

ОФП для пловцов - Кира28

Ваше мнение - нужны ли пловцу занятия ОФП или только вода

---- AI

ОФП необходима, причем на всех уровнях подготовки!

---- Кира28

Тогда такой вопрос ОФП должна быть каждый день Или 3 раз в неделю достаточно

---- Кудесник2

В книге А.В.Козлова о многолетней подготовке юных пловцов написано. При недостаточных объемах ОФП пловцы рано показывают высокие спортивные результаты и опережают свою возрастную зону оптимальных возможностей. У тех тренеров, в программе которых соблюдаются оптимальные нормы объема общей физподготовки по каждому этапу многолетней подготовки, спортсмены добиваются более высоких спортивных результатов.

---- ИРИНА

Цитата: Кира28 от 05 Апреля 2008, 18:26:20

Тогда такой вопрос ОФП должна быть каждый день Или 3 раз в неделю достаточно

ОФП должно быть ежедневно!!!!

---- Sunny

Цитата: Кудесник2 от 12 Апреля 2008, 19:33:32

В книге А.В.Козлова о многолетней подготовке юных пловцов написано. При недостаточных объемах ОФП пловцы рано показывают высокие спортивные результаты и опережают свою возрастную зону оптимальных возможностей. У тех тренеров, в программе которых соблюдаются оптимальные нормы объема общей физподготовки по каждому этапу многолетней подготовки, спортсмены добиваются более высоких спортивных результатов.

ОЧЕНЬ не понятно! В обоих случаях, написано, что результаты высокие. А суть то в чём? Может, цитату не верно списали?

---- sds

Цитата: Sunny от 13 Апреля 2008, 18:37:04

ОЧЕНЬ не понятно! В обоих случаях, написано, что результаты высокие. А суть то в чём? Может, цитату не верно списали?

Речь идет о многолетней подготовке юных пловцов. В раннем возрасте в силу своих природных данных, появляются дети с достаточно высокими результатами, но это как правило все проходит когда начинается переходный возраст: растет скелет, увеличивается мышечная масса и т.д., а т.к. ОФП не было, то и сил нет, чтобы себя в воде продвигать вперед. А те дети, которые регулярно имеют занятия по ОФП догоняют этих \"звезд\" по результатам. И результаты эти стабильны и высоки.

---- Nastassia

Я тоже считаю, что грамотное офп нужно каждый день.

---- Кудесник2

Вы правильно считаете . .

---- shushu

[Цитата: ИРИНА от 13 Апреля 2008, 00:45:55](#)

[Цитата: Кира28 от 05 Апреля 2008, 18:26:20](#)

Тогда такой вопрос ОФП должна быть каждый день Или 3 раз в неделю достаточно

ОФП должно быть ежедневно!!!!

Специальные плавательные упражнения или ОБЩАЯ физподготовка? Уточните, пожалуйста.

---- brigadir

С января тренер просила заниматься физической подготовкой в любые дни кроме субботы (один день в неделю дать полный покой организму). Тренировки всегда на воде, днём, 5 дней в неделю кроме субботы и воскресенья, проплывает около 5 км, приходит домой уставшая. Пять раз за 4 месяца в квартире делали некоторые упражнения Кифута . Ребенку ОФП совершенно в тягость, говорит что выполнять нет никакого желания. Плавать - пожалуйста, сколько угодно, но бегать - категорически отказывается. Согласна только ездить на велосипеде. Подтягивается 2-3 раза хотя турник установлен с рождения, отжимается 10 раз.

Как привить желание заниматься ОФП? По какой методике, какое время дня и в какой день, продолжительность занятия?

---- Белый Кит

[Цитата: brigadir от 11 Мая 2009, 03:41:44](#)

С января тренер просила заниматься физической подготовкой в любые дни кроме субботы (один день в неделю дать полный покой организму). Пять раз за 4 месяца в квартире делали некоторые упражнения Кифута . Ребенку ОФП совершенно в тягость, говорит что выполнять нет никакого желания. Плавать - пожалуйста, сколько угодно, но бегать - категорически отказывается. Согласна только ездить на велосипеде. Подтягивается 2-3 раза хотя турник установлен с рождения, отжимается 10 раз.

Как привить желание заниматься ОФП? По какой методике, какое время дня и в какой день, продолжительность занятия?

Так в Вашем посте и есть ответ на Ваш вопрос.

Отказывается бегать - пусть ездит на велосипеде. Но не по грязному и "задымленному" двору-улице, а желательно в лесо-парковой зоне (а вот туда на машине её отвезите)

А дома пусть растягивается - это всегда-всегда пригодится. Но опять же к растягиванию надо приступать ТОЛЬКО после хорошей разминки - а это ОФП.

И ещё хорошо бы подвижные игры. Во дворе есть компания ровестников-

сверстников? (у нас вот нет - "полтора землекопа" 😞 на весь двор - играть совершенно не с кем)

Если есть - "возглавьте и организуйте" их. Мячи купите (пусть даже за свой счет).

---- Drosera

У нас с ОФП вроде всё ОК. Или почти ОК. Подтягивание - 8, отжимание - 50, прыжок с места - 1,85м. Кросс - хорошо, дышит легко, но вот когда надо бежать быстро...Это ужас, она падает каждые 10 метров. Ну или спотыкается. Во двор уже почти не выпускаю. Недавно решили во дворе в пионерболл поиграть...Поиграли...Свезена вся половина лица. Что-то у неё с координацией.

---- снауер

КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ ХОРОШО РАЗВИВАЮТСЯ У МЛ. ШК. ВОЗРАСТА. НАЧНИТЕ С АЗОВ: ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ,ТО ЖЕ В ДВИЖЕНИИ, ПОСТЕПЕННО УСЛОЖНЯЙТЕ. ДЕТИ ЛЮБЯТ ИГРЫ. У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!

---- ИРИНА

Цитата: снауер от 20 Мая 2009, 10:55:57

КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ ХОРОШО РАЗВИВАЮТСЯ У МЛ. ШК. ВОЗРАСТА. НАЧНИТЕ С АЗОВ: ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ,ТО ЖЕ В ДВИЖЕНИИ, ПОСТЕПЕННО УСЛОЖНЯЙТЕ. ДЕТИ ЛЮБЯТ ИГРЫ. У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!

К этому можно добавить, что БЫСРОТА , как качество развивается благодаря ИГРЕ!!!

Я прошлым летом занималась на суше в основном эстафетами с мячом. ДЕТИ НЕ УМЕЛИ НИ МЯЧ В РУКИ ВЗЯТЬ, НИ ЛОВИТЬ, НИ бежать с ним, НИ КИДАТЬ.... вообще беда!!! Сейчас у нас праздник, когда играем в баскетбол! Бьются до последнего, из зала выползают!Интересно, что в игре у них крепнут и расширяются товарищеские отношения, развивается бережное отношение друг к другу.

---- Saffo

Цитата: ИРИНА от 25 Мая 2009, 01:55:04

Цитата: снауер от 20 Мая 2009, 10:55:57

КООРДИНАЦИЯ И ЛОВКОСТЬ ХОРОШО РАЗВИВАЮТСЯ У МЛ. ШК. ВОЗРАСТА. НАЧНИТЕ С АЗОВ: ВЕДЕНИЕ МЯЧА, ПЕРЕДАЧА И ЛОВЛЯ ИЗ РАЗНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ,ТО ЖЕ В ДВИЖЕНИИ, ПОСТЕПЕННО УСЛОЖНЯЙТЕ. ДЕТИ ЛЮБЯТ ИГРЫ. У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТСЯ!!!

К этому можно добавить, что БЫСРОТА , как качество развивается благодаря ИГРЕ!!!

Я прошлым летом занималась на суше в основном эстафетами с мячом. ДЕТИ НЕ УМЕЛИ НИ МЯЧ В РУКИ ВЗЯТЬ, НИ ЛОВИТЬ, НИ бежать с ним, НИ КИДАТЬ....

вообщем беда!!! Сейчас у нас праздник, когда играем в баскетбол! Бьются до последнего, из зала выползают! Интересно, что в игре у них крепнут и расширяются товарищеские отношения, развивается бережное отношение друг к другу.

Сушая правда, а мы в футбол гоняем и младшая и старшая группы, даже девчонки с большим удовольствием, хотя по началу скромничали. А с координацией у современных детей беда...если в начале 90-х об этом даже не задумывалась, то сейчас беда, особенно на начальных этапах обучения на спине(руки) и брасс(ноги) не дружит у них голова с телом, но ничего боремся по тихоньку))))

ОФП для пловцов - CocoChanel's

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

---- AI

Цитата: CocoChanel's от 14 Июля 2009, 08:38:44

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

Да, комплекс существует, он называется "зарядка".

Действительно, силовые упражнения, да и любая другая серьезная нагрузка сразу после сна

вредна. Нужно сначала "разогреть двигатель" - сердце, размять мышцы и т.д. Зарядку лучше начинать с легкой пробежки.

---- still

Цитата: AI от 14 Июля 2009, 11:58:28

Цитата: CocoChanel's от 14 Июля 2009, 08:38:44

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

Да, комплекс существует, он называется "зарядка".

Действительно, силовые упражнения, да и любая другая серьезная нагрузка сразу после сна

вредна. Нужно сначала "разогреть двигатель" - сердце, размять мышцы и т.д. Зарядку лучше начинать с легкой пробежки.

Зарядка это разогрев организма для последующей работы в течении дня и как средство взбодриться. А начинать зарядку с пробежки, а потом продолжать силовыми упражнениями, это уже полноценная тренировка, а не пресловутая зарядка... 😊

---- AI

[Цитата: still от 14 Июля 2009, 21:14:39](#)

[Цитата: AI от 14 Июля 2009, 11:58:28](#)

[Цитата: CocoChanel от 14 Июля 2009, 08:38:44](#)

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

Да, комплекс существует, он называется "зарядка".

Действительно, силовые упражнения, да и любая другая серьезная нагрузка сразу после сна

вредна. Нужно сначала "разогреть двигатель" - сердце, размять мышцы и т.д. Зарядку лучше начинать с легкой пробежки.

Зарядка это разогрев организма для последующей работы в течении дня и как средство взбодриться. А начинать зарядку с пробежки, а потом продолжать силовыми упражнениями, это уже полноценная тренировка, а не пресловутая зарядка... 😊

Это зависит от расстояния и интенсивности. Действительно 5 км в хорошем темпе - это уже не разминочная пробежка для зарядки. Для зарядки хорошо около 600-800 м трусцой.

---- still

[Цитата: AI от 14 Июля 2009, 21:30:13](#)

[Цитата: still от 14 Июля 2009, 21:14:39](#)

[Цитата: AI от 14 Июля 2009, 11:58:28](#)

[Цитата: CocoChanel от 14 Июля 2009, 08:38:44](#)

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

Да, комплекс существует, он называется "зарядка".

Действительно, силовые упражнения, да и любая другая серьезная нагрузка сразу после сна

вредна. Нужно сначала "разогреть двигатель" - сердце, размять мышцы и т.д. Зарядку лучше начинать с легкой пробежки.

Зарядка это разогрев организма для последующей работы в течении дня и как

средство взбодриться. А начинать зарядку с пробежки, а потом продолжать силовыми упражнениями, это уже полноценная тренировка, а не пресловутая зарядка... 😊

Это зависит от расстояния и интенсивности. Действительно 5 км в хорошем темпе - это уже не разминочная пробежка для зарядки. Для зарядки хорошо около 600-800 м трусцой.

Это верно... Вот только одеваться для пробежки или выходить на стадион, если таковой имеется рядом и пробегать 800 м, а потом зарядка... так ведь потянет на большее, на подвиги. Надо вместо этого взять скакалку и ... соседи хватят спать(шутка 😊)

---- Алексей

ОФП пловцу необходимо каждый день. Разумеется в зависимости от этапа подготовки - несколько разное. Но это прописные истины. А вот со спортивными играми надо быть осторожным. Очень травмоопасно, особенно футбол. Я со своими в футбол никогда не играю. А координацию, ловкость можно развивать другими способами. Велосипед, бег - это великолепная работа на функционалку. Зарядка бывает разная, в зависимости у уровня спортсмена и этапа работы. Может быть и очень лёгкой, а может быть и довольно серьёзной. Чем я советую заниматься своим спортсменам каждый день, это гибкость. Растяжки могут развить разные качества, в том числе и координацию и в какой-то мере силу. Вспомните йогу.

---- Swimmer48

Цитата: Алексей от 14 Июля 2009, 22:49:45

ОФП пловцу необходимо каждый день. Разумеется в зависимости от этапа подготовки - несколько разное. Но это прописные истины. А вот со спортивными играми надо быть осторожным. Очень травмоопасно, особенно футбол. Я со своими в футбол никогда не играю. А координацию, ловкость можно развивать другими способами. Велосипед, бег - это великолепная работа на функционалку. Зарядка бывает разная, в зависимости у уровня спортсмена и этапа работы. Может быть и очень лёгкой, а может быть и довольно серьёзной. Чем я советую заниматься своим спортсменам каждый день, это гибкость. Растяжки могут развить разные качества, в том числе и координацию и в какой-то мере силу. Вспомните йогу.

Если честно, то тут пара неясных для меня моментов.

Какими способами развиваете координацию, ловкость?

Все таки заниматься каждый день йогой или растяжкой? Это достаточно разные вещи. Скажем так, йога может развить координацию, а вот обычная растяжка не особо.

---- Алексей

Вспомните многими забытые Весёлые старта, только не те что на свадьбах 🤪, а то что было в детских лагерях, в младших классах школы. Упражнения можно использовать разнообразные, в зависимости от возраста, уровня и задач.

Насчёт йоги. Смотря какие задачи ставить. Никто не говорит сейчас о медитации, я имею ввиду различные упражнения, если я не ошибаюсь из Хатха Йоги. Мы берём прикладное воздействие йоги - развитие эластичности связок, мышц, увеличение подвижности суставов а развитие координации. Йога великолепная вещь, помогающая развить многие качества, в том числе и духовные, но мы берём просто прикладное знание и получаем решение своих проблем. Одновременное развитие и гибкости и координации.

---- Swimmer48

Цитата: Алексей от 19 Июля 2009, 21:17:04

Вспомните многими забытые Весёлые старта, только не те что на свадьбах 🤪, а то что было в детских лагерях, в младших классах школы. Упражнения можно использовать разнообразные, в зависимости от возраста, уровня и задач. Насчёт йоги. Смотря какие задачи ставить. Никто не говорит сейчас о медитации, я имею ввиду различные упражнения, если я не ошибаюсь из Хатха Йоги. Мы берём прикладное воздействие йоги - развитие эластичности связок, мышц, увеличение подвижности суставов а развитие координации. Йога великолепная вещь, помогающая развить многие качества, в том числе и духовные, но мы берём просто прикладное знание и получаем решение своих проблем. Одновременное развитие и гибкости и координации.

Ну как я понял, что Вы за развитие гибкости путем йоги. Йога это все таки статика, а не динамика, значит вы за статику. Про старта. Ну не думаю, что это может быть интересно подросткам. для детей норм.

---- Алексей

Старты интересны всем возрастам если правильно организованы. Проблем никогда не возникало, по крайней мере со спортсменами, с простыми смертными проблемы были. Но они же взрослые, выпить, покурить потр....., а играть не круто 🤪. А спортсмены в этом плане попроще и поинтереснее. Я за сочетание статики и динамики, а гибкость развивать лучше статикой, меньше травм, а дальше переводить её в динамику.

---- Swimmer48

Цитата: Алексей от 19 Июля 2009, 22:01:18

Старты интересны всем возрастам если правильно организованы. Проблем никогда не возникало, по крайней мере со спортсменами, с простыми смертными проблемы были. Но они же взрослые, выпить, покурить потр....., а играть не круто 🤪. А спортсмены в этом плане попроще и поинтереснее. Я за сочетание статики и динамики, а гибкость развивать лучше статикой, меньше травм, а дальше переводить её в динамику.

Если в плане йоги, то могу порекомендовать книгу Аладара Коглера "Йога для спортсменов". Там есть советы и по психологической подготовке в конкретных видах и асаны для каждого спорта в т.ч. и плавания. В целом если этим заниматься, то помогает.

---- Алексей

Спасибо. Попробую найти.

---- Алексей
Уже нашёл и закачал. Почитаю.

---- Swimmer48
Цитата: Алексей от 19 Июля 2009, 22:50:07

Уже нашёл и закачал. Почитаю.
Пожалуйста. Жду отклик по поводу книги. Интересно мнение тренера.

---- ИРИНА
Цитата: Алексей от 19 Июля 2009, 22:50:07

Уже нашёл и закачал. Почитаю.
Ссылочку можно?

---- Алексей
http://wholesport.ru/2008/04/08/aladar_kogler_jjoga_dlja_sportsmenov_sekrety_olimpijskogo_trenera.html

---- ruble
Глобальный подход - это круто !!! Мне кажется , что это бред. Либо ты занимаешься плаванием , либо еще чем-то , вроде вот этой системой!!! абсолютно разные методики. Это мое мнение.
Может , кто не понял моего мнения - но йога - это отдельный вид спортивного искусства - и он если и имеет какое-то отношение к спорту (в том понимании , о которых мы говорим, т.е. секунды и минуты)- то отдаленное. Кто из наших лучших владеет йогой? Кто из импортных лучших(Торп , Фелпс) владеет йогой? К чему все это ?
Я понимаю , что навлеку на себя множественные фиии - но это мое мнение.

---- Al
Свое мнение - это хорошо.
Но понятно, что научиться использовать достижения других видов спорта в свое-любимом - это еще лучше.

---- Still
Цитата: ruble от 20 Июля 2009, 05:54:45

Глобальный подход - это круто !!! Мне кажется , что это бред. Либо ты занимаешься плаванием , либо еще чем-то , вроде вот этой системой!!! абсолютно разные методики. Это мое мнение.
Может , кто не понял моего мнения - но йога - это отдельный вид спортивного искусства - и он если и имеет какое-то отношение к спорту (в том понимании , о которых мы говорим, т.е. секунды и минуты)- то отдаленное. Кто из наших лучших владеет йогой? Кто из импортных лучших(Торп , Фелпс) владеет йогой? К чему все это ?
Я понимаю , что навлеку на себя множественные фиии - но это мое мнение.

Полностью поддерживаю Al-а. Уметь применить в своём виде спорта, достижения и знания других дисциплин, это дорогого стоит. Начинающий спортсмен, ребёнок, начав заниматься, испытывает на себе комплексное

воздействие, чем больше это воздействие, тем лучше он будет понимать свой спорт, технику избранного вида...это навернека здесь обсуждалось и не раз. Тем более весомый вклад в плавание сделали открытия в методике других видов спорта. Ктонибудь спрашивал у Торпа или Фелпа по поводу йоги? 😊 Йога, это душевная и физическая составляющая каждого из нас!!! Не надо быть близоруким. Развивайся, совершенствуйся и будет тебе счастье. 🙏

---- Anya7

поддерживаю,
у меня например новый вид спорта, никаких методик не писано, мой тренер пытается щас чтото систематизировать. Если б не сопряженные и не очень виды спорта, не их применение в тренировочном процессе и в свободное время, то мы бы все утонули уже наверное. а так наша молодежь за пару лет стала чемпионом Европы! именно благодаря комплексному подходу, ИМХО (он практически отсутствует в подготовке других стран)

---- Swimmer48

Рубл, Сначала книгу прочитайте потом выводы делайте. Прежде всего в контексте плавания и других видов там рассматривается йога. Он не предлагает заниматься только ей и следовать огромной системе которая занимает много времени. А взять из нее методики восстановления, аутотренинг, какие то асаны. В целом найти на эти упражнения тридцать минут в день, которые могут по эффекту быть сходны с работой психолога, массажиста считаю выгодным. С точки зрения которую предложил ты и в зал ходить не надо и массаж и баня и психологи это все лишнее. Прежде чем бред писать думай кому его пишешь.

ОФП для пловцов - N.goardew

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

---- Алексей

Самый универсальный комплекс для утра выполняет кошка, просыпаясь. 🙏; ДПосмотрите и делайте выводы. Моё мнение, раньше получаса после сна приступать к чему либо, кроме упражнений кошки 🙏🙏ничего не надо делать. Я провожу тренировки утром примерно так, ко мне приходят через 40-50 после просыпания (хотя приходят практически с закрытыми глазами - спят на ходу 🙏🙏), очень мягкая разминка 5-10 минут, минут 20-30 спокойного плавания с несколькими короткими ускорениями (10-15 м), затем приступаю к нормальной работе. ОФП или тренажёры с утра не люблю, большой риск травм и мало пользы, засыпают выполняя движения 🙏🙏🙏. Оговорюсь, утренняя у меня начинается в 6 утра. Много смайликов, так как без юмора наблюдать как дети тренируются утром невозможно.

---- Swimmer48

Цитата: Алексей от 04 Сентября 2009, 10:40:09

Самый универсальный комплекс для утра выполняет кошка, просыпаясь. 🐱;DПосмотрите и сделайте выводы. Моё мнение, раньше получаса после сна приступать к чему либо, кроме упражнений кошки 🐱🐱ничего не надо делать. Я провожу тренировки утром примерно так, ко мне приходят через 40-50 после просыпания (хотя приходят практически с закрытыми глазами - спят на ходу 🐱🐱), очень мягкая разминка 5-10 минут, минут 20-30 спокойного плавания с несколькими короткими ускорениями (10-15 м), затем приступаю к нормальной работе. ОФП или тренажёры с утра не люблю, большой риск травм и мало пользы, засыпают выполняя движения 🐱🐱🐱. Оговорюсь, утренняя у меня начинается в 6 утра. Много смайликов, так как без юмора наблюдать как дети тренируются утром невозможно.
просто надо добавить им упражнение кошки 🐱

---- parent

Цитата: Алексей от 04 Сентября 2009, 10:40:09

Самый универсальный комплекс для утра выполняет кошка, просыпаясь. 🐱;DПосмотрите и сделайте выводы. Моё мнение, раньше получаса после сна приступать к чему либо, кроме упражнений кошки 🐱🐱ничего не надо делать. Я провожу тренировки утром примерно так, ко мне приходят через 40-50 после просыпания (хотя приходят практически с закрытыми глазами - спят на ходу 🐱🐱), очень мягкая разминка 5-10 минут, минут 20-30 спокойного плавания с несколькими короткими ускорениями (10-15 м), затем приступаю к нормальной работе. ОФП или тренажёры с утра не люблю, большой риск травм и мало пользы, засыпают выполняя движения 🐱🐱🐱. Оговорюсь, утренняя у меня начинается в 6 утра. Много смайликов, так как без юмора наблюдать как дети тренируются утром невозможно.
и мы с 5.45 начинаем.....и грустно, и смешно на детей(11-16 летних) смотреть.....

ОФП для пловцов - N.goardew

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

---- Swimmer48

Цитата: N.goardew от 22 Сентября 2009, 21:55:35

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

Я считаю, что тут зависит от организма конкретного. Некоторым утром трудно тренироваться, а некоторым легко, но тяжело вечером. Например если я

тренируюсь утром, то весь день разбитый потом, даже если это были просто отжимания и турник, а если вечером вкалываю, то потом и сплю хорошо и настроение хорошее.

---- Little_boo

Цитата: N.goardew от 22 Сентября 2009, 21:55:35

То есть, только проснувшись, выпив воды, я, например, приступаю к ОФП. Это у меня упражнения на пресс, отжимания.

Хотя существует версия, что немедленно после сна силовые упражнения вроде отжиманий не только не полезны, но и вредят. Так ли это? И существует ли, быть может, какой-то универсальный комплекс упражнений для утра?

Буквально читал два дня назад, что физические упражнения на голодный желудок - это путь к гастриту. Хотя это было мнение возможно не самого авторитетного доктора.

---- ИРИНА

А я знаю, что выпивать стакан холодной воды утром - это очень полезно. А вот упражнения силовые сразу после сна не рекомендуются для позвоночника.

---- Swimmer48

Цитата: ИРИНА от 22 Сентября 2009, 23:30:24

А я знаю, что выпивать стакан холодной воды утром - это очень полезно. А вот упражнения силовые сразу после сна не рекомендуются для позвоночника.

наверно все же имеются ввиду упражнения, которые задействуют мышцы спины:) На счет стакана, чем полезно?

---- ИРИНА

Освобождение пищевода от слизи, скопившейся за ночь.