
варяг от Апреля 04, 2013, 08:40:20 pm
хотелбы принести извинения перед друзьями на форуме и перед свимером 48. Во многом у нас разные. Взгляды на жизнь но сейчас я понял.. Точнее осознал. Тренировки должны быть правильно спланированными. я думаю если этот человек вернуться на форум многие будут рады.так же как. И Тяпкин.

Извиняюсь от сердца.

Гала от Апреля 04, 2013, 09:22:05 pm
Ээээ,Коля, это очередное прощание что ли?(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

Рунтя от Апреля 04, 2013, 09:37:49 pm
Мне тоже Свиммера48 с его пендюлями не хватает и Вани тоже :(
За свои сегодняшние "подвиги", если бы осмелилась здесь их описать, таких бы огребла, что чертям бы тошно стало.
Свиммер, Тяпкин, я не только бегаю, железо тягаю, но и тянусь, упражнения на технику плаваю и иммитацию перед зеркалом (правда с утяжелителями) делаю, честное слово!!! И про семью не забываю, никто вниманием не обделен ::)

варяг от Апреля 04, 2013, 10:01:56 pm
Цитата: Гала от Апреля 04, 2013, 09:22:05 pm
Ээээ,Коля, это очередное прощание что ли?(<http://s16.rimg.info/e4b3dfa26f11398981c879b62407f6d2.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-935410407.html>)

Да нет . Просто. Мне повезло что сейчас тренировки мне пишет человек который понимает плавание. Также как и года писал Феникс и Тяпкин. И результаты растут только тогда когда я выполняю тренировку с определенным заданием . А не отсебячину.

Просто признаю правоту.

Sirius от Апреля 08, 2013, 12:09:31 pm
<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=1096.15>

У всех после 20 секунд на полтиннике "якорек" появляется? как с этим боретесь?

sosnin от Апреля 08, 2013, 12:31:47 pm
Цитата: Sirius от Апреля 08, 2013, 12:09:31 pm
как с этим боретесь?
старюсь не плавать спринт. :) ;)

Sirius от Апреля 08, 2013, 12:44:35 pm
к сожалению, у нас на корпоративных только 50. Лет 10 назад были 100, и эстафеты, по 2 дня, а потом все отменили, подрезали, и сейчас все соревнования проходят за пол-дня. так что хочешь-не хочешь, полтинник надо плыть, да еще из 31 хотя бы

sosnin от Апреля 08, 2013, 12:47:06 pm
имхо...чтоб избавиться от этого якоря-это тренироваться надо нехило...умереть-все равно умрешь.я б советовал не лихо начинать,чтоб вообще не встать в конце. :)

Little_boo от Апреля 14, 2013, 04:34:19 pm
Что-то ЧР идет, а у нас тихина, все на шашлыках? :)

Рунтя от Апреля 14, 2013, 04:39:44 pm
Цитата: Little_boo от Апреля 14, 2013, 04:34:19 pm
Что-то ЧР идет, а у нас тихина, все на шашлыках? :)
Мы отписались в Летучем голландце, тебя ждем.

свиммер от Апреля 18, 2013, 11:19:38 am
Всем, привет!

Вчера, как положено, тренировал 3/3 и следил за руками. Плавал 10x50 в режиме 1:15 (отдых порядка 17-13 сек). Если помните, не мог проплыть более полтинника, т.к. не хватало дыхания (2/2 могу плыть более 50 мин, больше не пробовал). Так вот, вчера, не знаю что повлияло, ... или разминка (на этот раз была раза в два больше: в основном 100вс, 100брас, 100вс) или тренировки помогли, или дыхание на суше (дорога на работу и обратно предоставляет 4 отрезка по 15-20 мин пешком, которые занять нечем полезным, так вот, я дышу - один вдох-выдох на ~12 шагов (8 шагов задержка)), или Диминых теорий <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7642.0> начитался в тот день :). В общем, вместо обычного еледоплывания и попыток отдышаться, почувствовал легкость, доплывал расслабленно. После серии решил попробовать увеличение - 75м, а если получится 100м. Получилось 200м, причем остановился, чтобы прийти в себя от неожиданности. :)

Потом проплыл полтинник на скорость, получилось 44сек (на 1,5 сек лучше чем месяц назад). До этого, кстати, тоже пробовал его плавать, но с новой техникой выходило около 47-ми (да, да. видео надо заснять... проблематично это несколько...) Сотня не улучшилась особо (1'44"), может плохо старался.

Теперь думаю, надо править серию. Или увеличить отрезки до 100м в режиме 2:15, или режим подсократить до 1:13... (но я еще не очень привык считать количество по 15-ти секундам). Но, пока, думаю, надо еще работать над вдохом под левую руку. И теперь уже готов к упражнению о котором писали - вдохи на 1,2,3,4,5....

В общем, как-то так. Хотелось бы услышать конструктивную критику. ::)

sosnin от Апреля 18, 2013, 11:30:36 am

я ниче не понял, кроме того, что ты проплывать стал больше :) ни про упражнения, ни про режимы - все винигрет какойто.

короче - если можешь плыть дольше - пока плавай дольше. резать режимы нет смысла, пока не сможешь легко проплывать по 500-800 метров.

avia334 от Апреля 18, 2013, 11:31:45 am

Код:

В общем, как-то так. Хотелось бы услышать конструктивную критику.

ну почему все сразу начинают с серий, ускорений и т.д.

Сейчас ты не плаваешь, а борешься с водой. Уверен, что тело у тебя лежит в воде неправильно. Должно быть ощущение, что малейшее самое слабое напряжение мышц дает тебе продвижение вперед.

По времени видно, что техника отсутствует. Начни с упражнений, чтобы поставить более-менее правильную технику. Через пару месяцев пробуй этой техникой плавать 25 и более метров, чтобы она не разваливалась. Как только разваливаться что-то начало, опять упражнения на проблемную часть. Потом малюсенькие серии с нормальной техникой надо начинать вводить - типа 4*25, после них опять упражнения.

Потом серии увеличивать 10*25 до 10*100. И т.д. при этом постоянно следить, чтобы не было провалов в локте, ногах, тазе, вдохе, положении головы и т.д. Если что-то не так, сразу пару недель упражнений на исправление. Так и учиться надо.

А вообще первый месяц я бы посоветовал тупо над балансом работать - сразу и положение тела улучшится и работа ног станет более-менее правильной.

А уже потом упражнения вводить.

Не повторяй чужих ошибок.

свиммер от Апреля 18, 2013, 11:45:26 am

Цитата: sosnin от Апреля 18, 2013, 11:30:36 am

я ниче не понял, кроме того, что ты проплывать стал больше :) ни про упражнения, ни про режимы - все винигрет какойто.

короче - если можешь плыть дольше - пока плавай дольше. резать режимы нет смысла, пока не сможешь легко проплывать по 500-800 метров.

Да. Была такая мысль. :) Натренироваться полтораху проплыть 3/3... И сравнить ее с ощущениями, когда 2/2 плаваю. Правда длинные дистанции я с новым локтем еще не пробовал...

Благодарю.

свиммер от Апреля 18, 2013, 11:52:11 am

Цитата: avia334 от Апреля 18, 2013, 11:31:45 am

ну почему все сразу начинают с серий, ускорений и т.д.

Сейчас ты не плаваешь, а борешься с водой. Уверен, что тело у тебя лежит в воде неправильно. Должно быть ощущение, что малейшее самое слабое напряжение мышц дает тебе продвижение вперед.

По времени видно, что техника отсутствует. Начни с упражнений, чтобы поставить более-менее правильную технику. Через пару месяцев пробуй этой техникой плавать 25 и более метров, чтобы она не разваливалась. Как только разваливаться что-то начало, опять упражнения на проблемную часть. Потом малюсенькие серии с нормальной техникой надо начинать вводить - типа 4*25, после них опять упражнения. Потом серии увеличивать 10*25 до 10*100. И т.д. при этом постоянно следить, чтобы не было провалов в локте, ногах, тазе, вдохе, положении головы и т.д. Если что-то не так, сразу пару недель упражнений на исправление. Так и учиться надо.

А вообще первый месяц я бы посоветовал тупо над балансом работать - сразу и положение тела улучшится и работа ног станет более-менее правильной.

А уже потом упражнения вводить.

Не повторяй чужих ошибок.

Я тут выкладывал некое подобие видео, вроде сошлись, что тело более-менее лежит. Ноги у меня только для баланса работают, скорости от них сейчас нет.

Для баланса - это на боку плавание?

avia334 от Апреля 18, 2013, 03:36:14 pm

Код:

Для баланса - это на боку плавание?

на боку, с одной рукой, руки за головой, без рук и т.д. Я про это много писал.

Проблемма в том, что когда видео смотришь, нельзя увидеть ощущения пловца. А упражнения на баланс для того существуют, чтобы ты в любой момент мог свободно лежать на воде, заняв streamline и при передвижении не создавать себе сопротивления лишнего.

При сериях 50 метров по 1,15 вывод только один - нету правильного положения. Вся затрачиваемая энергия идет мимо.. .

свиммер от Апреля 18, 2013, 04:54:34 pm

Цитата: avia334 от Апреля 18, 2013, 03:36:14 pm

Код:

Для баланса - это на боку плавание?

на боку, с одной рукой, руки за головой, без рук и т.д. Я про это много писал.

Проблемма в том, что когда видео смотришь, нельзя увидеть ощущения пловца. А упражнения на баланс для того существуют, чтобы ты в любой момент мог свободно лежать на воде, заняв streamline и при передвижении не создавать себе сопротивления лишнего.

При сериях 50 метров по 1,15 вывод только один - нету правильного положения. Вся затрачиваемая энергия идет мимо.. .

Фух, еле нашел.

Вроде, оно...

Цитировать

Посмотрел видео - внесу свои пять копеек. Кручения корпуса нет, ноги и таз провалены. Поэтому работа идет не в перед, а на поддержание тела на плаву. А сопротивление создаваемое нижней частью корпуса отнимает много сил.

Тут надо много работать над балансом - это выравнивает положение тела в воде, сделает правильной работу ног, поможет для работы корпуса.

Упражнения:

1) 4*25 - руки вытянуты (по максимуму надо тянуть) вместе вперед - работают только ноги (узко и рядом друг с другом) и до конца бассейна плывем так: тело прямо, влево на 45 град поворачивается, опять прямо, вправо на 45 град. Смена приблизительно на 6-й гребок ногами (точно поймать не сможете, но хотя бы приблизительно). Голова смотри строго вниз и вперед постоянно - стараться, чтобы вода в линию бровей попадала.

2) 4*25 - на спине, руки вдоль туловища такие же кручения, глаза смотрят строго над собой в потолок.

3) 4*25 на груди - руки вдоль корпуса - остальное как в упражнении 1

4) 4*25 - руки скрестить на груди - остальное как в задании первом.

5) ХАРДКОР (если научитесь делать - будет техника у Вас) - руки скрестить за головой (каждая касается противоположного плеча) - и те же 4*25 как в задании 1. Тут тело будет стараться потонуть с самого начала движения, надо сделать все - в первую очередь работой ног (узкой, частой, от бедра и у поверхности), чтобы удержаться на плаву.

6) 4*25 кроль с задержкой на каждую руку. Я делал так - как только руку над водой пронесишь (обязательно следить чтобы была согнута и с высоким локтем) и касаешься воды, сразу её вынимаешь и назад эту руку по воздуху до середины проноса, затем уже вперед в воду и полноценный гребок. После всех первых упражнений не так сложно как кажется. Туловище уже займет нужное положение, ноги будут работать чтобы толкать тело вперед и даже грудная клетка будет аккумулировать нужное количество кислорода чтобы не топить тело.

7) 6*50 - обычный кроль с высоким локтем. Первый полтинник после этих упражнений полетите, затем усталость возьмет своё, захочется вернуться к привычной технике - вот тут то и надо стараться удержать положение тела и рук достигнутое в упражнениях выше.

2-3 такие тренировки в неделю - и к концу месяца опять на форум докладывать о результатах.

Сразу про первое упражнение - а как дышать? ::)

ПС: Очень тяжело читать твою историю сообщений, не понятно кого цитируешь...

avia334 от Апреля 19, 2013, 11:03:00 am

Код:

Сразу про первое упражнение - а как дышать?

дышим при повороте корпуса, только не жадно глотаем воздух задирая глаза к небу, а спокойно при повороте корпуса слегка повернули голову в сторону так чтобы только-только рот из воды высунулся, вдохнули и голову опустили вниз, глаза вперед под 45 град и дальше работаем ногами, плечо держим поднятым. Точно также повернулись на другую сторону.

В этих упражнениях обязательно надо стараться быть максимально расслабленным и вытянутым, прямо за макушкой головы, за кончиком пальцев тянуться.

свиммер от Апреля 19, 2013, 11:41:35 am

Цитата: avia334 от Апреля 19, 2013, 11:03:00 am

Код:

Сразу про первое упражнение - а как дышать?

дышим при повороте корпуса, только не жадно глотаем воздух задирая глаза к небу, а спокойно при повороте корпуса слегка повернули голову в сторону так чтобы только-только рот из воды высунулся, вдохнули и голову опустили вниз, глаза вперед под 45 град и дальше работаем ногами, плечо держим поднятым. Точно также повернулись на другую сторону.

В этих упражнениях обязательно надо стараться быть максимально расслабленным и вытянутым, прямо за макушкой головы, за кончиком пальцев тянуться.

Спасибо. Попробую доплыть ;)

sergeyt от Апреля 21, 2013, 05:40:04 pm

Привет всем!

Вчера участвовал в первых соревнованиях Мастерс в Канаде. Кому интересно ссылка:

<http://swimmasters.blogspot.ca/2013/04/blog-post.html>

Рунтя от Апреля 21, 2013, 05:47:49 pm

Цитата: sergeyt от Апреля 21, 2013, 05:40:04 pm

Привет всем!

Вчера участвовал в первых соревнованиях Мастерс в Канаде. Кому интересно ссылка:

<http://swimmasters.blogspot.ca/2013/04/blog-post.html>

Здорово! Поздравляю! Может для кого-то результаты и не очень, а для кого-то несбыточная мечта и предмет для зависти! А вымпелки у них вместо медалек?

sergeyt от Апреля 21, 2013, 06:23:02 pm

Спасибо! Да, вымпелы вместо медалек ;D

heroliver от Апреля 21, 2013, 08:27:14 pm

Цитата: sergeyt от Апреля 21, 2013, 05:40:04 pm

Привет всем!

Вчера участвовал в первых соревнованиях Мастерс в Канаде. Кому интересно ссылка:

<http://swimmasters.blogspot.ca/2013/04/blog-post.html>

Можно ссылку на протоколы дать? Интересно сравнить результаты с ЧР.

sergeyt от Апреля 21, 2013, 11:15:10 pm

Если уж сравнивать, то вот результаты чемпионата провинции Онтарио в категории мастерс:
<http://2013provincialchampionships.com/Portals/46/Results>

Чемпионат Канады будет в конце мая...

Berrimor от Апреля 22, 2013, 07:28:15 am
Цитата: sergeyt от Апреля 21, 2013, 11:15:10 pm
Если уж сравнивать, то вот результаты чемпионата провинции Онтарио в категории мастерс:
<http://2013provincialchampionships.com/Portals/46/Results>
Круто.

Event 4 Men 50-54 1500 SC Meter Freestyle
1 Gushe, Len 50 LSD 17:33.78

Event 4 Men 55-59 1500 SC Meter Freestyle
1 Patrick, Michael 57 CLAR 18:48.11

И ленточки-вымпелы интересно смотрятся.

свиммер от Апреля 23, 2013, 09:35:46 am
Цитата: avia334 от Апреля 19, 2013, 11:03:00 am
Код:

Сразу про первое упражнение - а как дышать?

дышим при повороте корпуса, только не жадно глотаем воздух задирая глаза к небу, а спокойно при повороте корпуса слегка повернули голову в сторону так чтобы только-только рот из воды высунулся, вдохнули и голову опустили вниз, глаза вперед под 45 град и дальше работаем ногами, плечо держим поднятым. Точно также повернулись на другую сторону.

В этих упражнениях обязательно надо стараться быть максимально расслабленным и вытянутым, прямо за макушкой головы, за кончиком пальцев тянуться.

Вчера попробовал. Очень сложно дается. :(Попробовал в начале тренировки 6*25, потом еще в конце пару раз. Примерно половину раз не доплывал - захлебываюсь. Тут как надо работать ногами? Сильно? У меня ноги очень слабую скорость дают. В координации они у меня только для поддержания тела. При повороте головы надо делать дополнительное усилие ногами, или они должны идти равномерно? Для вдоха рот еле-еле выходит из воды на небольшой промежуток времени, так что не удается гарантированно нормально вдохнуть. Оттого не хватает дыхания продолжительно (гребков на шесть) плыть на бок, - начинаю двигаться на другой бок, подготавливаюсь для следующего вдоха.

Собираюсь это упражнение повторять на каждой тренировке. Понимаю, что сложно что-то посоветовать без видео, но может, что-то здесь явно не так?

Потом поплыл серию на дыхание. Вместо четвертаков почти все упражнения плыл полтинники. Когда проплывал 3/3, уже почувствовал, что формируется привычка :) для этого режима дыхания. Не получилось только 1/1. Мне так кажется, что это результат того, что туго с упражнением на баланс, и они связаны между собой.

На дыхание тоже пока поплаваю.

ПС. Поставил вчера маленький рекорд на 200вс. Задача была выйти из 4 мин. Сделал за 3:43 (2 месяца назад было 4:46). Правда, не удержался и плыл 2/2. Победило желание сделать лучший результат :) После трени собрался на следующую плыть 400 из восьми минут, но теперь одумался. Надо оттачивать выдохи на обе стороны и гипоксию. Попробую с 3/3 ту же 200м, задача та же - выход из 4-х минут. Надеюсь 17 сек задела должно хватить. :) Сравню результаты.

Домино от Апреля 23, 2013, 10:18:29 am
Цитата: свиммер от Апреля 23, 2013, 09:35:46 am
Вчера попробовал. Очень сложно дается.

Плавайте упражнения для начала в коротких ластах. Со спокойной работой ног.

свиммер от Апреля 23, 2013, 10:37:54 am
Цитата: Домино от Апреля 23, 2013, 10:18:29 am
Цитата: свиммер от Апреля 23, 2013, 09:35:46 am

Вчера попробовал. Очень сложно дается.

Плавайте упражнения для начала в коротких ластах. Со спокойной работой ног.

Т.е., все таки, нужна скорость?

geraiv1 от Апреля 23, 2013, 10:50:56 am

Цитата: swimmer от Апреля 23, 2013, 09:35:46 am

Цитата: avia334 от Апреля 19, 2013, 11:03:00 am

Код:

Сразу про первое упражнение - а как дышать?

дышим при повороте корпуса, только не жадно глотаем воздух задирая глаза к небу, а спокойно при повороте корпуса слегка повернули голову в сторону так чтобы только-только рот из воды высунулся, вдохнули и голову опустили вниз, глаза вперед под 45 град и дальше работаем ногами, плечо держим поднятым. Точно также повернулись на другую сторону.

В этих упражнениях обязательно надо стараться быть максимально расслабленным и вытянутым, прямо за макушкой головы, за кончиком пальцев тянуться.

Надо оттачивать выдохи на обе стороны и гипоксию.

Выдох в воду, а вот вдохи на обе стороны! ;)

Домино от Апреля 23, 2013, 10:57:54 am

Цитата: swimmer от Апреля 23, 2013, 10:37:54 am

Т.е., все таки, нужна скорость?

Нет, в данном конкретном случае они помогут вам не отвлекаться на работу ног, а сконцентрироваться на работе руками и плечевом поясе + на дыхании.

Ноги работают спокойно, на столько чтобы только продвигаться вперед.

Рунтя от Апреля 25, 2013, 03:52:51 pm

А у меня сегодня праздник - третья годовщина начала моей "болезни" плаванием. Ровно 3 года назад плыла свои первые корпоративные соревнования. Спустя 2 года появилась здесь и узнала, что плавать ваще не умею. Год с вами, улучшилось значительно время, появились какие-то понятия о плавании, какие-то проблески в технике, а главное, появились друзья, появились всевозможные ветеранские старты и полная наркотическая зависимость от плавания ;D

swimmer от Апреля 25, 2013, 03:58:18 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 25, 2013, 03:52:51 pm

А у меня сегодня праздник - третья годовщина начала моей "болезни" плаванием. Ровно 3 года назад плыла свои первые корпоративные соревнования. Спустя 2 года появилась здесь и узнала, что плавать ваще не умею. Год с вами, улучшилось значительно время, появились какие-то понятия о плавании, какие-то проблески в технике, а главное, появились друзья, появились всевозможные ветеранские старты и полная наркотическая зависимость от плавания ;D

Поздравляю!

Надеюсь, к этому сроку, тоже достигну чего-нибудь достойного. Например, на ветеранских, чтобы не позорно было посоревноваться. :)

@LE}{@NDER от Апреля 25, 2013, 04:36:20 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 25, 2013, 03:52:51 pm

А у меня сегодня праздник - третья годовщина начала моей "болезни" плаванием. Ровно 3 года назад плыла свои первые корпоративные соревнования. Спустя 2 года появилась здесь и узнала, что плавать ваще не умею. Год с вами, улучшилось значительно время, появились какие-то понятия о плавании, какие-то проблески в технике, а главное, появились друзья, появились всевозможные ветеранские старты и полная наркотическая зависимость от плавания ;D

Поздравляю! Как это ты меня опередила? У меня 3я годовщина перезагрузки плавания будет ровно через 10 дней. ;)

читающий от Апреля 25, 2013, 04:42:44 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 25, 2013, 03:52:51 pm

А у меня сегодня праздник - третья годовщина начала моей "болезни" плаванием.

Здорово, поздравляю. А какая у Вас сейчас плавательная цель-мечта?

Рунтя от Апреля 25, 2013, 04:51:42 pm

Цитата: читающий от Апреля 25, 2013, 04:42:44 pm

А какая у Вас сейчас плавательная цель-мечта?

Первая - улучшить технику, т.к. сейчас плыву спринт с большими огрехами.

Вторая - выйти на 2-й взрослый в длинной воде на 50 в/с (не хватает 16 сотых) и на 100 в/с по короткой (не хватает 12 сотых). 2-й взрослый на 50м в/с по короткой выплыла еще в ноябре, в марте подтвердила.

Третья - попробовать себя на 400 и 800 м в/с на соревах (по прикидкам "сама себя засекала" толкусь в 3-м взрослом). Плавучего детства не было, поэтому я еще и не знаю своих возможностей.

Четвертая - освоить спину, ее вообще не прикидывалась даже, просто плаваю на тренях без секундомера.

читающий от Апреля 25, 2013, 05:09:24 pm

Ну что, очень даже взрослые цели. Помните, как в песне поётся - "кто хочет, тот добьётся".

А я хочу попробовать свои силы в настоящих соревнованиях.

igorium от Апреля 25, 2013, 05:27:00 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 25, 2013, 04:51:42 pm

Первая - улучшить технику, т.к. сейчас плыву спринт с большими огрехами.

Вторая - выйти на 2-й взрослый в длинной воде на 50 в/с (не хватает 16 сотых) и на 100 в/с по короткой (не хватает 12 сотых). 2-й взрослый на 50м в/с по короткой выплыла еще в ноябре, в марте подтвердила.

Третья - попробовать себя на 400 и 800 м в/с на соревах (по прикидкам "сама себя засекала" толкусь в 3-м взрослом). Плавучего детства не было, поэтому я еще и не знаю своих возможностей.

Четвертая - освоить спину, ее вообще не прикидывалась даже, просто плаваю на тренях без секундомера.

Поздравляю!!!

Читаю про твои успехи, невольно мотивируешься сам.

Спасибо тебе.

Ануа7 от Апреля 25, 2013, 05:35:34 pm

Цитата: читающий от Апреля 25, 2013, 05:09:24 pm

А я хочу попробовать свои силы в настоящих соревнованиях.

что, по-вашему, есть настоящие?

Iustpen от Апреля 25, 2013, 05:54:28 pm

Цитата: Рунтя от Апреля 25, 2013, 03:52:51 pm

А у меня сегодня праздник ... Спустя 2 года появилась здесь и узнала, что плавать ваще не умею. Год с вами, улучшилось значительно время, появились какие-то понятия о плавании, какие-то проблески в технике, а главное, появились друзья, появились всевозможные ветеранские старты и полная наркотическая зависимость от плавания ;D

Ирина, поздравляю!!! Я тот отрезок, что "убивался" в бассе без тренера и всех участников нашего форума не считаю и ты не считай. - Мы с тобой значит в одной группе учащихся и у нас еще все впереди.

У меня тоже радость - Ура!!! - Купил себе коня. - "Железного" коня!!! Теперь буду вводить велотренировки - повышать выносливость и работать над ногами - поприятней бега да и вроде полезней. Но также с покупкой и огорчился - позавчера узнал НОВОСТЬ - оказывается у нас в Белоруссии уже год действует новое правило

дорожного движения - при наличии тротуара велосипедист должен ехать по тротуару - иначе штраф. Вот когда прекратят над простыми людьми глумиться всяческие УРОДЫ. Я как велосипедист не хочу переносить велосипед через каждый бардюр въездов и выездов со дворов, а как пешеход не желаю, что бы кто-либо въехал мне в зад колесом.

лыжник от Апреля 25, 2013, 06:23:20 pm

Ира, ну что сказать, молодец, рад за тебя, за твою упёртость!!! У тебя всё получится, я уверен. Форум замечательный, в жилу

Ануа7 от Апреля 25, 2013, 06:26:46 pm

это точно!

Ирина тут пример для подражания(может, с некоторыми оговорками ;D), суперледи!

если бы не форум, я бы точно весила на 5-7 кг больше к этому времени ;D

Little_boo от Апреля 25, 2013, 07:49:39 pm

Цитата: Ануа7 от Апреля 25, 2013, 06:26:46 pm

если бы не форум, я бы точно весила на 5-7 кг больше к этому времени ;D
да ладно, у тебя шило в одном месте. При чем здесь форум? :)

Рунтя от Апреля 25, 2013, 09:01:19 pm

Цитата: Iustien от Апреля 25, 2013, 05:54:28 pm

Я тот отрезок, что "убивался" в бассе без тренера и всех участников нашего форума не считаю и ты не считай. - Мы с тобой значит в одной группе учащихся и у нас еще все впереди.

Вот эта фраза очень порадовала, особенно про группу учащихся. Только хочу заметить, что тренирует меня виртуальный тренер, наш, форумский. С реальными, а не по скайпу, не по видеозачетам и ежедневным интернетотчетам, а на воде, у меня что-то никак не получается. Я не понимаю их, они меня. Да и по финансам не тяну. Слышать про возраст, фразы типа "Окстись, старая" как-то утомляет. Вот и сейчас ситуевина непонятная: живого тренера спросила, как можно натаскаться в четвертаке для улучшения результата в полтиннике. Стала плавать по его указиве, но ни умом, ни телом не понимаю, зачем это нужно. Десонанс. Мой виртуальный тренер тоже в непонятках от этих ЦУ, зато совершенно ясно и четко определил по видео с ЧРМ и с моих Олимпийских рекордов мои проблемные зоны. Вот и понимай, как хочешь.

P.S.A велик я АбАжаю, жду, когда погода наладится, чтобы погонять на нем.

Рунтя от Апреля 25, 2013, 09:14:51 pm

Читающий спрашивал про цели. Я про спину написала, а про 200 в/с промолчала. По моему, дистанция отвратная, как и 400 в бегах. Как ее плыть, не знаю. Сегодня экспромт-прикидка получилась. В самом начале трени без разминки на воде плаваю в последнее время 400 на время, а потом на фоне усталости после часа-полтора опять прикидку на 4 сотни плову. А тут дети из секции завалили на дорожку, пришлось на 2 сотках ограничиться. Результат (аж страшно заглядывать в разряды) получился 2.54,68, но шла как на 400, т.е. из-за детей ускорилась только на последнем четвертаке. В конце первого часа трени после всяких своих "забав" попросила детского тренера засечь мой полтинник на спине по команде. От тумбочки ваще ни разу не стартовала, да и прикидки не плыла, ковыряла что-то. Получилось с кривым плашмя об воду стартом и отвратным (как тренер сказал) касанием 44,5. Зато теперь знаю, от какой печки плясать ;D

читающий от Апреля 26, 2013, 05:39:18 am

Цитата: Ануа7 от Апреля 25, 2013, 05:35:34 pm

Цитата: читающий от Апреля 25, 2013, 05:09:24 pm

А я хочу попробовать свои силы в настоящих соревнованиях.

что, по-вашему, есть настоящие?

Для меня настоящие соревнования, это если хочу выиграть, то должен ОЧЕНЬ постараться. А не так - доплываешь 50м, а соперники по соседним дорожкам только заканчивают 25.

А ещё я никак не могу себя заставить проплыть на время хотя бы 100м. С одной стороны, хочется узнать, дотяну ли всю дистанцию на хорошем темпе. А с другой - не придётся ли сказать самому себе "Окстись, старый"?

Рунтя от Апреля 26, 2013, 06:40:45 am

Цитата: читающий от Апреля 26, 2013, 05:39:18 am

А с другой - не придётся ли сказать самому себе "Окстись, старый"?

Да ладно Вам! Я в чужом бассе во вторник скорешилась с мужчиной, оказывается на ЧРМ с ним вместе плавали, вместе разминались. Живем совсем не рядом, а вот так столкнулись, тесен мир. Он 45 лет не плавал, а тут понесло. Ездит по ветеранским соревнованиям, плывет в возрастной группе 65-69 и 50м в/с, и 800, и останавливаться не собирается.

Гала от Апреля 26, 2013, 06:47:36 am

Ир, поздравляю с годовщиной! Отличные результаты для столь короткого срока занятия плаванием, умница! (<http://s8.rimg.info/770d4fd9760c4b089c65e413d5b1b1f7.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660797607.html>). А следующий сезон рекомендую провести так, как оно положено в циклических видах спорта, т.е. определиться с главным (можно два) стартом и не размениваться на фигню. Построить тренировочный процесс с учетом того, что хочешь показать самый лучший результат именно на этом старте (например, Кубок России или тот же ЧР) и целенаправленно готовиться именно к этому старту. Попроси своего тренера, чтобы написал тебе детальную программу, рассчитанную именно на цикл и четко ее выполняй, без отсебятины. И посоветуйся с тренером насчет всех остальных увлечений. Если он скажет отменить то-то и то-то, то ты, как послушная девочка, наступаешь на горло собственной песне и отменяешь. И я гарантирую, что результат будет еще лучше, не просто 12 сотых забадаешь, а выйдешь на чуток другой уровень ;).

Рунтя от Апреля 26, 2013, 10:01:50 am

Галин, я в этом году плавала все соревки, которые попадались на глаза и подходили под работу и финансы из любопытства, а также с целью самопознания, знакомства с "ветеранскими" соревами. До июля 2012 я вообще ничего о них не знала, кроме корпоративных раз в год ничего и не плавала. Закрытия сезона и открытия нового у

меня не бывает, я не пропускала басс больше 5 дней из-за болезни с мая 2010г., просто моталась от одного басса к другому во время их помывок. Самопознание, как я уже писала, не закончено, нужно понять, что мое, а что нет. С программой и циклом будем подумать. Без отсебятины вот значительно сложнее, мое любопытство - страшная сила. А отказаться от всех остальных моих "забав" ваще не реально. В машине со мной 2 спортивных костюма для зала и улицы, ролики, теннисные ракетки с мячами, скакалки, утяжелители, резина и новая гирия. Ну и два мешка для басса. Одному Богу известно, в какой басс меня после работы занесет на треню и что еще захочется завернуть. Вот думаю, как бы мне еще велосипед с собой возить. Кроме плавания есть еще идея-фикс сделать из себя фито-няшку, да и жадность до физиухи страшная. :o

Домино от Апреля 26, 2013, 11:08:59 am
Цитата: Рунтя от Апреля 26, 2013, 10:01:50 am
Кроме плавания есть еще идея-фикс сделать из себя фито-няшку,

Ой,бЯда.....(<http://s17.rimg.info/995d137ad3fcb9cf578a37f917833152.gif>)

(<http://s4.rimg.info/545d19b413685454f5e017ea2eca75d4.gif>)Ей сначала нужно родиться, а потом уже стать.

Рунтя от Апреля 26, 2013, 12:28:57 pm
Это почему? Мясо на попе у меня не растет, это факт. Но иметь упругое и подтянутое тело, мышцастое, красивое, по-моему, это вполне реально даже с плохой генетикой. Телосложение у меня совершенно не пловцовское. "Комментаторы" оценивают его как пятиборское или триатлетское. Пусть будет не фито-няшка, а еще какая-нибудь "няшка" на любителя, не всем нравится у теток накачанный пресс, тем более бицепсы. Ноги квадратные я тоже не хочу, да и бицепсами по 30 см в напряге могу с кем-нибудь поделиться, а вот пресс и попу еще бы подтянула.

Домино от Апреля 26, 2013, 01:30:00 pm
Цитата: Рунтя от Апреля 26, 2013, 12:28:57 pm
Телосложение у меня совершенно не пловцовское. "Комментаторы" оценивают его как пятиборское или триатлетское. Пусть будет не фито-няшка, а еще какая-нибудь "няшка" на любителя,

Ну вот Ир,ты сама ответила на свой вопрос.(<http://s20.rimg.info/ef2a8d86516b525d1f284ede9bb04e82.gif>)

Berrimog от Апреля 26, 2013, 01:34:16 pm
Цитата: Рунтя от Апреля 26, 2013, 12:28:57 pm
Но иметь упругое и подтянутое тело, мышцастое, красивое, по-моему, это вполне реально даже с плохой генетикой.
Генетика вещь переоценённая, точнее, когда заходит речь о фитнесе-физкультуре и проч.(не о спорте, одним словом), то почему-то влияние генов не с той стороны рассматривают.
p.s.
Имхо, естественно.

читающий от Мая 06, 2013, 05:53:08 pm
Не знаю, где можно спрашивать бывалых о возможности поучаствовать в турнире по плаванию в категории «Мастерс» «St. Petersburg OPEN 2013».
Подскажите тему, пойду туда.

evgeny от Мая 06, 2013, 09:00:30 pm
А что конкретно то интересует. Положение о соревнованиях опубликовано, там вроде всё ясно расписано, отчеты о предыдущих можно тоже на сайте ФПМ поискать.

Рунтя от Мая 06, 2013, 11:01:19 pm
Цитата: читающий от Мая 06, 2013, 05:53:08 pm
Не знаю, где можно спрашивать бывалых о возможности поучаствовать в турнире по плаванию в категории «Мастерс» «St. Petersburg OPEN 2013».
Подскажите тему, пойду туда.
В анонсах ссылки выкладываются на предстоящие соревнования. Вот была, например:
<http://swimmasters.ru/main/2013/03/st-petersburg-open-2013-polozhenie/>
Регистрируетесь, отправив техническую заявку и скан паспорта, если не зарегистрированы на сайте ФПМ, приезжаете на мандатную комиссию, подписываете бумажку, что за состояние здоровья и пр. отвечаете сами, разминаетесь в большой толпе таких же плавучих маньяков от 25 до 92 лет, и плывете, что Вашей душе угодно.

Получаете мощную порцию адреналина, огромное удовольствие от тусовки, от избытка мокрых тел в купальниках, плаваках, шортах и гидриках. Не думаю, что старты в Питере чем-то могут отличаться от других ветеранских. Разве что составом участников (плюс-минус), да и то маньяки до ветеранского плавания по России в основном одни и те же.

planer от Мая 07, 2013, 08:47:27 am
кстати, читающий, сейчас в новосибире, в "лазурном" второй день первенства области, вы в курсе? ;)

читающий от Мая 07, 2013, 10:27:56 am
Нет, не в курсе (
Сбросьте, пожалуйста, в ЛС ссылку, где искать такого рода информацию в Нске
p.s. Про нынешние соревнования нашёл.

читающий от Мая 07, 2013, 03:22:47 pm
Цитата: evgeny от Мая 06, 2013, 09:00:30 pm
А что конкретно то интересует. Положение о соревнованиях опубликовано, там вроде всё ясно расписано

На сайте, в разделе Вопросы и ответы, сказано:

Цитировать

2. Можно ли участвовать, не имея спортивного разряда (II юношеский)?

Да, можно, в соревнованиях участвуют и заслуженные мастера спорта, и любители, единственное требование – выполнение контрольных нормативов на стайерских дистанциях.

В Положении на этот счёт ничего не сказано. Так надо выполнять нормативы или нет? Если надо, то где и когда?

Каким образом вносится стартовый взнос? Реквизитов для оплаты не нашёл. Значит, надо платить наличными при регистрации? Если желающий заявился на несколько дистанций и оплатил, но не плавал (по любой причине), стартовый взнос возвращается?

Вскользь говорится о перезаявках. Перезаявляются за дополнительную плату или в счёт уже уплаченных взносов?

В п.5 обозначена программа соревнований по дням. Порядок проведения заплывов дистанций соответствует заявленному? Если желающий хочет заявиться, например, 50 и 100 м в/с, 50 и 100 м на спине, успеет ли перевести дух между заплывами?

При фальстарте плывут все до финиша и только там становится ясно, что самого быстрого стартовавшего сняли с дистанции? Или его снимают по ходу заплыва?

Ну и бытовые вопросы. В помещении комфортно? Где и как ждут своего часа? Есть смысл брать с собой халат или костюм? Есть возможность там покушать чего-нибудь невредного?

Где хранятся документы, деньги и прочие ценные вещи? Ну если приехал один, никого не знаешь.

@LEJ{@NDER от Мая 07, 2013, 03:26:21 pm
Цитата: читающий от Мая 07, 2013, 03:22:47 pm
Цитата: evgeny от Мая 06, 2013, 09:00:30 pm
А что конкретно то интересует. Положение о соревнованиях опубликовано, там вроде всё ясно расписано

На сайте, в разделе Вопросы и ответы, сказано:

Цитировать

2. Можно ли участвовать, не имея спортивного разряда (II юношеский)?

Да, можно, в соревнованиях участвуют и заслуженные мастера спорта, и любители, единственное требование – выполнение контрольных нормативов на стайерских дистанциях.

В Положении на этот счёт ничего не сказано. Так надо выполнять нормативы или нет? Если надо, то где и когда?

Каким образом вносится стартовый взнос? Реквизитов для оплаты не нашёл. Значит, надо платить наличными при регистрации? Если желающий заявился на несколько дистанций и оплатил, но не плавал (по любой причине), стартовый взнос возвращается?

Вскользь говорится о перезаявках. Перезаявляются за дополнительную плату или в счёт уже уплаченных взносов?

В п.5 обозначена программа соревнований по дням. Порядок проведения заплывов дистанций соответствует заявленному? Если желающий хочет заявиться, например, 50 и 100 м в/с, 50 и 100 м на спине, успеет ли перевести дух между заплывами?

При фальстарте плывут все до финиша и только там становится ясно, что самого быстрого стартера сняли с

дистанции? Или его снимают по ходу заплыва?

Ну и бытовые вопросы. В помещении комфортно? Где и как ждут своего часа? Есть смысл брать с собой халат или костюм? Есть возможность там покушать чего-нибудь невредного?

выполнение контрольных нормативов на стайерских дистанциях - если поплывете 800 или 1500м, то необходимо иметь контрольный норматив - это обычное правило, которое позволяет избежать излишних трат времени на стайерских дистанциях.

читающий от Мая 07, 2013, 03:27:51 pm

Александр, т.е. он уже должен быть где-то когда-то выполнен и зафиксирован? А если это первые соревнования?

читающий от Мая 07, 2013, 03:35:06 pm

Цитата: Рунтя от Мая 06, 2013, 11:01:19 pm

В анонсах ссылки выкладываются на предстоящие соревнования. Вот была, например:

<http://swimmasters.ru/main/2013/03/st-petersburg-open-2013-polozhenie/>

Регистрируетесь, отправив техническую заявку и скан паспорта, если не зарегистрированы на сайте ФПМ, приезжаете на мандатную комиссию, подписываете бумажку, что за состояние здоровья и пр. отвечаете сами,. Ира, я нашёл образец заявки именно на SpbOpen, а рядом увидел и технические заявки. Получается, что бланк тех.заявки можно использовать для любых соревнований? Это и есть так называемые бланки установленной формы?

@LE}{@NDER от Мая 07, 2013, 03:36:42 pm

Цитата: читающий от Мая 07, 2013, 03:27:51 pm

Александр, т.е. он уже должен быть где-то когда-то выполнен и зафиксирован? А если это первые соревнования?

По идее вы можете написать в заявке что угодно, а дальше все будет зависеть от организаторов: если вы плывете явно хуже норматива и организация на культурном уровне, то вам дадут доплыть, а в протоколе поставят NT (no time) вместо результата, при этом зрители и участники хорошего про вас не подумают, если же организация на совковском уровне, то вас просто остановят через метров 400 и не дадут доплыть. Как-то так.

Вывод: если не уверены в своих силах на длинных дистанциях, лучше заявляйтесь на короткие дистанции.

evgeny от Мая 07, 2013, 04:36:57 pm

Цитата: читающий от Мая 07, 2013, 03:22:47 pm

1.Так надо выполнять нормативы или нет? Если надо, то где и когда?

2.Каким образом вносится стартовый взнос? Реквизитов для оплаты не нашёл. Значит, надо платить наличными при регистрации? Если желающий заявился на несколько дистанций и оплатил, но не плавал (по любой причине), стартовый взнос возвращается?

3.Вскользь говорится о перезаявках. Перезаявляются за дополнительную плату или в счёт уже уплаченных взносов?

4.В п.5 обозначена программа соревнований по дням. Порядок проведения заплывов дистанций соответствует заявленному? Если желающий хочет заявиться, например, 50 и 100 м в/с, 50 и 100 м на спине, успеет ли перевести дух между заплывами?

5.При фальстарте плывут все до финиша и только там становится ясно, что самого быстрого стартовавшего сняли с дистанции? Или его снимают по ходу заплыва?

6.Ну и бытовые вопросы. В помещении комфортно? Где и как ждут своего часа? Есть смысл брать с собой халат или костюм? Есть возможность там покушать чего-нибудь невредного?

7.Где хранятся документы, деньги и прочие ценные вещи? Ну если приехал один, никого не знаешь.

По очереди:

1. Как уже написал Александр, нормативы только для стайерских дистанций. Смысл в том, чтобы не затягивать соревнования. При заявке указывается время. Если оно больше норматива -её скорее всего не примут (ну если только прощелкают). Если норматив будет превышен в ходе заплыва, варианты тоже описал Александр. На ЧР в Раменском некоторым не давали доплыть, и дело не в совковости, а в соблюдении буквы правил.

2. Бывают разные способы: налом при регистрации, безналом до. Конкретно в этом случае нужно уточнять у организаторов. Стартовые взносы не возвращаются.

3. Перезаявки в личных номерах программы не допускаются. В эстафетах можно менять состав в пределах заявленного возраста.

4. Программа именно в том порядке, что опубликована. Успеет ли участник перевести дух зависит от количества заплывов. Ориентироваться можно по прошлым годам, посмотрев итоговые протоколы на сайте ФПМ. Количество участников год от года только растёт (правда прошлый год может быть исключением -народ готовился к ЧМ).

5. При фальстарте одного, если прыгнули все - все и плывут, потом в протоколе у нарушителя будет DQ. Если нарушитель прыгнул здорово раньше - тут уж на усмотрение стартера, может продолжить процедуру старта, а может остановить и заново уже без нарушителя.

6. Народ ждет своих заплывов на трибуне или в зале, костюм или шорты-футболка нужен. В больших комплексах, а в Питере большой, как правило есть буфет, но я обычно довольствуюсь бутылкой воды, бананом, яблоком или бутербродом в зависимости от расписания.

7. Как конкретно в Центре плавания не знаю, но обычно можно сдать администратору при входе. Некоторые таскают с собой в сумках, бросают на трибунах или в раздевалках. Народ приличный собирается все-таки.

читающий от Мая 07, 2013, 04:50:55 pm
Евгений, моё почтение за обстоятельный ответ!

p.s. В ближайшее время попробую сделать прикидки на 50 и 100 в/с, спина. Если будут не совсем позорные результаты и "диванная храбрость" не покинет меня до момента покупки билетов, обязательно поеду в Питер.

@LE}{@NDER от Мая 07, 2013, 05:18:37 pm
Цитата: evgeny от Мая 07, 2013, 04:36:57 pm
По очереди:

1. Как уже написал Александр, нормативы только для стайерских дистанций. Смысл в том, чтобы не затягивать соревнования. При заявке указывается время. Если оно больше норматива - её скорее всего не примут (ну если только прощелкают). Если норматив будет превышен в ходе заплыва, варианты тоже описал Александр. На ЧР в Раменском некоторым не давали доплывать, и дело не в совковости, а в соблюдении буквы правил.

Может вы и правы... а может и нет. Лично у меня после сообщений типа этого осадочек неприятный остается:

Цитата: Berrimog от Апреля 13, 2013, 10:07:59 pm

4. Вчера Ухова(85-89) сняли из-за превышения норматива на 800м, лично-обособленное мнение меня - могли бы взять ответственность на себя и волевым решением дать доплыть деду, благо весь руководящий бомонд ФПМ был на месте. Сегодня он уже не вышел ни на один старт.

Дело то не просто в соблюдении буквы правил, а в обычной человечности, ведь для подобных людей медали и рекорды уже не первичное - им важно почувствовать, что они кому-то еще нужны... это я к тому, что не всегда слепое следование букве правил является правильным.

Berrimog от Мая 07, 2013, 05:42:24 pm

1. Там не Ухов, а Кешишев был, это я ошибся, т.к. на дорожке по двое плыли, но суть не меняется - дед был снят самим председателем.

2. Мои камрад и на КР-12, и на ЧР-13 регистрировался на 800 с временем за пределами норматива, до старта его допустили, но в перспективе будут следить за этим через систему рейтинговых турниров, т.е. если человек не попал в норматив на ЧР-КР, то его впоследствии не допустят до старта на этой дистанции, пока не покажет требуемый результат. Более точная информация на оф.сайте в архиве документов Конференция в Раменском от 13.04.2013.

Sirius от Мая 07, 2013, 08:45:26 pm

Цитата: читающий от Мая 06, 2013, 05:53:08 pm

Не знаю, где можно спрашивать бывалых о возможности поучаствовать в турнире по плаванию в категории «Мастерс» «St. Petersburg OPEN 2013».

Подскажите тему, пойду туда.

в прошлом году в декабре одна наша иногородняя тетенька (64 года) хотела поучаствовать в "открытом" первенстве Петербурга лично - не получилось, согласна была взнос заплатить - не получилось, даже готова была 10 тыс. заплатить за вступление в клуб - организатор сказала, что это "будет очень долго". Вот так вот просто не захотели связываться. А в положении были слова о "популяризации спортивного образа жизни". :(

Гала от Мая 08, 2013, 09:43:23 am

Цитата: Sirius от Мая 07, 2013, 08:45:26 pm

в прошлом году в декабре одна наша иногородняя тетенька (64 года) хотела поучаствовать в "открытом" первенстве Петербурга лично - не получилось, согласна была взнос заплатить - не получилось, даже готова была 10 тыс. заплатить за вступление в клуб - организатор сказала, что это "будет очень долго". Вот так вот просто не захотели связываться. А в положении были слова о "популяризации спортивного образа жизни". :(

Не поняла, а почему не разрешили? Я без проблем отправила заявку и получила подтверждение об участии. А я не просто иногородняя, я иностранка ;D

evgeny от Мая 08, 2013, 10:21:17 am

Какое то нагнетание негатива наблюдается.

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 07, 2013, 05:18:37 pm

Может вы и правы... а может и нет. Лично у меня после сообщений типа этого осадочек неприятный остается: Дело то не просто в соблюдении буквы правил, а в обычной человечности, ведь для подобных людей медали и рекорды уже не первичное - им важно почувствовать, что они кому-то еще нужны... это я к тому, что не всегда слепое следование букве правил является правильным.

Давайте опять же по порядку. Не претендую на истину в последней инстанции, но прокомментирую.

1. В Раменском проходил ЧР Мастерс. Спортивное мероприятие с серьезными правилами и требованиями их соблюдения со стороны FINA и LEN для возможности принятия их результатов в качестве официальных для рейтингов и рекордов. Их соблюдение-дело главного судьи. И рисковать результатами 640 участников ради одного, наверное, неразумно.

Кешишев В.Н., безусловно, очень уважаемый человек, журналист, писатель и просто ветеран-блокадник. Но, как он сам говорит:"Я не пловец-я матрос". Он слегка своеобразный человек и везде так плавает. И, безусловно, имеет на это право, но все таки не на Чемпионате России.

Вообще с судейством будет чем дальше, тем строже. Можно вспомнить историю с мемориалом Денисова, когда не признали несколько рекордов именно из-за странного судейства.

Мне кажется, нужно разделять популяризацию плавания путем проведения как можно большего числа соревнований на местном уровне и проведение ЧР и КР как вполне серьезных соревнований, где не будет места поблажкам во избежание дискредитации результатов. Многие же ездят на ЧМ и ЧЕ - могут сравнить судейство.

2.
Цитата: Sirius от Мая 07, 2013, 08:45:26 pm

в прошлом году в декабре одна наша иногородняя тетенька (64 года) хотела поучаствовать в "открытом" первенстве Петербурга лично - не получилось, согласна была взнос заплатить - не получилось, даже готова была 10 тыс. заплатить за вступление в клуб - организатор сказала, что это "будет очень долго". Вот так вот просто не захотели связываться. А в положении были слова о "популяризации спортивного образа жизни". :(

- Не знаю ни одного случая, когда человек не смог заявиться лично на соревнования- это не зависит от хотелок организаторов, достаточно формально выполнить требования положения-какая то темная и странная история.

- Действительно некоторые клубы неохотно берут в члены "купальщиков" и это объяснимо, поскольку клубы -все таки спортивные организации. Но если человек проявляет хотя бы желание научиться спортивному плаванию -я думаю, проблем не будет. Я знаю такие примеры.

- Если в каком то клубе возникли личные неприязненные отношения, можно стать членом любого другого, даже не по месту жительства.

- Действительно регистрация в клубе через федерацию процесс не очень быстрый и занимает порядка месяца.

- Если можно, то в личку скажите, пожалуйста, в каком клубе членский взнос составляет 10000 рублей.

Sirius от Мая 08, 2013, 11:29:30 am

когда хорошие и дорогие призы приготовлены и уже примерно "поделены" по участникам, никто не хочет связываться с неизвестным "варягом", да еще если он первые места возьмет. И это понятно конечно.

evgeny от Мая 08, 2013, 11:43:34 am

Цитата: Sirius от Мая 08, 2013, 11:29:30 am

когда хорошие и дорогие призы приготовлены и уже примерно "поделены" по участникам, никто не хочет связываться с неизвестным "варягом", да еще если он первые места возьмет. И это понятно конечно.

Мне не известны случаи проведения соревнований с такими мотивами поведения.

Более того, все организаторы заинтересованы в увеличении количества участников. Это и престиж соревнований, и показ местной власти серьезности мероприятия (если кто не знает, без субсидирования со стороны местных спорткомитетов при административных практиках практически не провести соревнования).

Обычно наоборот, заывают всех желающих.

Вы уверены, что знаете ВСЮ историю?

@LE{X}@NDER от Мая 08, 2013, 12:02:37 pm

Цитата: evgeny от Мая 08, 2013, 10:21:17 am

Какое то нагнетание негатива наблюдается.

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 07, 2013, 05:18:37 pm

Может вы и правы... а может и нет. Лично у меня после сообщений типа этого осадочек неприятный остается:

Дело то не просто в соблюдении буквы правил, а в обычной человечности, ведь для подобных людей медали и рекорды уже не первичное - им важно почувствовать, что они кому-то еще нужны... это я к тому, что не всегда слепое следование букве правил является правильным.

Давайте опять же по порядку. Не претендую на истину в последней инстанции, но прокомментирую.

1. В Раменском проходил ЧР Мастерс. Спортивное мероприятие с серьезными правилами и требованиями их соблюдения со стороны FINA и LEN для возможности принятия их результатов в качестве официальных для рейтингов и рекордов. Их соблюдение-дело главного судьи. И рисковать результатами 640 участников ради одного, наверное, неразумно.

Кешишев В.Н., безусловно, очень уважаемый человек, журналист, писатель и просто ветеран-блокадник. Но, как он сам говорит:"Я не пловец-я матрос". Он слегка своеобразный человек и везде так плавает. И, безусловно, имеет на

это право, но все таки не на Чемпионате России.

Вообще с судейством будет чем дальше, тем строже. Можно вспомнить историю с мемориалом Денисова, когда не признали несколько рекордов именно из-за странного судейства.

Мне кажется, нужно разделять популяризацию плавания путем проведения как можно большего числа соревнований на местном уровне и проведение ЧР и КР как вполне серьезных соревнований, где не будет места поблажкам во избежание дискредитации результатов. Многие же ездят на ЧМ и ЧЕ - могут сравнить судейство.

2.

Цитата: Sirius от Мая 07, 2013, 08:45:26 pm

в прошлом году в декабре одна наша иногородняя тетенька (64 года) хотела поучаствовать в "открытом" первенстве Петербурга лично - не получилось, согласна была взнос заплатить - не получилось, даже готова была 10 тыс. заплатить за вступление в клуб - организатор сказала, что это "будет очень долго". Вот так вот просто не захотели связываться. А в положении были слова о "популяризации спортивного образа жизни". :(

- Не знаю ни одного случая, когда человек не смог заявиться лично на соревнования- это не зависит от хотелок организаторов, достаточно формально выполнить требования положения-какая то темная и странная история.

- Действительно некоторые клубы неохотно берут в члены "купальщиков" и это объяснимо, поскольку клубы -все таки спортивные организации. Но если человек проявляет хотя бы желание научиться спортивному плаванию -я думаю, проблем не будет. Я знаю такие примеры.

- Если в каком то клубе возникли личные неприязненные отношения, можно стать членом любого другого, даже не по месту жительства.

- Действительно регистрация в клубе через федерацию процесс не очень быстрый и занимает порядка месяца.

- Если можно, то в личку скажите, пожалуйста, в каком клубе членский взнос составляет 10000 рублей.

Честно говоря не помню, чтобы в Риччоне кому-то не дали доплыть, а тем кто не уложился в норматив просто поставили NT - все правильно и по-честному. Не вижу я чем судейство в данном случае себя дискредитирует.

Справедливости ради надо отметить, что с 800кой в Риччоне тоже были проблемы, а именно с формированием заплывов. Стартовых не было и заплывы на 800м формировали по ходу, и те, кто не услышал свою фамилию оказались в пролете - повторно их уже в заплыв не включали. Тоже получилось некрасиво.

Поскольку живу близко с границей Польши, время от времени участвую в сорах в европе - тоже ни разу не видел, чтобы кому-то не дали доплыть, хотя нормативы на длинные присутствуют везде.

ЗЫ: я абсолютно ЗА, чтобы по результатам предыдущих стартов проверяли достоверность результатов и не допускали тех, кто ранее уже не уложился в норматив. это будет правильно.

sosnin от Мая 08, 2013, 12:15:32 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 08, 2013, 12:02:37 pm

ЗЫ: я абсолютно ЗА, чтобы по результатам предыдущих стартов проверяли достоверность результатов и не допускали тех, кто ранее уже не уложился в норматив. это будет правильно.

как проверить,если будет стоять NT,а не результат?

неет,имхо уность в конец программы и стартовать по двое.

evgeny от Мая 08, 2013, 12:27:41 pm

Возможно на такую ситуацию в Раменском повлиял общий цейтнот. Из-за позднего начала и затянутой церемонии парада-награждения заслуженных, 1-й день соревнований планировали закончить в 20-30, а реально последние заплывы(эстафеты) закончились ближе к 23. Из-за этого даже попросили задержаться работников столовой в профилактории, где большинство жило. За что отдельное спасибо.

800 и была последняя личная дистанция, и плавали по двое на дорожке

sosnin от Мая 08, 2013, 12:33:28 pm

Цитата: evgeny от Мая 08, 2013, 12:27:41 pm

Возможно на такую ситуацию в Раменском повлиял общий цейтнот.....

не важно...соры это в первую очередь состязание на дорожке,как итог-результат. все чайные церемонии,нужно было уносить на "раньше" или в фойе..

я вот лично здумался:нужен ли мне такой заплыв. а то стартану,а меня через 500м выловят. оно мне надо,ехать на такие соры?

@LE{X}@NDER от Мая 08, 2013, 12:34:28 pm

Цитата: sosnin от Мая 08, 2013, 12:15:32 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 08, 2013, 12:02:37 pm

ЗЫ: я абсолютно ЗА, чтобы по результатам предыдущих стартов проверяли достоверность результатов и не допускали тех, кто ранее уже не уложился в норматив. это будет правильно.

как проверить,если будет стоять NT,а не результат?

неет,имхо уность в конец программы и стартовать по двое.

NT означает, что человек не выполнил норматив. нет? хотя в принципе, ты прав, обычно в мастерах на сорах ниже рангом чем чемпионат или кубок страны, в программу и двухсотки не всегда входят, не говоря уже про 400, 800 и

более. получится, что кроме как на чемпионате или кубке норматив нигде и не выполнишь. Стартовать по двое даст, конечно, экономию в 2 раза, но на опыте ЧУ в Евпатории, могу сказать, что это все равно очень долго. Позитивно, то, что была хорошая погода (в декабре) и часть народу пошла купаться в море - хоть какое-то развлекалово было ;D

Berrimor от Мая 08, 2013, 01:03:23 pm
Цитата: sosnip от Мая 08, 2013, 12:15:32 pm
как проверить, если будет стоять NT, а не результат?
неет, имхо уноуть в конец программы и стартовать по двое.
Так NT только на чемпионате и кубке, на остальных нет нормативов.

Цитата: @LE҂@NDER от Мая 08, 2013, 12:34:28 pm
обычно в мастерс на сорах ниже рангом чем чемпионат или кубок страны, в программу и двухсотки не всегда входят, не говоря уже про 400, 800 и более. получится, что кроме как на чемпионате или кубке норматив нигде и не выполнишь.

А вот то, что соревнований с длинными дистанциями очень мало - это проблема, т.к. особо негде показывать людям норматив. Не ехать же через полстраны ради контрольного старта.

evgeny от Мая 08, 2013, 01:09:37 pm
Цитата: sosnip от Мая 08, 2013, 12:33:28 pm
я вот лично задумался: нужен ли мне такой заплыв. а то стартану, а меня через 500м выловят. оно мне надо, ехать на такие соры?

Ну, утрировать тоже не стоит, все мы примерно представляем на что способны (+/-5...10%). Нормативы на длинные дистанции не очень обременительные для тех, кто хоть раз в неделю плавает. Если кто-то и этого не делает, но, наверно в ЧР лучше не участвовать.

А соревнования - я знаю как минимум 2, где есть 800 кроме кубка и чемпионата. И уж не знаю, как где, но у нас можно, договорившись с организаторами, проплыть на областных вне зачета по какой нибудь крайней дорожке.

Berrimor от Мая 08, 2013, 01:13:01 pm
Цитата: evgeny от Мая 08, 2013, 01:09:37 pm
И уж не знаю, как где, но у нас можно, договорившись с организаторами, проплыть на областных вне зачета по какой нибудь крайней дорожке.
В ФПМ хотят базу сделать с рейтинговыми турнирами, вот в чём вопрос - как скоро они будут вбивать туда результаты из присланных протоколов соревнований не мастерс. Вручную, как я понял, не проверяли и проверять впредь не собираются.

evgeny от Мая 08, 2013, 01:37:29 pm
Посмотрел материалы конференции, сразу же возник вопрос - а что они имели ввиду под рейтинговыми турнирами. Их ведь должно быть много и в разных регионах страны и по всем дистанциям, включая длинные. Мне кажется, что они обозначили проблему и нашли теоретический путь ее решения, а до практического воплощения ещё топать и топать.
Тем более все это ещё увязывается и с получением от ВФП лицензионного программного обеспечения. Пока получают (если получают), пока освоят...

свиммер от Мая 15, 2013, 10:02:57 am
Извиняюсь, что прерву обсуждение своим безобразным плаванием ;), но хотелось бы получить советы по новому видео. Плыл с дыханием 4/4 старался на технику.

https://www.youtube.com/watch?v=yXyxJ0_0Oyk

Как обещал, работал над вкладкой рук (ширина, тянуть), локтем, дыханием и выниманием руки.

Что вижу сам:

- 1) Дыхание. Вроде более мне. Может чуть задрана макушка, но думаю, роли сильной не играет. Плыл специально только под правую руку, что бы показать максимально хорошую технику.
- 2) Вкладывание рук (ширина). За ось вроде не выходят, иногда уже линии плеч, но главная цель выполняется
- 3) Высокий локоть. Здесь труба. Что-то он не очень высокий. Когда забывал, он проваливается. Не так конечно, как на первом видео, но тоже не идеал. И, вообще, он хоть раз высоким у меня на видео есть? Что-то мне кажется, что нет... Может, надо как-то растягивать плечи?
- 4) Вынимание руки. Тут не знаю... Честно говоря, при съемке я про этот пункт забыл по одной причине. Опишу чуть ниже. Но тоже хотелось бы ваш комментарий
- 5) Вкладывание рук (тянуть). Про это тоже, по большому счету, забыл. Вроде, не очень хорошо...

Теперь, про что обещал написать. Перед тренией прочитал у Каунсильмена про S-образный гребок и гидравлическую подъемную силу за счет разницы давления на стороны кистей. На этой трение, после упражнений

на дыхание, начал искать положение кистей. Но что получилось - на видео. Ощущения, конечно, новые, но... то что получилось... Есть подозрение, что в некоторых моментах вихляет корпус. Не за счет поворота, а из-за потери согласования рук и ног... С другой стороны, может оно из-за попыток вытягивания рук. Во всяком случае, пытаюсь компенсировать движениями ног. Наверное, пытаться все компенсировать не правильно, надо искать лучшую траекторию кистей и их наклон... Но хотелось бы знать, в правильном ли направлении я иду.

Еще чуть-чуть. Про скорость кистей. Вроде бы, на этой тренировке, за счет наклона кисти, начало что-то вырисовываться с ускорением в фазе отталкивания. Тут есть какая-то рациональная связь?

И по поводу таза... Провален, нет?

sosnin от Мая 15, 2013, 10:51:12 am

1) плечи все напряжены и не вынимаются из воды. надо делать упражнения: сначала плечо поднять из воды, и уже в таком положении делать пронос

2) ноги работают от колена. нельзя делать замах сгибанием колена. замах всей ногой, потом при перед отталкиванием чуть согнуть (если вообще надо сгибать, но я наверно так делаю, когда не спринт). потом хлест с выпрямлением колена одновременно.

3) рука левая вообще прямая. в локте сгиба нет, соотв. никакого высокого локтя и опережения кистью локтя, а локтя плеча. поэтому рука идет очень широко после захвата и отталкивания не будет, т.к. кисть на поверхности и толкать уже нечего.

с правой, тоже самое. лучше только потому, что вдох идет вправо и гребок короче. там вообще нет окончания... видно же, что есть "подвисяние" в гребке, при вынимании руки. этого быть не должно.

4) еще раз убедился, что 1500 так могут плавать только здоровые мужики :) и маленькие тети.

5) таз боле-менее. ноги крестятся из-за невнимания плеч и деревянности.

свиммер от Мая 15, 2013, 01:55:27 pm

Цитата: sosnin от Мая 15, 2013, 10:51:12 am

1) плечи все напряжены и не вынимаются из воды. надо делать упражнения: сначала плечо поднять из воды, и уже в таком положении делать пронос

Не понял, что не вынимается из воды... Вроде и плечо и плечевой сустав вынимаются... Или надо сильнее вынимать путем более амплитудного перекачивания тела?

По поводу напряжения... Не знаю что с этим делать... Просто пытаться расслабиться?

Цитата: sosnin от Мая 15, 2013, 10:51:12 am

2) ноги работают от колена. нельзя делать замах сгибанием колена. замах всей ногой, потом при перед отталкиванием чуть согнуть (если вообще надо сгибать, но я наверно так делаю, когда не спринт). потом хлест с выпрямлением колена одновременно.

Всегда так плавал... Каунсильмен так пишет (рис. 104). Уже устарело такое плавание? Большое сопротивление движению?

Цитата: sosnin от Мая 15, 2013, 10:51:12 am

3) рука левая вообще прямая. в локте сгиба нет, соотв. никакого высокого локтя и опережения кистью локтя, а локтя плеча. поэтому рука идет очень широко после захвата и отталкивания не будет, т.к. кисть на поверхности и толкать уже нечего.

с правой, тоже самое. лучше только потому, что вдох идет вправо и гребок короче. там вообще нет окончания... видно же, что есть "подвисяние" в гребке, при вынимании руки. этого быть не должно.

С левой рукой, беда - да. Ее движение удерживает положение тела, когда я вдыхаю. Надо что-то с этим делать. Пока учусь дышать на обе стороны.

У меня есть хоть один кадр с правильным локтем?

Цитата: sosnin от Мая 15, 2013, 10:51:12 am

4) еще раз убедился, что 1500 так могут плавать только здоровые мужики :) и маленькие тети.

Спасибо :) Но полтораху я плыл, вроде, с проваленным локтем. Так проще, т.к. привычней. С тем как пробую плавать сейчас, скорости, вроде, не прибавилось, а стало тяжелее.

avia334 от Мая 15, 2013, 01:55:45 pm

Код:

https://www.youtube.com/watch?v=yXyxJ0_0Oyк

Соглашусь с последней репликой Соснина - мужичек видно здоровый, крепкий. Еще бы технику наложить.

Ошибки Соснин сказал: вихляние, ноги неправильно, дыхание так себе, локоть провален и руки деревянные -

короче все что можно.

Отчаиваться не в коем разе не надо. Видно, что здоровье позволяет многое. Надо теперь четко для себя продумать программу трень для постановки нормальной техники, а результат придет с разу.

Совет: каждый день процентов 50-70 тренировок отдавай на упражнения. Фиг с ним, что общее количество метров за тренировку уменьшится - главное сейчас проделать серьезную работу над положением тела в воде, скольжением, поворотами корпуса и удержанием вытянутого положения с высоким локтем. Причем по поддержанию корпуса в правильном положении не должно возникнуть проблем, т.к. спина и пресс развиты очень хорошо.

Поэтому много упражнений на общий балланс - сразу и работу ног поставишь.

много упражнений на высокий локоть - научиться держать его обязательно надо.

много упражнений на вращение корпуса с подниманием и удержанием плеча над водой.

Все упражнения вроде уже в разделе "подскажите по техники" описывал для Igoriuta.

Те же самые упражнения и на спину делать - они одинаково хорошо и на кроль влияют и позволяют внести разнообразие в тренировку. Кроме того на спине с дыханием легче разобраться.

+ отдельно от бассейна - потяни плечевой сустав, надо научиться руки строго за головой держать ровно и долго на воздухе, чтобы потом не сгибать их в воде от усталости в плечах.

Если интересно - пиши в личку - я тебе набросаю приблизительный план,отталкиваясь от того как я кроль постигал без тренеров.

evgeny от Мая 15, 2013, 06:12:54 pm

Цитата: swimmer от Мая 15, 2013, 10:02:57 am

но хотелось бы получить советы по новому видео.

Я увидел следующие проблемы:

1)плечи (плечевые суставы) во время проноса одной руки и гребка другой двигаются вперед-назад, заставляя вихлять весь корпус. Происходит это из-за недостаточной "раскрученности" суставов+плоское положение корпуса - пронос руки идет через сторону, а попытка вложить руку подальше ведет к подаче плеча вперед и изгибу корпуса. Нужно разрабатывать суставы, растягивать мышцы, вращать корпус .

2) левая нога совершает очень странные движения: то взмахи, то толчки а-ля брасс. Так дети сачкуют , когда их дельфину учат ;)

sosnin от Мая 15, 2013, 09:24:41 pm

Цитата: swimmer от Мая 15, 2013, 01:55:27 pm

1)Не понял, что не вынимается из воды... Вроде и плечо и плечевой сустав вынимаются... Или надо сильнее вынимать путем более амплитудного перекачивания тела?

2)По поводу напряжения... Не знаю что с этим делать... Просто пытаться расслабиться?

3)Всегда так плавал... Каунсильмен так пишет (рис. 104). Уже устарело такое плавание? Большое сопротивление движению?

4) С левой рукой, беда - да. Ее движение удерживает положение тела, когда я вдыхаю. Надо что-то с этим делать. Пока учусь дышать на обе стороны.

5)У меня есть хоть один кадр с правильным локтем?

6) Спасибо :) Но полтораху я плыл, вроде, с проваленным локтем. Так проще, т.к. привычней. С тем как пробую плавать сейчас, скорости, вроде, не прибавилось, а стало тяжелее.

1) ниче не вынимается. не вынимается вверх,если и вынимается,то вбок. надо перед проносом сделать так,как на 12ой секунде https://www.youtube.com/watch?v=_z40rfyzmVo

2)просто расслабиться-это с пивом у телика. а тут надо упорно и долго работать над гибкостью. "кифута" делать. у всех по разному.варяг себе ноги сделал за полгода, Лыжник-забил на ноги,поняв, что это долго и того не стоит. каждому свое.

3)у меня нет каунсильмана,но где тут сгиб колена перед опусканием(работой) бедра? <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/tekhnika-povorotov-s-aleksandrom-popovym> с 1:21

4)ничего не удерживает у вас левая рука.она такая же,как правая. начнете дышать в другую сторону-все будет с руками зеркально.

5)нет. движение локтя по одной дуге исключает понятие "высокий локоть"

6)то,что вы плывете сейчас,нисколько не близко к понятию высокий локоть и техника гребка.

вам явно надо читать про технику гребка,движение суставов и частей руки при гребке. вы либо вообще не представляете,что такой правильный технически гребок,либо сами себя не чувствуете,раз думаете,что выполняете его. я на 99,9% уверен,что первое.

на вашем месте поискал бы учителя,тренера,плавца. допытать его,что показал на себе и ВАС гребок. моторику. напиши город,где живешь.авось рядом :)

вот moi не даст соврать. уже пересекаюсь с ним года 1,5.он вроде тоже верил в свой высокий локоть,а оказалось,что от техники гребка там %20 было понимания. кисть,локоть,плечо все делало не то. с другой стороны,он себе и даже представить не мог,что именно так,надо выворачивать локоть. полгода маялся,что-то поменялось и скинул со ступора в 35,до ступора в 31,5 (вроде)...больше мы пока (после форумных) не видели друг друга.... он еще и тренировок свои пересмотрел после понимания техники,почти кординально :) да,moi? еще удивлялся:нафига полотил полтосы 2-3 года :)

Домино от Мая 16, 2013, 07:15:58 am
Цитата: свиммер от Мая 15, 2013, 10:02:57 am
хотелось бы получить советы по новому видео.
https://www.youtube.com/watch?v=yXyxJ0_0Oyk

(<http://s20.rimg.info/b153522501f3ed02b78cca067a5cbc64.gif>) Тут только тренера на бортик в помощь.

Berrimor от Мая 16, 2013, 07:34:17 am
Цитата: Домино от Мая 16, 2013, 07:15:58 am
(<http://s20.rimg.info/b153522501f3ed02b78cca067a5cbc64.gif>) Тут только тренера на бортик в помощь.
Это, конечно, лучший вариант, но и прогресс по сравнению с первым видео весьма значителен.

Домино от Мая 16, 2013, 09:51:10 am
Имхо.

Шутите?!(<http://s20.rimg.info/77d3c6ae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)

sosnin от Мая 16, 2013, 10:04:59 am
а где первое видео?

upd: нашел...

кроме того, что вкладывание не локтем и гребка по кругу, никаких изменений не заметил.
имхо. ничего не поменялось... даже не знаю, что из двух зол лучше. как по мне, то второе видео - шаг вперед, а даже назад. там рука хоть гребла прямо, но ее профиль был неправилен. а сейчас ни того, ни того.

свиммер от Мая 16, 2013, 10:36:35 am
Цитата: evgeny от Мая 15, 2013, 06:12:54 pm
Цитата: свиммер от Мая 15, 2013, 10:02:57 am
но хотелось бы получить советы по новому видео.
Я увидел следующие проблемы:

- 1) плечи (плечевые суставы) во время проноса одной руки и гребка другой двигаются вперед-назад, заставляя вихлять весь корпус. Происходит это из-за недостаточной "раскрученности" суставов + плоское положение корпуса - пронос руки идет через сторону, а попытка вложить руку подальше ведет к подаче плеча вперед и изгибу корпуса. Нужно разрабатывать суставы, растягивать мышцы, вращать корпус.
- 2) левая нога совершает очень странные движения: то взмахи, то толчки а-ля брасс. Так дети сачкуют, когда их дельфину учат ;)

Спасибо, Евгений. Утверждаюсь в том, что сейчас мне главное - поворот корпуса, растяжка плеч и прямые ноги.

Вот и вопрос по поводу растяжки. Может он не совсем корректный, но мне проще, когда есть упражнение с простым выполнением и четким пониманием цели. Так вот, какие упражнения для растяжки надо выполнять (это я еще и сам смогу найти), а вот самое главное - чего надо достичь для удовлетворительного/хорошего результата?

С растяжкой у меня да - проблемы. Никогда ей не занимался и не считал чем-то важным.

sosnin от Мая 16, 2013, 10:40:28 am
Цитата: свиммер от Мая 16, 2013, 10:36:35 am
Цитата: evgeny от Мая 15, 2013, 06:12:54 pm
Цитата: свиммер от Мая 15, 2013, 10:02:57 am
но хотелось бы получить советы по новому видео.
Я увидел следующие проблемы:

- 1) плечи (плечевые суставы) во время проноса одной руки и гребка другой двигаются вперед-назад, заставляя вихлять весь корпус. Происходит это из-за недостаточной "раскрученности" суставов + плоское положение корпуса - пронос руки идет через сторону, а попытка вложить руку подальше ведет к подаче плеча вперед и изгибу корпуса. Нужно разрабатывать суставы, растягивать мышцы, вращать корпус.
- 2) левая нога совершает очень странные движения: то взмахи, то толчки а-ля брасс. Так дети сачкуют, когда их дельфину учат ;)

Спасибо, Евгений. Утверждаюсь в том, что сейчас мне главное - поворот корпуса, растяжка плеч и прямые ноги.

Вот и вопрос по поводу растяжки. Может он не совсем корректный, но мне проще, когда есть упражнение с

простым выполнением и четким пониманием цели. Так вот, какие упражнения для растяжки надо выполнять (это я еще и сам смогу найти), а вот самое главное - чего надо достичь для удовлетворительного/хорошего результата?

С растяжкой у меня да - проблемы. Никогда ей не занимался и не считал чем-то важным.
у меня сейчас выкрут порядка 50-55 см. вполне достаточно для поднимания плечей в кроле и спине. для бата это мало. напряжение чувствуется уже после 25метров.
выкрут-понятно что такое? берешь полотенце или палку прямым хватом впереди и выкручиваешь руки назад, через голову.

avia334 от Мая 16, 2013, 11:00:21 am

Код:

Так вот, какие упражнения для растяжки надо выполнять (это я еще и сам смогу найти), а вот самое главное - чего надо достичь для удовлетворительного/хорошего результата?

комплекс Киуфа найди в инете - нормальная тема для начинающего.

Выкрут с веревкой надо достичь до 30 см (желательно).

Складку вперед надо делать - стоя наклониться вперед, уткнуться лицом в прямые колени и так свободно стоять, почувствовать как под лопатками образовывается свободное место.

Наклоны вбок чтобы не напряжные были, а свободные длинные.

сесть на колени, носки под себя, чуть раздвинуть ноги и свободно лечь назад.

Стоя, руки в замок сзади, замок вывернуть наизнанку и так наклониться вперед, чтобы замок на руках оказался сильно впереди корпуса - это для выкрута круто помогает.

Вот такие вещи надо достигнуть хотя-бы

sosnin от Мая 16, 2013, 11:06:15 am

Цитата: avia334 от Мая 16, 2013, 11:00:21 am

Выкрут с веревкой надо достичь до 30 см (желательно).

ну по сути, см-это для каждого свои. норма-ближе к уровню плеч. если уже, то уже ОК. у меня шире плеч см на 10. уверен, что у свимера будет за +30.

варяг за полгода вроде сделал на уровне плеч.

свиммер от Мая 16, 2013, 11:25:23 am

Цитата: sosnin от Мая 15, 2013, 09:24:41 pm

...

напиши город, где живешь. авось рядом :)

...

По поводу ног, вроде, все-таки понял. У меня не полностью выпрямляются при подъеме (сложно точно разглядеть), во всяком случае в верхнем положении они на прямые... Теперь понятно, почему на прямых новичков учат.

С гребком понял, что я ничего не понимаю. Так и так локоть кручу. Может дело в растяжке? Начинаю задумываться взять хотя бы пару занятий у тренера...

Я плаваю в Московской области, Железнодорожный.

свиммер от Мая 16, 2013, 11:27:21 am

Цитата: Berrimog от Мая 16, 2013, 07:34:17 am

Цитата: Домино от Мая 16, 2013, 07:15:58 am

(<http://s20.rimg.info/b153522501f3ed02b78cca067a5cbc64.gif>) Тут только тренера на бортик в помощь.

Это, конечно, лучший вариант, но и прогресс по сравнению с первым видео весьма значителен.

По отзывам коллег, я понял что только в качестве видео ;)

свиммер от Мая 16, 2013, 11:32:20 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2013, 11:06:15 am

Цитата: avia334 от Мая 16, 2013, 11:00:21 am

Выкрут с веревкой надо достичь до 30 см (желательно).

ну по сути, см-это для каждого свои. норма-ближе к уровню плеч. если уже, то уже ОК. у меня шире плеч см на 10. уверен, что у свимера будет за +30.

варяг за полгода вроде сделал на уровне плеч.

Роман, смеешься (можно на ты)? :o Веврки под рукой нет, но я так прикинул, что будет метра полтора... ::)

свиммер от Мая 16, 2013, 11:34:00 am

Цитата: Домино от Мая 16, 2013, 07:15:58 am
Цитата: swimmer от Мая 15, 2013, 10:02:57 am
хотелось бы получить советы по новому видео.
https://www.youtube.com/watch?v=yХyxJ0_0Oyk

(<http://s20.rimg.info/b153522501f3ed02b78cca067a5cbc64.gif>)Тут только тренера на бортик в помощь.

Наверное, придется... Пока борюсь сам

sosnin от Мая 16, 2013, 11:38:10 am
Цитата: swimmer от Мая 16, 2013, 11:25:23 am
Я плаваю в Московской области, Железнодорожный.
теперь жди откликов волонтеров:)

если 1,5метра, то тут непаханное поле. сделаешь на полметра меньше и руки вытягиваться начнут,и усталость спадать,и на 1500 скинешь махом минуты 3 влегкую.

upd: помнится были ребята по мастерс из железнодорожного. у вас один бас там? ищи быстроплавающих и доставай их :) ;)

swimmer от Мая 16, 2013, 11:42:44 am
Цитата: sosnin от Мая 16, 2013, 11:38:10 am
Цитата: swimmer от Мая 16, 2013, 11:25:23 am
Я плаваю в Московской области, Железнодорожный.
теперь жди откликов волонтеров:)

если 1,5метра, то тут непаханное поле. сделаешь на полметра меньше и руки вытягиваться начнут,и усталость спадать,и на 1500 скинешь махом минуты 3 влегкую.

Ура! Спасибо! Полегчало... :) Я уж боялся, что скажешь что мне плаванию делать нечего ;)

Домино от Мая 16, 2013, 05:00:22 pm
Цитата: avia334 от Мая 16, 2013, 11:00:21 am

Выкрут с веревкой надо достичь до 30 см (желательно).

Уж сколько раз твердили миру...(с) (<http://usaswimming.org/DesktopDefault.aspx?TabId=1551&Alias=Rainbow&Lang=en>)Что выкруты вредны для плеч и не дают ощутимого эффекта в плавании.

swimmer от Мая 16, 2013, 05:39:05 pm
Цитата: Домино от Мая 16, 2013, 05:00:22 pm
Цитата: avia334 от Мая 16, 2013, 11:00:21 am

Выкрут с веревкой надо достичь до 30 см (желательно).

Уж сколько раз твердили миру...(с) (<http://usaswimming.org/DesktopDefault.aspx?TabId=1551&Alias=Rainbow&Lang=en>)Что выкруты вредны для плеч и не дают ощутимого эффекта в плавании.

Ну, вот. Только я обрадовался, что что-то могу 100-процентно сделать для улучшения плавания... Выкруты вредны любые, или до определенно места полезные. Я в английском не очень, текст кое-как понял, а видео боюсь не осилю.

evgeny от Мая 16, 2013, 08:36:10 pm
Кифут в помощь, пару раз в неделю.

варяг от Мая 16, 2013, 08:51:40 pm
Попробуйте делать не выкруты а как Попов тянуть на мяче гимнастическом

swimmer от Мая 17, 2013, 09:21:33 am
Померял выкрут с веревкой - 99-100см. Думаю, растянув до 75-80-ти, плечам ничего не будет. Но и растянуть то

еще надо...

свиммер от Мая 17, 2013, 09:22:09 am
Цитата: варяг от Мая 16, 2013, 08:51:40 pm
Попробуйте делать не выкруты а как Попов тянуть на мяче гимнастическом

Можно видео?

варяг от Мая 17, 2013, 09:35:20 am
http://m.youtube.com/index?gl=RU&hl=ru&desktop_uri=%2F%3Fgl%3DRU%26hl%3Dru#/watch?v=2h5abbh3h4M

Гдето в конце фильма.

Но советую пересмотреть весь фильм

свиммер от Мая 17, 2013, 09:40:00 am
Цитата: варяг от Мая 17, 2013, 09:35:20 am
http://m.youtube.com/index?gl=RU&hl=ru&desktop_uri=%2F%3Fgl%3DRU%26hl%3Dru#/watch?v=2h5abbh3h4M

Гдето в конце фильма.

Но советую пересмотреть весь фильм

Спасибо, Варяг. Обязательно весь посмотрю

sosnin от Мая 17, 2013, 09:43:31 am
свиммер,кифута нашел?

свиммер от Мая 17, 2013, 09:49:33 am
Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 09:43:31 am
свиммер,кифута нашел?

Нашел, мне его даже несколько раз кидали. А он всегда в таком виде, что не сразу поймешь что делать?

По поводу плеч. Мои размышления... Основной аргумент - растянуться, будут выпадать из суставов. Так какая разница как их тянуть, выкрутом или чем-то другим... И то и то будет вредно....

sosnin от Мая 17, 2013, 09:56:48 am
Цитата: свиммер от Мая 17, 2013, 09:49:33 am
По поводу плеч. Мои размышления... Основной аргумент - растянуться, будут выпадать из суставов. Так какая разница как их тянуть, выкрутом или чем-то другим... И то и то будет вредно....
с дуру-то и х..р сломать можно.по чуть-чуть надо,по см в неделю...поверь,сколько я не видел травм плеча-это все

либо:
-из-за баловства во время упражнений
-тогда,когда уже меньше 25см.на излом
-с грузами
-с незалеченными\умолченными травмами старыми

и так не только с плечами,а со всем кифутом.

Berrimog от Мая 17, 2013, 10:13:54 am
Цитата: свиммер от Мая 17, 2013, 09:49:33 am
Основной аргумент - растянуться, будут выпадать из суставов.
Чтобы выпадали, это надо очень сильно постараться.

свиммер от Мая 17, 2013, 10:15:54 am
Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 09:56:48 am
-с незалеченными\умолченными травмами старыми

Вот, есть немного... Года три назад чуть травмировал левый сустав, когда армреслинг мерялись. До сих пор что-то щелкает, при разминке. Но когда выкрут делал, все на удивление гладко прошло...

sosnin от Мая 17, 2013, 10:19:27 am

Цитата: Веггимог от Мая 17, 2013, 10:13:54 am

Цитата: свиммер от Мая 17, 2013, 09:49:33 am

Основной аргумент - растянуться, будут выпадать из суставов.

Чтобы выпадали, это надо очень сильно постараться.

причем в его случае, надо чтоб старались пару кабанов, как я, ломая ему руки... не поверю, что в хвате метр можно выбить сустав. авария, столкновение, бросок мяча с блокировкой - поверю. но сам себе - нет. не в ближайший год. у свимера сейчас даже маховой энергии не хватит продавливать суставы.

свиммер от Мая 17, 2013, 10:20:27 am

Цитата: Веггимог от Мая 17, 2013, 10:13:54 am

Цитата: свиммер от Мая 17, 2013, 09:49:33 am

Основной аргумент - растянуться, будут выпадать из суставов.

Чтобы выпадали, это надо очень сильно постараться.

Вывод сделал по этой теме <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3998.msg98597#msg98597>

свиммер от Мая 17, 2013, 10:21:56 am

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 10:19:27 am

Цитата: Веггимог от Мая 17, 2013, 10:13:54 am

Цитата: свиммер от Мая 17, 2013, 09:49:33 am

Основной аргумент - растянуться, будут выпадать из суставов.

Чтобы выпадали, это надо очень сильно постараться.

причем в его случае, надо чтоб старались пару кабанов, как я, ломая ему руки... не поверю, что в хвате метр можно выбить сустав. авария, столкновение, бросок мяча с блокировкой - поверю. но сам себе - нет. не в ближайший год. у свимера сейчас даже маховой энергии не хватит продавливать суставы.

А при чем тут мой метр? ??? Я как раз написал, что в моем случае не будет какого-либо вреда... :)

sosnin от Мая 17, 2013, 10:28:17 am

Цитата: свиммер от Мая 17, 2013, 10:15:54 am

Вот, есть немного... Года три назад чуть травмировал левый сустав, когда армреслинг мерялись. До сих пор что-то щелкает, при разминке. Но когда выкрут делал, все на удивление гладко прошло...

ну вот и основной вопрос: оно тебе надо? готов тройку лет отдать на это (минимум год)? железо тоже тягаешь? я б выбирал на твоём месте. как только пойдут сдвиги в гибкости, ханс получить травмы с железом/армреслинг/коньки/лыже увеличиваться будет серьезно.

советуйся с Yakutom, Александром - тоже качки :) они тебе расскажут сколько занимались гибкостью, в каких объемах, чего добились, как изменился зал после этого.

да и "что-то щелкнуло" это вообще не показатель. может у тебя все в солях и так и будет все хрустеть... если нет, то что было: сустав, сухожилия, мышцы? надрыв, разрыв или др? и прочее... у меня вон тоже все хрустит на разминке. только позвоночник раз по 5 в день.

свиммер от Мая 17, 2013, 11:03:54 am

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 10:28:17 am

ну вот и основной вопрос: оно тебе надо? готов тройку лет отдать на это (минимум год)? железо тоже тягаешь? я б выбирал на твоём месте. как только пойдут сдвиги в гибкости, ханс получить травмы с железом/армреслинг/коньки/лыже увеличиваться будет серьезно.

советуйся с Yakutom, Александром - тоже качки :) они тебе расскажут сколько занимались гибкостью, в каких объемах, чего добились, как изменился зал после этого.

да и "что-то щелкнуло" это вообще не показатель. может у тебя все в солях и так и будет все хрустеть... если нет, то что было: сустав, сухожилия, мышцы? надрыв, разрыв или др? и прочее... у меня вон тоже все хрустит на разминке. только позвоночник раз по 5 в день.

Растягивание не есть самоцель. И без него плывут из 30-ти. Это один из вспомогательных факторов. Я буду сейчас тянуть, может не достигну 75-80, и скорее всего не достигну, т.к. начну делать какие-то другие упражнения для растяжки, которые посчитаю более полезными. А может и достигну. Во всяком случае и в этом будет сдвиг. 100см - это я считаю слишком. Какая-никакая гибкость должна присутствовать. Хотя бы мышцы подрастянутся, - польза будет несомненная. Тем более растяжки после занятий крайне рекомендуются.

Да, какой я качек? Железо я тягаю не более, чем пловцы. Гантели уже давно забросил. Сейчас турник в основном и отжимания. Это мышечная память с детства. Пару-тройку лет пауэрлифтингом занимался в универе. Вот вернулся к здоровому образу жизни, что-то из мышц и повылазило ;)

Армреслинг, тоже было баловство. Да и не занимался им никогда. На лыжах - да, катаюсь. Но если лыжник (наш с форума) увидит мою езду, то даже скептической улыбки не покажет :)

Ну, а для турника небольшая растяжка не повредит. А плаванию поможет.

Мне например, заднюю часть бедер надо растягивать. И для резины, чтобы спину ровно держать. И для турника, ноги держать. Я когда пресс делаю к вытянутым ногам кверху, то ноги приходится согнутыми держать.

По поводу "щелкнуло". Да, фиг его знает.... Но с правым такого нет.

Домино от Мая 17, 2013, 11:17:16 am

Цитата: swimmer от Мая 17, 2013, 09:49:33 am

Так какая разница как их тянуть, выкрутом или чем-то другим... И то и то будет вредно....

Большая разница.

Посмотрите ролик к статье в ссылке которую я давала.

swimmer от Мая 17, 2013, 11:20:22 am

Цитата: Домино от Мая 17, 2013, 11:17:16 am

Цитата: swimmer от Мая 17, 2013, 09:49:33 am

Так какая разница как их тянуть, выкрутом или чем-то другим... И то и то будет вредно....

Большая разница.

Посмотрите ролик к статье в ссылке которую я давала.

Начал смотреть. Но я в разговорном английском не бум-бум ::)

sosnin от Мая 17, 2013, 11:26:38 am

Цитата: swimmer от Мая 17, 2013, 11:03:54 am

Растягивание не есть самоцель. И без него плывут из 30-ти.

ну-ну... кто?а даже если и плывут 50,то 200 уже из 3х даже не выйдут,если новички,да и все бывшие пловцы,кто сейчас из 30ти пройдет,думаю в районе 50-60 уж делают точно.

гибкость сустава- не цель,это средство достижения расслабленности в пронесе, достижение прямого положения тела всегда,исключение напряженности в плечах,шее,спине,пояснице...

для турника?ммм....а нафиг он,турник этот?

swimmer от Мая 17, 2013, 11:37:07 am

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 11:26:38 am

гибкость сустава- не цель,это средство достижения расслабленности в пронесе, достижение прямого положения тела всегда,исключение напряженности в плечах,шее,спине,пояснице...

Со всем согласен. Есть вопрос по расслабленности при пронесе. Да, у меня плечевые мышцы напрягаются при вытягивании, виляет корпус от нехватки растяжки, шея, поясница, тоже не исключая. Но пронос. Корпус под 45 градусов. Рука в воздухе вроде расслабленно идет. Плечо при таком повороте само выходит из воды. Или ты включаешь в понятие проноса вытянутое положение руки после завершения отталкивания и перед входом в воду?

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 11:26:38 am

ммм....а нафиг он,турник этот?

Для того, что и плавание после 30-ти ;)

sosnin от Мая 17, 2013, 12:08:26 pm

Цитата: swimmer от Мая 17, 2013, 11:37:07 am

Со всем согласен. Есть вопрос по расслабленности при пронесе. Да, у меня плечевые мышцы напрягаются при вытягивании, виляет корпус от нехватки растяжки, шея, поясница, тоже не исключая. Но пронос. Корпус под 45 градусов. Рука в воздухе вроде расслабленно идет. Плечо при таком повороте само выходит из воды. Или ты включаешь в понятие проноса вытянутое положение руки после завершения отталкивания и перед входом в воду? при пронесе корпус дай бог должен быть 15С,а не 45С....если ты поворачиваешь корпус,то ты тонешь,т.к. опора меньше. поворачиваются плечи! а у тебя плечи не поворачиваются...вот ты себя и топишь перед каждым

гребком, а самым гребком крутишь...

как собираешься разорвать этот порочный круг?

как повернуть голову для вдоха, не поворачивая корпуса, без напряжения?

как думаешь, в какой момент гребка у тебя рука расслаблена, как плеть? (аналогия с лыжами)?

может ты и в гребок силы вложить не можешь, т.к. тратишь их на проносы рук? (видел, как люди подымают батом на финише?)

варяг от Мая 17, 2013, 12:14:03 pm

Плавание без растяжки это то же что бег с камешком в кроссовке

Berrimog от Мая 17, 2013, 12:56:06 pm

Цитата: swimmer от Мая 17, 2013, 11:37:07 am

Для того, что и плавание после 30-ти ;)

Камрад, тут дело такое, что не получится и рыбку съесть и это самое - если у тебя плечи и спина забиты, закрепошены, скованны, то турник будет мешать повышению гибкости. Не ты первый, не ты последний с этим сталкиваешься.

moi от Мая 17, 2013, 01:08:26 pm

Цитата: sosnip от Мая 15, 2013, 09:24:41 pm

да, moi? еще удивлялся: нафига полотил полтосы 2-3 года :)

Решил заглянуть на форум (давно не был) и не зря! Тут меня поминают :O))

Да, да. Я сейчас по 2 км плаваю за треню (отрезки по 400м), но только 2 раза в неделю. Через день плавать что-то молодости уже не хватает.

Пока так и плаваю с колобашкой в ногах кроль и спину, исключительно на руки, как можно медленнее, следя за гребком. Подмышки (широчайшие) побаливают после каждой трени, думаю это признак что я хоть чего-то делаю правильно (с высоким локтем). Но пульс так и держится высокий и не хватает дышалки на хорошие и несуетливые выходы.

evgeny от Мая 17, 2013, 01:15:36 pm

Цитата: Berrimog от Мая 17, 2013, 12:56:06 pm

если у тебя плечи и спина забиты, закрепошены, скованны, то турник будет мешать повышению гибкости

Можно использовать турник для висов, висов с покачиванием вбок, пресс из виса. Только кисти держать вместе.

Berrimog от Мая 17, 2013, 01:19:01 pm

Цитата: evgeny от Мая 17, 2013, 01:15:36 pm

Можно использовать турник для висов, висов с покачиванием вбок, пресс из виса. Только кисти держать вместе.

Так то да, но swimmer за другим к турнику ходит, судя по всему.

avia334 от Мая 17, 2013, 01:50:00 pm

Код:

Через день плавать что-то молодости уже не хватает.

какая молодость - рано еще себя хоронить. Тут половину участников в твоём возрасте по 5-6 трень в неделю делают.

Поэтому и широчайшие не болят... ;D

swimmer от Мая 17, 2013, 02:00:05 pm

Цитата: Berrimog от Мая 17, 2013, 01:19:01 pm

Цитата: evgeny от Мая 17, 2013, 01:15:36 pm

Можно использовать турник для висов, висов с покачиванием вбок, пресс из виса. Только кисти держать вместе.

Так то да, но swimmer за другим к турнику ходит, судя по всему.

Сейчас я делаю только подтягивания. Догнал с нуля до шести за полтора месяца. Подтягивания с нижней точки, т.е. полного (или почти полного) расслабления плечевых мышц.

Да, хват не узкий. Узкий на руки, вроде. Подтягиваюсь или на уровне плеч, но чаще чуть шире - на широчайшие. Хочу догнать до 20-30 раз (мечты). Как я себе это представляю - 10 в быстром темпе (белые волокна, спринт), остальные в среднем (красные, выносливость).

Собрался начинать подъем с переворотом, выход силой. Ну, а там дальше посмотрим. Когда-то я это делал, надо вернуть бывшее. Это конечно, не изокинетика, но что-то в этом роде.

Примерно так сейчас есть, примерно так представляю.

Понятно, что это не на плавание упражнения, но и мешать не должны. Во всяком случае это не бодибилдинг с уймай массивных красных волокон.

Кстати, после подхода, особенно последнего, отвечаю для растяжки мышц. Теперь буду с кистями вместе. Евгений, спасибо.

moi от Мая 17, 2013, 02:42:55 pm
Цитата: avia334 от Мая 17, 2013, 01:50:00 pm
Код:

Через день плавать что-то молодости уже не хватает.

какая молодость - рано еще себя хоронить. Тут половину участников в твоём возрасте по 5-6 трень в неделю делают.

Поэтому и широчайшие не болят... ;D

Не знаю... все-таки анализируя свои трени и трени других, прихожу к выводу, что у всех заложена разная степень спортивности (не все же умеют петь или секут в точных науках). В прошлом году, имея на неделе 3 баса и 2 зала, я пришел к вегето-сосудистой дистонии. Я-то думал, что сделан из железа, и только вопрос времени, позаниматься со стиснутыми зубами, чтобы добиться результата, однако мой организм сказал - "баста" :O)) По прошествии 9 мес. я только-только восстановился и пришел более-менее в норму. После трени я целый день никакой, и не от болящих мышц, а от общего самочувствия, хотя все анализы говорят, что я здоров. 5-6 тренировок просто делает из меня нечеловека на всю неделю :O)))

Novichog от Мая 17, 2013, 02:53:58 pm
Цитата: moi от Мая 17, 2013, 02:42:55 pm
Цитата: avia334 от Мая 17, 2013, 01:50:00 pm
Код:

Через день плавать что-то молодости уже не хватает.

какая молодость - рано еще себя хоронить. Тут половину участников в твоём возрасте по 5-6 трень в неделю делают.

Поэтому и широчайшие не болят... ;D

Не знаю... все-таки анализируя свои трени и трени других, прихожу к выводу, что у всех заложена разная степень спортивности (не все же умеют петь или секут в точных науках). В прошлом году, имея на неделе 3 баса и 2 зала, я пришел к вегето-сосудистой дистонии. Я-то думал, что сделан из железа, и только вопрос времени, позаниматься со стиснутыми зубами, чтобы добиться результата, однако мой организм сказал - "баста" :O)) По прошествии 9 мес. я только-только восстановился и пришел более-менее в норму. После трени я целый день никакой, и не от болящих мышц, а от общего самочувствия, хотя все анализы говорят, что я здоров. 5-6 тренировок просто делает из меня нечеловека на всю неделю :O)))

в маскве были теплые праздничные выходные 8,9,10. Решил попробовать как же делают большие плофцы поплавал три дня по 7 км , благо никому особо не было дело что я три сеанса по цене одного взял.)) Зато теперь для меня 400 метров это короткая дистанция.

"Собрался начинать" - это как ;D... выход на 2..нужно делать - не меньше)))

sosnin от Мая 17, 2013, 03:19:05 pm
Цитата: moi от Мая 17, 2013, 02:42:55 pm

Не знаю... все-таки анализируя свои трени и трени других, прихожу к выводу, что у всех заложена разная степень спортивности (не все же умеют петь или секут в точных науках). В прошлом году, имея на неделе 3 баса и 2 зала, я пришел к вегето-сосудистой дистонии. Я-то думал, что сделан из железа, и только вопрос времени, позаниматься со стиснутыми зубами, чтобы добиться результата, однако мой организм сказал - "баста" :O)) По прошествии 9 мес. я только-только восстановился и пришел более-менее в норму. После трени я целый день никакой, и не от болящих мышц, а от общего самочувствия, хотя все анализы говорят, что я здоров. 5-6 тренировок просто делает из меня нечеловека на всю неделю :O)))

зато теперь ты можешь представить, как тренера иногда сажают молодежи сердечко... всего по 6-8 трень в нед, года 3 так. получается МС и провалы клапанов, дистрофия миокарда, и пр...

ты ж год начинал трени с "50 со старта", "контролировал прогресс", так? а работы на ССС и выносливостью-почти ноль... над техникой да, работал... только мышцы нужные болеть начали почемуто именно тогда, когда стал грести иначе, так?

но 2кмх2раза тебе уже маловато думаю... ты будешь вареный, что после 2х, что после 3х! не делаешь ты нужного объема работы для понижения Пульса.... надо тебе выходить уже на 3,5км х3 раза.

свиммер от Мая 17, 2013, 03:21:48 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 12:08:26 pm

Цитата: свиммер от Мая 17, 2013, 11:37:07 am

Со всем согласен. Есть вопрос по расслабленности при проносе. Да, у меня плечевые мышцы напрягаются при вытягивании, виляет корпус от нехватки растяжки, шея, поясница, тоже не исключая. Но пронос. Корпус под 45 градусов. Рука в воздухе вроде расслабленно идет. Плечо при таком повороте само выходит из воды. Или ты включаешь в понятие проноса вытянутое положение руки после завершения отталкивания и перед входом в воду? при проносе корпус дай бог должен быть 15С, а не 45С...если ты поворачиваешь корпус, то ты тонешь, т.к. опора меньше. поворачиваются плечи! а у тебя плечи не поворачиваются...вот ты себя и топишь перед каждым гребком, а самим гребком крутишь...

как собираешься разорвать этот порочный круг?

как повернуть голову для вдоха, не поворачивая корпуса, без напряжения?

как думаешь, в какой момент гребка у тебя рука расслаблена, как плеть? (аналогия с лыжами)?

может ты и в гребок силы вложить не можешь, т.к. тратишь их на проносы рук? (видел, как люди подышают батом на финише?)

Так... Сейчас начал делать упражнения с поворотом корпуса на 45 градусов. Я думал это для привыканию к положению тела... Значит не надо этого делать?

sosnin от Мая 17, 2013, 03:25:28 pm

вот где тут корпус ходит? вся спина на месте, крутятся только плечи...по кругу <http://www.youtube.com/watch?v=XEIIIЕ2nm7E>

moi от Мая 17, 2013, 03:40:44 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 03:19:05 pm

зато теперь ты можешь представить, как тренера иногда сажают молодежи сердечко...всего по 6-8 трень в нед, года 3 так. получается МС и провалы клапонов, дистрофия миокарда, и пр...

Это точно. Когда в сентябре меня приперло и я шел на УЗИ сердца, то думал, вот идиот на каком пульсе сумасшедшем летал месяцами, - сейчас у меня точно чего-нибудь плохое обнаружат. Ан нет... пронесло. Читаю вот теперь посты "зеленого" свиммера, и узнаю себя :O))) Ужос!

Цитировать

надо тебе выходить уже на 3,5км х3 раза.

Это да. Но я что-то пока не решаюсь повышать экстенсивность моего физкультурно-оздоровительного плавания :O))) 3.5км - это более 2х часов в базе и 4 часа с приехать-уехать-поесть-полежать :O)))

свиммер от Мая 17, 2013, 03:44:41 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 03:25:28 pm

вот где тут корпус ходит? вся спина на месте, крутятся только плечи...по кругу <http://www.youtube.com/watch?v=XEIIIЕ2nm7E>

Во втором способе. Ну, да у него скорость меньше значительно стало.

Ну, тогда Попов. Твоя ссылка с 1:38:

<http://swim-video.ru/index/swimming-technique/freestyle/tekhnika-povorotov-s-aleksandrom-popovym>

А если по серьезному... Зачем тогда упражнения с поднятием локтя из воды под 45 градусов?

sosnin от Мая 17, 2013, 08:22:30 pm

1)1 способ-спринт, 2й- скорость на 200, скорее всего. разница в ударности, наплыве и темпе.

2)в чем суть вопроса про попова(на 1:38 уже вроде не он)? я не догнал

3)я вообще не знаю упражнений с градусами...где они?

да и если есть поднятие локтя, то вытаскивать надо его не в бок, а вверх..

Гала от Мая 17, 2013, 08:27:40 pm

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 08:22:30 pm

3)я вообще не знаю упражнений с градусами...где они?

да и если есть поднятие локтя, то вытаскивать надо его не в бок, а вверх..
Это потому, что ты плаваешь без транспортира, а вот Авиа все им измеряет, это его упражнения 8)

@LE}{@NDER от Мая 17, 2013, 10:25:47 pm
Цитата: moi от Мая 17, 2013, 02:42:55 pm
Цитата: avia334 от Мая 17, 2013, 01:50:00 pm
Код:

Через день плавать что-то молодости уже не хватает.

какая молодость - рано еще себя хоронить. Тут половину участников в твоём возрасте по 5-6 трень в неделю делают.

Поэтому и широчайшие не болят... ;D

Не знаю... все-таки анализируя свои трени и трени других, прихожу к выводу, что у всех заложена разная степень спортивности (не все же умеют петь или секут в точных науках). В прошлом году, имея на неделе 3 баса и 2 зала, я пришел к вегето-сосудистой дистонии. Я-то думал, что сделан из железа, и только вопрос времени, позаниматься со стиснутыми зубами, чтобы добиться результата, однако мой организм сказал - "баста" :O)) По прошествии 9 мес. я только-только восстановился и пришел более-менее в норму. После трени я целый день никакой, и не от болящих мышц, а от общего самочувствия, хотя все анализы говорят, что я здоров. 5-6 тренировок просто делает из меня нечеловека на всю неделю :O)))

Поддерживаю Авиа. 2-3 трени в неделю да еще и по 2 км это ни о чем, к увеличению ударного объема и гипертрофии они не приведут, соответственно и пульс не упадет - это тебе не силовой вид, где после дня трени, нужен выходной для восстановления и суперкомпенсации. 6 раз как раз для циклического вида - это нормально. только кажется по началу, что это много. Если после трени целый день никакой, скорее всего совсем не так уж и расслабленно ты плаваешь. Может ты и держишь низкий темп, но при этом не умеешь расслабляться, поэтому и закисляешься.

Кстати, знаю некоторых, которые плавают 2 раза в день и 1 раз в воскресенье и еще в зал ходят, сам такого не рискую делать, потому что 1) скорее всего перегорю 2) моя семья этого не поймет 3) ну и пока есть прогресс от 6 раз и без зала, зачем делать лишние телодвижения? Имхо, 1 полный выходной от воды просто необходим.

Гала от Мая 17, 2013, 10:34:44 pm

У меня два выходных и никакого зала. Пока хватает вроде. Трени в районе 3-4 км, больше не бывает, мне это иногда кажется многовато 8)

@LE}{@NDER от Мая 17, 2013, 11:18:42 pm

Цитата: Гала от Мая 17, 2013, 10:34:44 pm

У меня два выходных и никакого зала. Пока хватает вроде. Трени в районе 3-4 км, больше не бывает, мне это иногда кажется многовато 8)

4 км - да, многовато, 3-3.5 вполне нормально для мастера-средневика. ближе к сорам, где-то за полтора месяца, можно выходить на 4. а для мастера-стаера 4 - это вполне нормально, но там гораздо меньше высокоинтенсивной работы. что же касается спринтеров, которые плавают полтахи и 2-2.5 нормально, но сотня уже может даваться тяжело.

свиммер от Мая 20, 2013, 09:32:21 am

Цитата: sosnin от Мая 17, 2013, 08:22:30 pm

1) 1 способ-спринт, 2) - скорость на 200, скорее всего. разница в ударности, наплыве и темпе.

2) в чем суть вопроса про попова (на 1:38 уже вроде не он)? я не догнал

3) я вообще не знаю упражнений с градусами... где они?

да и если есть поднятие локтя, то вытаскивать надо его не в бок, а вверх..

1) 2) Вроде, понял: 45 - длинные, 15-30 - спринт. Здесь я указывал, где вижу сильный поворот корпуса. Попов или нет - не присматривался, кто именно плавает.

3) По поводу упражнений Гала угадала. :)

читающий от Мая 20, 2013, 03:55:15 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 17, 2013, 11:18:42 pm

что же касается спринтеров, которые плавают полтахи и 2-2.5 нормально, но сотня уже может даваться тяжело.

В воскресенье сделал пробу 100м на спине. Плылось, примерно как на видео участнику Олимпиады

<http://tomsk.fm/watch/121582>

А ведь через две недели SPB Open. Нужен совет бывалых - позориться или реально оценивая свои силы на сегодняшний день не плыть 100м на спине?

варяг от Мая 20, 2013, 04:01:03 pm
лучше почитайте как он плывет сейчас и подумайте:)

Berrimor от Мая 20, 2013, 04:05:20 pm
Над чем подумать? :)

свиммер от Мая 20, 2013, 04:09:30 pm
Цитата: читающий от Мая 20, 2013, 03:55:15 pm
В воскресенье сделал пробу 100м на спине. Плылось, примерно как на видео участнику Олимпиады
<http://tomsk.fm/watch/121582>

При всем при том, у него 41 сек полтинник, реально 40 сек...

свиммер от Мая 20, 2013, 04:23:16 pm
Цитата: Berrimor от Мая 20, 2013, 04:05:20 pm
Над чем подумать? :)

Наверное, над тем, чего можно достигнуть за 4 года ;)

читающий от Мая 20, 2013, 04:30:30 pm
Я говорю о своей нынешней степени готовности и о том, что буду выглядеть на финише, как африканский пловец.
А оно хоть кому-нибудь надо?

Berrimor от Мая 20, 2013, 04:34:39 pm
Цитата: свиммер от Мая 20, 2013, 04:23:16 pm
Наверное, над тем, чего можно достигнуть за 4 года ;)
Думать дело хорошее, только как это отвечает на поставленный выше вопрос? ;D

Цитата: читающий от Мая 20, 2013, 04:30:30 pm
Я говорю о своей нынешней степени готовности и о том, что буду выглядеть на финише, как африканский пловец.
А оно хоть кому-нибудь надо?
Поверь, никто даже и не заметит, если дистанция будет 50 или 100, а если и заметят, то не обратят внимания ;)

Рунтя от Мая 20, 2013, 04:43:28 pm
Цитата: Berrimor от Мая 20, 2013, 04:34:39 pm
Я говорю о своей нынешней степени готовности и о том, что буду выглядеть на финише, как африканский пловец.
А оно хоть кому-нибудь надо?
Поверь, никто даже и не заметит, если дистанция будет 50 или 100, а если и заметят, то не обратят внимания ;)
[/quote]
А потом жалеть будете, что отказались заранее, даже и не попробовав. На таких соревнованиях хватает и мастеров, и любителей, которые только начинают свою плавательную катьеру, плывут, потому что им это нравится, пробуют свои силы, чтобы знать свою "точку отсчета".

читающий от Мая 20, 2013, 05:12:22 pm
Ирина, Berrimor, спасибо за поддержку :)
Точку отсчёта я узнал в воскресенье :(
Ничего, за пару оставшихся недель попробую понять, как плыть первую половину, чтобы доплыть вторую

Point Break от Мая 20, 2013, 06:52:39 pm
время то какое ? как можно давать совет...

Гала от Мая 20, 2013, 08:16:31 pm
А мне понравилось видео, море удовольствия получила, вот думаю, а не попроситься ли мне к ним в сборную, уж очень в Бразилию хочется 8)

sosnin от Мая 20, 2013, 08:39:34 pm
Цитата: Гала от Мая 20, 2013, 08:16:31 pm
уж очень в Бразилию хочется 8)

а у нас половина только и мечтают свалить в европу :)

Гала от Мая 20, 2013, 08:45:45 pm
Цитата: sosnin от Мая 20, 2013, 08:39:34 pm

а у нас половина только и мечтают свалить в европу :)

Мне на ОИ хочется, а от своей страны, даже с ее отстойным уровнем плавания, мне отобраться туда не суждено, а вот от Экваториальной Гвинеи.....вполне, вполне (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>). Только тренироваться в гостиничном бассейне я не хочу, согласна быть экваториальной гвинейкой, которая живет в Европе 8)

читающий от Мая 21, 2013, 03:22:21 pm
Цитата: Point Break от Мая 20, 2013, 06:52:39 pm
время то какое ? как можно давать совет...
Первые 50м - 38сек., вторые - 47сек, т.е. общее время 1,25

свиммер от Мая 21, 2013, 03:39:15 pm
Цитата: читающий от Мая 21, 2013, 03:22:21 pm
Цитата: Point Break от Мая 20, 2013, 06:52:39 pm
время то какое ? как можно давать совет...
Первые 50м - 38сек., вторые - 47сек, т.е. общее время 1,25

По моему, Вам не чего стесняться, если вы не планируете первое место занять. ;)

К примеру:

23—25 ноября 2012 [Соревнования включены в официальный календарь ФПМ] XIX Открытый Кубок России по плаванию в категории "Мастерс" Казань

http://swimmasters.ru/reg/show/meet/164?KeepThis=true&TB_iframe=true&height=500&width=700

Цитировать

50-54

1	Журкович Сергей	1962	Новосибирск		01:07.35	PP	795
			"Сибмастерс"				
2	Набивач Сергей	1962	Сочи	"Катран"	01:11.46		665
3	Бояркин Олег	1958	Нижний Новгород	"Цунами"	01:14.09		597
4	Гончаров Александр	1962	Краснодар	"Баттерфляй плюс"	01:15.12		573
5	Мельников Александр	1961	Москва	"Тройка"	01:15.35		567
6	Козлов Александр	1959	Воронеж	"Спартак"	01:16.48		543
7	Жердев Сергей	1961	Санкт-Петербург	"Невские звёзды"	01:16.56		541
8	Черкасов Анатолий	1960	Воронеж	"Спартак"	01:20.00		474
9	Скоробогатов Сергей	1962	Санкт-Петербург	"Невские звёзды"	01:20.11		472
	Карев Павел	1959	Москва	"Тройка"	DNS		0

Point Break от Мая 21, 2013, 03:45:33 pm
Цитата: читающий от Мая 21, 2013, 03:22:21 pm
Первые 50м - 38сек., вторые - 47сек, т.е. общее время 1,25

какие сомнения. WELCOME

читающий от Мая 21, 2013, 04:11:23 pm
Цитата: свиммер от Мая 21, 2013, 03:39:15 pm
По моему, Вам не чего стесняться, если вы не планируете первое место занять. ;)
Не люблю быть последним ;), тем более с отставанием от первого на четверть дистанции.

свиммер от Мая 21, 2013, 04:15:58 pm
Цитата: читающий от Мая 21, 2013, 04:11:23 pm
Цитата: свиммер от Мая 21, 2013, 03:39:15 pm
По моему, Вам не чего стесняться, если вы не планируете первое место занять. ;)
Не люблю быть последним ;), тем более с отставанием от первого на четверть дистанции.

Ну, во-первых это Кубок России, во вторых, это всего 6%, т.е. 6 метров, в третьих, может Вы быстрее проплывете, а в четвертых, раз на раз не приходится ;)

Гала от Мая 22, 2013, 08:40:51 am

Цитата: читающий от Мая 21, 2013, 04:11:23 pm

Не люблю быть последним ;), тем более с отставанием от первого на четверть дистанции. Никто не любит, но кто-то всегда последний ;). Я, например, вполне готова к такому исходу ;D Люди, а нет желания заявиться в эстафету? Сколько я знаю, нас уже точно там будет трое: Ирцин, читающий и я, осталось найти четвертого мальчика и мы вполне могли бы проплыть, т.с. от swimminг.ru команда ;D. Пусть и не самая быстрая 8)

evgeny от Мая 22, 2013, 08:56:11 am

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 08:40:51 am

Люди, а нет желания заявиться в эстафету? Сколько я знаю, нас уже точно там будет трое: Ирцин, читающий и я, осталось найти четвертого мальчика и мы вполне могли бы проплыть, т.с. от swimminг.ru команда ;D. Пусть и не самая быстрая 8)

Я еще в процессе принятия решения-ехать, не ехать. Могу отработать брассом в районе 35. Но там надо будет организаторов спрашивать, потому, что в положении написано "в эстафетах команды клубов выступают..." Хотя в прошлом году была т.н. Сборная Москвы

Цитата: читающий от Мая 21, 2013, 04:11:23 pm

Не люблю быть последним ;), тем более с отставанием от первого на четверть дистанции.

Вот с прошлого года:

1. Попов Василий 1953 С.-Петербург "Невские звёзды" 1.18,71 659
2. Артемьев Андрей 1956 С.-Петербург "Кремень мастерс" 1.20,21 623

Berrimor от Мая 22, 2013, 09:06:34 am

Ну, по крайней мере, вне конкурса, думаю, точно дадут проплыть :)

evgeny от Мая 22, 2013, 09:06:49 am

Вот, не дочитал до конца оказывается:

Разрешается формирование сборных эстафет из членов разных клубов и индивидуальных участников. При определении первенства в эстафетном плавании приоритет отдаётся командам клубов, сборные команды занимают места

после клубных команд, не зависимо от показанного времени.

Гала от Мая 22, 2013, 01:02:42 pm

Так давайте проплывем, фигли нам, молодым и красивым? ;D

Гала от Мая 22, 2013, 01:47:42 pm

А мы хотим в королевую эстафету или в комплексную? Или и туда, и туда? Типа, гулять так гулять ;D

Ануа7 от Мая 22, 2013, 01:50:11 pm

Обидно! Я буду как раз в Питере 1-3 июня, но проводить соревы по регби....

Гала от Мая 22, 2013, 01:52:06 pm

Цитата: Ануа7 от Мая 22, 2013, 01:50:11 pm

Обидно! Я буду как раз в Питере 1-3 июня, но проводить соревы по регби....

И никакой возможности поучаствовать? :(

Ануа7 от Мая 22, 2013, 01:53:03 pm

мы будем в бассе торчать с пятницы по вск вечер целыми днями, но посмотрим

Point Break от Мая 22, 2013, 02:20:21 pm

Уважаемые модераторы. Хорошо бы от сюда

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg222317#msg222317>

около 30 постов про турнир SPB Open 2013, нормативы, мотивацию, организацию, заявку и пр. в отдельную тему не в душевой. Информация нужная. Тема хорошая.

читающий от Мая 22, 2013, 03:05:02 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 01:47:42 pm

А мы хотим в кролевую эстафету или в комплексную? Или и туда, и туда? Типа,гулять так гулять ;D
Гала, я двумя руками за. Думаю, от меня максимальная польза будет, если поплыву кролем.

Гала от Мая 22, 2013, 03:08:13 pm

Цитата: читающий от Мая 22, 2013, 03:05:02 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 01:47:42 pm

А мы хотим в кролевую эстафету или в комплексную? Или и туда, и туда? Типа,гулять так гулять ;D

Гала, я двумя руками за. Думаю, от меня максимальная польза будет, если поплыву кролем.

Вот я сейчас и пытаюсь понять, мы хотим плыть только кролевую или комплексную эстафету тоже? Должна сразу предупредить, я ваше слабое звено! ;D

DimaV от Мая 22, 2013, 07:27:13 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 03:08:13 pm

Цитата: читающий от Мая 22, 2013, 03:05:02 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 01:47:42 pm

А мы хотим в кролевую эстафету или в комплексную? Или и туда, и туда? Типа,гулять так гулять ;D

Гала, я двумя руками за. Думаю, от меня максимальная польза будет, если поплыву кролем.

Вот я сейчас и пытаюсь понять, мы хотим плыть только кролевую или комплексную эстафету тоже? Должна сразу предупредить, я ваше слабое звено! ;D

О, так Вы хотите эстафету замутить на SPb Open! Если склонимся к комбинированной, то я могу взять на себя этап на спине. У меня как раз в первый день только одна дистанция намечается 100 м н/сп. Хотел было дистанцию 200 комплексом проплыть, но она идет сразу после спины, так что восстановиться не успею. А вот к эстафете 4x50 комбин. смешанной вполне можно восстановиться.

@LE}{@NDER от Мая 22, 2013, 08:53:26 pm

Цитата: DimaV от Мая 22, 2013, 07:27:13 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 03:08:13 pm

Цитата: читающий от Мая 22, 2013, 03:05:02 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 01:47:42 pm

А мы хотим в кролевую эстафету или в комплексную? Или и туда, и туда? Типа,гулять так гулять ;D

Гала, я двумя руками за. Думаю, от меня максимальная польза будет, если поплыву кролем.

Вот я сейчас и пытаюсь понять, мы хотим плыть только кролевую или комплексную эстафету тоже? Должна сразу предупредить, я ваше слабое звено! ;D

О, так Вы хотите эстафету замутить на SPb Open! Если склонимся к комбинированной, то я могу взять на себя этап на спине. У меня как раз в первый день только одна дистанция намечается 100 м н/сп. Хотел было дистанцию 200 комплексом проплыть, но она идет сразу после спины, так что восстановиться не успею. А вот к эстафете 4x50 комбин. смешанной вполне можно восстановиться.

Круто! Эстафету назовите "forum.swimming.ru" ;D главное, чтобы в положении не было пункта, что участники эстафеты должны представлять один клуб?

Little_boo от Мая 22, 2013, 09:03:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 22, 2013, 08:53:26 pm

Круто! Эстафету назовите "forum.swimming.ru" ;D главное, чтобы в положении не было пункта, что участники эстафеты должны представлять один клуб?

по-моему на ветеранских только клубы эстафету могут выставить

Гала от Мая 22, 2013, 09:20:20 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 22, 2013, 08:53:26 pm

Круто! Эстафету назовите "forum.swimming.ru" ;D главное, чтобы в положении не было пункта, что участники эстафеты должны представлять один клуб?

Так и назовем, как гриЦЦа "как вы яхту назовете,так она и поплывет" ;D. Я бы еще предложила майки одинаковые замутить,но это как хотите ;)

Гала от Мая 22, 2013, 09:26:39 pm

Смотрите что у нас выходит на данный момент: если плывем комплексную,то Дима-спина,я могу тоже спину,но

сильно подозреваю, что Дима куда лучше с этим справится ;), Ира....кхм, я предлагаю батт 8), Женя брасс, а либо Олег (читающий), либо я кроль. Я могу уступить Олегу, а сама участвовать лишь в кролевой эстафете. Т.е. мы реально можем заявиться на обе эстафеты (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

evgeny от Мая 22, 2013, 09:44:57 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 09:26:39 pm

Т.е. мы реально можем заявиться на обе эстафеты (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

В смешанной эстафете по правилам должны быть 2 женщины, 2 мужчины.

Вольный тоже можно.

@LE}{@NDER от Мая 22, 2013, 09:57:19 pm

Цитата: Little_boo от Мая 22, 2013, 09:03:21 pm

по-моему на ветеранских только клубы эстафету могут выставить

Не всегда, на некоторых сорах видел, как клубы у которых не набиралось эстафеты объединялись в одну эстафету, но это напрямую зависит от положения соревнований - если есть такой пункт, то тогда ничего не поделаешь.

Гала от Мая 22, 2013, 10:20:27 pm

Цитата: evgeny от Мая 22, 2013, 09:44:57 pm

В смешанной эстафете по правилам должны быть 2 женщины, 2 мужчины.

Вольный тоже можно.

Угу, точно. Этот момент я как-то упустила (<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>). Значит, придется Олегу уступить мне кролевой этап в смешанной, а кролевую кто-то из мальчиков свой этап Олегу отдаст. Как вам такой вариант?

DimaV от Мая 22, 2013, 10:26:03 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2013, 10:20:27 pm

Цитата: evgeny от Мая 22, 2013, 09:44:57 pm

В смешанной эстафете по правилам должны быть 2 женщины, 2 мужчины.

Вольный тоже можно.

Угу, точно. Этот момент я как-то упустила (<http://s16.rimg.info/387e08086d7ea34b2296d634a07ec637.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-918127911.html>). Значит, придется Олегу уступить мне кролевой этап в смешанной, а кролевую кто-то из мальчиков свой этап Олегу отдаст. Как вам такой вариант?

А давайте подберем на комбинированную эстафету оптимальный состав. Если все потенциальные участники скинут мне свои ориентировочные результаты на каждом отрезке, то я составлю табличку и подберу такую комбинацию состава, чтобы получилось минимальное суммарное время при максимальной сумме возраста. Вполне может получиться так, что спину Вы и поплывете.

Гала от Мая 22, 2013, 10:30:38 pm

Отправила ;)

ircin от Мая 23, 2013, 10:20:26 am

Цитата: @LE}{@NDER от Мая 22, 2013, 09:57:19 pm

Цитата: Little_boo от Мая 22, 2013, 09:03:21 pm

по-моему на ветеранских только клубы эстафету могут выставить

Не всегда, на некоторых сорах видел, как клубы у которых не набиралось эстафеты объединялись в одну эстафету, но это напрямую зависит от положения соревнований - если есть такой пункт, то тогда ничего не поделаешь.

В положении четко написано про это:

"!!! Разрешается формирование сборных эстафет из членов разных клубов и индивидуальных участников. При определении первенства в эстафетном плавании приоритет отдаётся командам клубов, сборные команды занимают места

после клубных команд, не зависимо от показанного времени."

sosnin от Мая 23, 2013, 11:02:26 am
Цитата: @LEJ@NDER от Мая 22, 2013, 08:53:26 pm
Круто! Эстафету назовите "forum.swimming.ru" ;D
тогда уж : "forum.swimming.ru\кому за 30ть"
или "плавание после 30-ти"

ircin от Мая 23, 2013, 11:03:48 am
Цитата: sosnin от Мая 23, 2013, 11:02:26 am
Цитата: @LEJ@NDER от Мая 22, 2013, 08:53:26 pm
Круто! Эстафету назовите "forum.swimming.ru" ;D
тогда уж : "forum.swimming.ru\кому за 30ть"
или "плавание после 30-ти"
Не всем, не всем...:)

Гала от Мая 23, 2013, 12:52:34 pm
В среднем выйдет все равно за 30, потому что некоторым уже совсем не далеко до 40 ;D

Гала от Мая 23, 2013, 12:54:39 pm
Ир, ты за батт в комбинированной возьмешься?

Гала от Мая 23, 2013, 12:55:16 pm
И еще у меня к Рунте вопрос. Ирина,помнится мне,ты тоже в Питер собиралась, будешь или как?

ircin от Мая 23, 2013, 01:24:07 pm
Цитата: Гала от Мая 23, 2013, 12:54:39 pm
Ир, ты за батт в комбинированной возьмешься?
Не вопрос, опыт есть) на ЧР в Раменском.
Давайте обсуждать SPb Open в специально созданной теме <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7978.0> ;)

Iusmen от Мая 23, 2013, 10:25:50 pm
На одном из сайтов нашел описание выполнения 25-и золотых упражнений Кифута - все ясно и понятно, но есть еще упражнения Кифута для каждого из стилей плавания в отдельности. Нашел только в рисунках и не все упражнения понятны из нарисованного. Кто может описать каждое упражнение по порядку для каждого стиля? Нашел человека который согласился нарисовать толковые плакаты, но необходимо описание, что бы знать что рисовать и как потом выполнять. Есть желающие сделать доброе дело для всех?

geraiv1 от Мая 23, 2013, 11:29:51 pm
Не знаю на сколько по Кифуту, но возможно....
<http://www.youtube.com/watch?v=yqOA7KedKwM> (<http://www.youtube.com/watch?v=yqOA7KedKwM>)
<http://www.youtube.com/watch?v=CtVt11Oqxw4> (<http://www.youtube.com/watch?v=CtVt11Oqxw4>)
<http://www.youtube.com/watch?v=tZRlyY3Z5W4> (<http://www.youtube.com/watch?v=tZRlyY3Z5W4>)
<http://www.youtube.com/watch?v=DPdzLSHkCw0> (<http://www.youtube.com/watch?v=DPdzLSHkCw0>)

Iusmen от Мая 24, 2013, 10:13:50 am
Цитата: geraiv1 от Мая 23, 2013, 11:29:51 pm
Не знаю на сколько по Кифуту, но возможно....
С Постовым вопросов нет, там все ясно и понятно, и плакаты у него понятные и хорошие, вот только упражнения отличаются и во многом. Возможно это альтернатива и более лучшая - я не знаю, но из плакатов в сети по упражнениям Кифута мало что понятно. Вопрос: может и не стоит заморачиваться, и упражнения от Постового полностью и полноценно заменяют Кифута? - тогда и вопрос решен, ну а если упражнения Кифута на гибкость намного ценнее, то думаю, что нужно переделать плакат и сделать его с описанием каждого упражнения (исход. положение, дыхание, повторы и т.д. и т.п.) Эксперты - что думаете?

Berrimog от Мая 24, 2013, 01:38:12 pm
Цитата: Ануа7 от Мая 24, 2013, 01:32:19 pm
25 мая 2013, Романтик.
Всех любителей активного отдыха и спорта настойчиво приглашаем посетить IV открытый праздник выпускников тушинской ДЮСШ и не только...

В программе спортивные соревнования (эстафета) и культурная программа.

Подробнее в положении

http://www.sssromantik.ru/images/Polozhenija/2013-05-25_sportshkola.doc

кто-нибудь собирается?

Там команда большая нужна и форма единая для всех. Лучше на Резиновую шапочку собраться или на Ночной Экспресс. :)

Ануа7 от Мая 24, 2013, 01:48:22 pm

Шапочка само собой!!

Но я думаю, завтра будет примерно то же что и на пингвине, а форма нужна только для парада...

Домино от Мая 24, 2013, 04:40:00 pm

Цитата: Iustep от Мая 24, 2013, 10:13:50 am

Вопрос: может и не стоит заморачиваться, и упражнения от Постового полностью и полноценно заменяют Кифута?

- тогда и вопрос решен, ну а если упражнения Кифута на гибкость намного ценнее, то думаю, что нужно переделать плакат и сделать его с описанием каждого упражнения (исход. положение, дыхание, повторы и т.д. и т.п.) Эксперты - что думаете?

Ну это же элементарно, Ватсон!

Вопрос: какая программа самая лучшая?

Ответ: та, которая для вас обеспечит основные принципы оздоровительных\спортивных тренировок:

-систематичность

-постепенность

-последовательность

-учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.

-единство нагрузки и восстановления(с).

Выбор за вами. ;D

варяг от Мая 24, 2013, 09:46:43 pm

Здравствуйте мои друзья! прошу принять обратно в свои ряды блудного сына:).

Только сейчас я понял какой должна быть тренировка. Что нельзя кидаться в крайности.

Novichog от Мая 24, 2013, 10:44:57 pm

Цитата: варяг от Мая 24, 2013, 09:46:43 pm

Здравствуйте мои друзья! прошу принять обратно в свои ряды блудного сына:).

Только сейчас я понял какой должна быть тренировка. Что нельзя кидаться в крайности.

: -\ люди изучают серьезные книги чтоб понять это и понимают не все...уверен что понял ?

варяг от Мая 24, 2013, 10:49:14 pm

Цитата: Novichog от Мая 24, 2013, 10:44:57 pm

Цитата: варяг от Мая 24, 2013, 09:46:43 pm

Здравствуйте мои друзья! прошу принять обратно в свои ряды блудного сына:).

Только сейчас я понял какой должна быть тренировка. Что нельзя кидаться в крайности.

: -\ люди изучают серьезные книги чтоб понять это и понимают не все...уверен что понял ?

Не в смысле понял в каком направлении плыть. А так конечно тренировочный процесс это пока Атлантида. Для меня:)

Гала от Мая 24, 2013, 11:00:45 pm

Цитата: варяг от Мая 24, 2013, 09:46:43 pm

Здравствуйте мои друзья! прошу принять обратно в свои ряды блудного сына:).

Только сейчас я понял какой должна быть тренировка. Что нельзя кидаться в крайности.

;D ;D ;D Даже я уже слышала это раз сто, представляю сколько раз это слышал,скажем, Соснин 8)

варяг от Мая 24, 2013, 11:22:00 pm
Галя ты злобный тип. Я же сказал. Осознаю!

Белый Кит от Мая 25, 2013, 07:58:51 am
Выбери любые три пункта ;) ;) ;D

Цитата: Домино

-систематичность
-постепенность
-последовательность
-учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья.
-единство нагрузки и восстановления(с).

Гала от Мая 25, 2013, 08:00:59 am
Цитата: варяг от Мая 24, 2013, 11:22:00 pm
Галя ты злобный тип. Я же сказал. Осознаю!
Вот еще. Чего это злобный? Я душка и лапочка(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>), просто я уже много раз слышала, что ты то ли что-то понял, то ли осознал(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>). Коль, план тренировок есть? Ну, хотя бы на ближайшую неделю? Цель сейчас какая?

Домино от Мая 25, 2013, 10:23:00 am
Не ну он (варяг) точно троль. (<http://s17.rimg.info/c716625432af9fcc5aa0db0b003d7705.gif>)

Berrimor от Мая 25, 2013, 10:53:50 am
Цитата: Домино от Мая 25, 2013, 10:23:00 am
Не ну он (варяг) точно троль. (<http://s17.rimg.info/c716625432af9fcc5aa0db0b003d7705.gif>)
Раз так - вздёрнуть его на фок-рее!
(http://th492.photobucket.com/albums/rr285/croatoan5376/Emoticons/th_smiley_emoticons_pirat-cool.gif)

Домино от Мая 25, 2013, 11:00:02 am
Не против! (<http://s20.rimg.info/f8800ab93a028dbe643ea9e59e96c973.gif>)

варяг от Мая 25, 2013, 02:15:25 pm
Разминка 500
4#100 с нарастающим ускорением
5#25 клябашка в щиколотках
6#150 (100 координ. 50 упр)
5#25 колбашка
10#50 ноги через раз быстро медленно
4#150 100 координации 50 упр
Откупка.

Гала от Мая 25, 2013, 03:13:18 pm
Цитата: Berrimor от Мая 25, 2013, 10:53:50 am

Раз так - вздёрнуть его на фок-рее!
(http://th492.photobucket.com/albums/rr285/croatoan5376/Emoticons/th_smiley_emoticons_pirat-cool.gif)
Старый, милый скальп-вот решение всех проблем (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>).
Коль, а почему у тебя в задании идет сперва плавание в координации, а потом упражнения? Несколько нелогично на мой взгляд)))

варяг от Мая 25, 2013, 04:16:06 pm
Не ну в разминке тоже есть упр 200 метров

Рунтя от Мая 26, 2013, 09:31:22 pm
Цитата: evgeny от Мая 25, 2013, 08:31:37 pm

Думаю на месте. Вот Рунтя из Ярославля вернётся, и ясно будет Женя, ты мне так помог, я никак не могла определиться, где отчет по Ярославлю написать, нигде в тему не вписывался. Думаю, никто не обидится, если я здесь нарисуюсь. Плыла вчера впервые в жизни 800 м по длинной. Нас не много было, 4 тётки и 3 дядьки в заплыве. Пришла 3-я, из тетек 2-я, время 12.39.62. Могла ли лучше, не знаю, не пробовала, только прикидку в своем четвертаке за день до сорев. Есть результат, знаю от чего плясать. Отдыхала перед первой в своей жизни соткой по длинной, пока доплывали мои напарники по заплыву и 2 заплыва любителей на 50м, не больше 10 минут, т.е. от стартовых тумб даже не уходила. Время, конечно, отстой, зарядилась как на 800, никак не на спринт. В итоге из 3-х 3-я с 1.15.73. Плыла для галочки, т.к. на Кубке Ярославля зачет по трем дистанциям, начисление очков по ФИНАвской системе Мастерс, как на наших форумских. Нравицо, ни наравицо, пльиви моя красавица. А сегодня плыли в четвертаке. С самого первого старта на разминке поняла, что в такой горячей воде себя не разгону. Никак не могла поднять пульс и взорваться. Ну и проплыла отвратительно за 32.30. Из всех теток всех возрастов, что плыли 50, 4-й результат. НО, В ПРИЗЫ ПОПАЛА! Закрыла собой пятерку лучших и получила конвертик с призовыми 200 рублями! Как мне показалось, вызвала некое негодование со стороны маститых Мастерсов, которые в недоумении спрашивали, откуда она взялась, никогда о ней не слышали. Пришлось оправдываться, что я новенькая, год учусь плавать. Извините, мол, так получилось, подвинула вас чуть-чуть.

Гала от Мая 26, 2013, 09:34:57 pm
Ира, умничка! Реально отличный результат на 800, да и сотня нормально, поздравляю!

sosnin от Мая 26, 2013, 09:58:04 pm
12:39, так это купальня какая-то. из 12ти ты плыть должна. да и сотка должна быть на 1:11-1:12... вот те результаты к которым ты должна стремиться, при 50 в 32.

sosnin от Мая 26, 2013, 10:01:52 pm
варяг, не ожидал, что ты нормальные тренировки когда-нибудь поплывешь... не знаю кто тебе дает задания, не знаю следит он с бортика или по видео за тобой, но держись за него. имхо, путь наконецто стал верным.

Гала от Мая 26, 2013, 10:09:56 pm
эх, Роман, жестокий ты человек, мне сразу грустно стало после твоих слов, наверно, мне уже лучше никуда не стремиться, ибо моим результатам до Рунтиных, как до Луны пешком (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

ircin от Мая 26, 2013, 10:14:22 pm
Ирина, поздравляю! В СПб результат может стать лучше, тк появился опыт по длинной!

Рунтя от Мая 26, 2013, 10:24:39 pm
Цитата: sosnin от Мая 26, 2013, 09:58:04 pm
12:39, так это купальня какая-то. из 12ти ты плыть должна. да и сотка должна быть на 1:11-1:12... вот те результаты к которым ты должна стремиться, при 50 в 32.
Ром, должна, я знаю. Но по длинной я полтос в 33,16 на ЧР проплыла. Я себя в нем вообще не понимаю. 4 сотни в короткой из 6 мин выплыла, а тут растерялась совсем. Первую сотню опять вporола быстро, а потом опять встала, купаться пошла аж до последней сотни. Про сотку добавлять даже не хочу, ее плыла вообще отстойно, лишь бы проплыть. Я же никогда, кроме своего полтинника, ничего больше и не плавала. Ну, раз 4 сотни в короткой. А две дистанции - длинную и спринт - с перерывом в 10 минут от силы с моим-то уровнем начинающей престарелой пловчихи без тренера и контроля нагрузки и прочих тонкостей сложной техники плавания, для меня это все новое. Не то чтобы физически, скорее мозгами, я как-то не так плыла. Своим звериным кролем, крабиком, на одних руках, техника так и не встала за год моих попыток научиться плавать. Не, ну давай ты еще меня камнями закидаешь...

Гала от Мая 26, 2013, 10:32:38 pm
Ир, да все хорошо, а Ромке по должности положено всех строить, инквизитор он или погулять вышел 8). Так, давайте сразу условимся, мой результат из СПб Соснину не говорить! ;D Хотя.... может мне, как коллеге, то бишь, тоже инквизитору, так сильно не достанется :)

@LE}@NDER от Мая 26, 2013, 10:53:58 pm
Цитата: Гала от Мая 26, 2013, 10:32:38 pm
Ир, да все хорошо, а Ромке по должности положено всех строить, инквизитор он или погулять вышел 8). Так, давайте сразу условимся, мой результат из СПб Соснину не говорить! ;D Хотя.... может мне, как коллеге, то бишь, тоже инквизитору, так сильно не достанется :)

Кстати, мы форумные соры проводим? А то я тут тож шифруюсь с результатами ;D

читающий от Мая 27, 2013, 04:47:19 am

Ирина, молодец, что веришь в себя.

Спасибо за последний камушек на мои весы в пользу решения плыть в Питере всё, куда заявился.

Гала от Мая 27, 2013, 07:09:51 am

Цитата: @LE\@NDER от Мая 26, 2013, 10:53:58 pm

Кстати, мы форумные соры проводим? А то я тут тож шифруюсь с результатами ;D

Сколько я помню, собирались. Хотели же как раз на начало июня их поставить. А Летун куда пропал? Или кто-то другой возьмется их проводить?

sosnin от Мая 27, 2013, 07:41:31 am

Цитата: Гала от Мая 26, 2013, 10:32:38 pm

Так, давайте сразу условимся, мой результат из СПб Соснину не говорить!

я ж все равно узнаю, только позже.

летуна не видно давненько...занят наверно. не знаю, кто проведет соры и когда, кроме него...всеж его затея. я вот точно не готов к этому.

Гала от Мая 27, 2013, 07:57:02 am

Цитата: sosnin от Мая 27, 2013, 07:41:31 am

я ж все равно узнаю, только позже.

Но ты пощадишь мои и без того разболтанные нервы и не станешь ругать меня, правда? ;)

sosnin от Мая 27, 2013, 08:06:07 am

Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 07:57:02 am

Цитата: sosnin от Мая 27, 2013, 07:41:31 am

я ж все равно узнаю, только позже.

Но ты пощадишь мои и без того разболтанные нервы и не станешь ругать меня, правда? ;)

тебя-нет. у тебя ж нет претензий на идеальную технику\высокие секунды\ видение истины, так? тогда и "осаживать" тебя не за что ;)

вот если только раскладка опять будет халявная! ты обещала в прошлый раз закончить с купанием :)

Белый Кит от Мая 27, 2013, 08:07:46 am

Цитата: Рунтя от Мая 26, 2013, 09:31:22 pm

...я никак не могла определиться, где отчет по Ярославлю написать, нигде в тему не вписывался.

Думаю, никто не обидится, если я здесь нарисуюсь.

никто, конечно, не обидится - но пост совершенно не по теме.

лучше было бы "разместить" это в "Плавание после 30-ти"

ну или в "ЧЕМпионат форума"

Гала от Мая 27, 2013, 08:09:04 am

Цитата: sosnin от Мая 27, 2013, 08:06:07 am

вот если только раскладка опять будет халявная! ты обещала в прошлый раз закончить с купанием :)

Я буду очень стараться, чеССлово! ;D

Но, если снова поблизости будут орать гимны, пусть даже не литовские, то никаких гарантий 8)

Белый Кит от Мая 27, 2013, 08:18:14 am

Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 08:09:04 am

... никаких гарантий

глотни перед стартом пару доз гуараны (запей ими микрогидрин ;) ;D)

Гала от Мая 27, 2013, 08:23:34 am
Цитата: Белый Кит от Мая 27, 2013, 08:18:14 am

глотни перед стартом пару доз гуараны (запей ими микрогидрин ;) ;D)
И меня как вштырит, устрой такой расколбас, что мало никому не покажется ;D. Как бы самой не начать орать гимны 8).

Белый Кит от Мая 27, 2013, 08:28:05 am
ну и нормально.
я , когда уже вусмерть закисллся и плыл на деревянных руках - доплывал последние 10-12 метров без дыхания и орал в воду

Гала от Мая 27, 2013, 08:32:21 am
У меня детка одна занимается, она во время плавания на спине всегда поет, на весь басс ;D

Berrimor от Мая 27, 2013, 08:35:14 am
Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 08:32:21 am
она во время плавания на спине всегда поет, на весь басс ;D
А во время соревнований - "Наверх вы, товарищи, все по местам" ? ;D

Гала от Мая 27, 2013, 08:39:34 am
Цитата: Berrimor от Мая 27, 2013, 08:35:14 am

А во время соревнований - "Наверх вы, товарищи, все по местам" ? ;D
Не, во время соревнований она пашет,если эта детка проплавает еще лет семь ;D, то будет в нашей супер плавательной державе всех драть, прирожденная пловчиха, только пока еще очень маленькая(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

avia334 от Мая 27, 2013, 12:26:41 pm
Код:
У меня детка одна занимается, она во время плавания на спине всегда поет, на весь басс
я тоже загибаюсь от хохота, когда слышу, как малышня на соседней дорожке, плывя на спине, песни поет и стихи рассказывает... .

@LE{X}@NDER от Мая 27, 2013, 02:38:54 pm
Короче, понял я, что надо раскрывать карты, смысла шифроваться нету))
В апреле плыл на сорах в четвертаке (правда старт был без тумбочек)
50 в/с - 29.4
50 брасс - 34.65

Похоже я выбыл из гонки желающих разменять 30сек на 50м кролем. Бум стараться теперь разменять 29, правда уже после сентября)

Вчера плыл на местном чемпионате области по длинной
50 брасс - 34.69

В итоге, на то чтобы выйти из 35сек. брассом и из 30 кролем потребовалось около 2х лет. Все было вокруг да около, иногда очень близко, но никогда не было лучше.
Учитывая что результаты под нагрузкой и без бритья, есть надежда, хоть и призрачная, проплыть так же в Эйндховене, а может и лучше.

ЕвгенийК от Мая 27, 2013, 02:58:46 pm
Цитата: @LE{X}@NDER от Мая 27, 2013, 02:38:54 pm
Вчера плыл на местном чемпионате области по длинной 50 брасс - 34.69

прилично, поздравляю.

@LE{X}@NDER от Мая 27, 2013, 03:00:32 pm
Цитата: ЕвгенийК от Мая 27, 2013, 02:58:46 pm

Цитата: @LE{@NDER от Мая 27, 2013, 02:38:54 pm
Вчера плыл на местном чемпионате области по длинной 50 брасс - 34.69

прилично, поздравляю.
Пасиб :)
Планируешь к нам на 14-16 июня?

Гала от Мая 27, 2013, 03:02:50 pm
Саш,а два года назад какие результаты были? С чего начинал?

@LE{@NDER от Мая 27, 2013, 03:19:35 pm
Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 03:02:50 pm
Саш,а два года назад какие результаты были? С чего начинал?
В Ялте на ЧЕ в сентябре 2011:
50 брасс - 35,16
50 в/с - 30,46

а начинал... смотрю, первые зафиксированные результаты... и охреневаю
27.11.2010 50 в/с - 33,16 (по началу я себя видел исключительно кролистом)
11.05.2011 50 брасс - 41,06 - ржу нимагу ;D ;D ;D

надо же - и я на че то рассчитывал, когда в Ялту собирался! ;D

Гала от Мая 27, 2013, 03:23:37 pm
Ой, прямо отлегло у меня, а то мои результаты лишь в депрессию вогнать могут, теперь понимаю,что два года нормальной работы способны все изменить. Ты же нормально работал, как я понимаю, а не со связанными ногами на кулаках? ;D

@LE{@NDER от Мая 27, 2013, 03:46:07 pm
Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 03:23:37 pm
Ой, прямо отлегло у меня, а то мои результаты лишь в депрессию вогнать могут, теперь понимаю,что два года нормальной работы способны все изменить. Ты же нормально работал, как я понимаю, а не со связанными ногами на кулаках? ;D
Самое безумное, что я сделал - это была попытка добавить зал с железяками - после одного раза я потом 3 дня не мог встать с кровати без посторонней помощи, хотя программа была легкой (по крайней мере она казалась легкой после того, что я делал в зале 15 лет назад). После этого единичного случая с экспериментами было завязано и я делал только то, что говорил тренер ;D
А ну еще я бегал 3 раза в неделю, пока тренировался в воде 3 раза в неделю - это себя не оправдало, и я перестал бегать - вместо этого стал плавать 6 раз в неделю.

Гала от Мая 27, 2013, 03:57:45 pm
Саша, дай я пожму тебе руку. Именно так я и понимаю тренировочный процесс без перекосов,чтобы результат был не одноразовым,а стабильным и с возможностью его улучшения.

@LE{@NDER от Мая 27, 2013, 04:17:24 pm
Цитата: Гала от Мая 27, 2013, 03:57:45 pm
Саша, дай я пожму тебе руку. Именно так я и понимаю тренировочный процесс без перекосов,чтобы результат был не одноразовым,а стабильным и с возможностью его улучшения.
На самом деле, в умеренном количестве, кому-то оно наверное помогает. Главное, найти то, что работает для конкретного человека. Мне, к примеру, в виду того, что я очень забитый и негибкий из-за усиленных занятий с железяками в студенческие годы, хорошо помогают всевозможные растяжки, и я их стараюсь делать каждый вечер. Кому-то наоборот, чтобы поплыть надо нарастить мясо (правда при этом не заработать крепатуру), тогда умеренные силовые занятия в зале + растяжки и + питание, могут помочь.

Похоже мы ушли от темы)

Гала от Мая 27, 2013, 10:52:49 pm
Отвечу в плавании после 30 ;)

Гала от Мая 27, 2013, 10:59:13 pm
Цитата: @LE{@NDER от Мая 27, 2013, 04:17:24 pm

На самом деле, в умеренном количестве, кому-то оно наверное помогает. Главное, найти то, что работает для конкретного человека. Мне, к примеру, в виду того, что я очень забитый и негибкий из-за усиленных занятий с железяками в студенческие годы, хорошо помогают всевозможные растяжки, и я их стараюсь делать каждый вечер. Кому-то наоборот, чтобы поплыть надо нарастить мясо (правда при этом не заработать крепатуру), тогда умеренные силовые занятия в зале + растяжки и + питание, могут помочь.

Ты опять прав, но для этого нужен либо тренер, либо сам человек должен очень хорошо разбираться в своих проблемах, а главное, знать способы их решения. При этом он должен совершенно четко и неукоснительно соблюдать все, если начинается непродуманная и бессистемная отсебятина, то результат будет самым непредсказуемым. Не исключено, что можно и пальцем в небо попасть, но есть вероятность, и она, увы, гораздо выше, что можно понаделать себе проблем. И пофиг, если проблемой станет неправильно усвоенная техника, жизнь она не покалечит, а вот загубленное здоровье еще как повлияет на всю жизнь (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

варяг от Июня 06, 2013, 12:13:43 am
Сегодня и вчера плавал на открытой в воде .

Сегодня сделал круг вокруг озера 2 км кайф.. Первый раз в жизни плыл так долго. Причем парадокс. В длинном кроле в аэробе у меня отличная синхронизация рук и ног.

igorium от Июня 06, 2013, 09:04:35 am
Цитата: варяг от Июня 06, 2013, 12:13:43 am
Сегодня и вчера плавал на открытой в воде .

Сегодня сделал круг вокруг озера 2 км кайф.. Первый раз в жизни плыл так долго. Причем парадокс. В длинном кроле в аэробе у меня отличная синхронизация рук и ног.

Как водичка - не холодно уже?

sosnin от Июня 07, 2013, 09:07:04 pm
месяц без баса...50 в\ст-27,21 (говорят ;) по гребкам 14+15)...это аже луччше, чем на прошлом ЧФ.
хотя есть поозрения, что надо прибавлять 0,3-0,5. 3-4 человека были также приятно удивлены временем, хотя большинство говорили "нормально или даже плохо". так что будем считать это время верным.
тоі, вродде тоже около времени прошлого ЧФ.

ЕвгенийК от Июня 07, 2013, 09:45:53 pm
по длинной?

sosnin от Июня 07, 2013, 10:08:26 pm
Цитата: ЕвгенийК от Июня 07, 2013, 09:45:53 pm
по длинной?
нет.
пс. может подпись сделать, что по длинной не доплываю :)

Рунтя от Июня 07, 2013, 10:17:05 pm
Цитата: sosnin от Июня 07, 2013, 10:08:26 pm
Цитата: ЕвгенийК от Июня 07, 2013, 09:45:53 pm
по длинной?
нет.
пс. может подпись сделать, что по длинной не доплываю :)
Ром, я вот как-то даже героинем себя почувствовала, что, несмотря на свои трени в четвертаках, пусть и с отстойными результатами, но плыву соры в полтосе. Не знаю, что для меня важнее было в Ярославле и в Питере, результат или преодоление моего панического страха длинной воды, которая похожа на мою только тем, что она мокрая, а все мои очучения себя в ней ничего общего с моим четвертаком не имеют. Тут у нас Беляев на носу маячит и Черная Каракатица на длинной, буду подумать, иметь или не иметь.

sosnin от Июня 07, 2013, 10:22:36 pm
я не боюсь, я знаю. :)

Гала от Июня 07, 2013, 10:34:18 pm

Ирина, угомонись с соревами!!!!!! Это я тебе говорю! Отдохни!!!!!!!

(<http://s8.rimg.info/97e88e3f095d3efe105f7a1d76ff48d5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-674443239.html>)

Рунтя от Июня 07, 2013, 10:49:32 pm

Цитата: Гала от Июня 07, 2013, 10:34:18 pm

Ирина, угомонись с соревами!!!!!! Это я тебе говорю! Отдохни!!!!!!!

(<http://s8.rimg.info/97e88e3f095d3efe105f7a1d76ff48d5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-674443239.html>)

Я слишком хорошо себя знаю. Если я позволю себе расслабиться, то просто не смогу отодрать свою "мадам сижу" от дивана. Не факт, что меня понесет с голой шашкой на амбразуру, как в Питер и Ярик, на все ближайшие соры в пределах территориальной и финансовой досягаемости, но мысли о них вряд ли покинут мою больную голову:) Обычно после просмотра видео с моих сорев я болею с неделю, а потом Остапа опять несет, как правило, не совсем в нужном направлении:(

варяг от Июня 09, 2013, 06:36:38 pm

есть пословица.- кто ищет тот находит. проблему недоотталкивания и рассинхронизации рук ног решил решить так дыхание в обе стороны.

конечно это жесть сначала но привыкну в обе стороны дышать.

вот что плыл сегодня

все в аэробе .

20*50 ноги на боку

6*200 руки (в лопатках кролевых через раз на кулаках)

6*50 в ластах ватерпольный кроль 25. 25 ноги бат руки кроль

6*150 дыхание через 50 3-3 5-5 7-7

в будущем трени такие

все аэроб пока мес 3.

ноги -100 (на боку на другом на спине. грудь)

руки-200 (дых 3-3 в лопатках через раз на кулаках)

в ластах 50 . 25 ватерпольный кроль 25 ноги бат руки кроль

координация 3*50 с отдыхом 10 сек дых 3-3 5-5 7-7

все повторить 10 раз

Гала от Июня 09, 2013, 08:49:44 pm

Коля, я так и не поняла-какие задачи сейчас? Для чего ты, скажем, поплывешь 20*50 ноги на боку? Для улучшения плавания в координации? ??? А где упражнения? Зачем тебе ватерпольный кроль на каждой трени? В аэробе это на каком для тебя пульсе и почему все в аэробе? Что дает ватерпольный кроль в аэробе и как его вообще возможно плыть в аэробе? ???

Ануа7 от Июня 09, 2013, 08:58:24 pm

чтоб жизнь медом не казалась ;D

Колян, скачай книгу 100 лучших упражнений, или аналог., и чередуй их на каждой трени. одно и то же плавать-только результат ухудшать

варяг от Июня 09, 2013, 09:55:14 pm

Цитата: Гала от Июня 09, 2013, 08:49:44 pm

Коля, я так и не поняла-какие задачи сейчас? Для чего ты, скажем, поплывешь 20*50 ноги на боку? Для улучшения плавания в координации? ??? А где упражнения? Зачем тебе ватерпольный кроль на каждой трени? В аэробе это на каком для тебя пульсе и почему все в аэробе? Что дает ватерпольный кроль в аэробе и как его вообще возможно плыть в аэробе? ???

почему в аэробе- потому что это как бы втягивающий период. и становление новой техники. я никогда не дышал

(за иск 3 мес) 3-3.

ну а ватерпольный кроль это да ..не в аэробе но за 25 метров не закисяюсь и плыву его наверное на пульсе 24.

почему ноги ? ну потому что хочу подготовить их ддля серьезной работы

варяг от Июня 09, 2013, 09:58:00 pm
зря вы так.. помоему нормальная тренировка

Letun от Июня 09, 2013, 09:59:41 pm
Варяг, а карма-то у тебя поправилась))

Соснин, чего ты там говорил про зеркальность????)))))

Гала от Июня 09, 2013, 10:03:24 pm
Цитата: варяг от Июня 09, 2013, 09:58:00 pm
зря вы так.. помоему нормальная тренировка
В каком месте нормальная? Точнее не так, для чего эти трени? Какие задачи ты решаешь при их помощи? Зачем тебе десять одинаковых трень подряд?????

Berimog от Июня 09, 2013, 10:09:30 pm
Цитата: варяг от Июня 09, 2013, 06:36:38 pm
есть пословица.- кто ищет тот находит. проблему недоотталкивания и рассинхронизации рук ног решил решить так дыхание в обе стороны.

конечно это жесть сначала но привыкну в обе стороны дышать.

вот что плыл сегодня

все в аэробе .

20*50 ноги на боку
6*200 руки (в лопатках кролевых через раз на кулаках)
6*50 в ластах ватерпольный кроль 25. 25 ноги бат руки кроль
6*150 дыхание через 50 3-3 5-5 7-7

в будущем трени такие

все аэроб пока мес 3.

ноги -100 (на боку на другом на спине. грудь)
руки-200 (дых 3-3 в лопатках через раз на кулаках)
в ластах 50 . 25 ватерпольный кроль 25 ноги бат руки кроль
координация 3*50 с отдыхом 10 сек дых 3-3 5-5 7-7

все повторить 10 раз

У тебя было прозрение?

варяг от Июня 09, 2013, 10:11:37 pm
в будущем трени такие

все аэроб пока мес 3.

ноги -100 (на боку на другом на спине. грудь)
руки-200 (дых 3-3 в лопатках через раз на кулаках)
в ластах 50 . 25 ватерпольный кроль 25 ноги бат руки кроль
координация 3*50 с отдыхом 10 сек дых 3-3 5-5 7-7

все повторить 10 раз

это 1 тренировка

варяг от Июня 09, 2013, 10:14:50 pm

Цитата: Berrimog от Июня 09, 2013, 10:09:30 pm

Цитата: варяг от Июня 09, 2013, 06:36:38 pm

есть пословица.- кто ищет тот находит. проблему недоотталкивания и рассинхронизации рук ног решил решить так дыхание в обе стороны.

конечно это жесть сначала но привыкну в обе стороны дышать.

вот что плыл сегодня

все в аэробе .

20*50 ноги на боку

6*200 руки (в лопатках кролевых через раз на кулаках)

6*50 в ластах ватерпольный кроль 25. 25 ноги бат руки кроль

6*150 дыхание через 50 3-3 5-5 7-7

в будущем трени такие

все аэроб пока мес 3.

ноги -100 (на боку на другом на спине. грудь)

руки-200 (дых 3-3 в лопатках через раз на кулаках)

в ластах 50 . 25 ватерпольный кроль 25 ноги бат руки кроль

координация 3*50 с отдыхом 10 сек дых 3-3 5-5 7-7

все повторить 10 раз

У тебя было прозрение?

в смысле? тебе нравится?

Berrimog от Июня 09, 2013, 10:19:46 pm

Не то слово!

варяг от Июня 09, 2013, 10:22:08 pm

ну если ты серьезно то спасибо

sosnin от Июня 10, 2013, 08:03:57 am

Цитата: Letun от Июня 09, 2013, 09:59:41 pm

Варяг, а карма-то у тебя поправилась))

Соснин, чего ты там говорил про зеркальность?))))))

у варяга чудом карма выровнилась,когда он сказал,что это последние его соревы и больше в бас он не попадает...потом был видео с ровным лежанием...опять тишина и вот бац,прошел месяц-полтора,а он опять с тренями "под копирку" собирается плавать. теперь (или опять) на боку.

так что все скоро опять будет зеркально.

трени нормальные,если без ласт,ног.

Гала от Июня 10, 2013, 08:45:50 am

Трени с ластами и ногами. И все одинаковые. И я так и не поняла,что именно Коля решает этими тренями, может он считает,что при их помощи тренирует скоростную выносливость 8)

sosnin от Июня 10, 2013, 09:32:20 am

о чем говорить? он даже пульс не меряет,наверно не умеет. аэроб-это только слова ля него. а нравится мне тем,что цифры реальные в заданиях и количество и метраж.раньше же было 50х25м. уже + огромный я считаю

Гала от Июня 10, 2013, 09:35:23 am

Вообщем, плюс в том,что из всех плохих вариантов выбран наименее плохой ;D

варяг от Июня 10, 2013, 03:43:44 pm

Галя ты не читаешь что я пишу. какая скоростная выносливость в началеподготовки ? я же написал период втягивания.

Цели- освоить технику дыхания в 2 стороны. набрать аэробный объем подготовить мышцы к к сериям в режиме.. силовой работе.. скоростной.ласты.. ну я незнаю не думаю что они чтото испортят они даже 5% не набирают в тренировке.

ну а пульс больше 20 не поднимаю

Гала от Июня 10, 2013, 04:01:19 pm

Аэробный объем ватерпольным кролем? :o Аэробный объем 20*50 ноги на боку???? :o Где плавание в координации, скажем, серии 3*800м в/с? Коля,где в твоих тренингах аэробный объем?

Гала от Июня 10, 2013, 04:08:44 pm

Блин,вот напишут,а потом народ по незнанию примет на веру и возьмет за основу, капец 8)

варяг от Июня 10, 2013, 06:49:44 pm

Цитата: Гала от Июня 10, 2013, 04:01:19 pm

Аэробный объем ватерпольным кролем? :o Аэробный объем 20*50 ноги на боку???? :o Где плавание в координации, скажем, серии 3*800м в/с? Коля,где в твоих тренингах аэробный объем?

а почему 20*50 ноги не могут быть аэробно?

а в координации мало потому что дышать в 2 стороны непривычно и неудобно. и если делать пока более 50 метров техника ломается.

насчет ног можно было и 2*400 забабахать и все. но только не на боку. на боку ноги это очень сложно.но это именно то что дает хорошую технику ногам.

sosnin от Июня 10, 2013, 07:13:27 pm

варяг, аэробно = медленно,ДОЛГО, с минимальным интервалом (если он есть вообще),занимающим меньше 5% от времени отрезка.

Iustep от Июня 10, 2013, 09:17:22 pm

Цитата: варяг от Июня 09, 2013, 10:11:37 pm

в будущем трени такие...

Коля, залезь ко мне в блог и начни плавать трени, которые я писал, с самого начала - поверь будет интересно и будет прогресс. Я ведь специально борюсь с ленью и пишу все трени для таких как мы с тобой, для тех у кого нет тренера, да и вообще для всех, кто сам ничего составить в плане тренировки не может. Я вот тебя за год сделал, а ты даже поленился попробовать поплавать трени, которые мне писала очень хороший тренер. И поставь себе задачу - с завтрашнего дня все задания кролем плыть с дыханием 3-3 и с обязательным поворотом-сальто - максимум через 3 месяца ты уже не будешь понимать как ты мог по другому плавать раньше.

P.S. Своими чудо-самокатами и велосипедами ты всех уже накормил - попробуй прокатиться на профессиональной технике. ;D

варяг от Июня 10, 2013, 11:02:15 pm

час назад пришел с озера вода еще конечно холодновато.. под конец все тело стало как дубовое. мышцы одеревеневшие

варяг от Июня 10, 2013, 11:03:43 pm

Цитата: Iustmen от Июня 10, 2013, 09:17:22 pm

Цитата: варяг от Июня 09, 2013, 10:11:37 pm
в будущем трени такие...

Коля, залезь ко мне в блог и начни плавать трени, которые я писал, с самого начала - поверь будет интересно и будет прогресс. Я ведь специально борюсь с ленью и пишу все трени для таких как мы с тобой, для тех у кого нет тренера, да и вообще для всех, кто сам ничего составить в плане тренировки не может. Я вот тебя за год сделал, а ты даже поленился попробовать поплавать трени, которые мне писала очень хороший тренер. И поставь себе задачу - с завтрашнего дня все задания кролем плыть с дыханием 3-3 и с обязательным поворотом-сальто - максимум через 3 месяца ты уже не будешь понимать как ты мог по другому плавать раньше.

P.S. Своими чудо-самокатами и велосипедами ты всех уже накормил - попробуй прокатиться на профессиональной технике. ;D

но плавать 3-3 это жесть конечно) а ты за сколько плыл 50 когда начал?

Iustmen от Июня 10, 2013, 11:23:05 pm

Цитата: варяг от Июня 10, 2013, 11:03:43 pm

Цитата: Iustmen от Июня 10, 2013, 09:17:22 pm

Цитата: варяг от Июня 09, 2013, 10:11:37 pm
в будущем трени такие...

...а ты за сколько плыл 50 когда начал?

Когда начал - полтинник чуть доплывал ;D. Серьезно по программам начал тренироваться в апреле 2012г., первая прикидка была в мае - 35,5

С октября 2011 до февраля 2012 пытался плавать как ты - загонял свой организм в преисподнюю :D, ну а с марта начал читать, изучать, познакомился с тренером и полностью ей доверился - о чем ни разу не пожалел, жалею только когда нет возможности получить от нее задание.

варяг от Июня 10, 2013, 11:25:42 pm

ну я тоже в принципе пошел сейчас по твоему пути. стал читать . слушать тренера.

Iustmen от Июня 10, 2013, 11:32:17 pm

Цитата: варяг от Июня 10, 2013, 11:25:42 pm

ну я тоже в принципе пошел сейчас по твоему пути. стал читать . слушать тренера.

Тренера ты может и слушаешь, но сдается мне, что программы ты себе пишешь сам - не может тренер писать для тебя да и для других такие трени. Если он не хочет писать тебе трени - бери за основу мои - добавляй в них упражнения, а лучше плыви все как есть - поверь и на устать хватит, и толк будет, да и интересней будет в бас ходить, а то долбишь одно и тоже да без толку.

варяг от Июня 10, 2013, 11:44:25 pm

Цитата: Iustmen от Июня 10, 2013, 11:32:17 pm

Цитата: варяг от Июня 10, 2013, 11:25:42 pm

ну я тоже в принципе пошел сейчас по твоему пути. стал читать . слушать тренера.

Тренера ты может и слушаешь, но сдается мне, что программы ты себе пишешь сам - не может тренер писать для тебя да и для других такие трени. Если он не хочет писать тебе трени - бери за основу мои - добавляй в них упражнения, а лучше плыви все как есть - поверь и на устать хватит, и толк будет, да и интересней будет в бас ходить, а то долбишь одно и тоже да без толку.

не.. насчет этой трени это я сам придумал.. его мнение такоеже- нормально но день-2. потом толку от трени этой не будет.

а в неудачах.. виноват собственно только я) я думаю в этом году чтото измениться. Спасибо друг что хочешь мне помочь. Родина моя.. Белоруссия..у меня Папа оттуда

Novichog от Июня 11, 2013, 11:16:26 am

Цитата: варяг от Июня 10, 2013, 11:44:25 pm

а в неудачах.. виноват собственно только я)

я бы назвал это медленным прогрессом, неудача это другое.

варяг от Июня 11, 2013, 07:45:49 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=CKUa5LMMQew&feature=youtu.be>

снимали 1 парня он только Бат и 1 он только брасс. ну и я затесался на 1.40

варяг от Июня 11, 2013, 08:13:05 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=uwlTYzUbVbl&feature=youtu.be>

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

ЕвгенийК от Июня 11, 2013, 09:21:48 pm
бассист ничего, а дельфинисту надо в зал, срочно)

варяг от Июня 11, 2013, 09:26:19 pm
думаешь? он помоему сейчас плавает по 2 разряду но с ногами у него беда совсем. хотя в координации вроде ничего так..

@LE҂@NDER от Июня 11, 2013, 09:50:00 pm
Цитата: ЕвгенийК от Июня 11, 2013, 09:21:48 pm
бассист ничего, а дельфинисту надо в зал, срочно)
Я бы скорее сказал, что у него таз практически не работает и в синхронизацию не попадает. Зал, имхо, не решит эти проблемы.

Гала от Июня 11, 2013, 09:50:38 pm
Цитата: ЕвгенийК от Июня 11, 2013, 09:21:48 pm
бассист ничего, а дельфинисту надо в зал, срочно)
Подожди, я скоро поплыву комплекс на соревах, вот где будет цирк, куда там этому дельфинисту ;D

варяг от Июня 11, 2013, 10:00:24 pm
Цитата: @LE҂@NDER от Июня 11, 2013, 09:50:00 pm
Цитата: ЕвгенийК от Июня 11, 2013, 09:21:48 pm
бассист ничего, а дельфинисту надо в зал, срочно)
Я бы скорее сказал, что у него таз практически не работает и в синхронизацию не попадает. Зал, имхо, не решит эти проблемы.

да. и он и тренер говорят что плавает практически на руках а в чем дело?

avia334 от Июня 13, 2013, 09:06:19 am
Код:
думаешь? он помоему сейчас плавает по 2 разряду но с ногами у него беда совсем. хотя в координации вроде ничего так
Нормально у него все с ногами - он только ими и толкается и руками.
Корпус у него никакой - он им вааще не работает. Заныра нет, волны по корпусу не проходит, ноги подключать приходится только коленями.
В зал ему идти - неизвестно что будет, наберет мышцы, массу, увеличит вес и уменьшит растяжки - тут еще непонятно, будет ли это на пользу. А сейчас он с небольшой массой легко себя из воды достает только руками.

Гала от Июня 13, 2013, 09:32:23 am
А что с форумом было? Или это только у меня он на два дня повесился? ???

Toto от Июня 13, 2013, 09:53:14 am
Цитата: Гала от Июня 13, 2013, 09:32:23 am
А что с форумом было? Или это только у меня он на два дня повесился? ???
выходной, День России отмечал :)

варяг от Июня 13, 2013, 04:36:29 pm
Цитата: avia334 от Июня 13, 2013, 09:06:19 am
Код:
думаешь? он помоему сейчас плавает по 2 разряду но с ногами у него беда совсем. хотя в координации вроде

2)почему пот начинает лить после этого порога?есть взаимосвязь?

Letun от Июня 16, 2013, 12:34:58 pm

А не тот ли это самый момент, когда организм в качестве источника энергии с углеводов на жиры переходит?

sosnin от Июня 16, 2013, 10:12:50 pm

Цитата: Letun от Июня 16, 2013, 12:34:58 pm

А не тот ли это самый момент, когда организм в качестве источника энергии с углеводов на жиры переходит?

решил проверить и чуть изменить бег...встал на дорожку при П121. смена через 10 мин.

1)угол 10,скорость 4

2)угол 9,скорость 5

3)угол 11,скорость 5

перерыв 2-3 минуты на попить и повтор...

вообщем получилась пляска пульсов весь второй отрезок в первом заходе. П 100-145 плясал,было 40 секунд

пульса 85-95!!! в это время я думал "космическом пространстве",.виртуальная реальность. ни боли,ни усталости-машинально все!

во втором заходе-чаще менял почуть-чуть уклон и скорости. смысл один-если меняю на осязаемое прибавление,чтоб менялось дыхание- получается пляска пульсов минуты на 3.

че думаете?

igorium от Июня 16, 2013, 11:12:39 pm

Цитата: sosnin от Июня 16, 2013, 10:12:50 pm

че думаете?

А ты не пробовал побегать на улице с пульсометром?

У меня брат так неделю бегал каждый день по 50 минут.

Задал границы пульса 130-140 и вперед.

Первый день он больше ходил, чем бегал, чтобы не выходить за верхнюю границу пульса.

Но с каждым днем он все больше бегал и меньше ходил.

В конце он только бегал, а пульс держался в норме.

Я сейчас тоже понемногу бегаю.

Первые разы бегал без пульсометра.

Последние 2 дня уже с ним - скорость приходится ощутимо держать меньше, чтобы не выходить за границу.

Но даже за 2 раза, я заметил, что при том же пульсе у меня скорость выросла на 5% за 1 день.

Я конечно понимаю, что 2 раза - это не статистика...

Через пару недель уже смогу рассказать поточнее.

sosnin от Июня 16, 2013, 11:19:46 pm

нет.даже пробовать нет смысла...т.к. :

-вес не дает бегать на таком пульсе.большое колено дает о себе знать через минуту. надрыватьея не вижу смысла.

-нужен пульсометр.зачем,если я и так хожу после воды.

-первоочередное -это ддля меня вода. хотьба-это попытка сбросить вес+ общая выносливость

-улицы вблизи баса нет. тут выбор-бас либо парк. первое мне милее... в парке и так провожу по 3 часа с мелким ребенком 3 раза\нед.

igorium от Июня 16, 2013, 11:28:48 pm

Цитата: sosnin от Июня 16, 2013, 11:19:46 pm

нет.даже пробовать нет смысла...т.к. :

-вес не дает бегать на таком пульсе.большое колено дает о себе знать через минуту. надрыватьея не вижу смысла.

-нужен пульсометр.зачем,если я и так хожу после воды.

-первоочередное -это ддля меня вода. хотьба-это попытка сбросить вес+ общая выносливость

-улицы вблизи баса нет. тут выбор-бас либо парк. первое мне милее... в парке и так провожу по 3 часа с мелким ребенком 3 раза\нед.

А в чем разница ходьба/бег на дорожке и на улице?

Если ходишь на дорожке и пульс зашкаливает, то и в обычной жизни он также зашкаливает.

Лично я на дорожке не могу заниматься - у меня колено начинает болеть.

Многие, кстати, жалуются на дорожку по этому поводу.

Можно и во время прогулки с ребенком попробовать контролировать пульс.

Все ИМХО конечно.

Я просто как раз сейчас этим занялся, и малость в эйфории))

sosnin от Июня 16, 2013, 11:35:32 pm

да по земле легче для суставов говорят. поэтому я хожу только в горку (благодаря форумчанам). реально легче. а как в парке -я знаю. 3-5 лет назад только в футбол гонял. весь в бинтах и опухшими коленями 2 дня и 2 ночи потом. а во-вторых, для меня бас и улица-это час езды на машине... там где бас-нет улицы. не бегать же мне по асфальтам в квартале 16ти этажек между припаркованными машинами? :)

sergeyt от Июня 16, 2013, 11:46:28 pm

А ты не пробовал на велике ездить? Или колено не даст?

Насчет бега, советую почитать Гордона Пири "Бегай быстро и без травм". Он рассказывает о правильной технике бега, именно марафонского, а не спринтерского. Я лично для себя извлек пару моментов. В беге, ведь, как и в плавании, есть различные техники, которые позволяют ногам отдыхать в момент отрыва от земли до следующего касания с землей (не мое, взято из книги).

sosnin от Июня 16, 2013, 11:52:18 pm

Цитата: sergeyt от Июня 16, 2013, 11:46:28 pm

А ты не пробовал на велике ездить? Или колено не даст?

Насчет бега, советую почитать Гордона Пири "Бегай быстро и без травм". Он рассказывает о правильной технике бега, именно марафонского, а не спринтерского. Я лично для себя извлек пару моментов. В беге, ведь, как и в плавании, есть различные техники, которые позволяют ногам отдыхать в момент отрыва от земли до следующего касания с землей (не мое, взято из книги).

вот думаю тут есть корень зла. техники бега нет полюбэ. даже представления о ней. но я то не бегаю щас, а хожу в гору... кто на тренажерах этих был поймет. на меленный бег тянет только при 6км\ч.

я б вообще не бегал, если б голова позволяла плавать по 8 км :) нужна же смена деятельности.

велик- думаю, будет то же самое с коленом, но можно попробовать.

все равно вопрос то про П и что с ним такое? или думаете тут дело в сфере деятельности, мол на веле такого не будет.

Рунтя от Июня 16, 2013, 11:57:56 pm

Цитата: sosnin от Июня 16, 2013, 11:35:32 pm

да по земле легче для суставов говорят. поэтому я хожу только в горку (благодаря форумчанам). реально легче. а как в парке -я знаю. 3-5 лет назад только в футбол гонял. весь в бинтах и опухшими коленями 2 дня и 2 ночи потом. а во-вторых, для меня бас и улица-это час езды на машине... там где бас-нет улицы. не бегать же мне по асфальтам в квартале 16ти этажек между припаркованными машинами? :)

Да, почувствовала, на сколько я в шоколаде, когда у меня тропа в лесу или асфальт с одинокими машинами в 7 минутах от басса или стадион прямо возле него. Блин, а с коленями раз такая беда, нужно ли таким способом с весом бороться? Для общей выносливости и воды, как мне кажется хватит, зато суставы жить будут.

sosnin от Июня 17, 2013, 12:01:14 am

Цитата: Рунтя от Июня 16, 2013, 11:57:56 pm

Цитата: sosnin от Июня 16, 2013, 11:35:32 pm

да по земле легче для суставов говорят. поэтому я хожу только в горку (благодаря форумчанам). реально легче. а как в парке -я знаю. 3-5 лет назад только в футбол гонял. весь в бинтах и опухшими коленями 2 дня и 2 ночи потом. а во-вторых, для меня бас и улица-это час езды на машине... там где бас-нет улицы. не бегать же мне по асфальтам в квартале 16ти этажек между припаркованными машинами? :)

Да, почувствовала, на сколько я в шоколаде, когда у меня тропа в лесу или асфальт с одинокими машинами в 7 минутах от басса или стадион прямо возле него. Блин, а с коленями раз такая беда, нужно ли таким способом с весом бороться? Для общей выносливости и воды, как мне кажется хватит, зато суставы жить будут.

в хотьбе в горку ничего не болит. вполне нормальное продолжение после воды. а вот если воду делать после-ноги забиваются почти сразу :) даже от купания. к тому же я купаюсь только первые 1-1,5км...

sergeyt от Июня 17, 2013, 12:13:09 am

В горку делать - это правильно, для сброса веса помогает, только надо очень энергично забегать и горку найти покруче. Также советую делать спринты по 50-100 метров, минимум времени и максимум пользы.

Велик - это мощные ноги, мощные ноги - это мощное сердце, мощное сердце - это основа удержания скорости в сочетании с эффективной работой ног.

Пульс на велике будет прыгать, когда начнется усиленное кручение педалей на тяжелой передаче и когда крутой подъем.

igorium от Июня 17, 2013, 08:04:32 am

Цитата: sosnin от Июня 16, 2013, 11:52:18 pm

вот думаю тут есть корень зла. техники бега нет люблюэ. даже представления оней. но я то не бегаю щас, а хожу в гору... кто на тренажерах этих был поймет. на меленный бег тянет только при 6км\ч.

велик- думаю, будет то же самое с коленом, но можно попробовать.

все равно вопрос то про П и что с ним такое? или думаете тут дело в сфере деятельности, мол на веле такого не будет.

По поводу техники бега, тоже скажу, что пока не прочитал книгу, которую мне посоветовали (Ци-бег.

Революционный метод бега без усилий и травм (Д. Дрейер, изд. Тулома, 2008)), то болело одно колено во время бега по улице.

Нашел в книге причину - теперь все отлично.

По поводу велосипеда скажу так - я бегаю очень медленно и катаюсь на велике относительно быстро (по скорости).

И то и другое делаю с пульсометром.

И если в беге пульсометр постоянно верещит о большом пульсе, то на велике это происходит в десятки раз реже (почти не происходит).

Поэтому, если задача улучшить пульс, то велик не поможет.

А если наоборот, добавить нагрузку, при которой пульс не будет скакать, то велик самое оно.

Berrimor от Июня 17, 2013, 08:49:30 am

Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 12:01:14 am

в хотьбе вгорку ничего не болит. вполне нормальное продолжение после воды

Цитата: sergeyt от Июня 17, 2013, 12:13:09 am

В горку делать - это правильно, для сброса веса помогает, только надо очень энергично забегать и горку найти покруче.

Селуянов писал, что в горку достаточно просто подыматься, забегать не нужно. Необходимо и достаточно подыматься широким размашистым шагом с низким темпом.

sosnin от Июня 17, 2013, 08:53:09 am

Цитата: Berrimor от Июня 17, 2013, 08:49:30 am

Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 12:01:14 am

в хотьбе вгорку ничего не болит. вполне нормальное продолжение после воды

Цитата: sergeyt от Июня 17, 2013, 12:13:09 am

В горку делать - это правильно, для сброса веса помогает, только надо очень энергично забегать и горку найти покруче.

Селуянов писал, что в горку достаточно просто подыматься, забегать не нужно. Необходимо и достаточно подыматься широким размашистым шагом с низким темпом.

я так и делаю. еслиб я мог забегать в горку, то я был бы доволен, как слон. и нафиг тогда мне этоот бег нужен? :) а силуянов ниче не писал по поводу взбесившегося и скачащего пульса?

Berrimor от Июня 17, 2013, 09:08:36 am

Он как раз и писал, что темп должен быть низкий, чтобы чсс оставалась низкой.

туц (<http://img844.imageshack.us/img844/3012/cku.png>) и туц (<http://img259.imageshack.us/img259/2968/a84.png>)

sosnin от Июня 17, 2013, 09:17:29 am

Цитата: Berrimor от Июня 17, 2013, 09:08:36 am

Он как раз и писал, что темп должен быть низкий, чтобы чсс оставалась низкой.

это понятно... ты читал, что со мной твориться? там есть такое небольшое время когда П скачет каждые 5 сек в промежутке 40 единиц... падает и растет то по 5, то по 30... и так постоянно... потом выравнивается.

avia334 от Июня 17, 2013, 09:34:02 am

Бег хорошая штука, но для сброса веса и чтобы отдохнуть от воды существует масса других развлечений.

Круговые трени в зале, комплексы на пресс, высокоинтенсивные серии воздушных приседаний и других упражнений...

А по бегу - меня тоже устраивает одинокая дорога с редкими машинами недалеко от дома и басика. Стал по 6-8 ки на пульсе 140-150 бегать с контролем каждые 5 минут чтобы не выходить за эту зону.

Домино от Июня 17, 2013, 09:36:55 am
Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 09:17:29 am

это понятно...ты читал,что со мной твориться? там есть такое небольшое время когда П скачет каждые 5 сек в промежутке 40 единиц...падает и растет то по 5,то по 30..и так постоянно...потом выравнивается. Похоже на погрешности в приемке сигнала датчик-пульсометр.Так как и разница по цифрам например на личном пульсометре и на встроенном в дорожку. Хотите точных данных нужно делать Тредмил-тест.

sosnin от Июня 17, 2013, 09:50:10 am
Цитата: Домино от Июня 17, 2013, 09:36:55 am
Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 09:17:29 am

это понятно...ты читал,что со мной твориться? там есть такое небольшое время когда П скачет каждые 5 сек в промежутке 40 единиц...падает и растет то по 5,то по 30..и так постоянно...потом выравнивается. Похоже на погрешности в приемке сигнала датчик-пульсометр.Так как и разница по цифрам например на личном пульсометре и на встроенном в дорожку. Хотите точных данных нужно делать Тредмил-тест. как погрешность? я ж говорю,что это происходит 3-4 минуты из 30-60ти...в остальное время он показывает адекватные цифры.

пс. комп завис на середине сообщения,отправил его.и перезагрузился. :)

sosnin от Июня 17, 2013, 10:03:48 am
вот такая вроде дорожка <http://market.yandex.ru/model.xml?modelid=2417004&hid=91525>

Домино от Июня 17, 2013, 10:08:10 am
Датчик нагрудный,беспроводной или руками держитеься?

sosnin от Июня 17, 2013, 10:14:30 am
руками на 2 железочки. пальчики по дырочкам. :)

Домино от Июня 17, 2013, 10:28:20 am
Так Вы постоянно за него деритесь когда бегаете?

sosnin от Июня 17, 2013, 10:32:33 am
по ощущениям....когда что-то в состоянии меняется-опускаю руки и смотрю сек 15. но вот тут "попал" на прыжки пульса и держал 2-3 минуты и увидел такое(опять же из-за особых ощущений). обычно,проверяю себя,каждую минуту сек по 10. я так понял он считывает П каждые 2-4 секунды.

и я не бегаю,а хожу в горку.поэтому мерить легче...при беге пришлось бы притормаживать наверно.

sosnin от Июня 17, 2013, 11:38:57 am
Цитата: Berrimor от Июня 17, 2013, 09:08:36 am
туц (<http://img844.imageshack.us/img844/3012/cku.png>) и туц (<http://img259.imageshack.us/img259/2968/a84.png>)
во как! думаю та же тема работает с плавцами в больших лопатках,когда задание на длинный гребок и километраж... сильно давишь и отдых :)
пс. наверно надо покруче горку ставить,а скорость поменьше.

свиммер от Июня 17, 2013, 11:44:06 am
Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 10:32:33 am
по ощущениям....когда что-то в состоянии меняется-опускаю руки и смотрю сек 15. но вот тут "попал" на прыжки пульса и держал 2-3 минуты и увидел такое(опять же из-за особых ощущений). обычно,проверяю себя,каждую минуту сек по 10. я так понял он считывает П каждые 2-4 секунды.

и я не бегаю,а хожу в горку.поэтому мерить легче...при беге пришлось бы притормаживать наверно.

ну, а по самочувствию? прыжки 96 и далеко за сотню, ты должен же почувствовать... есть такое?

sosnin от Июня 17, 2013, 11:54:19 am

я ж писал...меряю,когда самочувствие меняется. сопоставляю ощущения с пульсом. при таких скачках отступают мышечные боли,наступает одна "тяжесть" на все тело,дыхание становится темповым,глубоким. как только заканчивается эти скачки и пульс устаканивается,то пот начинает литься. мысли уходят. общее впечатление,как будто в плавании трехи,проплыл полтора и уже все равно-все на автомате. никакого дискомфорта. вчера еще и бок покололо левый секунд 20 и прошло.
???

moi от Июня 17, 2013, 12:59:32 pm

Ром, я по (наверно такой же) дорожке бежал, когда ЭКГ-монитор ставил. Эти сенсоры прыгают и врут страшно, я с ЭКГ-результатами потом сравнивал. Думаю, надо датчик толковый.

sosnin от Июня 17, 2013, 01:02:00 pm

Цитата: moi от Июня 17, 2013, 12:59:32 pm

Ром, я по (наверно такой же) дорожке бежал, когда ЭКГ-монитор ставил. Эти сенсоры прыгают и врут страшно, я с ЭКГ-результатами потом сравнивал. Думаю, надо датчик толковый. на первом этаже хожу.... врут-не врут.... почему показывает ровно,потом скачки,потом опять полчаса все ровно??? если что,то менял 3 разных дорожки.

Домино от Июня 17, 2013, 01:15:02 pm

У меня тоже подобное было при работе со встроенным пульсометром на дорожке,не очень то я им доверяю. :-\ Ходила с персональным,цифры сильно разнились.

свиммер от Июня 17, 2013, 01:46:00 pm

Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 11:54:19 am

я ж писал...меряю,когда самочувствие меняется. сопоставляю ощущения с пульсом. при таких скачках отступают мышечные боли,наступает одна "тяжесть" на все тело,дыхание становится темповым,глубоким. как только заканчивается эти скачки и пульс устаканивается,то пот начинает литься. мысли уходят. общее впечатление,как будто в плавании трехи,проплыл полтора и уже все равно-все на автомате. никакого дискомфорта. вчера еще и бок покололо левый секунд 20 и прошло.
???

странная у тебя аритмия... мож попробовать ее вызвать в других режимах? для сравнения... :)

еще идея - попробуй сам посчитать. я так понял, что удары сердца ты не чувствуешь во время "тяжести". будешь считать и увидишь, действительно ли частота меняется.

ПС: может у тебя ускоряется сердцебиение и в этот время датчик "пропускает" некоторые удары...

@LE{@NDER от Июня 17, 2013, 03:12:05 pm

Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 11:54:19 am

я ж писал...меряю,когда самочувствие меняется. сопоставляю ощущения с пульсом. при таких скачках отступают мышечные боли,наступает одна "тяжесть" на все тело,дыхание становится темповым,глубоким. как только заканчивается эти скачки и пульс устаканивается,то пот начинает литься. мысли уходят. общее впечатление,как будто в плавании трехи,проплыл полтора и уже все равно-все на автомате. никакого дискомфорта. вчера еще и бок покололо левый секунд 20 и прошло.
???

Со здоровьем все в порядке? У меня подобные непонятки бывают, когда где-нибудь цепанул какую-нить инфекцию: вроде и температуры еще нету, а состояние варёное... или на резкую смену погоды, но в этом случае такое состояние продолжается только 1-2 дня. Кстати, во втором случае пульсы тоже в норме, а состояние, как-будто упахался на пульсах выше среднего. В случае болезни, скорее всего пульс все таки пойдет вверх.

sosnin от Июня 17, 2013, 03:33:20 pm

нет.не болею вроде...вполне здоров...даже легче,чем 2-3 мес назад,когда пошел на эту затею с хотьбой. но вот май не тренировался... вработка? почему тогда заходит легче? наверно меня колбасить должно и уставать я должен,нет?

лыжник от Июня 17, 2013, 10:57:46 pm

Цитата: sosnin от Июня 17, 2013, 03:33:20 pm

нет.не болею вроде...вполне здоров...даже легче,чем 2-3 мес назад,когда пошел на эту затею с хотьбой. но вот май не тренировался... вработка? почему тогда заходит легче? наверно меня колбасить должно и уставать я

должен,нет?

Да давай я тебе дам "напопробывать" пульсометр. Поставишь себе верхний лимит (пищалку) и сразу увидишь когда шкалить начнёт. На беговых дорожках пульсометры гамно, имхо.

Рунтя от Июня 17, 2013, 11:42:49 pm

Сегодня обсуждали с моим виртуальным тренером тему моих результатов на полтиннике в/с. В прошлом мае по короткой я плыла за 36,1, 5.08.12 в длинной за 33,97. В этом году в январе, феврале, марте в длинной за 33,54, в апреле в Рае за 33,16, 1 июня в Питере за 33,02. Вопрос был такой: это все, на что я способна? Я приплыла в тупик или еще что-то могу из себя выдавить, если нормально тренироваться начну когда-нибудь?

sergeyt от Июня 17, 2013, 11:58:15 pm

Вот несколько советов:

1. Техника: 70% скорости в плавании - это техника, поэтому над ней работают постоянно. Оттачивая технику, можно улучшить результат. Сюда входит:

- а) Старт
- б) финиш
- в) качество гребка
- г) работа ног
- д) повороты

....

2. Сила: сюда входит работа над взрывной скоростью, работа над выносливостью, и т.д....

Так что есть над чем работать и к чему стремиться...

Гала от Июня 18, 2013, 06:08:54 am

Сергей,если Вы Ирине эти советы даете,то ИМХО,ИМХО,ИМХО для нее техника самое главное, сила,выносливость и пр. у нее в порядке, по крайней мере, не требуют такой работы. Ей надо пыхтеть над техникой. Много,очень много ;)

sergeyt от Июня 18, 2013, 06:26:10 am

Вот поэтому я и поставил технику на 1-е место, а также уточнил, что 70%, т.е. 2\3 всей работы, надо уделить ей родимой 8)

goreth от Июня 18, 2013, 07:41:01 am

Очень тяжело работать над техникой без присмотра. У меня старшие работали без меня 3 недели (уезжал на УТС с младшими), приехал ужаснулся, пришлось еще много времени потратить на восстановление прежнего гребка. Каждую трен-ку сидишь на тумбочке и все время поправляешь, не представляю как другие тренера повесят задание и молчат. А тут вообще одному. Тяжко..

sosnin от Июня 18, 2013, 08:07:25 am

Цитата: goreth от Июня 18, 2013, 07:41:01 am

А тут вообще одному. Тяжко..

только с видео,секундомером и ощущениям...просто думать-это фикция.

ну и плюс ко всему "старшие" ваши теряют тонкости,а у нас,ветеранов, нет азов.

Домино от Июня 18, 2013, 08:16:42 am

Цитата: goreth от Июня 18, 2013, 07:41:01 am

Очень тяжело работать над техникой без присмотра,<.....> не представляю как другие тренера повесят задание и молчат.

ППКС!

Novichog от Июня 18, 2013, 08:54:36 am

Цитата: Рунтя от Июня 17, 2013, 11:42:49 pm

если нормально тренироваться начну когда-нибудь?

Как депозит в банке , сколько "положишь столько снимешь +%%".

Я думаю, 33 сек вы разменяете. А дальше...готовы ли вы положить на это 2 часа воды 5-6 раз в неделю ? Если да то и 31 разменяете.

Готовы ли вы платить такую цену за 1-2 секунды ?

avia334 от Июня 18, 2013, 09:13:01 am

Код:

Готовы ли вы платить такую цену за 1-2 секунды ?

судя по её устремлениям - она готова ;D

sosnin от Июня 18, 2013, 09:16:34 am

если будут такие же трени,как были, не видать ей 31... ну или реально увеличить объем раза в 3,не болеть и не пропускать полгода,идеальная подводка-то будет 31. потом опять свалится результат к 34.

Рунтя от Июня 18, 2013, 09:18:49 am

Цитата: Novichog от Июня 18, 2013, 08:54:36 am

Цитата: Рунтя от Июня 17, 2013, 11:42:49 pm

если нормально тренироваться начну когда-нибудь?

Как депозит в банке , сколько "положишь столько снимешь +%%".

Я думаю, 33 сек вы разменяете. А дальше...готовы ли вы положить на это 2 часа воды 5-6 раз в неделю ? Если да то и 31 разменяете.

Готовы ли вы платить такую цену за 1-2 секунды ?

+1 за правильную постановку вопроса!

2 часа воды 5-6 раз в неделю - это очень даже нормально для меня. Мотать километры на выносливость, интервальные серии, скоростные отрезки, силовые - на ура. А вот упражнения - это копец какой-то, за 6-8 соток хочется уже убежать из бассейна. Этим 70% техники, о которых написано раньше, для меня это нечто. Перед зеркалом на суше правой рукой нормально гребок имитировать не могу, а в воде и подавно. Не знаю, зачем, но оно мне надо. Есть еще такая тема: результат может быть и не улучшится, но выпадать в осадок на неделю-две после просмотра видео с сорев может быть перестану.

Рунтя от Июня 18, 2013, 09:21:06 am

Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 09:16:34 am

если будут такие же трени,как были, не видать ей 31... ну или реально увеличить объем раза в 3,не болеть и не пропускать полгода,идеальная подводка-то будет 31. потом опять свалится результат к 34.

Ну, 31! Это очень круто! И зачем они мне нужны, чтобы потом опять слетать ниже даже своих 33-х?

Novichog от Июня 18, 2013, 09:24:38 am

Цитата: Рунтя от Июня 18, 2013, 09:21:06 am

Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 09:16:34 am

если будут такие же трени,как были, не видать ей 31... ну или реально увеличить объем раза в 3,не болеть и не пропускать полгода,идеальная подводка-то будет 31. потом опять свалится результат к 34.

Ну, 31! Это очень круто! И зачем они мне нужны, чтобы потом опять слетать ниже даже своих 33-х?

как это зачем ? Нельзя всегда быть на пике формы. Для ощущения собственной крутости нужно выйти из 31.

Цитата: Рунтя от Июня 18, 2013, 09:21:06 am

за 6-8 соток хочется уже убежать из бассейна.

мне кажется 3 по 200 разных упр. в разных частях тренировки легче переносятся, а веселого в упр. конечно мало.

sosnin от Июня 18, 2013, 09:48:50 am

Цитата: Рунтя от Июня 18, 2013, 09:21:06 am

Ну, 31! Это очень круто! И зачем они мне нужны, чтобы потом опять слетать ниже даже своих 33-х?

извини,но ты выбрала циклический вид спорта... хочешь постоянного результата и мастерства,то либо плавай постояннохуже(по 36),либо играй в теннис-волейбол.

да и интервальные трени,спринты и пр. ты так любишь лишь потому,что думаешь,что там не надо следить за собой и контролировать...ты думаешь тебе позволена такая роскошь,мол,ты ж пашешь,пульсы высокие,мол,тренировка идет...вот и пользуешься этим...но тебе никто не позволял так делать,даже думать... ты попробуй себя "наказать". когда поплывешь серию,как только провалишь локоть\сделаешь медленный-стремный поворот\собьешь дыхание с 3\3 на 2-2,то доплываешь отрезок,но не засчитываешь...посмотрим,насколько тебя хватит в твоих спринтах, с твоим хваленым упорством. ;) :)

avia334 от Июня 18, 2013, 09:55:33 am

Код:

ты попробуй себя "наказать". когда поплывешь серию,как только провалишь локоть\сделаешь медленный-стремный поворот\собьешь дыхание с 3\3 на 2-2,то доплываешь отрезок,но не засчитываешь...посмотрим,насколько тебя хватит в твоих спринтах, с твоим хваленым упорством.

круто разложил. Очень знакомо. Я если в серии на время выбиваюсь 1 раз из 10-ти на секунду от заданного -

серия не засчитывается и переплывается. Тренер зверствует, но я мысль его понимать стал в последнее время. Так же и с поворотами, отталкиваниями, ровное плавание по середине дорожки и другими мелочами, не говоря уже о технике.

Novichog от Июня 18, 2013, 10:12:23 am

Цитата: avia334 от Июня 18, 2013, 09:55:33 am

если в серии на время выбиваюсь 1 раз из 10-ти на секунду от заданного - серия не засчитывается и переплывается.

Особо смешно, если это серия 10*200. А потом Рунтя не знает настолько досконально свои возможности и такой аналитической базы как у проф. тренера у нее нет, а поэтому это будет просто бессмысленная профанация.

sosnin от Июня 18, 2013, 10:22:46 am

зачем всю серию, достаточно переплыва одного отрезка. да пусть это будеттт даже 10x25.

avia334 от Июня 18, 2013, 10:38:52 am

Код:

Особо смешно, если это серия 10*200. А потом Рунтя не знает настолько досконально свои возможности и такой аналитической базы как у проф. тренера у нее нет, а поэтому это будет просто бессмысленная профанация. извиняюсь очень. не Уточнил что 1 сек - это на 50-ке в сериях. В 100-ках уже 2 секунды, а 200-ки серии не плаваем.

Один отрезок переплывать не заставляет - заставляет серию, т.к. пытается научить держать и чувствовать время и пульс.

А у Рунти база, мне кажется, поболее моей будет. Я всего 2.5 года в плавании, а она уже соревнований наездила немерянно. А я кроме спортклуба нигде не поучаствовал еще.

Рунтя от Июня 18, 2013, 11:00:07 am

Цитата: sosnin от Июня 18, 2013, 09:48:50 am

Цитата: Рунтя от Июня 18, 2013, 09:21:06 am

Ну, 31! Это очень круто! И зачем они мне нужны, чтобы потом опять слетать ниже даже своих 33-х?

извини, но ты выбрала циклический вид спорта... хочешь постоянного результата и мастерства, то либо плавай постоянно хуже (по 36), либо играй в теннис-волейбол.

да и интервальные трени, спринты и пр. ты так любишь лишь потому, что думаешь, что там не надо следить за собой и контролировать... ты думаешь тебе позволена такая роскошь, мол, ты ж пашешь, пульсы высокие, мол, тренировка идет... вот и пользуешься этим... но тебе никто не позволял так делать, даже думать... ты попробуй себя "наказать". когда поплывешь серию, как только провалишь локоть\сделаешь медленный-стремный поворот\собьешь дыхание с 3\3 на 2-2, то доплываешь отрезок, но не засчитываешь... посмотрим, насколько тебя хватит в твоих спринтах, с твоим хваленным упорством. ;) :)

Рома, Рома! Я все понимаю. И наказывать себя медленным плаванием с локтем, разворотом и дыханием, понимаю, что надо. Вот тут-то и должно быть упорство, а не сливаться на привычную для себя "пашню". Только без теннисов, фитнесов, великов, роликов и всяких других моих забав я с одной водой и растяжкой, даже только с гантелями под плавание, очень быстро скончаюсь. Понимаю, что трачу на них много сил, которые могли бы идти в воду. Но иначе психологически офигею просто.

sosnin от Июня 18, 2013, 11:37:09 am

тогда могу посоветовать забыть, что плавание мерится секундами. плавать в удовольствие и по самочувствию, забыть про секундомер на тренингах вообще.

иначе у тебя конфликт интересов, расхождение дел с желанием, как следствие "впадание в кому после сор", болезни то рук, то ног. ты себя сжигаешь этим. так либо надламываются люди, либо постоянно несчастны. если тебе это нравится, то валяй.

Апуа7 от Июня 18, 2013, 02:18:45 pm

Мне кажется, что в жизни Рунти настал тот момент, когда надо принять участие в триатлоне ;D и вся проделанная работа не покажется напрасной

Berrimog от Июня 18, 2013, 02:31:23 pm

Я не знаю, почему она до сих пор не обратила внимание на него, там полно публики, которая в плавании даже уповает только на гидрик, в вело на новый лежак, а в беге ещё просто "недавно начали" ;D

Рунтя от Июня 18, 2013, 05:28:20 pm

Цитата: Berrimog от Июня 18, 2013, 02:31:23 pm

Я не знаю, почему она до сих пор не обратила внимание на него, там полно публики, которая в плавании даже уповает только на гидрик, в вело на новый лежак, а в беге ещё просто "недавно начали" ;D
Не-не, не хочу этот зверский спорт, не созрела еще. Я после 15 км на велосипеде бежала 5 км в лесу на деревянных ногах, как Буратино, а плыла потом час с копейками практически на руках. А так, чтобы с плавания начать, потом велик, потом еще и бежать! я лучше на фитнес к теткам или на корт к дядькам :o

варяг от Июня 18, 2013, 11:07:40 pm

выдул на спирометре сейчас 6.7л через 2 недели начну эксперимент посмотрим возможно ли будет увеличить ЖЕЛ до 7.5

ЕвгенийК от Июня 19, 2013, 07:44:28 am

:)

Toto от Июня 19, 2013, 08:27:37 am

Цитата: варяг от Июня 18, 2013, 11:07:40 pm

выдул на спирометре сейчас 6.7л через 2 недели начну эксперимент посмотрим возможно ли будет увеличить ЖЕЛ до 7.5

все можно, вот только зачем???

7.5 да 8-9 литров все равно не позволят тебе обогнать ни меня, ни Галию)))

а у меня ЖЕЛ всего 4.2 у Гали думаю примерно столько же

кстати нырять на задержке дыхания (да и вообще при адаптации к гипоксии) это также не помогает

Berrimog от Июня 19, 2013, 08:37:31 am

Варяг, лучше бы ты померял параметры ссс, там параметры хоть сопоставить можно как-то с результатом.

варяг от Июня 21, 2013, 05:12:16 pm

Цитата: Berrimog от Июня 19, 2013, 08:37:31 am

Варяг, лучше бы ты померял параметры ссс, там параметры хоть сопоставить можно как-то с результатом.

ты имеешь в виду тест на МПК?

варяг от Июня 21, 2013, 07:13:08 pm

прашла мысль в голову - может и не стоит тренировать спринт? может сначала стоит отточить технику на длинных дистанциях в аэробной работе а потом уже видно будет.. дело в том что в спринте у меня согласование рук ног только 50% (под правую руку-левуюногу) а на длинных я думаю согласование % 70-80.

сейчас проплыл километр в координации за 16.30 помоему и ноги отдельно после 300м- 7.07 мин

Novichog от Июня 21, 2013, 08:18:39 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2013, 07:13:08 pm

прашла мысль в голову - может и не стоит тренировать спринт? может сначала стоит отточить технику на длинных дистанциях в аэробной работе

Это не взаимоисключающие направления.

варяг от Июня 21, 2013, 08:22:07 pm

насчет сальто я думаю..думаю.

проблемма в том что нужен человек с палкой

Iustep от Июня 21, 2013, 11:18:13 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2013, 08:22:07 pm

насчет сальто я думаю..думаю.

проблемма в том что нужен человек с палкой

Не думать надо, а уже давно начать делать на каждой трене с каждым поворотом в каждом проплыве.

Если человек не хочет, то никто с палкой и даже пулеметом не поможет.

варяг от Июня 21, 2013, 11:22:36 pm

а тебе как легче сальто или маятник?

Истмен от Июня 21, 2013, 11:51:58 pm

Цитата: варяг от Июня 21, 2013, 11:22:36 pm

а тебе как легче сальто или маятник?

Николай, по-моему это твоя подпись: "Нет неудач, а есть ступени духа, по коим ты карабкаясь идешь..... Масутацу Ояма" С такой подписью стыдно искать легких путей. Ты делай не как легче, а как надо. Зачем плывешь с высоким локтем? - с гусиной лапкой-то легче. ;D

После того как с тяжестью освоишь сальто, с ним будет легче чем с маятником, но маятник нужен для бата, брасса и комплекса - так что ты его не забудешь, но плывя кролем ты обязан делать сальто и ТОЧКА.

варяг от Июня 21, 2013, 11:57:50 pm

ну да. я думаю со следующей тренировки я решусь

avia334 от Июня 24, 2013, 08:52:02 am

Код:

ну да. я думаю со следующей тренировки я решусь

кролем три гребка, кувырок, выход в том же направлении, еще 3 гребка, кувырок и так до конца бассейна.

Научишься выдыхать правильно во время кувырка, прежде чем у бортика будешь сальто учитьс делать. Мне за две трени помогло освоить сальто у борта после этого.

@LE}{@NDER от Июня 24, 2013, 09:37:26 am

Цитата: avia334 от Июня 24, 2013, 08:52:02 am

Код:

ну да. я думаю со следующей тренировки я решусь

кролем три гребка, кувырок, выход в том же направлении, еще 3 гребка, кувырок и так до конца бассейна.

Научишься выдыхать правильно во время кувырка, прежде чем у бортика будешь сальто учитьс делать. Мне за две трени помогло освоить сальто у борта после этого.

Немного не так. В данном варианте, можно освоить кувырок в воде, не более. Кстати зачастую вижу, что люди делают не поворот сальто у борта, а просто кувырок, при этом, они подплывая к борту, кувыряясь, полностью останавливаются, соответственно нету той энергии, которая помогает эффективно оттолкнуться от борта. Цель не просто сгруппироваться и повернуться вокруг своей оси, а набрать скорость, поджать подбородок и сложиться так, чтобы создать ускорение для ног, чтобы они перелетели и стали на борт.

Поэтому правильнее будет упражнение, когда проплыв какое-то количество гребков, и набрав скорость, делаете сальто, и плывёте В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ направлении.

avia334 от Июня 24, 2013, 09:43:42 am

Код:

Поэтому правильнее будет упражнение, когда проплыв какое-то количество гребков, и набрав скорость, делаете сальто, и плывёте В ПРОТИВОПОЛОЖНОМ направлении.

Да, вспомнил ,давно это было... Сначала мы кувырки в воде как я писал делали, через три гребка на вокруг себя - это чтобы с дыханием определиться и не вылетать из воды по причине воды в носу.

Потом делали сальто в противоположном направлении - для того чтобы научиться его делать без отталкивания. потом уже сальто с бортиком.

Просто все это более 2-х лет назад было и всего за 2 тренировки, поэтому порядок подзабылся.

варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

как же освоить это согласование в воде???? руки- ноги. может как и писали пробовать двухударным..? есть чтото что тормозит меня.несогласованность рук- ног. сегодня кстати с сальто 800 проплыл)

moі от Июня 26, 2013, 10:00:40 pm

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

как же освоить это согласование в воде???? руки- ноги. может как и писали пробовать двухударным..? есть чтото что тормозит меня.несогласованность рук- ног. сегодня кстати с сальто 800 проплыл)

Коля, думаю, что тебя тормозит неправильный гребок. Согласованность - это следующая ступень.

Засунь колобашку в ноги, оттолкнись от борта, а потом с наплывом на скольжение проплыви МЕДЛЕННО 25м, считая гребки. А потом сравни с теми, кто имел плавательное прошлое.

варяг от Июня 26, 2013, 10:33:59 pm

Цитата: moі от Июня 26, 2013, 10:00:40 pm

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

как же освоить это согласование в воде???? руки- ноги. может как и писали пробовать двухударным..? есть чтото что тормозит меня. несогласованность рук- ног. сегодня кстати с сальто 800 проплыл)

Коля, думаю, что тебя тормозит неправильный гребок. Согласованность - это следующая ступень.

Засунь колобашку в ноги, оттолкнись от борта, а потом с наплывом на скольжение проплыви МЕДЛЕННО 25м, считая гребки. А потом сравни с теми, кто имел плавательное прошлое.

не буду спорить может быть. а может и нет.

ну проплыву с колобашкой за 10-12 гребков и что..?

mo1 от Июня 27, 2013, 07:36:33 am

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 10:33:59 pm

ну проплыву с колобашкой за 10-12 гребков и что..?

Это значит, что например с 10 гребками, уже без колобашки, почти просто волоча за собой ноги, включив скорость, ты выйдешь из 30 сек на 50м :O)))

Но я думаю, у тебя гребков 13-14 будет.

Iustep от Июня 27, 2013, 09:48:50 am

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

... сегодня кстати с сальто 800 проплыл)

Мужчина, молодец!!! - видишь и не задохнулся. Теперь как бы тяжело не было заставь себя делать сальто всегда - на каждой тренировке, даже если ноги плывешь без доски - делай сальто. И вообще Николай, теперь ни одно выложенное тобой видео (даже если плывешь 25метров) лично я не буду обсуждать, если оно не будет заканчиваться сально + подводная часть + выход с 2-я, 3-я гребками. Народ - прошу поддержать меня - только так мы сможем заставить этого парня освоить необходимый элемент в плавании. Ну а тебе Коля данные трени помогут привыкнуть ускоряться к концу бассейна для входа в сальто на скорости + гипоксию свою некудышную (как у меня) поправишь.

Iustep от Июня 27, 2013, 09:54:12 am

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

как же освоить это согласование в воде???? руки- ноги. может как и писали пробовать двухударным..? есть чтото что тормозит меня. несогласованность рук- ног..

Коля, плавай больше аэробно - медленно, длинно и долго в координации. + Добавляй в трени задания типа У500 (или 2Х400, или 4Х200) в/с (25Н + 25К) лучше с трубкой - со временем сам начнешь себя ловить на мысли что все начинает попадать в такт.

sosnin от Июня 27, 2013, 09:54:46 am

Цитата: Iustep от Июня 27, 2013, 09:48:50 am

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

... сегодня кстати с сальто 800 проплыл)

И вообще Николай, теперь ни одно выложенное тобой видео (даже если плывешь 25метров) лично я не буду обсуждать, если оно не будет заканчиваться сально + подводная часть + выход с 2-я, 3-я гребками. Народ - прошу поддержать меня - только так мы сможем заставить этого парня освоить необходимый элемент в плавании. +1.поддержу.

Iustep от Июня 27, 2013, 10:03:57 am

Цитата: mo1 от Июня 27, 2013, 07:36:33 am

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 10:33:59 pm

ну проплыву с колобашкой за 10-12 гребков и что..?

Это значит, что например с 10 гребками, уже без колобашки, почти просто волоча за собой ноги, включив скорость, ты выйдешь из 30 сек на 50м :O)))

Но я думаю, у тебя гребков 13-14 будет.

MOI, при всем уважении к тебе - зря путаешь Николая - на данном этапе он и со своим гребком уже давно должен выплывать из 30-и. Просто цели у него были другие - ему нужно было из 30-и на ногах!!! ;D - слава богу вроде его покинула идея X иди ФИКС. :D Кстати топы плывут делая по 5 циклов только со старта, а потом по 6-7 циклов на басс - посчитай!!!

Варяг, для сравнения я против тебя плыву почти без ног - у меня сегодня рекорд - Н50 в/с - 53,8сек. По сравнения с тобой это что-то типа III-юн. против МСМК. ;)

моi от Июня 27, 2013, 10:12:19 am

Цитата: Iуспен от Июня 27, 2013, 10:03:57 am

Кстати топы плывут делая по 5 циклов только со старта, а потом по 6-7 циклов на басс - посчитай!!!

Не, не. На соревновательной скорости - это так. А я говорю про медленное скольжение, купаясь. Такой тест сразу показывает эффективность/неэффективность гребка. Тока потом правда, еще это надо суметь на скорость поставить, чтобы не превратиться в раше в мельницу, тупо колбасящую воду...

Iуспен от Июня 27, 2013, 10:17:11 am

Цитата: моi от Июня 27, 2013, 10:12:19 am

Цитата: Iуспен от Июня 27, 2013, 10:03:57 am

Кстати топы плывут делая по 5 циклов только со старта, а потом по 6-7 циклов на басс - посчитай!!!

Не, не. На соревновательной скорости - это так. А я говорю про медленное скольжение, купаясь. Такой тест сразу показывает эффективность/неэффективность гребка. Тока потом правда, еще это надо суметь на скорость поставить, чтобы не превратиться в раше в мельницу, тупо колбасящую воду...

Да он купаясь никогда и не плыл - возможно если попробует, то и получится циклов 5 - хорошо итак хоть за ум взялся - на долго ли его прозрение. ???

варяг от Июня 27, 2013, 07:42:28 pm

Цитата: Iуспен от Июня 27, 2013, 10:17:11 am

Цитата: моi от Июня 27, 2013, 10:12:19 am

Цитата: Iуспен от Июня 27, 2013, 10:03:57 am

Кстати топы плывут делая по 5 циклов только со старта, а потом по 6-7 циклов на басс - посчитай!!!

Не, не. На соревновательной скорости - это так. А я говорю про медленное скольжение, купаясь. Такой тест сразу показывает эффективность/неэффективность гребка. Тока потом правда, еще это надо суметь на скорость поставить, чтобы не превратиться в раше в мельницу, тупо колбасящую воду...

Да он купаясь никогда и не плыл - возможно если попробует, то и получится циклов 5 - хорошо итак хоть за ум взялся - на долго ли его прозрение. ???

Привет мои дорогие терпеливые други. с пути уже не сверну. конечно хочется открытий но!!!! чтобы собрать все камни надо же их было разбросать!:(!!!!!!!!!!!!)

да если серьезно- мое прозрение это заслуга тренера и вас. 50на 50. а нет 30-30-30 забыл про умные книжки)

когда читаешь про втягивающие этапы.. базовые.. и прочее... понимаешь насколько был даже не глуп а не умен)

ну.. силы у нас еще есть. с Божьей Помощью все у нас получится.

да и тренер обещал помочь с координацией.

кстати закрываю ссесию.. она меня выжала!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!)

варяг от Июня 27, 2013, 07:49:46 pm

Цитата: Iуспен от Июня 27, 2013, 09:54:12 am

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

как же освоить это согласование в воде???? руки- ноги. может как и писали пробовать двухударным..? есть чтото что тормозит меня.несогласованность рук- ног..

Коля, плавай больше аэробно - медленно, длинно и долго в координации. + Добавляй в трени задания типа У500 (или 2Х400, или 4Х200) в/с (25Н + 25К) лучше с трубкой - со временем сам начнешь себя ловить на мысли что все начинает попадать в такт.

что значит у500 и 25 Н+25 к

Iуспен от Июня 28, 2013, 02:48:09 am

Цитата: варяг от Июня 27, 2013, 07:49:46 pm

Цитата: Iуспен от Июня 27, 2013, 09:54:12 am

Цитата: варяг от Июня 26, 2013, 08:52:43 pm

как же освоить это согласование в воде???? руки- ноги. может как и писали пробовать двухударным..? есть чтото что тормозит меня.несогласованность рук- ног..

...Добавляй в трени задания типа У500 (или 2Х400, или 4Х200) в/с (25Н + 25К) ...

что значит у500 и 25 Н+25 к

Упражнения 500 метров = 25 ноги + 25 координация.

Гала от Июня 29, 2013, 07:07:41 am

Народ,а зависит это количество гребков от антропометрии или нет? А то у меня семь циклов на басс если получается,то радость преогромная накрывает ;D ,а по вашему выходит,что лажа это полная,но ведь с другой стороны, вы же про мужиков огромных говорите,а у меня 47кг на 164см плывут, может для меня 14 гребков не так и плохо,а? ??? Ах,да, на скорости их больше 8)

читающий от Июня 29, 2013, 10:53:58 am

Гала, я считаю, что очень даже зависит. А вообще, наверное, и от настроения зависит.

p.s. Гала, сегодня удалось поснимать видео. <http://youtu.be/Ky8VPtJqL1o> там за сегодня несколько роликов.

p.p.s. Сравнил технику своих двух заплывов 31 марта этого года http://www.youtube.com/watch?v=CoFGTuC_TJk и 29 июня <http://www.youtube.com/watch?v=zxuvNNB48uQ>

22 гребка вторых 25м в марте (16 секунд) и 17гребков за примерно те же секунды сегодня, лично мне очень нравится изменение.

sosnin от Июня 29, 2013, 12:14:15 pm

считаю,что для тебя,гала, 14-идеальное количество...на скорости в200 должно быть 18,наверно.

читающий,ты можешь так 800 проплыть? я при таком купании плыл 3x800 по 9-11гр. П до23. Правда надо убирать 1 гребок,т.к. делал сальто,а не касание.

читающий от Июня 29, 2013, 12:19:11 pm

Цитата: sosnin от Июня 29, 2013, 12:14:15 pm

читающий,ты можешь так 800 проплыть? я при таком купании плыл 3x800 по 9-11гр. П до23. Правда надо убирать 1 гребок,т.к. делал сальто,а не касание.

Не знаю, я и 50м без остановки крайне редко плыву. Одна из задач на следующий сезон как раз научиться плыть длинные дистанции.

варяг от Июня 29, 2013, 11:03:20 pm

не давно с озера . сегодня проплыл ноги 800. руки в лопатках кролевых (ноги связаны) 4*200 и координация 5*200 вообще конечно непривычно учиться плавать от рук а не от ног

варяг от Июня 30, 2013, 10:21:25 pm

Цитата: Гала от Июня 30, 2013, 10:19:39 pm

Цитата: Letun от Июня 30, 2013, 10:15:08 pm

Я думаю с навигатором собственной сборки))).

Ага, клубок ниток называется ;D

Коль,мы любя,не обижайся,ты уникальная личность, без тебя этот форум не был бы таким веселым ;)

карта озера 400на 1000 метров все просто

sosnin от Июля 01, 2013, 09:29:07 am

продолжу вопрошать.

вчера:разминка 1 км и 2x50 со старта с интервалом на закупку и растяжку в 15 минут.

дальше хотьба...началось с П110...вообщем прошлые нагрузки мне были слабы,поэтому поднял уклон до 15,а скорость поставил 4,4. сделал это через 7минут. и шел,ожидая "лихорадки пульса". мол,вот-вот случится. ждал я так до 35ой минуты. было это минуту...я и шел и шел,пот полил,но я шел и шел...час...теперь я немного уже переживать начал. получается,что эта "лихорадка",как привыкание от перехода из воды в сушу. так? если так,то получается при длинной и долгой воде это происходит быстрее,чем на свежака ходить... тогда все планы на похудение "за счет хотьбы-бега" становятся тяжелее выполнимы,т.к. придется либо ходить по 1,5 и более часов.либо оставлять постоянно воду "до" по 1,5-2 часа...и самое тяжелое,получается,что "не жрать" становится при этом Главным способом...ну не могу ж я бегать-плавать по 5-6 часов в день,как раньше...

пс. отдельно хотелось бы спросить Алексея: я правильные выводы сделал?