ведет к закреплению плечевого пояса,то забивает поспину. тебе придется больше вертеться для вдоха. мышцы не работают в режиме расслабления. его нет вообще. как итог-тыдохнешь через 50-100метров,а не 200-500.опять возвращаемся к тому,что уже описано стопитьсот раз...

я может и грубо скажу: но вот представь,что у тебя запор. ты сидишь и тужишься весь...а теперь добавь к этому состоянию необходимость бежать километр. как тебе? короче:напряжение-расслабление-напряжение-расслабление и тд. с зажатыми мышцами расслабления не бывает или оно неэффективно.

+ в очках ты ЧЕТКО видишь куда идет рука,держишь линию...а без них-муть... тебе еще везет,что нету встречных балбесов... если ты в таком виде приедешь на соры мастера,то на разминке либо те в глаз дадут,либо сам покалечишь кого-нибудь... пойми,это как за рулем езда (ты водишь): ты должен думать за себя и за всех балбесов вокруг,тогда минимизирован шанс аварии и травмы.

sosnin от Марта 26, 2013, 10:10:59 am

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 09:39:53 am

В общем, что еще посоветуешь почитать?

не знаю,кто такой чертов.

посоветовал бы все,что связано с обучением "техники плавания","основы плавания".гибкость-кифут...это если цель есть-плыть быстрее... но уверен,что ты и без этих заморочек с техникой будешь плыть за 36-38,через годик-полтора, ну и как бонус без остановки метров 200...а вот дальше-встанешь и будешь клеймить себя дураком и недалевидным...или недоумевать,как так? по 5 трень в неделю,а результат стоит (как некоторые)

свиммер от Марта 26, 2013, 10:14:17 am

Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 09:50:36 am

задирая голову,переворачиваясь от брызг и капель,ты слишком напрягаешь шею.это ведет к закреплению плечевого пояса,то забивает поспину. тебе придется больше вертеться для вдоха. мышцы не работают в режиме расслабления. его нет вообще. как итог-тыдохнешь через 50-100метров,а не 200-500.опять возвращаемся к тому,что уже описано стопитьсот раз...

я может и грубо скажу: но вот представь,что у тебя запор. ты сидишь и тужишься весь...а теперь добавь к этому состоянию необходимость бежать километр. как тебе? короче:напряжение-расслабление-напряжение-расслабление и тд. с зажатыми мышцами расслабления не бывает или оно неэффективно.

+ в очках ты ЧЕТКО видишь куда идет рука,держишь линию...а без них-муть... тебе еще везет,что нету встречных балбесов... если ты в таком виде приедешь на соры мастера,то на разминке либо те в глаз дадут,либо сам покалечишь кого-нибудь... пойми,это как за рулем езда (ты водишь): ты должен думать за себя и за всех балбесов вокруг,тогда минимизирован шанс аварии и травмы.

Не. Это очень повезло. 4 человека на четыре дорожки. Обычно, человека 3-4 на каждой. И это при том, что к 22-00 хожу, чтобы народу поменьше было. В принципе, успеваю после работы и к 21-00, но не хочется толкотни.

Обплываю всех, почти без проблем. Но для того чтобы следить, надо голову периодически вперед выдвигать. Иногда ноги очень неожиданно выплывают. Может мне попроще сейчас, потому что еще скорость маловата. Вот прибавлю секунд 10 на полтиннике, тогда да, будут выскакивать ;)

Ну, и через 50-100 метров я недохну. На прошлой недели 800 плыл, мог и больше.

Ну, это все риторика. Так, поспорить, типа, я не совсем лох, хоть и 45 сек полтос ;) А может и совсем, не судите строго...

На счет очков - решил! Спасибо, вам всем, за это огромное! Потому что, учитывая мой предыдущий опыт с ними, то они мне только мешали. Буду покупать хорошие и с усердием к ним привыкать.

свиммер от Марта 26, 2013, 10:19:39 am
Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 10:10:59 am
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 09:39:53 am
В общем, что еще посоветуешь почитать?
не знаю, кто такой чертов.

посоветовал бы все, что связано с обучением "техники плавания", "основы плавания". гибкость-кифут... это если цель есть - плыть быстрее... но уверен, что ты и без этих заморочек с техникой будешь плыть за 36-38, через годик-полтора, ну и как бонус без остановки метров 200... а вот дальше - встанешь и будешь клеймить себя дураком и недалевидным... или недоумевать, как так? по 5 трень в неделю, а результат стоит (как некоторые)

Чертова скачал с этого сайта. Начну читать с Каунсильмена, т.к. тут о нем отзывались хорошо. Посмотрю глубокое погружение, правда я разговорном английском ни бум-бум.

Но сегодня - отработка дыхания, расстановка рук и локоты! ;) А также 3/3

avia334 от Марта 26, 2013, 10:22:50 am

Код:

я может и грубо скажу: но вот представь, что у тебя запор. ты сидишь и тужишься весь... а теперь добавь к этому составляющую необходимость бежать километр. как тебе? короче: напряжение-расслабление-напряжение-расслабление и т.д. с зажатыми мышцами расслабления не бывает или оно неэффективно.

Sosnin - респект - я бы четче не смог объяснить зачем расслабленность при плавании.

А новичкам еще добавлю - что закрепощенность в одной мышце сразу добавляет напряжения в других, и, как результат, деревянное плавание.

Novichog от Марта 26, 2013, 10:23:09 am

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 10:14:17 am

то они мне только мешали. Буду покупать хорошие и с усердием к ним привыкать.

Свиммер, очки не для того чтобы видеть, а чтобы глаза не болели от хлорки. Я к ним философски отношусь, в любом случае они запотеют, но с ними лучше чем без них. В них нарочно по 2-3 капли воды добавляю забортной. Капли работает как "дворники".

Плавание в досточкой и гребками я делал 25 м. одной рукой в одну сторону, обратно другой рукой в другую сторону.

За два года участники форума делали и более мощный прогресс, но 2 тренировки в неделю в бассейне для этого мало, тогда только талант поможет.

Гала от Марта 26, 2013, 10:25:50 am

Ой, я сейчас спою любимую песню форума, но так да, я ее спою ;D. Свиммер, а почему ты тренера не возьмешь? Это первый вопрос, а второй будет, скорее, утверждением, чем вопросом. Это говорилось варягу, говорилось Рунте и еще целой куче людей. Начни с техники, а не с отрезков и прочего. С самых простых, самых элементарных детских упражнений. У нас на форуме есть технический раздел и там Sosnin целую подборку упражнений сделал, очень рекомендую. Поставь сперва нормальную технику. Это будет твой фундамент, на котором построишь что сам захочешь. ;)

avia334 от Марта 26, 2013, 10:32:07 am

Код:

Но сегодня - отработка дыхания, расстановка рук и локоты! А также 3/3

на GOSWIM.COM неплохая тренировка для отработки дыхания есть новичкам - они её называют восемь четвертаков:

1-е 25 метров - вдыхаем только направо на каждый гребок (плывем расслабленно, дыхание "в карман" - голова ровно на бок поворачивается, рот только наполовину заходит за линию воды, остальное для вдоха создается за счет кармана в воде от гребка. Далее всегда дышим только так)

2-е 25 - только налево на каждый гребок

3-и 25 - дышим на третий раз

4-е 25 - вдох на 4-й гребок

5-е 25 - вдох на 5-й гребок

6-е 25 - два вдоха на каждый гребок направо, затем два вдоха на каждый гребок налево и снова 2 направо...

7-е 25 - дышим на каждый гребок (тут надо очень расслабленно плыть и головой не вертеть как безумный, а спокойно на бок её поворачивать и гребки делать длинные)

8-е 25 - весь бассейн не дышим (но не молотим руками, а плывем на длинном гребке, просто чуть чаще)

Пару недель каждодневных таких четвертаков и с дыханием проблема, как правило, исчезает...

свиммер от Марта 26, 2013, 10:37:15 am

Цитата: Novichog от Марта 26, 2013, 10:23:09 am

Свиммер, очки не для того чтоб видеть, а чтоб глаза не болели от хлорки. Я к ним философски отношусь, в любом случае они запотеют, но с ними лучше чем без них. В них нарочно по 2-3 капли воды добавляю забортной. Капли работает как "дворники".

Плавание в досточкой и гребками я делал 25 м. одной рукой в одну сторону, обратно другой рукой в другую сторону.

За два года участники форума делали и более мощный прогресс, но 2 тренировки в неделю в бассейне для этого мало, тогда только талант поможет.

С каплями хорошая идея. Спасибо, надо будет попробовать. Сильно не мешает? В простенькие очки, когда вода заливается, мне лучше без них, чем с этой водой. Но там больше чем по паре капель.

С досточкой одной рукой - это для отработки техники или силы рук?

Ну, это пока две тренировки... Думаю я и с ними буду прогрессировать. В базе в основном технику собираюсь точить, на суше - силу. Сейчас: подтягивания, отжимания (хочу 50 раз за два месяца догнать), вертикальный блок высоким локтем.

свиммер от Марта 26, 2013, 10:42:50 am

Цитата: avia334 от Марта 26, 2013, 10:32:07 am

Код:

Но сегодня - отработка дыхания, расстановка рук и локоты! А также 3/3

на GOSWIM.COM неплохая тренировка для отработки дыхания есть новичкам - они её называют восемь четвертаков:

1-е 25 метров - вдыхаем только направо на каждый гребок (плывем расслабленно, дыхание "в карман" - голова ровно на бок поворачивается, рот только наполовину заходит за линию воды, остальное для вдоха создается за счет кармана в воде от гребка. Далее всегда дышим только так)

2-е 25 - только налево на каждый гребок

3-и 25 - дышим на третий раз

4-е 25 - вдох на 4-й гребок

5-е 25 - вдох на 5-й гребок

6-е 25 - два вдоха на каждый гребок направо, затем два вдоха на каждый гребок налево и снова 2 направо...

7-е 25 - дышим на каждый гребок (тут надо очень расслабленно плыть и головой не вертеть как безумный, а спокойно на бок её поворачивать и гребки делать длинные)

8-е 25 - весь бассейн не дышим (но не молотим руками, а плывем на длинном гребке, просто чуть чаще)

Пару недель каждодневных таких четвертаков и с дыханием проблема, как правило, исчезает...

Спасибо! Про карман знаю и стараюсь так делать. В очках, надеюсь, будет проще. Смысл упражнений уловил, надо будет поточить.

Гала от Марта 26, 2013, 10:47:21 am

Свиммер, только ты делай все, что декларируешь, ладно? А то.....ну, ты же читаешь топик ;D

Berrimor от Марта 26, 2013, 10:51:13 am

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 10:37:15 am

В простенькие очки, когда вода заливается, мне лучше без них, чем с этой водой. Но там больше чем по паре капель.

Вода не должна заливаться в очки, если заливается вода, значит вы неправильно выбрали их.

Вот пара тем, по подбору очков:

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4636.0>

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=1273.0>

Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:37:15 am

С досточкой одной рукой - это для отработки техники или силы рук?

Техники.

На счёт силы, поверьте на слово, не вы первый и не вы последний заблуждаетесь в этом вопросе. На форуме это обсуждалось тысяча пятьсот семьдесят три раза - на уровне ниже кмс занятия в тренажерном зале не имеют острой необходимости.

Хотите отжиматься 50 раз? Ради бога, но на плавании это в данный момент скажется слабо.

evgeny от Марта 26, 2013, 10:51:44 am

Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:37:15 am

С каплями хорошая идея. Спасибо, надо будет попробовать. Сильно не мешает? В простенькие очки, когда вода заливается, мне лучше без них, чем с этой водой. Но там больше чем по паре капель.

Очки для тренировок не обязательно брендовые, хотя, конечно, и не хуже. Я тренируюсь в откровенном Китае WINGS. Они у меня уже года 3 и ничего-живы. В магазине желательнее мерять, мне, например, не все подходят. Новые очки обработаны антифогом - раз на 10-15 хватит. Потом нужно купить антифог в бутылочке(капли или спрей) и не извращаться с водой в очках.

swimmer от Марта 26, 2013, 10:52:12 am

Цитата: Гала от Марта 26, 2013, 10:25:50 am

Ой, я сейчас спою любимую песню форума, но так да, я ее спою ;D. Свиммер, а почему ты тренера не возьмешь? Это первый вопрос, а второй будет, скорее, утверждением, чем вопросом. Это говорилось варягу, говорилось Рунте и еще целой куче людей. Начни с техники, а не с отрезков и прочего. С самых простых, самых элементарных детских упражнений. У нас на форуме есть технический раздел и там Соснин целую подборку упражнений сделал, очень рекомендую. Поставь сперва нормальную технику. Это будет твой фундамент, на котором построишь что сам захочешь. ;)

Ну, не беру тренера, потому что.... во первых, это дополнительные траты. У меня жена двое детей, причем и жена и старшей сейчас тоже в бас ходят, старшей в группе с тренером, кстати. Во вторых, мне нравится планировать. Вы мне тут столько уже насоветовали (кстати, спасибо Вам за это огромное!), а я еще ничего не успел даже попробовать, ибо тренировка только вечером. В планах люблю, слабые стороны повторять на каждой тренировке, но и оставлять время для других упражнений, чтобы двигаться вперед, что особо актуально для малого количества тренировок. Это надо согласовывать с тренером, а он меня не на столько хорошо будет знать, чтобы понять и прочувствовать. В третьих, я не уверен что все тренеры хороши. Ну, вроде все. ;) А нет, не все. Сейчас плавает со мной супруга, вот она будет моими тренерскими глазами. ;)

Пошел искать упражнения, спасибо, Гал.

Novichog от Марта 26, 2013, 10:53:26 am

Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:37:15 am

С досточкой одной рукой - это для отработки техники или силы рук?

Техники. Учти, что много силы тоже нехорошо. Лучше много гибкости.

swimmer от Марта 26, 2013, 11:00:54 am

Цитата: evgeny от Марта 26, 2013, 10:51:44 am

Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:37:15 am

С каплями хорошая идея. Спасибо, надо будет попробовать. Сильно не мешает? В простенькие очки, когда вода заливается, мне лучше без них, чем с этой водой. Но там больше чем по паре капель.

Очки для тренировок не обязательно брендовые, хотя, конечно, и не хуже. Я тренируюсь в откровенном Китае WINGS. Они у меня уже года 3 и ничего-живы. В магазине желательнее мерять, мне, например, не все подходят. Новые очки обработаны антифогом - раз на 10-15 хватит. Потом нужно купить антифог в бутылочке(капли или спрей) и не извращаться с водой в очках.

Во, антифог! Спасибо. Записал. ;) И помогает?

Но покупать, наверное, хорошие буду, все равно. Я их настолько наелся, что надо с этим заканчивать. Последние покупал как раз в январе, перед первым походом в бас. Подгонял, вроде, норм. Но они мне на брови залазят, а брови у меня не маленькие. Если опускать ниже проваливаются на глаз. И кстати, с антизапотеванием. Запотели, не успел два гребка сделать ;)

Novichog от Марта 26, 2013, 11:05:39 am

Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:52:12 am

В третьих, я не уверен что все тренеры хороши.

При твоей технике ни один тренер не нанесет тебе такого ущерба как ты сам.

sosnin от Марта 26, 2013, 11:07:42 am
Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 11:00:54 am
Но они мне на брови залазят, а брови у меня не маленькие.
боже!! это что за страшные глаза такие?!

очки должны быть в глазнице. ты маску для дайвинга чтоли купил?

evgeny от Марта 26, 2013, 11:08:02 am
Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 11:00:54 am
Во, антифог! И помогает?
Но покупать, наверное, хорошие буду, все равно. Подгонял, вроде, норм. Но они мне на брови залазят, а брови у меня не маленькие. Если опускать ниже проваливаются на глаз. И кстати, с антизапотеванием. Запотели, не успел два гребка сделать :)
Покупной антифог у меня работает 2 тренировки: намазать, растереть, смыть, одеть. А по поводу подгонки- поэтому и пишу-лучше мерить в магазине. Глазницы у всех разные. У меня тренировочные с очень невысокими стеклами, а профиль вокруг глазницы(увеличивающийся в сторону виска) формируется мягким силиконом.

swimmer от Марта 26, 2013, 11:13:16 am
Цитата: Verrimor от Марта 26, 2013, 10:51:13 am
Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:37:15 am
В простенькие очки, когда вода заливается, мне лучше без них, чем с этой водой. Но там больше чем по паре капель.
Вода не должна заливаться в очки, если заливается вода, значит вы неправильно подобрали их.
Вот пара тем, по подбору очков:
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4636.0>
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=1273.0>
Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:37:15 am
С досточкой одной рукой - это для отработки техники или силы рук?
Техники.
На счёт силы, поверьте на слово, не вы первый и не вы последний заблуждаетесь в этом вопросе. На форуме это обсуждалось тысяча пятьсот семьдесят три раза - на уровне ниже кмс занятия в тренажерном зале не имеют острой необходимости.
Хотите отжиматься 50 раз? Ради бога, но на плавании это в данный момент скажется слабо.

Да, я понимаю про тренажерку. Но у меня время дома вечером есть, немного с утра. Сегодня шел на работу тренировал задержку. 30 шагов задержка, три глубоких вдоха выдоха, Итераций 20 выдержал

swimmer от Марта 26, 2013, 11:18:42 am
Цитата: Гала от Марта 26, 2013, 10:47:21 am
Свиммер, только ты делай все, что декларируешь, ладно? А то.....ну, ты же читаешь топик ;D

Ну, а как же. :) Я еще не дочитал топик. Я только на январе-феврле 12-го года. Так, что все еще впереди ;)
1) 200-300 разминка (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)
2) 10x50 3/3 темп разминки (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)
3) 1x25 доска ногами. - замерить время
4) тахх25 доска ногами.

swimmer от Марта 26, 2013, 11:23:16 am
Цитата: Novichog от Марта 26, 2013, 10:53:26 am
Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 10:37:15 am
С досточкой одной рукой - это для отработки техники или силы рук?
Техники. Учти, что много силы тоже нехорошо. Лучше много гибкости.

Опираясь рукой на дощечку, акцентировать внимание на вкладывание руки в воду, вытягивание ее, при проносе на локоть. Как-то так?

sosnin от Марта 26, 2013, 11:23:39 am
Цитата: swimmer от Марта 26, 2013, 11:18:42 am
1) 200-300 разминка (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)
2) 10x50 3/3 темп разминки (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)

3) 1x25 доска ногами. - измерить время
4) тахх25 доска ногами.
где закупка? ;)

свиммер от Марта 26, 2013, 11:24:44 am
Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 11:07:42 am
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 11:00:54 am
Но они мне на брови залазят, а брови у меня не маленькие.
боже!! это что за страшные глаза такие?!

очки должны быть в глазнице. ты маску для дайвинга чтоли купил?

Да, не... :) Мне кажется, они на глазницу сверху давят сильно, если ниже опускать....

свиммер от Марта 26, 2013, 11:29:00 am
Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 11:23:39 am
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 11:18:42 am
1) 200-300 разминка (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)
2) 10x50 3/3 темп разминки (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)
3) 1x25 доска ногами. - измерить время
4) тахх25 доска ногами.
где закупка? ;)

Да, кстати, а зачем ее делают? Мне не то, чтобы очень сильно 5 минут жалко, только я не понимаю смысл.... Я выскакиваю из баса в душ, там хорошенько потерся, потянулся пару раз, вытерся поактивнее, вот и мышцы расслабились. ;) Ну, а потом окно закрывать ;)

Novichog от Марта 26, 2013, 11:32:14 am
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 11:29:00 am
Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 11:23:39 am
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 11:18:42 am
1) 200-300 разминка (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)
2) 10x50 3/3 темп разминки (следить поочередно: дыхание, расстановка рук, локоть)
3) 1x25 доска ногами. - измерить время
4) тахх25 доска ногами.
где закупка? ;)

Да, кстати, а зачем ее делают? Мне не то, чтобы очень сильно 5 минут жалко, только я не понимаю смысл.... Я выскакиваю из баса в душ, там хорошенько потерся, потянулся пару раз, вытерся поактивнее, вот и мышцы расслабились. ;) Ну, а потом окно закрывать ;)

Я не вникал, но не два раза а больше раз слышал , что для сердца нужно (я тоже забиваю на это).

Цитировать

Опираясь рукой на дощечку, акцентировать внимание на вкладывание руки в воду, вытягивание ее, при проносе на локоть. Как-то так?

Не надо опираться на дощечку- выработаешь "провал на гребущую руку". Акцентируй внимание на положение локтя под водой, главным образом. При влАжении руки в воду смотри , чтоб ладонь вошла в воду раньше , чем туда плюхнется локоть.

sosnin от Марта 26, 2013, 11:33:07 am
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 11:24:44 am
Да, не... :) Мне кажется, они на глазницу сверху давят сильно, если ниже опускать....
если очки давят сильно верх глазницы-бери меньше диаметр очков...опыт показывает,что стекляшки шведки подходят 90% мужиков <http://www.proswim.ru/product/2504/> антифог-неантифог- это решение одной проблемы разными методами. плаваю без антифоба всю жизнь (нет.были стекляшки,кот поползли через месяц-выкинул). 5-6 за треню запустить новую воду в очки не проблема. на замер пульсов отвлекаюсь больше.

sosnin от Марта 26, 2013, 11:34:52 am
Цитата: Novichog от Марта 26, 2013, 11:32:14 am
Я не вникал, но не два раза а больше раз слышал , что для сердца нужно (я тоже забиваю на это).
+ свиммеру:

а давайте ,факультативно,вы ответите сами на этот вопрос,воспользовавшись поиском? ну так,для разнообразия...

Berrimog от Марта 26, 2013, 11:37:28 am
Пусть это будет домашним заданием :D

свиммер от Марта 26, 2013, 12:00:39 pm
Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 11:34:52 am
Цитата: Novichog от Марта 26, 2013, 11:32:14 am
Я не вникал, но не два раза а больше раз слышал , что для сердца нужно (я тоже забиваю на это).
+ свиммеру:

а давайте ,факультативно,вы ответите сами на этот вопрос,воспользовавшись поиском? ну так,для разнообразия...

Отдышаться, наполнить кислородом организм, дышать 1/1 даже можно, митохондрии там чего то...

Т.е., я так понял, чтобы восстановить потерю кислорода, что-то там с митохондриями, чтобы организм смог быстрее перейти к своей нормальной жизнедеятельности. Правильно?

Ну, а тогда на суше, если надышаться и руками помахать? ::)

Я когда бегал километр, три, мы тоже делали заминку. Но в этом случае, без нее было тяжело. Чувствуешь себя фигово, если просто стоять. Можно даже сознание потерять. Но в плавании такого эффекта я не наблюдал. Только если 2000 плыть, причем последние 100-200 метров рвать, то тоже можно достичь такого же состояния.

В общем, как-то так, понимаю. Какая оценка? ;)

sosnin от Марта 26, 2013, 12:14:59 pm
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 12:00:39 pm
В общем, как-то так, понимаю. Какая оценка? ;)
3, с минусом.
конечно от четвертака в максимум,ты не закислился,как от 1км бега.но заминался инут 15 правильно? вот и в базе надо хотябы 5-10мин закупаться...идеальный вариант чтоб работали те же мышцы,что и в скорости работали. чтоб двигались. поэтому закупка раздельным плаванием-фуфел,надо в коорд.
пс.это ты пока плаваешь только по 25 быстро,но привычку добрую надо уже вырабатывать
ппс.мне то 3 с плюсом за ответ ;)

upd: вроде не кислород восстанавливают,а переходят в режим "переработки остатков молочки,азота и пр",путем потребления кислорода и работы печени...если двигаешься,то и органы не спят,а работают усиленной,чем если будешь в дреме сидеть.

свиммер от Марта 26, 2013, 01:04:07 pm
С очками вы меня пресанули не хило. Не ожидал такого. ;)

Сходил в магазин выбрал самые маленькие http://www.decathlon.ru/RU/product_8180956-218330363/#

Вроде, сидят хорошо, брови все вверх (кстати, Sosnin, все остальные попадают на брови как ни крути, может у меня глаза мелкие...), затекать не должно.

Одна печаль, антифога не нашлось. Ну, да ладно... Попробую так, промывая, может с капельками водички.

В общем, спасибо, вам! Первый шаг сделан. ;)

свиммер от Марта 26, 2013, 01:06:45 pm
Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 12:14:59 pm
Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 12:00:39 pm
В общем, как-то так, понимаю. Какая оценка? ;)
3, с минусом.
конечно от четвертака в максимум,ты не закислился,как от 1км бега.но заминался инут 15 правильно? вот и в базе надо хотябы 5-10мин закупаться...идеальный вариант чтоб работали те же мышцы,что и в скорости работали. чтоб двигались. поэтому закупка раздельным плаванием-фуфел,надо в коорд.
пс.это ты пока плаваешь только по 25 быстро,но привычку добрую надо уже вырабатывать
ппс.мне то 3 с плюсом за ответ ;)

upd: вроде не кислород восстанавливают,а переходят в режим "переработки остатков молочки,азота и пр",путем потребления кислорода и работы печени...если двигаешься,то и органы не спят,а работают усиленной,чем если будешь в дреме сидеть.

Понял. Спасибо. Организм не надо резко бросать. Для привычки добавляю сотку на закупку.

Berrimog от Марта 26, 2013, 01:08:23 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:04:07 pm

Сходил в магазин выбрал самые маленькие http://www.decathlon.ru/RU/product_8180956-218330363/#
Ты их мерял в магазине?

sosnin от Марта 26, 2013, 01:13:35 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:04:07 pm

Сходил в магазин выбрал самые маленькие http://www.decathlon.ru/RU/product_8180956-218330363/#
для меня по вкусу-много резины.не люблю ее.портится,слипается,потом рвется,оставляет "следы панды".и
запряданные резинки в уголок очков-раздражают,неудобно регулировать шахтерскими пальцами. и раздвоенная
резинка не нра.

а вот цвет-прикольный :) :))

пс. не сильно расстроил?

ЕвгенийК от Марта 26, 2013, 01:25:19 pm

"ОЧКИ MASTER"

"Предназначено для совершенствования техники плавания."

гыгы

evgeny от Марта 26, 2013, 01:27:19 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:04:07 pm

Сходил в магазин выбрал самые маленькие http://www.decathlon.ru/RU/product_8180956-218330363/#
Конечно, надо смотреть, как сели на глазницы, но по мне так вот эти более классические
http://www.decathlon.ru/RU/product_8229463-234425912/#

sosnin от Марта 26, 2013, 01:43:48 pm

Цитата: avia334 от Марта 26, 2013, 10:22:50 am

Sosnin - респект

а плюстик поставил?urplaud нажал?

свиммер от Марта 26, 2013, 01:49:52 pm

Цитата: Berrimog от Марта 26, 2013, 01:08:23 pm

Ты их мерял в магазине?

Мерял. Прилипают.

Гала от Марта 26, 2013, 01:50:03 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 01:43:48 pm

а плюстик поставил?urplaud нажал?

Какой корыстный! ;D

свиммер от Марта 26, 2013, 01:52:58 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 01:13:35 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:04:07 pm

Сходил в магазин выбрал самые маленькие http://www.decathlon.ru/RU/product_8180956-218330363/#
для меня по вкусу-много резины.не люблю ее.портится,слипается,потом рвется,оставляет "следы панды".и
запряданные резинки в уголок очков-раздражают,неудобно регулировать шахтерскими пальцами. и раздвоенная
резинка не нра.

а вот цвет-прикольный :) :))

пс. не сильно расстроил?

Не. не расстроил ;) Резины хотел, наоборот побольше. Мягче сидеть будут, меньше протекать. Пусть портиться, когда испортиться уже буду больше спец в этом деле. ;) Хотя, я тут ее много не вижу. Это по сравнению с очками ее много кажется.

С раздвоенной не пробовал. Держаться будут лучше. Наверное :)

свиммер от Марта 26, 2013, 01:53:38 pm

Цитата: evgeny от Марта 26, 2013, 01:27:19 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:04:07 pm

Сходил в магазин выбрал самые маленькие http://www.decathlon.ru/RU/product_8180956-218330363/#

Конечно, надо смотреть, как сели на глазницы, но по мне так вот эти более классические

http://www.decathlon.ru/RU/product_8229463-234425912/#

Все остальные, как эти. На брови налазят :(

Гала от Марта 26, 2013, 02:01:07 pm

Да что ж у тебя за брови такие? Сфотай их уже что ли ;D. А может мы брови того.....выщипаем? 8)

sosnin от Марта 26, 2013, 02:03:45 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:53:38 pm

Цитата: evgeny от Марта 26, 2013, 01:27:19 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:04:07 pm

Сходил в магазин выбрал самые маленькие http://www.decathlon.ru/RU/product_8180956-218330363/#

Конечно, надо смотреть, как сели на глазницы, но по мне так вот эти более классические

http://www.decathlon.ru/RU/product_8229463-234425912/#

Все остальные, как эти. На брови налазят :(

я недоумеваю...спрошу ржаку,но все же: а ты не пробовал очки подсунуть под брови? :) :D :D

эти очки мне были в пору в 13-14 лет,что у тебя за глаза такие??? щас сотни детей до 15 лет плавают в таких. давай видео,где брови мешают очкам! думаю это будет бомба форума!

sosnin от Марта 26, 2013, 02:04:24 pm

Цитата: Гала от Марта 26, 2013, 02:01:07 pm

Да что ж у тебя за брови такие? Сфотай их уже что ли ;D. А может мы брови того.....выщипаем? 8)

у нас с тобой посты и мысли одинаковы :) ;)

Novichog от Марта 26, 2013, 02:06:16 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 01:49:52 pm

Цитата: Verrimor от Марта 26, 2013, 01:08:23 pm

Ты их мерял в магазине?

Мерял. Прилипают.

:) хороший выбор.

свиммер от Марта 26, 2013, 02:10:14 pm

Харе, прикалываться. Пробовал подсовывать, глаза не закрываются ;)

Что плохие выбрал?

Гала от Марта 26, 2013, 02:15:02 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 02:04:24 pm

у нас с тобой посты и мысли одинаковы :) ;)

У кого там мысли сходятся? ;D

Novichog от Марта 26, 2013, 02:15:47 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 02:10:14 pm

Харе, прикалываться. Пробовал подсовывать, глаза не закрываются ;)

Что плохие выбрал?

Пока неясно. А и не надо закрывать глаза. Я бы сам так выбрал - прилипли, значит хорошие.

свиммер от Марта 26, 2013, 02:22:06 pm

Цитата: Novichog от Марта 26, 2013, 02:15:47 pm

Пока неясно. А и не надо закрывать глаза. Я бы сам так выбрал - прилипли, значит хорошие.

Это я к тому, что растопырку надо большую делать. :)

sosnin от Марта 26, 2013, 02:33:18 pm

хорош! уже живот болит! я передумал видео просить и смотреть... боюсь я не выдержу и лопну... растопырка, брови, !!!

пс.я не усну, как можно одеть так очки, чтоб глаза не закрывались?? это нужны сросшиеся веки с провями! или брови на веках...да такого у зверей даже нету! это футурама какаято!

свиммер от Марта 26, 2013, 02:40:24 pm

Цитата: sosnin от Марта 26, 2013, 02:33:18 pm

хорош! уже живот болит! я передумал видео просить и смотреть... боюсь я не выдержу и лопну... растопырка, брови, !!!

пс.я не усну, как можно одеть так очки, чтоб глаза не закрывались?? это нужны сросшиеся веки с провями! или брови на веках...да такого у зверей даже нету! это футурама какаято!

Смейся, смейся... Ты скажи, нормальные очки, или сразу идти менять?

sosnin от Марта 26, 2013, 02:53:01 pm

я про резинки уже сказал. а проверяю я так: одел-не болит ничего и могу спокойно гримасничать. без боли и звуков, чтоб не хлюпали. значит подойдут.
в воде 2 теста: опунул голову и мотаешь во все стороны сек 5. не протекли - сойдет. протекли - регулировать резинками-веревками. когда гуд все- старт с тумбочки и все.

прилипние очков не показатель вообще, особенно для стартовых. но в с тартowych есть вариант, что долго не поплаваешь-жмут они сильнее.

у самого настроены Зрое стекляшек. для речки пляжа. темные и очень темные.

темные стартовые для баса.
и светлые, в кот плаваю сейчас и стартую сейчас...

настроены все лет 8 назад и настройки не меняются. только нипель иногда ввязывается в еще один узел и натяжение восстанавливается.

evgeny от Марта 26, 2013, 02:57:10 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 02:40:24 pm

Ты скажи, нормальные очки, или сразу идти менять?

Да не парься, купил-носи. Не понравится-купишь другие!

Домино от Марта 26, 2013, 03:32:48 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 09:22:16 am

Ну, глаза, кое-как понятно... хлорка, может быть, но шея тут при чем? ???

А Вы у Рунтя спросите. ;D

Novichog от Марта 26, 2013, 03:46:47 pm

Цитата: Домино от Марта 26, 2013, 03:32:48 pm

Цитата: свиммер от Марта 26, 2013, 09:22:16 am

Ну, глаза, кое-как понятно... хлорка, может быть, но шея тут при чем? ???

А Вы у Рунтя спросите. ;D

Все просто, если резинка у очков очень тугая и очки болтаются на шее - будет натирать.

Рунтя от Марта 26, 2013, 04:35:19 pm

