
свиммер от Июля 01, 2013, 09:54:57 am

Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 09:29:07 am

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

сжигание начинается после "лихорадки"... :-\ не уверен, что все так просто.

а вообще, сейчас мода пошла на спринтерский бег. ;)

sosnin от Июля 01, 2013, 10:03:02 am

Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 09:54:57 am

а вообще, сейчас мода пошла на спринтерский бег. ;)

я отнюдь не модный... я больше на шахтера пошож, чем на модника...

и меня бег в принципе бесит :)

свиммер от Июля 01, 2013, 10:40:45 am

Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 10:03:02 am

я отнюдь не модный... я больше на шахтера пошож, чем на модника...

и меня бег в принципе бесит :)

Меня идея мучить стала уже как месяц. На второй разряд по легкой атлетике надо 35км пройти по шоссе. Может за 7-8 часов ноги не отвалятся попробовать прогуляться куда-нить. :) Главная проблема - семья столько времени выделить пока не может.

ЕвгенийК от Июля 01, 2013, 10:48:09 am

разве? мне казалось что на третий надо марафон добежать, а это сложнее.

sosnin от Июля 01, 2013, 10:48:19 am

Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 10:40:45 am

Меня идея мучить стала уже как месяц. На второй разряд по легкой атлетике надо 35км пройти по шоссе. Может за 7-8 часов ноги не отвалятся попробовать прогуляться куда-нить. :) Главная проблема - семья столько времени выделить пока не может.

:) ну и фигня :) :) зачем оно надо? даже значек не дадут. догда уж до марафона дожимать надо.

свиммер от Июля 01, 2013, 10:53:27 am

Цитата: ЕвгенийК от Июля 01, 2013, 10:48:09 am

разве? мне казалось что на третий надо марафон добежать, а это сложнее.

Вот, именно. Странно как-то. Марафон бегом - третий, пешком 35км - второй.

sosnin от Июля 01, 2013, 10:55:01 am

там наверно техника хотьбы должна быть...страшно будет д\к схватить на 30ом километре.

свиммер от Июля 01, 2013, 10:57:12 am

Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 10:48:19 am

Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 10:40:45 am

Меня идея мучить стала уже как месяц. На второй разряд по легкой атлетике надо 35км пройти по шоссе. Может за 7-8 часов ноги не отвалятся попробовать прогуляться куда-нить. :) Главная проблема - семья столько времени выделить пока не может.

:) ну и фигня :) :) зачем оно надо? даже значек не дадут. догда уж до марафона дожимать надо.

До марафона, чувствую, Игорюм скоро дождет ;) У меня на такие длинные желания особого нет.

Тем более для марафона надо не один месяц тренироваться, причем времени вбухивать на треню не меряно (ну, чтобы без остановки осилить - не знаю есть ли такое в правилах). А тут день убил, и понял - смог или не смог ;)

ЕвгенийК от Июля 01, 2013, 10:59:32 am

Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 10:57:12 am

А тут день убил, и понял - смог или не смог ;)

ты потом еще неделю будешь отходить)

свиммер от Июля 01, 2013, 11:00:48 am

Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 10:55:01 am

там наверно техника хотьбы должна быть...страшно будет д\к схватить на 30ом километре.

Цитировать

- взаимодействие ноги спортсмена с землей должно быть непрерывным и постоянно видимым окружающим;

- нога, вынесенная вперед, должна быть обязательно полностью выпрямлена, то есть не быть согнутой в колене, начиная от первого шага и до самого прохождения вертикали.

подогнулись коленки и все. откуда растет это правило, не в курсе

avia334 от Июля 01, 2013, 12:17:06 pm

Цитировать

До марафона, чувствую, Игорю скоро дождет У меня на такие длинные желания особого нет.

Тем более для марафона надо не один месяц тренироваться, причем времени вбухивать на треню не меряно (ну, чтобы без остановки осилить - не знаю есть ли такое в правилах). А тут день убил, и понял - смог или не смог
Вчера вечером около Летнего сада встретил чувака, который только что первый раз в жизни пробежал марафон и шел с финиша переодеваться. Дак у него такой позитив был. Он чуть песни на всю улицу не орал. Каждому встречному руку жал.

Эндорфин зашкаливал, никакие наркотики не нужны.

Когда-нибудь тоже соберусь... .

sosnin от Июля 01, 2013, 12:25:35 pm

Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 11:00:48 am

подогнулись коленки и все. откуда растет это правило, не в курсе
ну вот и подвох...этож техника!

Домино от Июля 01, 2013, 12:35:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 09:29:07 am

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...

Уже давно доказано, что от подобных аэробных нагрузок худеть крайне сложно.

Возьмите в оборот ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг). Табата, турбулентный тренинг ну и Google (http://sportswiki.ru/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3) в помощь.

Сама терпеть не могу многоповторки. (<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>)

sosnin от Июля 01, 2013, 01:48:17 pm

Цитата: Домино от Июля 01, 2013, 12:35:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 09:29:07 am

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...

Уже давно доказано, что от подобных аэробных нагрузок худеть крайне сложно.

Возьмите в оборот ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг). Табата, турбулентный тренинг ну и Google (http://sportswiki.ru/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3) в помощь.

Сама терпеть не могу многоповторки. (<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>)

ага. погуглил 3 ссылки. приседания на одной ноге, подтягивания, планки, прыжки...все то, что я делать не буду из-за колена...

понял только одно, что надо разными упражнениями, мешать разные мышцы...что-то типа скоростно силовой... буду пробовать наверно замешивать что-то с хотьбой. может отразиться.

свиммер от Июля 01, 2013, 01:50:01 pm
Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 12:25:35 pm
Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 11:00:48 am
подогнулись колени и все. откуда растет это правило, не в курсе
ну вот и подвох...этож техника!

Сходил в обед до магазина таким образом. Как буратино. Аж трясет, как на драндулет сел после иномарки. :)
Может я не правильно шел (тазом вилять надо), но удовольствия от такой прогулки не много.

Там в правилах есть уточнения, что оценивают несколько судей, штук 6-7. Каждый может сначала дать желтую, а потом дает красную за технику. Только получив 3 красных д/к. И еще главный судья на финишной имеет право снять с дистанции. Как-то так. :)

Так что послабления есть, но это не более чем 0,0..01 процента от дистанции. В основном надо "буратиной" идти

свиммер от Июля 01, 2013, 02:04:37 pm
Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 01:48:17 pm
ага.погуглил 3 ссылки. приседания на одной ноге,подтягивания, планки, прыжки...все то,что я делать не буду из-за колена...
понял только одно,что надо разными упражнениями,мешать разные мышцы...что-то типа скоростно силовой... буду пробовать наверно замешивать что-то с хотьбой.может отразиться.

один круг (без отдыха):

- 1) Подтягивание
- 2) Подъем ног в висе к тунику
- 3) Идешь 30 сек (высокая горка)
- 4) Отжимания от пола
- 5) Идешь 30 сек (высокая горка)

нагрузка в упражнении ~70% от максимума, т.е. если можешь отжаться раз 30, то делаешь в одном подходе 15-20 между упражнениями отдыха нет между кругами отдыхаешь 30-60 сек, восстановление дыхания

повторяешь 4 раза, через неделю +1 и так до десяти кругов

ПС: нагрузки на колени вроде нет

Toto от Июля 01, 2013, 02:13:06 pm
Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 11:00:48 am
подогнулись колени и все. откуда растет это правило, не в курсе

ну как, раз согнул - значит бежишь, а тут всеже ходьба
вообще самый жестокий вид в л/а
мы с ними как-то на одних сборах пересекались, они просто жуть как тренируются,
мы (гребцы) по сравнению с ними - сачки)))
они какой-то бешеный километраж "нагуливали" за день, при чем начинали еще до рассвета, а заканчивали когда солнышко уже давно за горизонт село

Гала от Июля 01, 2013, 02:23:39 pm
Дочь моя тренировалась в одной группе с ними, моя бегала длинные (5,10,полумарафон), а девченки ходили, у них реально тренировки-жуть. Врать не стану,но какие-то ужасные цифры километража в месяц.

sosnin от Июля 01, 2013, 02:24:54 pm
Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 02:04:37 pm
1) Подтягивание
2) Подъем ног в висе к тунику
3) Идешь 30 сек (высокая горка)
4) Отжимания от пола
5) Идешь 30 сек (высокая горка)
допустим доберусь я до парка.значит баса не будет... и поехали
1) повисел я 30секунд,попыжился.спрыгнул на колено.
2)ну допустим запрыгнул опять...руки выдержат 15 секунд.пальцы разойдутся
3) +

4)+
5)+

отдышался, прыгнул на турнирник, повисел 10 сек. спрыгнул.
так и ходить чтоли с отжиманиями?

Гала от Июля 01, 2013, 02:33:31 pm
Ромка, все-таки "не жрать" самый правильный совет ;D

свиммер от Июля 01, 2013, 02:58:21 pm
Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 02:24:54 pm
Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 02:04:37 pm

- 1) Подтягивание
 - 2) Подъем ног в висе к тунику
 - 3) Идешь 30 сек (высокая горка)
 - 4) Отжимания от пола
 - 5) Идешь 30 сек (высокая горка)
- допустим доберусь я до парка. значит баса не будет... и поехали

- 1) повисел я 30 секунд, попыжился. спрыгнул на колено.
- 2) ну допустим запрыгнул опять... руки выдержат 15 секунд. пальцы разойдутся
- 3) +
- 4)+
- 5)+

отдышался, прыгнул на турнирник, повисел 10 сек. спрыгнул.
так и ходить чтоли с отжиманиями?

- 1) Турник пониже выбирай. Ноги можно скрестить и подогнуть. Главное не болтать ими :)
- 2) Подъем ног лучше делать не спрыгивая. Поподтягивался и сразу подъем делаешь. Если руки не долго держат, то после трени отдельно повиси на них 3-4 подхода со сменой хвата. Т.е. повис прямым хватом, повисел пару сек, вися одну руку меняешь на нижний, потом вторую, и так пока не падаешь. Предплечья должны быстро прокачаться и про эту проблему забудешь.
- 3, 5) А вот это в парке трудно найти. Я хотел тебе подобрать общее упражнение с акцентом на ноги, но где ты в парке дорожку найдешь... ;)

В спорткомплексе рядом с дорожкой, что ли турника нет?

sosnin от Июля 01, 2013, 03:19:46 pm
Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 02:58:21 pm
1) Поподтягивался и сразу подъем делаешь.
2) В спорткомплексе рядом с дорожкой, что ли турника нет?
1) :) говорю же, даже "подтянись 1 раз" не будет :)
2) я не видел их вообще.

свиммер от Июля 01, 2013, 03:25:08 pm
Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 03:19:46 pm
Цитата: свиммер от Июля 01, 2013, 02:58:21 pm
1) Поподтягивался и сразу подъем делаешь.
2) В спорткомплексе рядом с дорожкой, что ли турника нет?
1) :) говорю же, даже "подтянись 1 раз" не будет :)
2) я не видел их вообще.

у меня тоже и одного раза не было. максимум мог согнуть руки до 90 градусов. ходил с работы домой, проходя через турники, оглядывался, не кто не смотрит ли мой позор. :) делал 4-5 подходов по 3-5 "раз". через месяц полтора сделал первое чистое подтягивание. круговая тренировка такой же объем обеспечивает.

Домино от Июля 01, 2013, 04:03:05 pm
Цитата: sosnin от Июля 01, 2013, 01:48:17 pm

ага. погуглил 3 ссылки. приседания на одной ноге, подтягивания, планки, прыжки... все то, что я делать не буду из-за колена...

Упражнения можно выбирать любые, под свои болячки. И под больные колени тоже.

Я не знаю, что у Вас с коленом, но у меня оба оперированы дважды (разрыв менисков и частично пкс), так вот врач для закаливания коленей и советовал приседания, я раньше это игнорировала (<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>) пока поняла, что по эскалатору в метро не могу подняться без скрипа.

Стала приседать сначала с собственным весом; на одной ноге; с железками, вообще дошла до того, что сейчас взлетаю по эскалатору, купила беговые кроссовки и начала бегать (!) по лесу. Где находятся колени в ААбще забыла.

И еще один плюс в пользу ВИИТ:

Цитировать

Суставной аппарат гораздо лучше выдерживает относительно кратковременные, но интенсивные и разнообразные нагрузки, чем длительные, но небольшие и однотипные.

Я когда подтягиваюсь на землю тоже не спрыгиваю, а подставляю себе что-нибудь под ноги.

Как говорится, кто хочет..... (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

Iustep от Июля 01, 2013, 06:36:34 pm

Цитата: sosnip от Июля 01, 2013, 01:48:17 pm

Цитата: Домино от Июля 01, 2013, 12:35:11 pm

Цитата: sosnip от Июля 01, 2013, 09:29:07 am

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...

Уже давно доказано, что от подобных аэробных нагрузок худеть крайне сложно.

Возьмите в оборот ВИИТ (высокоинтенсивный интервальный тренинг). Табата, турбулентный тренинг ну и Google (http://sportswiki.ru/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3) в помощь.

Сама терпеть не могу многоповторки. (<http://s9.rimg.info/91ace85ed132cdc5c2e3590a3ac96f81.gif>)

...приседания на одной ноге, подтягивания, планки, прыжки... все то, что я делать не буду из-за колена...

понял только одно, что надо разными упражнениями, мешать разные мышцы... что-то типа скоростно силовой... буду пробовать наверно замешивать что-то с хотьбой. может отразиться.

Рома, а велосипед ты попробовал? Вроде как думал. - На вело калории жгутся лихо. Я вон схудал вообще на нет. - Даже уборщица в базе, которая постоянно обсыпает меня комплиментами на счет красоты плавания :D, и та заметила и сказала: "Вы меня извините, но Вам нужно бросить худеть - ноги уже как спички стали" - пришел домой замерил швейным сантиметром - фуу - не, вроде весь объем в ногах на месте - просто икры у меня всегда такие отсталые были - а вот в туловище 3 кг. еще сбросил. :o при питании 6 раз в день.

igorium от Июля 04, 2013, 12:01:34 pm

Цитата: swimmer от Июля 01, 2013, 10:57:12 am

До марафона, чувствую, Игорюм скоро дожмет ;) У меня на такие длинные желания особого нет.

Боюсь в этом году не успею.

Зато на полумарафон записался через месяц))

Рунтя от Июля 04, 2013, 12:23:16 pm

Цитата: Iustep от Июля 01, 2013, 06:36:34 pm

- На вело калории жгутся лихо. Я вон схудал вообще на нет. ... вот в туловище 3 кг. еще сбросил. :o при питании 6 раз в день.

Блин, не дразнись! Что-то у меня нигде не худеется ни от велосипеда, ни от чего. Правда, у меня питание почти одноразовое, ночью :))

Ану7 от Июля 04, 2013, 12:50:41 pm

есть супер диета: называется вырви зуб... и не ешь ничего 2 недели...

я уже на нижней границе нормального жирового уровня, хотя не тренировалась 100 лет

варяг от Июля 05, 2013, 12:52:05 pm

Цитата: Ану7 от Июля 04, 2013, 12:50:41 pm

есть супер диета: называется вырви зуб... и не ешь ничего 2 недели...

я уже на нижней границе нормального жирового уровня, хотя не тренировалась 100 лет

2 новости

1- тренер мне дал шикарное упр на боку смена рук с вкручиванием на 3 удара ногами. думаю через года 3 я его освою

2- на длинной воде потерял 2-3 кг

читающий от Июля 05, 2013, 02:40:37 pm

Цитата: варяг от Июля 05, 2013, 12:52:05 pm

2 новости

1- тренер мне дал шикарное упр на боку смена рук с вкручиванием на 3 удара ногами. думаю через года 3 я его освою

2- на длинной воде потерял 2-3 кг

Не дотерпел? ;D

варяг от Июля 05, 2013, 06:52:33 pm

Цитата: читающий от Июля 05, 2013, 02:40:37 pm

Цитата: варяг от Июля 05, 2013, 12:52:05 pm

2 новости

1- тренер мне дал шикарное упр на боку смена рук с вкручиванием на 3 удара ногами. думаю через года 3 я его освою

2- на длинной воде потерял 2-3 кг

Не дотерпел? ;D

в смысле?

варяг от Июля 05, 2013, 07:01:33 pm

Друзья кто может объяснить что такое четырехударный пробивной кроль

Little_boo от Июля 05, 2013, 07:49:11 pm

Цитата: варяг от Июля 05, 2013, 07:01:33 pm

пробивной кроль

;D где вы таких тренеров берете? гони ссаными тряпками :)

ИРИНА от Июля 05, 2013, 08:17:43 pm

Пробивной кроль или тренер?

варяг от Июля 05, 2013, 11:32:57 pm

Цитата: Little_boo от Июля 05, 2013, 07:49:11 pm

Цитата: варяг от Июля 05, 2013, 07:01:33 pm

пробивной кроль

;D где вы таких тренеров берете? гони ссаными тряпками :)

Нет задание которое мне дает тренер и пробивной кроль это разные вещи.

пробивной кроль это рассказ одного человека как он плавал. спортсмен. стаер. и просто насколько я понял из рассказа то он делал 4 удара ногами и потом 2 гребка. кстати МСМК если не ошибаюсь.

а тренер мне дает абсолютно другие задачи. кстати и хоть он с этого форума но врят ли читает эту тему . и сразу скажу что я благодарен всем людям которые принимали участие в моем тренировочном процессе Меня этот человек научил любить воду.не бороться с ней а создавать минимум сопротивления. и если раньше я хотел бросить поскорее плавание то сейчас для меня плавание это как кубик -рубик на всю жизнь.

варяг от Июля 05, 2013, 11:45:42 pm

я даже с ним перестал изобретать тренировачные программы потомучто осознал как я далек от этого)

Рунтя от Июля 06, 2013, 12:59:06 pm

Я уже доизобреталась. Привет! приехали:(Только скинула заявку на Беляева, так нет же, на тебе, получи Рунтя гранату. Третий день валяюсь, как тюлька. с температурой, вся несчастная, разобиженная на весь белый свет, злая на себя. Планы на трени были, как у Наполеона, вместо этого ненавистный диван, т.к. температуру я редко, порог чувствительности низкий, сразу отваливается и разваливается все. Но самое ужасное, что очень хочется двигаться, бежать, плыть, ехать и т.п., а сил нет, совсем.

Домино от Июля 06, 2013, 01:06:29 pm

Ну ничего не меняется в этой жизни.(<http://s20.rimg.info/caa5c1b909b5e2aa4bb4fdd94f778b55.gif>)

@LE}{@NDER от Июля 06, 2013, 03:34:44 pm

Цитата: Рунтя от Июля 06, 2013, 12:59:06 pm

Я уже доизобреталась. Привет! приехали:(Только скинула заявку на Беляева, так нет же, на тебе, получи Рунтя гранату. Третий день валяюсь, как тюлька. с температурой, вся несчастная, разобиженная на весь белый свет, злая на себя. Планы на трени были, как у Наполеона, вместо этого ненавистный диван, т.к. температуру я редко, порог чувствительности низкий, сразу отваливается и разваливается все. Но самое ужасное, что очень хочется двигаться, бежать, плыть, ехать и т.п., а сил нет, совсем.

Это называется: организм объявил забастовку. Сама не умеешь сбавлять обороты, вот он это и делает за тебя.

Рунтя от Июля 06, 2013, 03:41:45 pm

Цитата: Домино от Июля 06, 2013, 01:06:29 pm

Ну ничего не меняется в этой жизни.(<http://s20.rimg.info/caa5c1b909b5e2aa4bb4fdd94f778b55.gif>)

Угу :(Горбатую могила исправит. Беда в том, что от дивана мне совсем плохо, моя спина его категорически не переносит, лежать совсем нельзя.

Пирожков тут зятю напекла чуть живая, худеть буду ;D

варяг от Июля 06, 2013, 10:34:20 pm

Игорь доплыл или нет ?

igorium от Июля 08, 2013, 01:48:54 am

Цитата: варяг от Июля 06, 2013, 10:34:20 pm

Игорь доплыл или нет ?

Доплыл, но достаточно хреново.

Подробности 9го.

sosnin от Июля 08, 2013, 08:44:12 am

Lucman, сел я тут на тренажер-велик. если сидеть ровно,то П такие же, как в беге.если наклониться вперед,на локти,то П падает на 15-20 уд\мин. но через 10-15мин начинает ныть поясница... колену вроде полегче...но работают другие мышцы,весь болел 2 дня :)

в итоге решил для себя пробовать совмещать...колени-понравилось,поясница и "седло"-не понравилось.

пс. при одинаковой нагрузке по ощущению и пульсу,комп пишет, что ккал тратится больше на 30-40% на велике. но на дорожке я и не бегу,а хожу в гору. ехал со ск 22км\ч,уклон12,с ускорениями по 1мин до П150,повтор через 7-8мин. П125-135.

свиммер от Июля 08, 2013, 08:54:24 am

Цитата: sosnin от Июля 08, 2013, 08:44:12 am

но через 10-15мин начинает ныть поясница...

не горбишься?

sosnin от Июля 08, 2013, 09:08:36 am

Цитата: свиммер от Июля 08, 2013, 08:54:24 am

не горбишься?

вот тут я ничего не могу сказать...специально-нет,так,чтоб явно заметил-тоже нет. я то сгордлюсь,то выгнусь,то сяду...я ж пробовал, искал место...

ИлуТа4оК от Июля 08, 2013, 02:15:22 pm

Цитата: igorium от Июля 08, 2013, 01:48:54 am

Цитата: варяг от Июля 06, 2013, 10:34:20 pm
Игорь доплыл или нет ?

Доплыл, но достаточно хреново.
Подробности 9го.

На официальном сайте Босфора <http://bosphorus.cc/duyurular/year-of-2013/result-2013>
(<http://bosphorus.cc/duyurular/year-of-2013/result-2013>) выложили результаты.
У Игоря 1:14:05.

Рунтя от Июля 08, 2013, 02:38:14 pm
Бэрримора ну никак найти не могу :(

sosnin от Июля 08, 2013, 02:46:36 pm
вот это имена :)
58 Sauget.J@Gmail.Com Sauget

Цитата: Рунтя от Июля 08, 2013, 02:38:14 pm
Бэрримора ну никак найти не могу :(
пс. Берримор, промахнулся все же мимо ворот чтоли?
"п/а" у него.

Рунтя от Июля 08, 2013, 02:50:27 pm
п.а. - значит уплыл в Дарданеллу?

sosnin от Июля 08, 2013, 02:53:07 pm
Цитата: Рунтя от Июля 08, 2013, 02:50:27 pm
п.а. - значит уплыл в Дарданеллу?
звучит, как ругательство... даже, как унижительное ругательство. ;)

lucmen от Июля 09, 2013, 12:07:29 am
Цитата: sosnin от Июля 08, 2013, 08:44:12 am
Lucman, сел я тут на тренажер-велик. если сидеть ровно, то П такие же, как в беге. если наклониться вперед, на локти, то П падает на 15-20 уд\мин. но через 10-15 мин начинает ныть поясница... колену вроде полегче... но работают другие мышцы, весь болел 2 дня :)
... колена - понравилось, поясница и "седло" - не понравилось.
... ехал со ск 22 км\ч, уклон 12, с ускорениями по 1 мин до П150, повтор через 7-8 мин. П125-135.
Рома, я думаю, что теперь, если есть конечно такая возможность, тебе необходимо попробовать реальный велосипед с пульсометром - реальный велик и тренажер думаю это небо и земля. На реальном должны быть пульса значительно ниже.
Поясница болит - это интересно - тоже необходимо опробовать реальный велик. К седлу моя задница до сих пор привыкает, благо уже в пути форма с памперсом - думаю вопрос решится. :) и моей 5-й точке понравится.
P.S. На реальном не ставь мощную передачу - дабы не нагружать колена.

варяг от Июля 09, 2013, 01:22:02 pm
Други кто едет на мемориал Беляева? я поплыву 1500. заявку приняли

Novichog от Июля 09, 2013, 01:24:03 pm
Цитата: варяг от Июля 09, 2013, 01:22:02 pm
Други кто едет на мемориал Беляева? я поплыву 1500. заявку приняли
это в луже ? я на 50 в/с и на 100 в/с ... хотелось бы переплыть 200 ... неправильный у меня результат 2.35. но не успею с работы. может в воскр. еще что длинное поплыву.

ircin от Июля 09, 2013, 01:26:56 pm
Цитата: варяг от Июля 09, 2013, 01:22:02 pm
Други кто едет на мемориал Беляева? я поплыву 1500. заявку приняли
Я еду.
50, 100, 200 кроль
50, 100 батт
После этого через неделю на Каракатицу в Олимпийский и возможно на Плещеево озеро на 3 км. Надо красиво

завершить сезон :P

варяг от Июля 09, 2013, 01:30:21 pm

Цитата: ircin от Июля 09, 2013, 01:26:56 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2013, 01:22:02 pm

Други кто едет на мемориал Беляева? я поплыву 1500. заявку приняли

Я еду.

50,100, 200 кроль

50, 100 батт

После этого через неделю на Каракатицу в Олимпийский и возможно на Плещеево озеро на 3км. Надо красиво

завершить сезон :P

а что за каракатица?

sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

Цитата: lucmen от Июля 09, 2013, 12:07:29 am

Цитата: sosnin от Июля 08, 2013, 08:44:12 am

Lucman, сел я тут на тренажер-велик. если сидеть ровно, то П такие же, как в беге. если наклониться вперед, на локти, то П падает на 15-20 уд\мин. но через 10-15мин начинает ныть поясница... колену вроде полегче...но работают другие мышцы, весь болел 2 дня :)

...колени-понравилось, поясница и "седло"-не понравилось.

... ехал со ск 22км\ч, уклон 12, с ускорениями по 1мин до П150, повтор через 7-8мин. П125-135.

Рома, я думаю, что теперь, если есть конечно такая возможность, тебе необходимо попробовать реальный велосипед с пульсометром - реальный велик и тренажер думаю это небо и земля. На реальном должны быть пульса значительно ниже.

Поясница болит - это интересно - тоже необходимо опробовать реальный велик. К седлу моя задница до сих пор привыкает, благо уже в пути форма с памперсом - думаю вопрос решится. :) и моей 5-й точке понравится.

P.S. На реальном не ставь мощную передачу - дабы не нагружать колени.

ты из меня триатлониста хочешь сделать? не выйдет :)

вообщем-да, вел-тренажер оказался легче. поясница уже со второго раза болеть перестала. но вот седло...болит.

видимо стоит уже заморачиваться какими-то шортами специальными. есть ли они 58го размера в природе? :)

вот думаю еще пробовать на Эллиптические тренажере, но говорят это еще тяжелее бега-хотьбы...

пс. так, народ, давайте варяга там записывайте и выкладывайте...надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Рунтя от Июля 09, 2013, 01:54:13 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2013, 01:30:21 pm

а что за каракатица?

Коль, в Анонсах все предстоящие соревы выкладываются вместе с положениями. Только туда ты с заявкой, скорее всего, опоздал.

http://swimmasters.ru/wp/wp-content/uploads/sm/2012/bs-2013_announcement.pdf

Рунтя от Июля 09, 2013, 01:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

так, народ, давайте варяга там записывайте и выкладывайте...надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Полтораху снимать руки отсохнут, без штатива никак.

sosnin от Июля 09, 2013, 02:09:55 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 01:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

так, народ, давайте варяга там записывайте и выкладывайте...надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Полтораху снимать руки отсохнут, без штатива никак.

интересуют последние 500 :) :)...да и тебя же снимали 400, не отсохло же ничего.

Гала от Июля 09, 2013, 02:22:15 pm

Надо на правильного человека эту миссию возложить, вызывайте читающего, всех снимет ;)

Гала от Июля 09, 2013, 02:23:55 pm

Еще муж Ирцин отлично с этой миссией справляется, за небольшое поощрение от форумчан, там магарыч какой, можно его попросить ;D

свиммер от Июля 09, 2013, 02:28:34 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

есть ли они 58го размера в природе? :)

тебе, кто-то из девчонок недавно говорил, что надо меньше есть. :) теперь я в этом убедился. ;)

в общем, меняй диету. никакие вело и дорожки тут не главное. меняй диету и больше/активней двигайся. скинешь десяток-пятнадцать кило за пол года, тогда и будешь заморачиваться углами дорожки и шортами для велосипеда ;)

@LE{X}@NDER от Июля 09, 2013, 02:35:27 pm

Цитата: свиммер от Июля 09, 2013, 02:28:34 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

есть ли они 58го размера в природе? :)

тебе, кто-то из девчонок недавно говорил, что надо меньше есть. :) теперь я в этом убедился. ;)

в общем, меняй диету. никакие вело и дорожки тут не главное. меняй диету и больше/активней двигайся. скинешь десяток-пятнадцать кило за пол года, тогда и будешь заморачиваться углами дорожки и шортами для велосипеда ;) Они и сам это говорил еще года 2 назад. Обмен веществ у всех разный. Я, к примеру, начав плавать, стал больше хавать, тем не менее скинул 25 кг.

sosnin от Июля 09, 2013, 02:36:43 pm

Цитата: свиммер от Июля 09, 2013, 02:28:34 pm

тебе, кто-то из девчонок недавно говорил, что надо меньше есть. :) теперь я в этом убедился. ;)

ты удивишься,но она меняется каждые 3-6 мес. последние 3 года... изменения есть только когда я тренируюсь в режиме 5р\нед,не менее...

но,на ортодоксальные я "сесть" не могу. я не могу перейти на "хлеб и воду", или "15раз в день по полстакана капусты", или "морковь 3 кг"...я от такое еды головокружение ловлю на второй день на трене. а на третий даже одеться не смогу...

ты будешь не первым,кто не поверит,возможно.

могу выслушать твое предложение вхудения. в ЛС давай.

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 09, 2013, 02:35:27 pm

Они и сам это говорил еще года 2 назад. Обмен веществ у всех разный. Я, к примеру, начав плавать, стал больше хавать, тем не менее скинул 25 кг.

тут жизнь менять надо,а не диету. но я пока прикован к тому,что есть. так и кручусь...мне видимо физиологически нужна ПОСТОЯННАЯ нагрузка и движение... уезжаю на рыбалку 3 дня: "-" 7-9кг; приезжаю домой-сутки= +7кг.

Toto от Июля 09, 2013, 02:53:48 pm

Цитировать

ты удивишься,но она меняется каждые 3-6 мес. последние 3 года... изменения есть только когда я тренируюсь в режиме 5р\нед,не менее...

но,на ортодоксальные я "сесть" не могу. я не могу перейти на "хлеб и воду", или "15раз в день по полстакана капусты", или "морковь 3 кг"...я от такое еды головокружение ловлю на второй день на трене. а на третий даже одеться не смогу...

ты будешь не первым,кто не поверит,возможно.

могу выслушать твое предложение вхудения. в ЛС давай.

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 09, 2013, 02:35:27 pm

Они и сам это говорил еще года 2 назад. Обмен веществ у всех разный. Я, к примеру, начав плавать, стал больше хавать, тем не менее скинул 25 кг.

тут жизнь менять надо,а не диету. но я пока прикован к тому,что есть. так и кручусь...мне видимо физиологически нужна ПОСТОЯННАЯ нагрузка и движение... уезжаю на рыбалку 3 дня: "-" 7-9кг; приезжаю домой-сутки= +7кг.

эх как же мне это знакомо :)

НО моя ситуация попроще в том, что я не парюсь насчет лишнего веса, который скачет вот точно также за пару дней в +- 4 кг... и так уже лет 10, чем бы я не занималась

но на диетах не сижу, тк я тогда точно также на 2 день до работы не доеду :)

sosnin от Июля 09, 2013, 03:00:34 pm

я тоже не парюсь,но был бы оень рад еслиб исчезло 25-30 кг.я эти 7-9 даже не замечаю... проверено неоднократно...я за последние 2-3года конечно слил 8 где-то... бывало и несколько раз получалось 15, но это был режим 3 недели по 5-7 трень\нед.

вот покручу велик месяц-посмотрим.

іrcin от Июля 09, 2013, 03:01:31 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 01:54:13 pm

Цитата: варяг от Июля 09, 2013, 01:30:21 pm

а что за каракатица?

Коль, в Анонсах все предстоящие соревы выкладываются вместе с положениями. Только туда ты с заявкой, скорее всего, опоздал.

http://swimmasters.ru/wp/wp-content/uploads/sm/2012/bs-2013_announcement.pdf

Регистрация продлена до 14 июля! еще есть шанс успеть! Подача и оплата заявки онлайн.

Рунтя от Июля 09, 2013, 03:03:30 pm

Я тут в видео по фитнесу на ю-тубе один совет по эффективному и быстрому сжиганию подкожного жира услышала. Легкий ужин за 4 часа до сна (типа отварной куриной грудки с салатом огурец/помидор), потом за 2 часа до сна в течение часа мелкими глотками выпить 100 гр конька (именно коньяк, не виски, не водка, не текилла), закусывая каждый глоток 2-3 ломтиками лимона без сахара. Лимон нейтрализует алкоголь, который в свою очередь гасит кислоту, от чего-то (не поняла) получается сильный жиросжигающий эффект, спортсмены сушатся перед соревами, уменьшая весовую категорию и бодибилдеры добиваются лучшего рельефа. Принимать это лекарство около 2 недель. Минус 6-8 см в талии, 9 кг веса, как минимум. Злоупотреблять этим средством естественно тоже не стоит. Хотела сначала на себе попробовать, но поняла, что на такой подвиг просто не способна, коньяк на дух не переношу, аж мурашки по коже размером со слона при одной мысли, что его нужно будет в себя запихивать. Лучше уж буду такой, какая есть. Может Ромику это средство подойдет? ::)

Гала от Июля 09, 2013, 03:08:35 pm

А мы его не потеряем от этой диеты? ;D Дня через три ста грамм может уже начать не хватать, Ромик подумает, что где 100, там и 200, так и до поллитры дойдет, мож ну ее? ;) Ром, мы тебя и таким любить будем ;D

свиммер от Июля 09, 2013, 03:15:20 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 02:36:43 pm

могу выслушать твоё предложение в худения. в ЛС давай.

ответил.

свиммер от Июля 09, 2013, 03:22:14 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 03:03:30 pm

Лимон нейтрализует алкоголь, который в свою очередь гасит кислоту,

Кроме как они друг друга "гасят" ничего не понял. Жир не заметил где участвует. ;)

А вообще алкоголь не гасится, а перерабатывается в печени в несколько этапов, проходя через несколько высокотоксичные соединения. Кроме того от него немеет мозг, и восстановление высших мозговых центров может происходить в течении 15-20 дней.

Понятно, что все это знают, я к тому, что об этом надо помнить читая про такие гениальные идеи. ;)

avia334 от Июля 09, 2013, 03:22:42 pm

А перед соревнованиями еще для храбрости? Забыли? Так и получается 100гр после, 100гр до... . Так и спиться недолго... .

sosnin от Июля 09, 2013, 03:33:07 pm

Цитата: avia334 от Июля 09, 2013, 03:22:42 pm

А перед соревнованиями еще для храбрости? Забыли? Так и получается 100гр после, 100гр до... . Так и спиться недолго... .

100грамм это на 10кг веса? :) ;)

подкожный жир? не смешите мои тапочки :) где я,а где тут подкожный !?

Рунтя от Июля 09, 2013, 03:34:59 pm

Цитата: свиммер от Июля 09, 2013, 03:22:14 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 03:03:30 pm

Лимон нейтрализует алкоголь, который в свою очередь гасит кислоту,

Кроме как они друг друга "гасят" ничего не понял. Жир не заметил где участвует. ;)

А вообще алкоголь не гасится, а перерабатывается в печени в несколько этапов, проходя через несколько высокотоксичные соединения. Кроме того от него немеет мозг, и восстановление высших мозговых центров может происходить в течении 15-20 дней.

Понятно, что все это знают, я к тому, что об этом надо помнить читая про такие гениальные идеи. ;)

Я тоже не поняла, за счет чего происходит сжигание жира. Видео-занятия шли, как я поняла, по каким-то каналам украинского телевидения. У Ромика-то точно здравого смысла хватит не воспользоваться этим жиросжигающим средством. Это я так, для бла-бла написала. ::)

Домино от Июля 09, 2013, 03:42:00 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 03:03:30 pm

Я тут в видео по фитнесу на ю-тубе один совет по эффективному и быстрому сжиганию подкожного жира услышала. <.....> потом за 2 часа до сна в течение часа мелкими глотками выпить 100 гр конька (именно коньяк, не виски, не водка, не текилла), закусывая каждый глоток 2-3 ломтиками лимона без сахара. Лимон нейтрализует алкоголь, который в свою очередь гасит кислоту, от чего-то (не поняла) получается сильный жиросжигающий эффект,

(<http://s19.rimg.info/509644de2e60712c2d66077359a62725.gif>)

-И не читайте по утрам советских газет!

-Гм... но ведь других-то нет...

-Ну вот и не читайте!!(с)

sosnin от Июля 09, 2013, 03:47:40 pm

Цитата: Домино от Июля 09, 2013, 03:42:00 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 03:03:30 pm

Я тут в видео по фитнесу на ю-тубе один совет по эффективному и быстрому сжиганию подкожного жира услышала. <.....> потом за 2 часа до сна в течение часа мелкими глотками выпить 100 гр конька (именно коньяк, не виски, не водка, не текилла), закусывая каждый глоток 2-3 ломтиками лимона без сахара. Лимон нейтрализует алкоголь, который в свою очередь гасит кислоту, от чего-то (не поняла) получается сильный жиросжигающий эффект,

(<http://s19.rimg.info/509644de2e60712c2d66077359a62725.gif>)

-И не читайте по утрам советских газет!

-Гм... но ведь других-то нет...

-Ну вот и не читайте!!(с)

скрытая реклама лимона думаете?

пс. ладно, поехал я воду месить и педалировать :)

ппс. надеюсь вечером зайду, а тут отчет игоря есть о босфоре. может еще и берримор объявиться.

Гала от Июля 09, 2013, 03:47:43 pm

А, вообще, рецепт с коньяком на Бэрриморе проверять будем, ему Ромка как раз должен ;D

sosnin от Июля 09, 2013, 03:49:36 pm

Цитата: Гала от Июля 09, 2013, 03:47:43 pm

А, вообще, рецепт с коньяком на Бэрриморе проверять будем, ему Ромка как раз должен ;D нет. там не коньяк... хотя если мы передоговоримся, то все может быть.

свиммер от Июля 09, 2013, 04:00:23 pm

Игориум, наверное, сегодня целый день его пишет ;)

Гала от Июля 09, 2013, 04:08:59 pm

Цитата: свиммер от Июля 09, 2013, 04:00:23 pm

Игориум, наверное, сегодня целый день его пишет ;)

Пишет кого? Коньяк или Бэрримора? :o

Рунтя от Июля 09, 2013, 04:20:11 pm
Цитата: Гала от Июля 09, 2013, 04:08:59 pm
Цитата: свиммер от Июля 09, 2013, 04:00:23 pm
Игориум, наверное, сегодня целый день его пишет ;)
Пишет кого? Коньяк или Бэрримора? :o
Коньяк обычно "читают"

Гала от Июля 09, 2013, 04:22:34 pm
Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 04:20:11 pm

Коньяк обычно "читают"
Или считают? Количество звездочек например ;D

читающий от Июля 09, 2013, 04:34:45 pm
Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 03:03:30 pm
Я тут в видео по фитнесу на ю-тубе один совет по эффективному и быстрому сжиганию подкожного жира услышала... за 2 часа до сна в течение часа мелкими глотками выпить 100 гр конька (именно коньяк, не виски, не водка, не текилла
Рунтя, умничка. Нет ли у тебя ещё каких-нибудь аналогичных полезных советов? ;D

Гала от Июля 09, 2013, 04:36:01 pm
Цитата: читающий от Июля 09, 2013, 04:34:45 pm

Рунтя, умничка. Нет ли у тебя ещё каких-нибудь аналогичных полезных советов? ;D
Есть! Вместо ста грамм двести и не в течении часа, а в течении 15 минут! ;D

читающий от Июля 09, 2013, 04:38:54 pm
Нет, Галочка, это не наш путь ;)

Гала от Июля 09, 2013, 04:40:15 pm
Цитата: читающий от Июля 09, 2013, 04:38:54 pm
Нет, Галочка, это не наш путь ;)
Значит бедному Ромке за весь форум отдуваться? Эх,вы ;D

Viktor от Июля 09, 2013, 07:47:10 pm
насчет похудения надо несколько раз подумать, а то и половину гардероба так поменять придется ;)

Рунтя от Июля 09, 2013, 10:13:26 pm
Цитата: Viktor от Июля 09, 2013, 07:47:10 pm
насчет похудения надо несколько раз подумать, а то и половину гардероба так поменять придется ;)
Это уже пройденный этап. Менять пришлось не только весь гардероб, но и обувь, т.к. ноги в сапогах болтались, как карандаши в стакане и даже туфли с них слетали. Шапочка резиновая для плавания, правда, так и осталась впору ;D

свиммер от Июля 09, 2013, 10:41:28 pm
Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 10:13:26 pm
Шапочка резиновая для плавания, правда, так и осталась впору ;D

Хороший бас. Читая форум, уже через пол года должно было разьесть ;)

Домино от Июля 10, 2013, 07:21:50 am
Цитата: свиммер от Июля 09, 2013, 10:41:28 pm
Хороший бас. Читая форум, уже через пол года должно было разьесть ;)

:o Да,ладно!? Я в одной полтора года плаваю и ниче.....Шапки меняю скорее из-за того,что в магазине вижу более симпатичную. ;D

свиммер от Июля 10, 2013, 08:19:47 am
Цитата: Домино от Июля 10, 2013, 07:21:50 am
Цитата: свиммер от Июля 09, 2013, 10:41:28 pm
Хороший бас. Читая форум, уже через пол года должно было разъесть ;)

:o Да,ладно!? Я в одной полтора года плаваю и ниче.....Шапки меняю скорее из-за того,что в магазине вижу более симпатичную. ;D

Успокоила. А то тут постоянно темы возникают, что что-нибудь через месяц/пол года разваливается. А я уже пол года плаваю. Вот, морально готовлюсь. ;)

Хотя бы текущая тема: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8028.0> (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8028.0>)

Рунтя от Июля 10, 2013, 08:58:48 am
Купальники сыпятся "в марлю", штуки три-четыре в год улетает. У меня из долгожителей Арена и Адидас, задержались на полтора года. А Спидо только отлетают один за одним, несмотря на то, что после трени обязательно их хорошо промываю и сшу вдали от батареи.

Домино от Июля 10, 2013, 09:20:52 am
Цитата: свиммер от Июля 10, 2013, 08:19:47 am
Хотя бы текущая тема: <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8028.0> (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8028.0>)[/url]

Ну да,особенно если сравнить стоимость плавок и купальника.
(<http://s20.rimg.info/53097f507217b8f10e9d268b6a296a58.gif>)

іrcin от Июля 10, 2013, 09:21:43 am
Цитата: Рунтя от Июля 10, 2013, 08:58:48 am
Купальники сыпятся "в марлю", штуки три-четыре в год улетает. У меня из долгожителей Арена и Адидас, задержались на полтора года. А Спидо только отлетают один за одним, несмотря на то, что после трени обязательно их хорошо промываю и сшу вдали от батареи.
Спидо с надписью Endurance? У меня пара таких живет еще со школы))) они выжили после воды Олимпийского и морской.
Сейчас купальник Turbo, второй год пошел. Никогда не заморачиваюсь с прополаскиванием. Сохнет он у меня... в багажнике машины:-\ после утренней тренировки

Гала от Июля 10, 2013, 09:42:08 am
У меня купальники годами служат, большая часть из них тировские, последнее приобретение фанаква,вообще, дешман в сравнении со спидо ;D. Не протираются, цвет тоже хорошо держится, как и Ирцин ничего не прополаскиваю, правда сушу после каждой трени дома на полотенцесушителе. А вот резинки у очков летят,что есть,то есть. Распадаются на волокна.

іrcin от Июля 10, 2013, 09:48:22 am
Цитата: Гала от Июля 10, 2013, 09:42:08 am
А вот резинки у очков летят,что есть,то есть. Распадаются на волокна.
Эээ.... Я такое наблюдала только на резине ласт и моно, когда резина просто рассыхается. От очков резинки у меня тупо рвутся, а сами стекла очков мутнеют и покрываются царапками - плавать становится некомфортно и очки летят в пропасть. Последнее приобретение - Arena Tracks, пришли на смену X-Vision. Довольна, заводской антифог через месяц смылся.

Гала от Июля 10, 2013, 09:57:21 am
Очки меняю каждые полгода. Очки тоже тировские, сейчас плаваю в стартовых,потому что шведкам капут,а до заслуженных двух недель отдыха осталось три трени, поэтому покупкой новых я не заморачивалась, куплю в августе.

Домино от Июля 10, 2013, 12:24:59 pm
Цитата: іrcin от Июля 10, 2013, 09:48:22 am
Последнее приобретение - Arena Tracks,

Больше года в таких плаваю,пару месяцев назад сменила резинку,порвалась.

Гала от Июля 10, 2013, 03:07:28 pm

Я не поняла, где Игорю и Бэрримор????? Или они там на радостях так наотмечались, что до форума совсем дойти не могут? (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Рунтя от Июля 10, 2013, 03:21:49 pm

Цитата: Гала от Июля 10, 2013, 03:07:28 pm

Я не поняла, где Игорю и Бэрримор????? Или они там на радостях так наотмечались, что до форума совсем дойти не могут? (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Игорь отчет пишет, вечером сбросит. А вот Бэрри не могу дозвониться с 8-го числа, телефон отключен. Уж очень волнительно и тревожно за него.

sosnin от Июля 10, 2013, 03:27:37 pm

Цитата: Рунтя от Июля 10, 2013, 03:21:49 pm

Цитата: Гала от Июля 10, 2013, 03:07:28 pm

Я не поняла, где Игорю и Бэрримор????? Или они там на радостях так наотмечались, что до форума совсем дойти не могут? (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Игорь отчет пишет, вечером сбросит. А вот Бэрри не могу дозвониться с 8-го числа, телефон отключен. Уж очень волнительно и тревожно за него.

стесняется может? или на работе теперь пашет, отработывает отдых? вряд ли что-то серьезное, Игорю наверно знал бы.

Рунтя от Июля 10, 2013, 03:46:59 pm

Игорь сказал, что после заплыва он ни Берри, ни его комрада не встречал больше. Виделись только за день до старта.

свиммер от Июля 10, 2013, 03:51:01 pm

Цитата: Рунтя от Июля 10, 2013, 03:21:49 pm

Игорь отчет пишет, вечером сбросит.

Интригант. Взял моду с Летуна (мужик рядом ;)) результаты пол недели оформлять. ;)

Гала от Июля 10, 2013, 03:55:08 pm

Слава Льва Толстого будоражит его ум, не дает спать по ночам ;D

Iustep от Июля 11, 2013, 02:11:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 02:09:55 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 01:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

так, народ, давайте варяга там записывайте и выкладывайте... надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Полтораху снимать руки отсохнут, без штатива никак.

интересуют последние 500 :) :)... да и тебя же снимали 400, не отсохло же ничего.

А там лимита по времени нет? Мне кажется, мы с Варягом в той группе пловцов, которых отлавливают на половине дистанции ;D, так что снимать нужно сначала.

Рунтя от Июля 11, 2013, 02:16:26 pm

Цитата: Iustep от Июля 11, 2013, 02:11:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 02:09:55 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 01:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

так, народ, давайте варяга там записывайте и выкладывайте... надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Полтораху снимать руки отсохнут, без штатива никак.

интересуют последние 500 :) :)... да и тебя же снимали 400, не отсохло же ничего.

А там лимита по времени нет? Мне кажется, мы с Варягом в той группе пловцов, которых отлавливают на половине дистанции ;D, так что снимать нужно сначала.

Думаю, что он в 23 минуты должен уложиться.

Novichog от Июля 11, 2013, 04:08:24 pm

Цитата: Рунтя от Июля 11, 2013, 02:16:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 02:11:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 02:09:55 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 01:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

так,народ,давайте варяга там записывайте и выкладываете...надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Полтораху снимать руки отсохнут, без штатива никак.

интересуют последние 500 :))...да и тебя же снимали 400,не отсохло же ничего.

А там лимита по времени нет? Мне кажется, мы с Варягом в той группе пловцов, которых отлавливают на половине дистанции ;D, так что снимать нужно сначала.

Думаю, что он в 23 минуты должен уложиться.

накинь еще минутку то)))

lucmen от Июля 11, 2013, 08:25:40 pm

Цитата: Рунтя от Июля 11, 2013, 02:16:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 02:11:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 02:09:55 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 01:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

так,народ,давайте варяга там записывайте и выкладываете...надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Полтораху снимать руки отсохнут, без штатива никак.

интересуют последние 500 :))...да и тебя же снимали 400,не отсохло же ничего.

А там лимита по времени нет? Мне кажется, мы с Варягом в той группе пловцов, которых отлавливают на половине дистанции ;D, так что снимать нужно сначала.

Думаю, что он в 23 минуты должен уложиться.

Думаю, что нет - не сможет он пока держать темп 46секунд на басс если конечно последних пол года в тихаря не подводился к полторахе. ??? ;D

P.S. Пора открывать форумный тотализатор. ;D

варяг от Июля 11, 2013, 08:54:06 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 08:25:40 pm

Цитата: Рунтя от Июля 11, 2013, 02:16:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 02:11:11 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 02:09:55 pm

Цитата: Рунтя от Июля 09, 2013, 01:56:58 pm

Цитата: sosnin от Июля 09, 2013, 01:40:21 pm

так,народ,давайте варяга там записывайте и выкладываете...надеюсь он меня опять поразит ровным плаванием и САЛЬТО!!!

Полтораху снимать руки отсохнут, без штатива никак.

интересуют последние 500 :))...да и тебя же снимали 400,не отсохло же ничего.

А там лимита по времени нет? Мне кажется, мы с Варягом в той группе пловцов, которых отлавливают на половине дистанции ;D, так что снимать нужно сначала.

Думаю, что он в 23 минуты должен уложиться.

Думаю, что нет - не сможет он пока держать темп 46секунд на басс если конечно последних пол года в тихаря не подводился к полторахе. ??? ;D

P.S. Пора открывать форумный тотализатор. ;D

Друг говорю тебе точно ставь все деньги на меня. можешь перезанять и снять с карточек. я те говорю

варяг от Июля 11, 2013, 09:02:49 pm

мне сейчас додели подарок- это просто нереальная тема) фото к сожалению неумею размещать

Гала от Июля 11, 2013, 10:26:15 pm

Так, отдельную тему для форумных тотализаторов делаем или нет? 23 минуты не поставлю, ближе к 25. Ну, 24 с копейками пусть будет(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

варяг от Июля 11, 2013, 10:35:24 pm

ненадо) дайте мне просто проплыть)

lucmen от Июля 11, 2013, 10:52:47 pm

Цитата: варяг от Июля 11, 2013, 10:35:24 pm

...дайте мне просто проплыть)

Да даем, и очень рад за тебя, что ты решился на полтораху - вот и переживаю, что бы дяди-тети-судьи дали тебе ее проплыть. Я думаю твой результат будет 26 с копьем. Если выплывешь из 25 это уже супер.

Novichog от Июля 11, 2013, 11:42:45 pm

Цитата: lucmen от Июля 11, 2013, 10:52:47 pm

Цитата: варяг от Июля 11, 2013, 10:35:24 pm

...дайте мне просто проплыть)

Да даем, и очень рад за тебя, что ты решился на полтораху - вот и переживаю, что бы дяди-тети-судьи дали тебе ее проплыть. Я думаю твой результат будет 26 с копьем. Если выплывешь из 25 это уже супер.

как не дадут ?! там не ожидают результата в районе 18 минут, ну а где 21 там и 25 ..на 4 минуты терпения хватит

Гала от Июля 12, 2013, 09:17:46 am

Не дадут,наверно, в том смысле, что могут в дисквал отправить,если Николай косячить будет, хотя на кроле сложно накосячить(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Рунтя от Июля 12, 2013, 01:44:04 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 09:17:46 am

Не дадут,наверно, в том смысле, что могут в дисквал отправить,если Николай косячить будет, хотя на кроле сложно накосячить(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Мы когда курсовку на 400м плавали в Каскаде, там были мужчины, которые пол дистанции плыли кролем на груди, половину на спине. Были и такие, что кроль на груди с брассом чередовали. Вольный стиль, пльиви хоть по-собачьи, вряд ли дисквалифицируют.

Гала от Июля 12, 2013, 02:03:01 pm

Дисквал на вольном возможен только из-за поворотов, если Варяг их запарывать начнет, то вот тебе и дисквал.

Novichog от Июля 12, 2013, 02:11:55 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:03:01 pm

Дисквал на вольном возможен только из-за поворотов, если Варяг их запарывать начнет, то вот тебе и дисквал. в каком смысле ? а как поворачиватсса нельзя ?

Цитата: Рунтя от Июля 12, 2013, 01:44:04 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 09:17:46 am

Не дадут,наверно, в том смысле, что могут в дисквал отправить,если Николай косячить будет, хотя на кроле сложно накосячить(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Мы когда курсовку на 400м плавали в Каскаде, там были мужчины, которые пол дистанции плыли кролем на груди, половину на спине. Были и такие, что кроль на груди с брассом чередовали. Вольный стиль, пльиви хоть по-собачьи, вряд ли дисквалифицируют.

эх меня не будет на 1500 я бы отжог...1000 кроль + 100 батт+ потом бабкобрасс с умирающим видом)) и пусть весь мир подождет

sosnin от Июля 12, 2013, 02:14:25 pm

Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 02:11:55 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:03:01 pm

Дисквал на вольном возможен только из-за поворотов, если Варяг их запарывать начнет, то вот тебе и дисквал. в каком смысле ? а как поворачиватсса нельзя ?

не достать :) и еще нельзя ходить по дну и отталкиваться от него...а этого нильзя исключать на 1500...

ирина,там могут вытащить из воды за неукладывание во время прохождения,а не за "стиль".

опять же,допсредства...где гарантии,что он не стартанет в моноласте или с гирей.

Novichog от Июля 12, 2013, 02:15:50 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 02:14:25 pm

ирина,там могут вытащить из воды

сперва меня нужно словить

sosnin от Июля 12, 2013, 02:24:51 pm

Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 02:11:55 pm

эх меня не будет на 1500 я бы отжог...1000 кроль + 100 батт+ потом бабкобрасс с умирающим видом)) и пусть весь мир подождет
баян ;) :)

Novichog от Июля 12, 2013, 02:26:06 pm
Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 02:24:51 pm
Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 02:11:55 pm
эх меня не будет на 1500 я бы отжог...1000 кроль + 100 батт+ потом бабкобрасс с умирающим видом)) и пусть весь мир подождет
баян ;) :)
мамой клянусь сам щас придумал

sosnin от Июля 12, 2013, 02:33:44 pm
Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 02:26:06 pm
Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 02:24:51 pm
Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 02:11:55 pm
эх меня не будет на 1500 я бы отжог...1000 кроль + 100 батт+ потом бабкобрасс с умирающим видом)) и пусть весь мир подождет
баян ;) :)
мамой клянусь сам щас придумал
это было даже,когда еще я в планах был...а потом повторялось не один десяток раз :) даже мной

а еще можно при сальто дорожки попутать :) , помешать соседу-и тоже Д\к...можно подтянуться по дорожке в полуккоме :)
черт с ним:можно фальтстарт сотворить ;) ;) если он это сделает никто не кричите и не машите ему ;)

Рунтя от Июля 12, 2013, 02:37:37 pm
Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 02:14:25 pm
Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 02:11:55 pm
Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:03:01 pm
Дисквал на вольном возможен только из-за поворотов, если Варяг их запарывать начнет, то вот тебе и дисквал.
в каком смысле ? а как поворачиватся нельзя ?
не достать :) и еще нельзя ходить по дну и отталкиваться от него...а этого нильзя исключать на 1500...

ирина,там могут вытащить из воды за неукладывание во время прохождения,а не за "стиль".
опять же,допсредства...где гарантии,что он не стартанет в моноласте или с гирей.
Ооо! Вот эти особенности "национальной охоты" я совсем упустила из виду. И правда ведь такое возможно в Колином исполнении ;D

Гала от Июля 12, 2013, 02:38:06 pm
Можно еще проще, девочка плыла со мной 400,у не при старте очки немного отошли и в них вода все время заливалась,несколько раз на ходу поправила и привет, дисквал.

Рунтя от Июля 12, 2013, 02:41:07 pm
На Беляеве такое врядли возможно. А вот рвануть в обратную сторону по выстрелу стартера (он и из пистолетика стартового "пукает") вполне возможно, особенно если на ближней к нему тумбе стоять ;D

sosnin от Июля 12, 2013, 02:43:12 pm
Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:38:06 pm
Можно еще проще, девочка плыла со мной 400,у не при старте очки немного отошли и в них вода все время заливалась,несколько раз на ходу поправила и привет, дисквал.
так не бывает. где-то она в другом месте накосычила...

Гала от Июля 12, 2013, 02:51:04 pm
Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 02:43:12 pm
Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:38:06 pm
Можно еще проще, девочка плыла со мной 400,у не при старте очки немного отошли и в них вода все время заливалась,несколько раз на ходу поправила и привет, дисквал.
так не бывает. где-то она в другом месте накосычила...
Не знаю,я на нее не смотрела и у судьи не спрашивала,она сказала,что из-за этого.

Novichog от Июля 12, 2013, 02:57:02 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:38:06 pm

Можно еще проще, девочка плыла со мной 400, у не при старте очки немного отошли и в них вода все время заливалась, несколько раз на ходу поправила и привет, дисквал.

ФИНА

А) Вольный стиль означает, что участнику на дистанции разрешается плыть любым способом, исключением является комплексное плавание и комбинированная эстафета, где вольный стиль – это любой другой способ кроме брасса, баттерфляя и на спине.

Б) Пловец должен коснуться стенки какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Судью надо было заставить самого переплывать 4 раза за ту девочку....кстати про другие дорожки , дно , подтягивание и др. зверства - ни слова

sosnin от Июля 12, 2013, 02:57:09 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:51:04 pm

Не знаю, я на нее не смотрела и у судьи не спрашивала, она сказала, что из-за этого. врет или предполагает. нет таких правил в вольном.

Гала от Июля 12, 2013, 03:15:10 pm

Цитата: sosnin от Июля 12, 2013, 02:57:09 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 02:51:04 pm

Не знаю, я на нее не смотрела и у судьи не спрашивала, она сказала, что из-за этого. врет или предполагает. нет таких правил в вольном.

Вообще, я тоже была удивлена, но других причин она не озвучила.

sosnin от Июля 12, 2013, 03:19:52 pm

на том и порешим...будем недоумевать вместе :)

свиммер от Июля 12, 2013, 03:27:11 pm

Если про отталкивание от дна дают д/к, то, возможно она сама не заметила как отталкнулась, когда поправляла очки.

Гала от Июля 12, 2013, 03:28:25 pm

Так, кто видел Бэрримора? Где его носит? По вечерам кто-то под его ником регулярно появляется, но молчит, как партизан (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

igorium от Июля 12, 2013, 03:29:50 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 03:28:25 pm

Так, кто видел Бэрримора? Где его носит? По вечерам кто-то под его ником регулярно появляется, но молчит, как партизан (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Я ему писал в личку, но ответа нет...

Novichog от Июля 12, 2013, 03:34:17 pm

Цитата: свиммер от Июля 12, 2013, 03:27:11 pm

Если про отталкивание от дна дают д/к, то, возможно она сама не заметила как отталкнулась, когда поправляла очки.

могла оттолкнуться, нет в правилах прохождения дистанции такого запрета...может быть судьям разрешена некоторая доля "самовыражения" могут и за неправильную технику вдоха снять с дистанции?

Гала от Июля 12, 2013, 03:36:27 pm

Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 03:34:17 pm

.может быть судьям разрешена некоторая доля "самовыражения" ?

Сразу вспоминается киноклассика: "Юноша, самовыражайтесь быстрее!" ;D

lucmen от Июля 12, 2013, 06:25:37 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 03:28:25 pm

Так, кто видел Бэрримора? Где его носит? По вечерам кто-то под его ником регулярно появляется, но молчит, как партизан (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)
После заграницы, Бэрримор уже не Берримор. Он уже спецагент - шифруется. ;D
Ну и самый плачевный вариант - показал время намного хуже Игоря и как ребенок стыдится показаться. :D

igorium от Июля 12, 2013, 06:41:41 pm

Цитата: lucmen от Июля 12, 2013, 06:25:37 pm

После заграницы, Бэрримор уже не Берримор. Он уже спецагент - шифруется. ;D

Ну и самый плачевный вариант - показал время намного хуже Игоря и как ребенок стыдится показаться. :D

Нет - у него время п/а.

Скорее всего пролетел мост...

sosnin от Июля 12, 2013, 06:42:45 pm

Цитата: Novichog от Июля 12, 2013, 03:34:17 pm

Цитата: swimmer от Июля 12, 2013, 03:27:11 pm

Если про отталкивание от дна дают д/к, то, возможно она сама не заметила как оттолкнулась, когда поправляла очки.

могла оттолкнуться, нет в правилах прохождения дистанции такого запрета... может быть судьям разрешена

некоторая доля "самовыражения" могут и за неправильную технику вдоха снять с дистанции?

есть. читай те же правила, только не техника стиля раздел, а раздел "прохождение дистанции". или както так. там, где старт, порот, финиш опиман. там про дно есть. стоять можно, толкаться нет.

lucmen от Июля 12, 2013, 07:17:37 pm

28 июня 2012г Варяг гордо "прокричал" мы сделали это!!! - <http://www.youtube.com/watch?v=JAucimNbMBw&feature=youtu.be>

Вот это его видео поразило меня - если честно, то до этого момента я думал, что в фильмах это какой-то трюк киноискусства. ;D

Стал читать и интересоваться гибкостью ладышек, ну и задумал повторить сделанное Николаем.

По началу вообще не укладывалось в голове - как можно не сломать ноги? Ну а сейчас - через год и пол месяца с гордостью кричу - Я тоже сделал это!!! http://www.youtube.com/watch?v=Acq_t8XpEYg

<http://www.youtube.com/watch?v=yPxluxf6cmQ>

P.S. Чуть уговорил знакомого снять меня на суше - после того как снимал пообещал, что когда-нибудь снимет в бассейне - буду надеяться. :D

Рунтя от Июля 12, 2013, 10:25:48 pm

Цитата: lucmen от Июля 12, 2013, 06:25:37 pm

Цитата: Гала от Июля 12, 2013, 03:28:25 pm

Так, кто видел Бэрримора? Где его носит? По вечерам кто-то под его ником регулярно появляется, но молчит, как партизан (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

После заграницы, Бэрримор уже не Берримор. Он уже спецагент - шифруется. ;D

Ну и самый плачевный вариант - показал время намного хуже Игоря и как ребенок стыдится показаться. :D

Так, отставить макать Берримора! Зная его, никогда бы не подумала обвинить его в малодушии и стыдливости.

Что-то явно случилось. И телефон сбоит. Волнительно очень.

Гала от Июля 12, 2013, 10:27:17 pm

Цитата: lucmen от Июля 12, 2013, 06:25:37 pm

После заграницы, Бэрримор уже не Берримор. Он уже спецагент - шифруется. ;D

Ну и самый плачевный вариант - показал время намного хуже Игоря и как ребенок стыдится показаться. :D

Не думаю, не тот человек. Ребят, не случилось чего, а? Что-то мне нервенно 8)

Гала от Июля 12, 2013, 10:32:05 pm

Ир, синхроним ;D

Berrimor от Июля 12, 2013, 11:38:45 pm

Все в порядке, относительно. Я не стартовал, обстоятельства. Телефон йок. Игорюм молодец.

варяг от Июля 13, 2013, 12:16:28 am
только приехал домой сейчас)

варяг от Июля 13, 2013, 12:22:42 am

короче не буду томить проплыл за 25.14 все повороты (фирменным маятником) ну 1500 классная дистанция. мне очень понравилась. единственное что плохо потерял согласование на 70% всей дистанции и сбился со счета после 300 метров. и плыл в ожидании услышать колокольчик и дать рывок. до 800 я только просил Бога толькобы не сдаться. потом открылось второе дыхание..и плыл на автомате. когда услышал колокольчик проплыл 50 и к финишу врубил ноги и думаю последний полтиник был не более 35 сек. ноги на последнем работали так как никогда. (сейчас они ноют)

варяг от Июля 13, 2013, 12:31:26 am

мне очень понравился заплыв. Как сказал Акваловер эта дистанция для мозгов) а сейчас спать. я устал если честно. да кстати.. ну и цены у вас в Москве)))

Гала от Июля 13, 2013, 08:35:16 am

Коля,молодец, но время,если честно , так себе ;) В любом случае, лиха беда начало))))
Бэрри,хорошо,что нашелся, не пропадай(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

варяг от Июля 13, 2013, 11:47:27 am

Цитата: Гала от Июля 13, 2013, 08:35:16 am

Коля,молодец, но время,если честно , так себе ;) В любом случае, лиха беда начало))))
Бэрри,хорошо,что нашелся, не пропадай(<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

что очень плохо?..... :-\ :-\ :-\ :-\

Гала от Июля 13, 2013, 02:45:11 pm

Цитата: варяг от Июля 13, 2013, 11:47:27 am

что очень плохо?..... :-\ :-\ :-\ :-\

Ну,как тебе сказать, вообще,да,Коль,хреново, 23 было бы нормально. Но опять же, думаю,что ты плыл осторожно,что запас будь здоров у тебя остался, просто боялся быстрее плыть. Это чисто по неопытности, не знал как разложиться, перестраховывался, потому что 25 минут даже для меня плавание на достаточно ровном пульсе,вот к примеру, вчера в бассе-полтиннике на пульсе 19 я плыла в районе 27, но я купалась, совсем купалась ;D. Не бойся начинать чуть быстрее, сбросить скорость всегда успеешь, ты достаточно тренирован,чтобы просто пройти дистанцию,даже,если поймешь,что все хреново, то доползешь. Вообще, экспериментируй с раскладкой и все получится ;)

варяг от Июля 13, 2013, 03:00:05 pm

умеешь ты обломать

Гала от Июля 13, 2013, 06:28:24 pm

Цитата: варяг от Июля 13, 2013, 03:00:05 pm

умеешь ты обломать

Коль,я наоборот поддерживаю ;) Причина такого результата элементарное неумение разложиться по дистанции. Ты ПОКА этого не умеешь, научись и уже за счет только более грамотной раскладки время улучшишь,а,если еще и технику подтянешь и трени нормальные плавать будешь,то мы из тебя еще и чемпиона сотворим 8)

Little_boo от Июля 13, 2013, 07:35:11 pm

Цитата: варяг от Июля 13, 2013, 12:22:42 am

единственное что плохо потерял согласование на 70% всей дистанции и сбился со счета после 300 метров. ты уверен, что тебе было чего терять?

варяг от Июля 13, 2013, 07:37:25 pm

Цитата: Little_boo от Июля 13, 2013, 07:35:11 pm

Цитата: варяг от Июля 13, 2013, 12:22:42 am

единственное что плохо потерял согласование на 70% всей дистанции и сбился со счета после 300 метров.

ты уверен, что тебе было чего терять?

да уверен. потомучто мне его стал сейчас прививать тренер. упражнением на боку. 3 удара ногами - смена рук с перекатом. под 1 руку у меня без проблем (разбуди -сделаю) под левую проблеммы

Novichog от Июля 14, 2013, 12:18:34 pm
Цитата: Гала от Июля 13, 2013, 02:45:11 pm
Цитата: варяг от Июля 13, 2013, 11:47:27 am

что очень плохо?..... :-\ :-\ :-\ :-\

Ну,как тебе сказать, вообще,да,Коль,хреново, 23 было бы нормально. Но опять же, думаю,что ты плыл осторожно,что запас будь здоров у тебя остался, просто боялся быстрее плыть. Это чисто по неопытности, не знал как разложиться, перестраховывался, потому что 25 минут даже для меня плавание на достаточно ровном пульсе,вот к примеру, вчера в бассе-полтиннике на пульсе 19 я плыла в районе 27, но я купалась, совсем купалась ;D. Не бойся начинать чуть быстрее, сбросить скорость всегда успеешь, ты достаточно тренирован,чтобы просто пройти дистанцию,даже,если поймешь,что все хреново, то доплзешь. Вообще, экспериментируй с раскладкой и все получится ;)

вообще не согласен. если позволить себе сбросить скорость на 1500 о результате лучше уже не спрашивать - будет просто обвал, морально "сломаешься". чем приятна 1500 можно сделать большой прогресс скинув на каждой сотке по чуть чуть. с рубежа 25 Варягу делать прогресс будет легко и приятно.

варяг от Июля 14, 2013, 01:11:33 pm
Спасибо друг) а Галя так и старается меня утопить)

мне тренер сказал что я не дорабатывал

Гала от Июля 14, 2013, 02:53:34 pm
Цитата: Novichog от Июля 14, 2013, 12:18:34 pm

вообще не согласен. если позволить себе сбросить скорость на 1500 о результате лучше уже не спрашивать - будет просто обвал, морально "сломаешься". чем приятна 1500 можно сделать большой прогресс скинув на каждой сотке по чуть чуть. с рубежа 25 Варягу делать прогресс будет легко и приятно.

Что значит сбросить скорость? Я это как крайний вариант писала, раскладка неверная и время ей соответствует, тут и спорить нечего. Да и откуда грамотной раскладке взяться, если Николай впервые полтораху плыл? Для первого раза пойдет, думаю,что до 23 Коля легко дойдет ;)

Цитата: варяг от Июля 14, 2013, 01:11:33 pm
а Галя так и старается меня утопить)

Че это? Живи пока ;D

Iustep от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm
Ввиду огромного количества отзывов на мой последний пост мне показалось, что целый год занимался не тем,чем надо ;D, хотя все же польза, думаю, от этого есть. Ну да ладно - весь этот год я также тянул резину и вот правильно я это делал или нет - думаю вы мне друзья подскажите. Скоро закроют последний из двух бассейнов и ничего кроме как тянуть резину и крутить педали делать будет нечего - так вот хотелось бы тянуть ее правильно.

Не считите за труд - посмотрите видос:

<http://youtu.be/MHwW9tFyCeQ> - кроль вид сбоку
http://youtu.be/Tqx5Hi7g_Q - кроль вид спереди
<http://youtu.be/cmWEvZxcY80> - кроль вид сзади
<http://youtu.be/dCvj5UbgcUU> - баттерфляй

Хотелось бы услышать:

1. Любую критику.
2. Необходимо ли выполнять вторую часть каждого подхода (полный цикл) или достаточно отработки нижней части гребка?
3. Сколько желательно выполнять повторений, сколько сетов и с каким отдыхом между повторами (делаю три сета по три подхода в каждом с 30-ю повторениями нижней части гребка и 30-ю повторениями полных циклов - как на видео)?

P.S. Пост в два раза больше предыдущего - надеюсь отзывов будет больше хотя бы на один. ;D

Iustep от Июля 14, 2013, 03:39:03 pm
Варяг, за покорение полторахи +1, за отсутствие в ней сальто -1 =0 ;)

Ну а вообще время для первого раза хорошее для нашего с тобой уровня.

читающий от Июля 14, 2013, 04:37:53 pm

Александр, а есть разница в месте крепления резины, с точки зрения имитации движения в воде? Не высокомерно закреплена?

варяг от Июля 14, 2013, 04:41:12 pm

Цитата: lucmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm

Ввиду огромного количества отзывов на мой последний пост мне показалось, что целый год занимался не тем, чем надо ;D, хотя все же польза, думаю, от этого есть. Ну да ладно - весь этот год я также тянул резину и вот правильно я это делал или нет - думаю вы мне друзья подскажете. Скоро закроют последний из двух бассейнов и ничего кроме как тянуть резину и крутить педали делать будет нечего - так вот хотелось бы тянуть ее правильно.

Не считите за труд - посмотрите видос:

<http://youtu.be/MHwW9tFyCeQ> - кроль вид сбоку

http://youtu.be/TqxF5Hi7g_Q - кроль вид спереди

<http://youtu.be/cmWEvZxcY80> - кроль вид сзади

<http://youtu.be/dCvj5UbgcUU> - баттерфляй

Хотелось бы услышать:

1. Любую критику.

2. Необходимо ли выполнять вторую часть каждого подхода (полный цикл) или достаточно отработки нижней части гребка?

3. Сколько желательно выполнять повторений, сколько сетов и с каким отдыхом между повторами (делаю три сета по три подхода в каждом с 30-ю повторениями нижней части гребка и 30-ю повторениями полных циклов - как на видео)?

P.S. Пост в два раза больше предыдущего - надеюсь отзывов будет больше хотя бы на один. ;D

Мне кажется это полная хр...ь..... Друг может конечно ошибаюсь но делаешь Все не так

читающий от Июля 14, 2013, 04:46:15 pm

Цитата: варяг от Июля 14, 2013, 04:41:12 pm

Мне кажется это полная хр...ь..... Друг может конечно ошибаюсь но делаешь Все не так Аргументируй.

Гала от Июля 14, 2013, 04:47:37 pm

Не то чтобы прямо все не так,но либо действительно резина закреплена высоко,вообще, нас учили это лежа делать,а...такой вариант тоже был,но точно резина была ниже, вообщем,локоть-то того.....он самый 8) ;D А батт мне понравился, хорошая подвижность в плечах. И руки в проносе на кроле тоже хорошо.

варяг от Июля 14, 2013, 04:53:21 pm

смотри что надо (образно) 1-сделать захват ТОРПА (у него он наиболее выражен)

2 - и затем воображаемую массу воды гнать назад с ускорением 1...2.....3 !

3- гнать именно предплечьем.

а ты сначала предплечьем поднимаешь себя (в воображаемой воде) а потом после половины топишь

говору про первые 2 видео

Гала от Июля 14, 2013, 04:56:53 pm

Если я правильно понимаю то,о чем пишет Коля, то в том положении, в котором это делает Люкмен,это нереально, так,как Николай описывает, надо делать лежа на скамейке. Или я не поняла Колю. Видео есть?

Рунтя от Июля 14, 2013, 04:59:26 pm

Цитата: lucmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm

<http://youtu.be/MHwW9tFyCeQ> - кроль вид сбоку

http://youtu.be/TqxF5Hi7g_Q - кроль вид спереди

<http://youtu.be/cmWEvZxcY80> - кроль вид сзади

<http://youtu.be/dCvj5UbgcUU> - баттерфляй

Дайте слово немому. Саш, а тебе свою поясницу не жалко? Придумай какую-нибудь скамью, резину ниже пристрой. Злосчастного локтя в кроле не увидела. Упражнения для кроля больше похожи для лыжников. Но это мое дилетантское мнение. Сеты я делаю 30 сек "гребу" в макс темпе, 30 отдых. 4 подхода по 4,00 с отдыхом минута между подходами за глаза мне хватает, только лежа на скамье, а резина к батарее. И упражнения с резиной "а-ля батт" и на стабилизацию мелких мышц плеча. Гантельки там, гири, штанги, растяжка, и с меня халя.

варяг от Июля 14, 2013, 05:02:40 pm

Цитата: Гала от Июля 14, 2013, 04:56:53 pm

Если я правильно понимаю то, о чем пишет Коля, то в том положении, в котором это делает Люкмен, это нереально, так, как Николай описывает, надо делать лежа на скамейке. Или я не поняла Колю. Видео есть?

гдето есть

Iusmen от Июля 14, 2013, 05:51:04 pm

Цитата: читающий от Июля 14, 2013, 04:37:53 pm

Александр, а есть разница в месте крепления резины, с точки зрения имитации движения в воде? Не высоко вато закреплена?

Наверное есть - не знаю. Хотелось бы, что бы все отписавшиеся (при возможности) попробовали сами тягу с таким высоким креплением верхнего конца, а потом отписались об ощущениях. Лично у меня от такого выполнения болят только широчайшие, ну и когда долго не делаешь тягу, поначалу могут болеть и трицепсы. Так вот по ощущениям работа идентична работе на скамье с тележкой. Почему делаю так - резина Mad Wave - сам не ожидал, что будет такая длинная (резать не желаю - очень качественное крепление - сам такого не сделаю), если делать дома, то закрепив за батарею в комнате придется лежать в коридоре, но страшнее всего, что за мои батареи нельзя - дабы избежать приобретения ожерелья в виде батареи на шее ;D. Хотелось бы услышать мнение коллег Галы - тренеров - имеет право быть такое исполнение отработки гребков? или это сплошной вред?

Гала от Июля 14, 2013, 05:53:06 pm

Именно гребков или речь идет все же о закачке определенной группы мышц?

Iusmen от Июля 14, 2013, 05:54:18 pm

Цитата: Гала от Июля 14, 2013, 04:47:37 pm

Не то чтобы прямо все не так, но либо действительно резина закреплена высоко, вообще, нас учили это лежа делать, а... такой вариант тоже был, но точно резина была ниже, вообще, локоть-то того..... он самый 8) ;D А батт мне понравился, хорошая подвижность в плечах. И руки в проносе на кроле тоже хорошо.

Гала, вот, наверное, из-за высокой точки крепления резины выше локоть и не получается сделать, но по-моему высокий локоть в видео просматривается ;) - или я ошибаюсь? Опять же - хотелось бы получить ответ после опробования данного варианта тяги.

Iusmen от Июля 14, 2013, 05:57:12 pm

Цитата: варяг от Июля 14, 2013, 04:41:12 pm

Цитата: Iusmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm

...
Мне кажется это полная хр...ь..... Друг может конечно ошибаюсь но делаешь Все не так Николай, без обид, но я лично тоже считал, что ты занимаешься полной хренью, видя твоё видео тяги резины. Я сейчас не спорю - я пытаюсь прийти к идеалу, ну и найти истину.

Iusmen от Июля 14, 2013, 05:59:19 pm

Цитата: Гала от Июля 14, 2013, 04:56:53 pm

Если я правильно понимаю то, о чем пишет Коля, то в том положении, в котором это делает Люкмен, это нереально, так, как Николай описывает, надо делать лежа на скамейке. Или я не поняла Колю. Видео есть?

Гала, прям в точку, только Коля на своем видео это делает стоя согнувшись как я, с очень жесткой резиной ну и кучей ошибок. ИМХО.

Iusmen от Июля 14, 2013, 06:02:16 pm

Цитата: Рунтя от Июля 14, 2013, 04:59:26 pm

Цитата: Iusmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm

<http://youtu.be/MHwW9tFyCeQ> - кроль вид сбоку

http://youtu.be/TqxF5Hi7g_Q - кроль вид спереди

<http://youtu.be/cmWEvZxcY80> - кроль вид сзади

<http://youtu.be/dCvj5UbgcUU> - баттерфляй

Дайте слово немому. Саш, а тебе свою поясницу не жалко? ...

Ира, поверь поясница ни капли не утруждается - попробуй. Вот на видео спереди заметил, что мое брюхо как-то гуляет - задумался, может и в воде не достаточно втягиваю живот и делаю корпус жестким?

Гала от Июля 14, 2013, 06:05:07 pm

Саш, я не тяну резину, поэтому опробовать лично точно не смогу, из-за этого теоретизирую здесь ;D В том положении, в котором ты стоишь даже пробовать не буду, спина не даст :-\

lucmen от Июля 14, 2013, 06:07:14 pm

Цитата: Гала от Июля 14, 2013, 05:53:06 pm

Именно гребков или речь идет все же о закачке определенной группы мышц?

Нет, Гала, интересует именно отработка гребков, закачать мышцы я в тренажерке могу сам и профессионально. ;), но это прошлый этап моей жизни как у @LE}{@NDER, сейчас все силы направляю на гибкость и растяжку того, что загубил в молодости ;D.

lucmen от Июля 14, 2013, 06:08:22 pm

Цитата: Гала от Июля 14, 2013, 06:05:07 pm

Саш, я не тяну резину, поэтому опробовать лично точно не смогу, из-за этого теоретизирую здесь ;D В том положении, в котором ты стоишь даже пробовать не буду, спина не даст :-\

Жаль, хотелось услышать твои ощущения. Подождем высказываний других ГУРУ.

ЕвгенийК от Июля 14, 2013, 07:07:00 pm

Цитата: lucmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm

Хотелось бы услышать:

1. Любую критику.

слишком высоко закрепил.

Цитировать

2. Необходимо ли выполнять вторую часть каждого подхода (полный цикл) или достаточно отработки нижней части гребка?

полный цикл не нужен - это травматично.

только подводная часть.

Цитировать

3. Сколько желательно выполнять повторений, сколько сетов и с каким отдыхом между повторами (делаю три сета по три подхода в каждом с 30-ю повторениями нижней части гребка и 30-ю повторениями полных циклов - как на видео)?

тут вариантов может быть много. в зависимости от времени, твоего состояния, всего-всего.

встречал мнение, что надо грести столько раз, сколько ты делаешь это на своей дистанции.

то есть, если я плыву сотню, то за один подход к резине я должен сделать, допустим, сотню гребков в соревновательном темпе.

но это только один из вариантов.

варяг от Июля 14, 2013, 08:23:24 pm

Друг я думаю если ты попробуешь грести на васа эргомере то оформишь кредит)))

Little_boo от Июля 15, 2013, 01:12:49 am

Цитата: lucmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm

<http://youtu.be/MHwW9tFyCeQ> - кроль вид сбоку

http://youtu.be/TqxF5Hi7g_Q - кроль вид спереди

ужас, хоть мануал делай как резину дергать, вроде простецкая вещь

sosnin от Июля 15, 2013, 07:58:19 am

Цитата: Little_boo от Июля 15, 2013, 01:12:49 am

ужас, хоть мануал делай как резину дергать, вроде простецкая вещь

тоже не понимаю. и темы есть, и видео выложены. бери и работай. нет надо велосипед придумать.

1. при такой резине идет упор в начале маха (а у тебя мах, а не гребок). и нагрузка на плечевой сустав. не удивляйся, что потом будет болеть, особенно если ты это совмещаешь с растяжкой.

2. в резине главное (и основное почему ее используют плавцы) это постоянно увеличивающееся сопротивление к концу гребка. у тебя сильно в начале, в середине-вообще ничего нет, в конце чуть-чуть. от этого у тебя и желание делать пронос. у тебя рука должна лететь сама вперед от резины.

Домино от Июля 15, 2013, 08:28:38 am
lucmen

На работе полностью не могу посмотреть ролики, но что увидела: резина закреплена не верно, не правильное положение корпуса, на спину аж больно смотреть. (<http://s20.rimg.info/5b0c87ff90ab411a70255da0af9b934d.gif>)

Дома поспотрю до конца, отпишусь еще.

lucmen от Июля 15, 2013, 11:17:49 am
Цитата: sosnin от Июля 15, 2013, 07:58:19 am
Цитата: Little_boo от Июля 15, 2013, 01:12:49 am

ужас, хоть мануал делай как резину дергать, вроде простецкая вещь

тоже не понимаю. и темы есть, и видео выложены. бери и работай. нет надо велосипед придумать.

1. при такой резине идет упор в начале маха (а у тебя мах, а не гребок). и нагрузка на плечевой сустав. не удивляйся, что потом будет болеть, особенно если ты это совмещаешь с растяжкой.

2. в резине главное (и основное почему ее используют плавцы) это постоянно увеличивающееся сопротивление к концу гребка. у тебя сильно в начале, в середине-вообще ничего нет, в конце чуть-чуть. от этого у тебя и желание делать пронос. у тебя рука должна лететь сама вперед от резины.

Ну во-первых, я велосипед не придумывал - в нете полно видео именно с высокой точкой закрепления конца резины и я выбрал такой вариант для себя по описанным выше причинам. Во-вторых - сопротивление в таком варианте возрастает аналогично и с вариантом с низким закреплением конца резины. И рука вперед от резины сама летит, а делаю пронос не из-за желания, а просто думал, что с циклом полезнее и кстати мне понравилось. Вот на счет маха а не гребка - вот это нужно обдумать. Я ведь и себя таскал на наклонной доске с тележкой - там концы веревки с лопатками были закреплены на одну перекладину шведской стенки ниже точки крепления направляющей доски. Да и сейчас после тренировки на улице закрепил низко - на уровне головы (в согнутом состоянии тела) резину и стал тягать - да сам гребок делается чуть-чуть не так, но по ощущениям усилий и нагрузок, по-моему, все почти идентично. Возможно после трени ощущения другие - уставший - нужно будет попробовать на свежачка. Ну а кто-нибудь из вас попробовал тянуть с такой точкой закрепления? Я понимаю, что можно ответить - "Да я и пробовать не буду, что я и т.д. и т.п.", но ведь от одного раза ваша техника не развалится, а вот ощущения ваши было бы интересно узнать.

Повторяю, я не спорю и не утверждаю - но кажется, что данный вид упражнения вреда не несет, а может даже пользу - по крайней мере я в это верил. :-\

lucmen от Июля 15, 2013, 11:21:30 am
Цитата: Домино от Июля 15, 2013, 08:28:38 am
lucmen

..., не правильное положение корпуса, на спину аж больно смотреть.

(<http://s20.rimg.info/5b0c87ff90ab411a70255da0af9b934d.gif>)

Даже если я закреплю конец резины на уровне головы в положении согнувшись буквой зю - каким должно быть положение корпуса? Что со спиной не так? - уверяю - она даже не напрягается ни в поясице ни где-бы то ни было - кроме широчайших.

sosnin от Июля 15, 2013, 11:27:00 am
Цитата: варяг от Июля 13, 2013, 12:22:42 am

когда услышал колокольчик проплыл 50 и к финишу врубил ноги и думаю последний полтинник был не более 35 сек. ноги на последнем работали так как никогда. (сейчас они ноют)

ты себе льстишь. думаю не лучше 45 был последний полтинник.

Цитата: варяг от Июля 13, 2013, 03:00:05 pm

умеешь ты обломать

это отстойное время даже для тебя.

Цитата: читающий от Июля 14, 2013, 04:37:53 pm

Александр, а есть разница в месте крепления резины, с точки зрения имитации движения в воде? Не высоко вато закреплена?

очень есть разница...на уровне плеч надо, ну +/-.

Цитата: lucmen от Июля 14, 2013, 05:51:04 pm

Наверное есть - не знаю. Хотелось бы, что бы все отписавшиеся (при возможности) попробовали сами тягу с таким высоким закреплением верхнего конца, а потом отписались об ощущениях. Лично у меня от такого выполнения болят только широчайшие, ну и когда долго не делаешь тягу, поначалу могут болеть и трицепсы. делал когда-то... еще реально делать с уклоном 45С, но НА СПИНЕ лежа. и то- извращение... так, как ты делаешь, только накачаешь плечи или надорвешь, широчайшие накачаешь верхнюю часть, а не нижнюю. ни кистью, ни предплечьем, ни вытягивания плеча вперед, ни высокого локтя там нет. и не будет. т.к. там где должна быть мягкая работа у тебя идет сверхусилие, где надо напрягаться - у тебя рука прямая и резина висит... для плавания это не гуд. как времепрепровождение - ниче так, весело. :)

Iucmen от Июля 15, 2013, 11:27:20 am
Цитата: Little_boo от Июля 15, 2013, 01:12:49 am
Цитата: Iucmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm
<http://youtu.be/MHwW9tFyCeQ> - кроль вид сбоку
http://youtu.be/TqxF5Hi7g_Q - кроль вид спереди
ужас, хоть мануал делай как резину дергать, вроде простецкая вещь
Little_boo, честное слово, я просто жажду от тебя мануал на тягу резины и на отработку гребка возле шведской стенки - думаю и не только я один. Если не затруднит - сделай - хочу с видео и подробным описанием ощущений и исполнения.
P.S. Если когда-либо в жизни наши пути пересекутся - с меня магарыч. ;)

sosnin от Июля 15, 2013, 11:33:27 am
Iucmen, для чего вообще резиной занимаются пловцы? и какая у тебя цель в этом упражнении? давай от этого отталкиваться. а то получается что ты делаешь не так, не уверен в этом и просишь, чтоб мы тебе "доказали", что это не так? может у тебя такая цель, что и добиться ее можно только, делая через одно место? тогда все путем :)

ono от Июля 15, 2013, 11:38:35 am
В чём пользу Вы видите, если Ваше движение идентично подводной части Вашего гребка? В том, что фазы захвата нет вообще и Вы валитесь вниз моментально, вместе с плечом?

Домино от Июля 15, 2013, 11:45:02 am
Цитата: Iucmen от Июля 15, 2013, 11:17:49 am
Во-вторых - сопротивление в таком варианте возрастает аналогично и с вариантом с низким закреплением конца резины.

Смысл увеличивать сопротивление при кривой технике? Возьмите тогда сразу резину от камаза. ;D

Сколько роликов видела, ни разу не встречала такого высокого крепления резины при отработке гребка, хотя есть, но там больше акцент на развитие корпуса. Ну не суть....

Iucmen от Июля 15, 2013, 12:13:41 pm
Хорошо, дайте хоть кто-нибудь ссылку на идеальное исполнение гребка при тяге с резиной. Если скажете, что выложенное Варягом видео, где тянет он - это то самое, то у меня в мозгу крахом рухнет все. ;D

Домино от Июля 15, 2013, 12:23:14 pm
Где у него резина в узелках и спина горбиком, то это не пример для подражания.

ono от Июля 15, 2013, 12:35:32 pm
<http://video.yandex.ru/search?filmId=h8roNfl3UXI&where=all&text=%D0%BA%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87>
Вот допустим, первое что попало, не докапываясь долго. Начиная с 5 минуты, где упражнения в зале. Понятно, что для батта, но всё же... Он ведь не просто так на фитболе, пол ограничивает глубину гребка и исключает падение вниз за руками, что для батта вообще убийственно. Т.е. нет этого рубящего втыкания рук. Внимательно посмотри, вкладывание там, где должна быть поверхность воды, а не протыкание оной.
Сейчас убегаю, времени искать что-либо ещё нет. Найду, кину ссылку.

Iucmen от Июля 15, 2013, 12:38:51 pm
Цитата: Домино от Июля 15, 2013, 12:23:14 pm
Где у него резина в узелках и спина горбиком, то это не пример для подражания.
Ну вот и хотелось бы пример для подражания, поэтому и попросил Little_boo, но думаю не согласится. А то как я тяну, я тоже высмотрел в нете - вы ж понимаете - интернет - помойка и где полезный ресурс могут подсказать только профи - вот и прошу помощи.
P.S. Уже начинаю злиться на товарища за то, что он год не мог найти время меня снять на видео. >:(

lucmen от Июля 15, 2013, 12:56:31 pm

Цитата: ono от Июля 15, 2013, 12:35:32 pm

<http://video.yandex.ru/search?filmId=h8roNfI3UXI&where=all&text=%D0%BA%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%87>

Вот допустим, первое что попало, не докапываясь долго. Начиная с 5 минуты, где упражнения в зале. Понятно, что для батта, но всё же... Он ведь не просто так на фитболе, пол ограничивает глубину гребка и исключает падение вниз за руками, что для батта вообще убийственно. Т.е. нет этого рубящего втыкания рук. Внимательно посмотри, вкладывание там, где должна быть поверхность воды, а не протыкание оной.

Сейчас убегаю, времени искать что-либо ещё нет. Найду, кину ссылку.

Ну вот я считаю - вот самое ужасное действие интернета - ужасная ссылка - абсолютно не по теме - данный пример тренировка выносливости, но ни как не отработка гребка. Да - это Чавич (Кавич) и ему наверное простительно, что с середины упражнения локоть абсолютно провален, да видно цель была не в этом, хотя конечно локоть нужно держать. Ну вот и толку от твоей ссылки - внимательному новичку - она только вред. Мне лично нужна ссылка пусть на неизвестного спортсмена но с идеальной техникой исполнения тяги на резине.

Гала от Июля 15, 2013, 01:23:42 pm

Люкмен, но у тебя нет отработки гребка, понимаешь? Я специально задала вопрос про то, что ты хочешь от резины, ты ответил, что не качаться, а именно гребок отработать, ну, тогда и надо отрабатывать гребок. Ты же сам понимаешь, что там не гребок ;)

lucmen от Июля 15, 2013, 02:06:54 pm

Цитата: Гала от Июля 15, 2013, 01:23:42 pm

Люкмен, но у тебя нет отработки гребка, понимаешь? Я специально задала вопрос про то, что ты хочешь от резины, ты ответил, что не качаться, а именно гребок отработать, ну, тогда и надо отрабатывать гребок. Ты же сам понимаешь, что там не гребок ;)

Всё, я всё понял. В принципе я все знал и понимал, наверное это и не давало мне покоя, и видно поэтому мне так хотелось все это показать вам. Всем большое спасибо за отзывы, но ссылки на идеал желательны. ;)

Letun от Июля 15, 2013, 02:57:01 pm

lucmen, высокая точка закрепления может и ни чего страшного, но в твоём случае выходит, что линия образуемая от резины (во всех её положениях) не совпадает с линией спины. т.е. у тебя однозначно направление усилия не соответствует нужному. Если переносить на воду - ты как бы над "вертикальной" составляющей гребка работаешь, как раз основное усилие в начале гребка и получается.

moi от Июля 15, 2013, 03:12:13 pm

Цитата: lucmen от Июля 15, 2013, 02:06:54 pm

Всем большое спасибо за отзывы, но ссылки на идеал желательны. ;)

Набираешь в youtube "swimming stretch chord" и наслаждаешься :O)))

http://www.youtube.com/watch?v=D37Ye_ADQ30

<http://www.youtube.com/watch?v=AVUBIXi5JM0>

http://www.youtube.com/watch?v=sYt8x_7uL48

sosnin от Июля 15, 2013, 03:17:48 pm

оооо....точно... достаточно первого видео, начиная с 1:30...берримору надо вставить это в FAQ по инвентарю.

moi +1....предполагаю у тебя полно таких умных закладочек :)

Letun от Июля 15, 2013, 03:19:15 pm

Цитата: moi от Июля 15, 2013, 03:12:13 pm

http://www.youtube.com/watch?v=D37Ye_ADQ30

Вот кстати как раз - точка крепления находится высоко, но "линия от резины" совпадает с "линией от спины".

Домино от Июля 15, 2013, 03:32:51 pm

Плюс (<http://www.youtube.com/watch?v=6uYVXUuQNAQ&list=PL2ACBBCF4E5853426>) к тому что выложил moi

Цитата: lucmen от Июля 14, 2013, 03:35:59 pm

<http://youtu.be/MHwW9tFyCeQ> - кроль вид сбоку

UPD:при таком высоком положении резины,она ерзает по локтям и/ или плечам при отведении руки назад,мне кажется это не совсем удобно.(<http://s9.rimg.info/9bd8244686574b0411fab495eded5f30.gif>)

Iusmen от Июля 15, 2013, 03:50:12 pm

Моі, Домино спасибо за ссылки.

Летуну +1 за то, что четко указал на ошибку - не сказал "Делай как все, как надо", а сказал "Делай как ты хочешь, но при этом стань правильно" ;).

Теперь, что посоветуете сделать с видео - неохота расширять нашу помойку ненужным хламом, но если удалить, читающие в будущем эту тему не поймут о чем был спор - может переименовать в "Так не нужно тянуть резину"?

моі от Июля 15, 2013, 03:53:18 pm

Цитата: sosnin от Июля 15, 2013, 03:17:48 pm

предполагаю у тебя полно таких умных закладочек :)

Чего я только не пересмотрел по плаванию, только все равно ни фи́га не плавается :O))

Iusmen от Июля 15, 2013, 04:02:09 pm

Цитата: Домино от Июля 15, 2013, 03:32:51 pm

Плюс (<http://www.youtube.com/watch?v=6uYVXUuQNAQ&list=PL2ACBBCF4E5853426>) к тому что выложил моі

...
В свое время в этом видео Рома увидел отсутствие высокого локтя.

Novichog от Июля 15, 2013, 04:03:54 pm

Цитата: моі от Июля 15, 2013, 03:53:18 pm

Цитата: sosnin от Июля 15, 2013, 03:17:48 pm

предполагаю у тебя полно таких умных закладочек :)

Чего я только не пересмотрел по плаванию, только все равно ни фи́га не плавается :O))
докажи? что сделал , что ожидал , что получил ?

Домино от Июля 15, 2013, 04:12:57 pm

Цитата: Iusmen от Июля 15, 2013, 04:02:09 pm

Цитата: Домино от Июля 15, 2013, 03:32:51 pm

Плюс (<http://www.youtube.com/watch?v=6uYVXUuQNAQ&list=PL2ACBBCF4E5853426>) к тому что выложил моі

...
В свое время в этом видео Рома увидел отсутствие высокого локтя.

Вам шашечки или ехать?

моі от Июля 15, 2013, 04:31:35 pm

Цитата: Novichog от Июля 15, 2013, 04:03:54 pm

что сделал

Все упражнения, что видел делал :O))

Цитировать

что ожидал

Что зайду во 3-2 разряды

Цитировать

что получил ?

ВСД :O)))

sosnin от Июля 17, 2013, 10:00:12 am

ну не все так печально ж? технику ты поднял до уровня стабильного Зразрядника... за пару лет... у тебя был швах с тренировочной системой. ты плавал задание, кот. делаются на готовом спортсмене, без базы... щас должно быть уже полегче.

а у меня опять что-то с плечом... кручу педали... очень весело, т.к. пульс контролируется очень легко, легко сравнивается с ощущениями... я уже предугадываю пульсы. научился крутить в том состоянии "транса"... если я из него выхожу, то начинаю мерзнуть и льет пот.

Iustmen от Июля 17, 2013, 11:51:12 am

Цитата: sosnin от Июля 17, 2013, 10:00:12 am

...кручу педали... очень весело, т.к. пульс контролируется очень легко, легко сравнивается с ощущениями... я уже предугадываю пульсы. научился крутить в том состоянии "транса"... если я из него выхожу, то начинаю мерзнуть и льет пот.

Ну и на каком пульсе основная работа педалями?

sosnin от Июля 17, 2013, 12:13:51 pm

Цитата: Iustmen от Июля 17, 2013, 11:51:12 am

Цитата: sosnin от Июля 17, 2013, 10:00:12 am

...кручу педали... очень весело, т.к. пульс контролируется очень легко, легко сравнивается с ощущениями... я уже предугадываю пульсы. научился крутить в том состоянии "транса"... если я из него выхожу, то начинаю мерзнуть и льет пот.

Ну и на каком пульсе основная работа педалями?

130-135... даю 150 через каждые 4,5 минуты на 30 сек, потом выравнивается за минуту примерно. но если бы я так уплывался (успевал) в воде, то П был бы под 26... у меня в воде явно ниже П, чем на суше. по ощущениям получается 3-4 удара. разница. причем думаю и максимальный в воде выше... я на велотренажере за эти 30 сек почти подышаю и больше не могу... а в базе за 4x25 я его разгону явно выше 180... в велике не представляю, как такое повторить.

Iustmen от Июля 17, 2013, 12:25:40 pm

Цитата: sosnin от Июля 17, 2013, 12:13:51 pm

Цитата: Iustmen от Июля 17, 2013, 11:51:12 am

Цитата: sosnin от Июля 17, 2013, 10:00:12 am

...кручу педали... очень весело, т.к. пульс контролируется очень легко, легко сравнивается с ощущениями... я уже предугадываю пульсы. научился крутить в том состоянии "транса"... если я из него выхожу, то начинаю мерзнуть и льет пот.

Ну и на каком пульсе основная работа педалями?

... в велике не представляю, как такое повторить.

Ну если только применить подход Варяга к тренировочному процессу - в противогазе!!! ;D

И все-таки педалить лучше чем бежать.

sosnin от Июля 17, 2013, 12:33:47 pm

ну не знаю, как лучше. мне и то, и то не нравится :) но велик легче дается для коленей и информативней по пульсам.

варяг от Июля 25, 2013, 07:51:33 pm

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=IQ-jaWKjHus

посмотрите как красиво

Гала от Июля 25, 2013, 08:03:54 pm

красиво, да)

Sirius от Июля 25, 2013, 09:17:50 pm

регистрайтесь на форуме "ПП" и общайтесь на здоровье. на открытой воде двухударный кроль действительно идеальная техника

<http://www.t-immersion.ru/forum/>

и на видео интересные упражнения на баланс тела в воде

варяг от Июля 25, 2013, 10:23:30 pm

а.. да я какбы не совсем за эту технику (в смысле все бросить и так тренироваться) в тренировочном процессе сейчас для меня даже не то что закон а главное то что дает тренер) кстати класное упр дал 3 удара ногами на боку и пережат на другой бок. очень тяжело. еще тяжело то что бас уже закрыт 2 месяца и еще ждать месяц. а на воде в озере сейчас холодно

lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Недавно установил свой личный рекорд на 50м ноги кроль с толчком от стенки - 50.4сек. - Радуюсь. + Уже третью тренировку при работе на гипоксию при дыхании на 5-й гребок в упражнениях руки кроль чувствую себя комфортно и великолепно. Раньше - это был кошмар - готов был уписаться прямо в бассейне. Так что -feniks2277- не нужно пугать людей и запрещать тренировать гипоксию - просто все нужно делать потихоньку и с умом. Тренировки над собой - это СИЛА!!! Всем удачи. Работаем дальше.

lucmen от Июля 31, 2013, 05:18:46 pm

Прикольно, после предыдущего сообщения уменьшилась карма - видно становлюсь популярным и заимел партизана-поклонника ;D, а может нынче личные достижения не в моде ??? :D

Novichog от Июля 31, 2013, 05:44:02 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 05:18:46 pm

Прикольно, после предыдущего сообщения уменьшилась карма - видно становлюсь популярным и заимел партизана-поклонника ;D, а может нынче личные достижения не в моде ??? :D

А может не все видят смысл в таком достижении, на всех то не угодишь.

варяг от Июля 31, 2013, 08:14:04 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Недавно установил свой личный рекорд на 50м ноги кроль с толчком от стенки - 50.4сек. - Радуюсь. + Уже третью тренировку при работе на гипоксию при дыхании на 5-й гребок в упражнениях руки кроль чувствую себя комфортно и великолепно. Раньше - это был кошмар - готов был уписаться прямо в бассейне. Так что -feniks2277- не нужно пугать людей и запрещать тренировать гипоксию - просто все нужно делать потихоньку и с умом. Тренировки над собой - это СИЛА!!! Всем удачи. Работаем дальше.

я думаю секунд10 реально сбросить

@LE}@NDER от Июля 31, 2013, 09:50:27 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Раньше - это был кошмар - готов был уписаться прямо в бассейне. Так что -feniks2277- не нужно пугать людей и запрещать тренировать гипоксию - просто все нужно делать потихоньку и с умом. Тренировки над собой - это СИЛА!!! Всем удачи. Работаем дальше.

А что говорит тренер про тренировку гипоксии?

свиммер от Июля 31, 2013, 09:54:14 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Недавно установил свой личный рекорд на 50м ноги кроль с толчком от стенки - 50.4сек.

Прикидывал разницу на полтиннике с ногами и без ног (ну, в смысле ноги только для баланса)?

lucmen от Июля 31, 2013, 10:06:00 pm

Цитата: Novichog от Июля 31, 2013, 05:44:02 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 05:18:46 pm

Прикольно, после предыдущего сообщения уменьшилась карма - видно становлюсь популярным и заимел партизана-поклонника ;D, а может нынче личные достижения не в моде ??? :D

А может не все видят смысл в таком достижении, на всех то не угодишь.

Да ни кому вроде и не собирался угождать - просто решил похвалиться, а то ветка как-то подзамолкла. ;)

lucmen от Июля 31, 2013, 10:09:30 pm

Цитата: варяг от Июля 31, 2013, 08:14:04 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Недавно установил свой личный рекорд на 50м ноги кроль с толчком от стенки - 50.4сек. - Радуюсь...

я думаю секунд10 реально сбросить

Конечно, Коля, реально - всему свое время. Я пока равняюсь на малыша из нашего бассейна - тренер говорила "Он плавает 50-ник на ногах за 45сек., но класс в том, что и 4 и 6 раз подряд с отдыхом в 10-15сек. плавает за 45сек. - Вот как.

Истмен от Июля 31, 2013, 10:12:21 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 31, 2013, 09:50:27 pm

Цитата: Истмен от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Раньше - это был кошмар - готов был уписаться прямо в бассейне. Так что -feniks2277- не нужно пугать людей и запрещать тренировать гипоксию - просто все нужно делать потихоньку и с умом. Тренировки над собой - это СИЛА!!! Всем удачи. Работаем дальше.

А что говорит тренер про тренировку гипоксии?

Не помню дословно, но слова feniks2277 были вроде таких - "я бы совсем запретил дышать 3/3 и реже людям которым за 30."

Истмен от Июля 31, 2013, 10:15:32 pm

Цитата: swimmer от Июля 31, 2013, 09:54:14 pm

Цитата: Истмен от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Недавно установил свой личный рекорд на 50м ноги кроль с толчком от стенки - 50.4сек.

Прикидывал разницу на полтиннике с ногами и без ног (ну, в смысле ноги только для баланса)?

Нет, не прикидывал. А в чем необходимость знать эту разницу?

swimmer от Июля 31, 2013, 10:23:34 pm

Цитата: Истмен от Июля 31, 2013, 10:15:32 pm

Нет, не прикидывал. А в чем необходимость знать эту разницу?

Необходимости может и нет. Интерес. :) Эффект в скорости от ног. Я сегодня на боку полтинник за минуту сорок восемь :) Ну, если бы поднапрягся, то может секунд пять-десять бы скинул. В "Эффективном плавании" пишу, что только в скорости от них чуть. У меня по крайней мере сходится ;D Как видишь, интересуюсь.

Истмен от Июля 31, 2013, 10:37:03 pm

Цитата: swimmer от Июля 31, 2013, 10:23:34 pm

Цитата: Истмен от Июля 31, 2013, 10:15:32 pm

Нет, не прикидывал. А в чем необходимость знать эту разницу?

Необходимости может и нет. Интерес. :) Эффект в скорости от ног. Я сегодня на боку полтинник за минуту сорок восемь :) Ну, если бы поднапрягся, то может секунд пять-десять бы скинул. В "Эффективном плавании" пишу, что только в скорости от них чуть. У меня по крайней мере сходится ;D Как видишь, интересуюсь.

Я тебе одно скажу, что я понял так это однозначно - работать нужно над всем телом - и ноги важны, и руки, и корпус, и голова, и задница с животом - ни одной из частей нельзя пренебрегать, но и тупо работать только над одной из них также нельзя. Ну а скорость от ног конечно есть и не плохая - иначе сотню и полтинники никто бы не рублил с ними, да и стайеры на последних сотнях их бы не включали. ;)

@LE{X}@NDER от Июля 31, 2013, 10:41:31 pm

Цитата: Истмен от Июля 31, 2013, 10:12:21 pm

Не помню дословно, но слова feniks2277 были вроде таких - "я бы совсем запретил дышать 3/3 и реже людям которым за 30."

А, в таком плане... Интересно, что мой тренер вообще не дает мне плавать дыхательные горки, но заставил меня полностью в кроле перейти на дыхание на 3/3, потому что заваливался на одну сторону. По-началу было мега тяжело, несколько раз я забивал и дышал как удобно - на 2. Тренер продолжал меня убеждать пока не привык, а теперь любые дистанции, на любой интенсивности плаваю только на 3, исключение только повороты - 2-3 гребка перед поворотом дышу на 2. Что интересно, что как бы интенсивно не плыл кролем, максимальный зафиксированный пульс был 26, а так он редко поднимается выше 24 и это типа работа на гипоксии. Это полная противоположность тому, что происходит в брассе, где разогнать пульс до 27-29 - раз плюнуть, хотя и дышу каждый раз..

Истмен от Июля 31, 2013, 11:02:12 pm

Цитата: @LE{X}@NDER от Июля 31, 2013, 10:41:31 pm

Цитата: Истмен от Июля 31, 2013, 10:12:21 pm

Не помню дословно, но слова feniks2277 были вроде таких - "я бы совсем запретил дышать 3/3 и реже людям которым за 30."

... Что интересно, что как бы интенсивно не плыл кролем, максимальный зафиксированный пульс был 26, а так он редко поднимается выше 24 и это типа работа на гипоксии. Это полная противоположность тому, что происходит в брассе, где разогнать пульс до 27-29 - раз плюнуть, хотя и дышу каждый раз..

Не, Саня, гипоксия у человека, который ее тренирует, как раз-таки помогает снижать пульс, а растет пульс из-за

интенсивной работы мышц. Я это понял, начав ездить на байке с пульсометром - к моменту закисления ножных мышц при работе в интенсиве, начав дышать с очень медленным выдохом всегда фиксировалось снижение пульса. А по началу в плавании да - всегда пульс вскакивал и стучал аж в висках от длинных выходов и т.п. А теперь и в коротких сериях с дыханием 3/3 - 5/5, да и после работы над гипоксией на 800-1000-1500 - приплываешь и пульс удивляет. :)

avia334 от Августа 01, 2013, 08:38:53 am

Цитировать

Это полная противоположность тому, что происходит в брассе, где разогнать пульс до 27-29 - раз плюнуть, хотя и дышу каждый раз.

Дык в брассе и работа более дерганная, а не плавная как в кроле. Ситуация по пульсу аналогична. На спине вообще забыл когда более П23! было.

sosnin от Августа 01, 2013, 08:56:23 am

значит вы не работаете нифига :)

у меня вот в брассе надо измудриться поднять в 28...в нем у меня быстрее руки отказывают и забиваются, чем П начинает расти. а на выходах я вообще,как кит, в спячку вхожу.

avia334 от Августа 01, 2013, 09:13:04 am

Цитировать

значит вы не работаете нифига Smiley

Sosnin, не забывай что ты МС, а мы 2рз :P

avia334 от Августа 01, 2013, 09:13:46 am

Цитировать

у меня вот в брассе надо измудриться поднять в 28...в нем у меня быстрее руки отказывают и забиваются, чем П начинает расти. а на выходах я вообще,как кит, в спячку вхожу сколько за жизнь брасом км проплыл? Я свои еще могу сосчитать... .

sosnin от Августа 01, 2013, 09:27:54 am

ну как же? разговор о том, что мол, брасс рваный поэтому пульс выше, а кроль ровный поэтому ниже...это ж не так. мне кажется, что это завит от включения всего организма, мышц и пр. + конечно натренированность.

и кр я уж точно в 10 раз больше проплыл, чем брассом :)

я и говорю, раз у вас бр при тренировках П растёт быстрее, чем кролем, то вы просто более тренированы на брасс и не больше...поэтому спина у тебя даже "не умеет" разгонять пульс, т.к. ты этим и не занимался.

Томан от Августа 01, 2013, 11:46:25 am

Цитата: @LE҂@NDER от Июля 31, 2013, 10:41:31 pm

А, в таком плане... Интересно, что мой тренер вообще не дает мне плавать дыхательные горки, но заставил меня полностью в кроле перейти на дыхание на 3/3, потому что заваливался на одну сторону. По-началу было мега тяжело, несколько раз я забивал и дышал как удобно - на 2.

Во, этот момент мне, как совсем начинающему, и при этом возрастом 30, как раз очень интересен. У меня как-то так исторически сложилось, что я изначально, с того момента, как в первый раз поплыл в координации, начал дышать на 3. Симметричности ради, как бы. Но, однако, сразу получилась проблема, что не могу долго плыть - задыхаюсь. Вначале вообще дальше 14 метров не осиливал, потом несколько раз ходил в 50-метровый бассейн, и там пробовал, сколько вообще удастся проплыть - вначале на пределе 25 получалось, потом 35, и даже один раз 40. М.б. и дальше бы какой-то прогресс был бы, но дальше я в 50-метровый бассейн не ходил, а коротком фитнесклубовском оно как-то тяжелее, ибо на поворотах задыхаюсь, а там же сплошные повороты, каждые 15 метров. А теперь 50-метровые оба на месяц закрыты. Ну так вот - за те несколько раз, когда я пробовал проплыть максимальную длину в чистом виде, без поворотов этих чёртовых, я заметил такой момент. Поначалу я, когда становилось чуть-чуть трудно дышать на 3, сразу переходил на 2 - но довольно скоро вырубался и в таком виде. Потом возникло ощущение, что как раз наоборот, переходом на дыхание на 2 я как раз провоцирую ещё более быстрое вырубание, поскольку, если старался держаться до последнего с дыханием на 3, в итоге проплыть удавалось больше.

Цитировать

исключение только повороты - 2-3 гребка перед поворотом дышу на 2.

Вот теперь, в коротком фитнесклубовском бассейне, проблема поворотов у меня ощущается весьма. Несмотря на то, что я знаю только открытый поворот (и то лишь очень условно), который даёт дополнительный вдох, и не делаю никаких там выходов. Т.е. тут получается так: первый бассейн плыву и чувствую себя вроде неплохо, воздуха хватает. Но после поворота его вдруг резко начинает не хватать (условно, наверное, это примерно как если где-нибудь посреди бассейна, дыша на 3, вдруг один из вдохов придержать на лишние 3-4 гребка), и после

этого не могу удержаться и не сделать 2-3 вдоха подряд на одну сторону, потом опять 2-3 на одну сторону... И всё, тут же вырубаясь. Возможно, как раз из-за сбитого ритма дыхания. Но и удержаться от этого после поворота как-то не получается (тем более, что при такой длине бассейна достаточно понятно, что, если этого не сделать, то даже теоретически нет никаких шансов успеть отдышаться к следующему повороту). Сейчас вот ещё попробовал чуть подкорректировать технику гребка (добавить хоть какое-то отталкивание, которого до того, можно считать, не было вообще) - так сразу стало в некотором плане сложнее с дыханием, т.к. очень часто стали вдохи срываться (банально воду стал на порядок чаще хлебать или как минимум набирать половину рта воды, чуть ли не на каждом втором-третьем вдохе, да ещё в нос вода стала как-то очень злостно заливаться, поначалу такого и близко не было) - как результат, ещё быстрее сдыхаю, естественно.

...А вот плыть, с самого начала дыша на одну сторону, на 2 - почти не пробовал. Именно потому, что, когда пробовал, сразу чувствую, как скособочивается всё - и положение тела, и согласование, и всё остальное. Да и по части времени/расстояния до сдыхания это как-то преимуществ не дало почему-то (но тут уже могут быть другие причины - может, пульс загоняю или что-то в этом роде).

Томан от Августа 01, 2013, 12:00:44 pm

Цитата: sosnin от Августа 01, 2013, 09:27:54 am

разговор о том, что мол, брасс рваный поэтому пульс выше, а кроль ровный поэтому ниже...это ж не так. мне кажется, что это завит от включения всего организма, мышц и пр.

А может, всё-таки дело именно в том, что в брассе нет ограничения по дыханию, и реальная макс. интенсивность работы получается больше, чем в кроле при 3/3? В соревновательном-то темпе кролем все на 2 дышат всё-таки на любой сколько-нибудь длинной дистанции - значит, при дыхании на 3 скорее всего об абсолютно максимальной интенсивности работы речь не идёт, как ни крути.

Цитировать

поэтому спина у тебя даже "не умеет" разгонять пульс, т.к. ты этим и не занимался.

У меня, как абсолютно начинающего, который вообще ничем не занимался, как раз на спине пульс подскакивает, по ощущениям, быстрее и сильнее всего (и это так было с самых первых же попыток плавать на спине). И из сил выбиваюсь соотв. быстрее всего, и приходится в себя после любого проплыва на спине приходится подольше. Какой-то самый "энергонапряжённый" стиль (из трёх - без дельфина, разумеется, которым я двигаться вообще не умею), пожалуй.

avia334 от Августа 01, 2013, 12:34:08 pm

Уважаемый Томан из всего прочитанного делаю вывод, что плавание у Вас только на самом начальном уровне и Вы как и большинство известных мне посетителей бассейнов в нем до недавнего времени просто купались.

Разговор о дыхании 3/3, пульсе в кроле и брассе и спине считаю для Вас очень преждевременными.

Если хотите подключиться к плавательному сообществу и серьезно заняться плаванием - хотя бы до 3-го взрослого дотянуть. То для начала начните с того, чем детей обучают на начальном этапе. А именно, отталкивание стрелочкой от бортика с максимальным отныром, плавание на ногах с досочкой, плавание на спине в стрелочке и т.д. Поясню - этим самым за несколько недель натренируете легкие, научитесь правильно держать корпус, руки запомнят правильное вытянутое положение. Далее уже можно будет вводить в тренировки упражнения на руки и потом плавание в координации.

sosnin от Августа 01, 2013, 12:44:45 pm

Томан или ТуМэн?

1) 50 в\ст самая максимальная мощность и ее плавают не то что 3\3 а и 11\11

2) на в брассе еще какие ограничения по дыханию. там даже иногда дышат реже, чем в кроле. если не плавать бабкобрасом.

3) то, что ты задыхаешься на поворотах простых, еще и начинаешь с каждым четвертаком дышать чаще, говорит только об отсутствии техники, потом уже о слабой физподготовке.

поэтому, тебе надо техникой заниматься, а не гипоксией.

убедиться в этом поможет тебе поможет поиск и курение форума.

не ты первый и уж не последний точно :))

один из последних "задыхающихся" это игориум.

а тут и говорить нет смысла о чем-то, затратный или нет, если нет техники и тренированности. у каждого пловца есть отстающий стиль, тяжелый и пр. другое дело какой уровень. это какбы разговор двух о глушителе и его громкости. только у одного копейка 60х годов, у другого бугатти какой-нить. и вот сравнивают :)

feniks2277 от Августа 01, 2013, 01:00:50 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 10:12:21 pm

Цитата: @LE}@NDER от Июля 31, 2013, 09:50:27 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

Раньше - это был кошмар - готов был уписаться прямо в бассейне. Так что -feniks2277- не нужно пугать людей и запрещать тренировать гипоксию - просто все нужно делать потихоньку и с умом. Тренировки над собой - это

СИЛА!!! Всем удачи. Работаем дальше.

А что говорит тренер про тренировку гипоксии?

Не помню дословно, но слова feniks2277 были вроде таких - "я бы совсем запретил дышать 3/3 и реже людям которым за 30."

Ну может я был несколько категоричен по этому поводу, особенно когда тренируются 4-5 раз в неделю по часу.

Но можно попробовать протестировать себя.

серия

20 x100 каждый выход за 10м дыхание -3/3 60-65% от мах отдых 10 сек

а через день

20 X100 каждый выход за 10 м дыхание -каждый цикл 60-65% от мах отдых 10 сек

100% гарантия, в первом случае плыть будете медленнее,

а чем выше нагрузка(скорость) тем медленнее по сравнению с одно цикловым дыханием.

Просто недостаток кислорода приведёт к более быстрому закислению что заставит плыть медленнее.тогда в чём смысл нам же нужно быстрее.

А как упражнение дышать 3/3 для улучшения техники очень здорово

что Александр и подтвердил.

sosnin от Августа 01, 2013, 01:49:39 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 01, 2013, 01:00:50 pm

20 x100 каждый выход за 10м дыхание -3/3 60-65% от мах отдых 10 сек

а через день

20 X100 каждый выход за 10 м дыхание -каждый цикл 60-65% от мах отдых 10 сек

ну с 60-65 у меня проблем не возникнет. а вот с 70 я еще выдержу за счет пульса,будет тяжелее вторая половина.

а75 и выше-чтоб выдержать,это уже надо действительно плавать не 4x1-1,5часа.

lucmen от Августа 01, 2013, 02:13:28 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 01, 2013, 01:00:50 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 10:12:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 31, 2013, 09:50:27 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

... Так что -feniks2277- не нужно пугать людей и запрещать тренировать гипоксию - просто все нужно делать потихоньку и с умом...

А что говорит тренер про тренировку гипоксии?

Не помню дословно, но слова feniks2277 были вроде таких - "я бы совсем запретил дышать 3/3 и реже людям которым за 30."

Ну может я был несколько категоричен по этому поводу,особенно когда тренируются 4-5 раз в неделю по часу.

Но можно попробовать протестировать себя.

серия

20 x100 каждый выход за 10м дыхание -3/3 60-65% от мах отдых 10 сек

а через день

20 X100 каждый выход за 10 м дыхание -каждый цикл 60-65% от мах отдых 10 сек

100% гарантия, в первом случае плыть будете медленнее,

а чем выше нагрузка(скорость) тем медленнее по сравнению с одно цикловым дыханием.

Просто недостаток кислорода приведёт к более быстрому закислению что заставит плыть медленнее.тогда в чём смысл нам же нужно быстрее.

А как упражнение дышать 3/3 для улучшения техники очень здорово

что Александр и подтвердил.

Можно и протеститься, но я не буду, т.к. мне и так все понятно. Но при работе на 60-65% от максимума может произойти все кстати с точностью да наоборот - если техника не поставлена на серьезном уровне. А вот работая очень мощно и "длинно" - да - придешь к быстрому закислению. И как вывод - на гипоксию работать нужно - но аккуратно и не спеша - хотя бы для того, чтобы начали получаться твои "каждый выход за 10 м." ;)

feniks2277 от Августа 01, 2013, 04:13:12 pm

Цитата: lucmen от Августа 01, 2013, 02:13:28 pm

Цитата: feniks2277 от Августа 01, 2013, 01:00:50 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 10:12:21 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 31, 2013, 09:50:27 pm

Цитата: lucmen от Июля 31, 2013, 03:52:46 pm

... Так что -feniks2277- не нужно пугать людей и запрещать тренировать гипоксию - просто все нужно делать потихоньку и с умом...

А что говорит тренер про тренировку гипоксии?

Не помню дословно, но слова feniks2277 были вроде таких - "я бы совсем запретил дышать 3/3 и реже людям

которым за 30."

Ну может я был несколько категоричен по этому поводу, особенно когда тренируюсь 4-5 раз в неделю по часу.

Но можно попробовать протестировать себя.

серия

20 x100 каждый выход за 10м дыхание -3/3 60-65% от мах отдых 10 сек

а через день

20 X100 каждый выход за 10 м дыхание -каждый цикл 60-65% от мах отдых 10 сек

100% гарантия, в первом случае плыть будете медленнее, а чем выше нагрузка(скорость) тем медленнее по сравнению с одно цикловым дыханием. Просто недостаток кислорода приведёт к более быстрому закислению что заставит плыть медленнее. тогда в чём смысл нам же нужно быстрее.

А как упражнение дышать 3/3 для улучшения техники очень здорово

что Александр и подтвердил.

Можно и протеститься, но я не буду, т.к. мне и так все понятно. Но при работе на 60-65% от максимума может произойти все кстати с точностью да наоборот - если техника не поставлена на серьезном уровне. А вот работая очень мощно и "длинно" - да - придешь к быстрому закислению. И как вывод - на гипоксию работать нужно - но аккуратно и не спеша - хотя бы для того, чтобы начали получаться твои "каждый выход за 10 м." ;)

На серьезном уровне ни одному кролисту в голову не придёт, работать поучасовой сет в 4 зоне и дышать 3/3 или того хуже 5/5.

Ну а, 8-10 X 25 с огромным отдыхом это не то что я имел в виду,

здесь совсем дышать нет нужды.

А то что я написал не я придумал. Да и по логике кислорода не хватает ты замедляешься.

Топик от Августа 01, 2013, 06:00:32 pm

Цитата: avia334 от Августа 01, 2013, 12:34:08 pm

Уважаемый Топик из всего прочитанного делаю вывод, что плавание у Вас только на самом начальном уровне и Вы как и большинство известных мне посетителей бассейнов в нем до недавнего времени просто купались.

Совершенно верно, так и есть - на самом начальном уровне. Разве я утверждал что-то иное? Да я б сказал, что я и сейчас просто купаюсь. До марта сего года я вообще ни в какие бассейны не ходил, и соотв. не делал там ничего.

А тут вдруг решил, что надо таки научиться плавать.

Цитировать

Разговор о дыхании 3/3, пульсе в кроле и брассе и спине считаю для Вас очень преждевременными.

Однако, если на той же самой спине, да порой и в брассе для меня именно зашкал пульса служит причиной остановки (хотя в брассе скорее усталость рук проявляется), в то время как в кроле - скорее дыхалка... То так или иначе думать/говорить об этом придётся.

Цитировать

Если хотите подключиться к плавательному сообществу и серьезно заняться плаванием - хотя бы до 3-го взрослого дотянуть. То для начала начните с того, чем детей обучают на начальном этапе.

Вообще-то говоря, прямо с того самого момента, как я появился в фитнесклубовском бассейне, меня там начали учить по этой самой, более-менее стандартной методике. Так что большая часть нижеперечисленного мне знакома, и регулярно делается практически при каждом посещении.

Цитировать

А именно, отталкивание стрелочкой от бортика с максимальным отныром,

Вот это - единственное, чего я не понял. В смысле, не понял, что такое "максимальный отныр". По факту, от бортика я отталкиваюсь каждый день, и, для разнообразия, по-всякому. Т.е. от толчка прямо по самой поверхности, до толчка с занырянием практически до самого дна (это на мелкой части бассейна - т.е. этак на 1,2..1,3 м, ну и промежуточный вариант тоже - с занырянием сантиметров на 60-70). Более-менее сносное скольжение (ну, метров 8-9) получается только в первом варианте. При занырянии, особенно глубоко, через 4-5 метров, естественно, начинаю всплывать и встаю колом поперёк потока. И итоговая длина скольжения, соотв., на несколько метров меньше.

Цитировать

плавание на ногах с досочкой,

Делаю практически каждый день, почти с самого этого марта-апреля. А сколько имеет смысл так плавать за раз?

Сейчас делаю, если время есть, скажем, 8..10x15 м, с отдыхом по вкусу (2..12 выдохов). Как лучше плавать с досочкой - со всей дури или поспокойнее (сейчас как-то случайным образом чередую то и другое)? Есть ещё вариант - на ногах без досочки, но это реже, скорее в порядке купания, т.е. просто для развлечения. Ну и ещё то же самое в коротких ластах.

Цитировать

Поясню - этим самым за несколько недель натренируете легкие,

Гы, несколько недель... Тут уже как бы 4,5 месяца прошло, всё вот тренирую лёгкие, так сказать. Не, ну конечно, чувствую себя несколько комфортнее, чем было даже полтора месяца назад, и тем более чем в самом начале. Но именно сейчас возникло ощущение, что прогресс резко застопорился, а то и даже пошёл какой-то откат назад. И застопорился он явно не на той точке, на которой можно было бы плюнуть и забить, и просто пахать побольше. Т.е. если бы проблема была только в скорости - фиг бы с ним, плавать по 3 км, типа авось поможет, и над техникой по ходу дела можно было бы поработать. Так я ж не могу так вот спокойно плавать по 3 км, когда едва 30 м за раз

вытягиваю. Тут ни тренировки на выносливость, ни внятной спокойной работы над техникой не получается.

igorium от Августа 01, 2013, 07:23:46 pm

Цитата: Томан от Августа 01, 2013, 06:00:32 pm

Гы, несколько недель... Тут уже как бы 4,5 месяца прошло, всё вот тренирую лёгкие, так сказать. Не, ну конечно, чувствую себя несколько комфортнее, чем было даже полтора месяца назад, и тем более чем в самом начале. Но именно сейчас возникло ощущение, что прогресс резко застопорился, а то и даже пошёл какой-то откат назад. И застопорился он явно не на той точке, на которой можно было бы плюнуть и забить, и просто пахать побольше. Т.е. если бы проблема была только в скорости - фиг бы с ним, плавать по 3 км, типа авось поможет, и над техникой по ходу дела можно было бы поработать. Так я ж не могу так вот спокойно плавать по 3 км, когда едва 30 м за раз вытягиваю. Тут ни тренировки на выносливость, ни внятной спокойной работы над техникой не получается.

А может лучше сначала натренировать выносливость месяца за два - эдак то километра-полтора за раз.

А после этого, уже рубить технику.

А то какая может быть работа на технику, если не можешь 50м проплыть подряд?

Томан от Августа 01, 2013, 07:49:27 pm

Цитата: sosnin от Августа 01, 2013, 12:44:45 pm

Томан или Тумэн?

Первое. (В принципе допустимо и "Туман", наверное, х.з. :))

Цитировать

1) 50 в\ст самая максимальная мощность и ее плавают не то что 3\3 а и 11\11

Неудивительно - это же не аэробный режим вообще. А про дыхание больше смысла говорить об установившемся режиме. К 22-30 секундам (за которые приличные люди плывут 50 м) потребление кислорода только успевает начаться. Львиная доля этой мощности идёт на займе, значит. (Я ведь тоже как раз примерно 30 секунд плыву, и после этого задыхаюсь - другое дело, что за эти 30 секунд, увы, далеко не полтинник проходит, а хорошо ещё если четвертак будет - я как бы кролем себе время в 50-метровом бассейне практически не засекал, поскольку полтинник проплыть не осиливал всё равно, а теперь на август они вообще закрыты, оба).

Цитировать

2) на в брассе еще какие ограничения по дыханию.там даже иногда дышат реже,чем в кроле. если не плавать бабкобрассом.

Ну в брассе это уже как бы дело добровольное. Голова всё равно на каждом цикле высовывается (положено ж), разве что можно немножко сэкономить, высовывая её не так высоко, как при вдохе. Но вообще там (в типичном варианте брасса, скажем так) ведь не то что голову, там плечи из воды высовывают. Как бы, это явно не только ради вдоха такая высота. Опять же, на полтиннике, в пределах 30-40 с, тоже можно дышать по-всякому, и это не показатель - режим-то неуставившийся.

Цитировать

3)то,что ты задыхаешься на поворотах простых, еще и начинаешь с каждым четвертаком дышать чаще,говорит только об отсутствии техники,потом уже о слабой физподготовке.

Да, безусловно. Техника меня сейчас волнует больше всего. И соотв. пытаюсь с ней экспериментировать. Шаг гребка надо бы как-то сантиметров хотя бы на 25 увеличить, в частности (чтоб цикловый шаг был примерно равен размаху рук - сейчас он меньше). Но... есть одна тонкость. Периодически вижу в бассейне некоторых товарищей, у которых собственно техника явно ещё хуже моей, но - самое главное - несмотря на это, они спокойно без остановки наворачивают круг за кругом, и ни хрена не задыхаются.

Цитировать

поэтому, тебе надо техникой заниматься,а не гипоксией.

Разве 3\3 - это уже считается гипоксия? Если дыхание на 2 как-то не очень помогает.

Цитировать

убедиться в этом поможет тебе поможет поиск и курение форума.

Да я уж вроде давно читаю форум, тоже с весны, и эти темы в т.ч. Просто зарегиться не удавалось.

Томан от Августа 01, 2013, 07:58:43 pm

Цитата: igorium от Августа 01, 2013, 07:23:46 pm

А может лучше сначала натренировать выносливость месяца за два - эдак то километра-полтора за раз.

А после этого, уже рубить технику.

О, мнения разделились :) Только вот вопрос - КАК плыть длинные дистанции, если это вообще не получается ни в каком виде и ни с какой скоростью. И, очень вероятно, как раз из-за техники не получается. Возможно, из-за ошибок техники приходится слишком сильно лупить ногами, и они съедают весь кислород (это лишь предположение, но колобашка косвенно подтверждает).

igorium от Августа 01, 2013, 08:41:21 pm

Цитата: Томан от Августа 01, 2013, 07:58:43 pm

О, мнения разделились :) Только вот вопрос - КАК плыть длинные дистанции, если это вообще не получается ни в каком виде и ни с какой скоростью. И, очень вероятно, как раз из-за техники не получается. Возможно, из-за ошибок техники приходится слишком сильно лупить ногами, и они съедают весь кислород (это лишь

предположение, но колобашка косвенно подтверждает).

У меня год назад была аналогичная ситуация. Я мог плыть не больше 100м подряд. И эта цифра не увеличивалась несколько месяцев, несмотря на все мои потуги.

Мне подсказали программу, с помощью которой через 18 занятий я смог проплыть 1,5км подряд.

После этого я уже занялся техникой.

Мне кажется, когда все силы брошены, чтобы доплыть, то ни о какой работе над техникой речи быть не может. Естественно все ИМХО.

Просто я через это прошел, чего и тебе желаю.

Вот моя волшебная программа - <http://www.arenashop.ru/article/39> (<http://www.arenashop.ru/article/39>)

Но т.к. ты не можешь проплыть 100м подряд, то надо начинать с подготовительной программы -

<http://swimcenter.ru/blog/workouts/24.html> (<http://swimcenter.ru/blog/workouts/24.html>)

@LE}{@NDER от Августа 01, 2013, 11:29:28 pm

Цитата: Томан от Августа 01, 2013, 11:46:25 am

Цитата: @LE}{@NDER от Июля 31, 2013, 10:41:31 pm

А, в таком плане... Интересно, что мой тренер вообще не дает мне плавать дыхательные горки, но заставил меня полностью в кроле перейти на дыхание на 3/3, потому что заваливался на одну сторону. По-началу было мега тяжело, несколько раз я забивал и дышал как удобно - на 2.

Во, этот момент мне, как совсем начинающему, и при этом возрастом 30, как раз очень интересен. У меня как-то так исторически сложилось, что я изначально, с того момента, как в первый раз поплыл в координации, начал дышать на 3. Симметричности ради, как бы. Но, однако, сразу получилась проблема, что не могу долго плыть - задыхаюсь. Вначале вообще дальше 14 метров не осиливал, потом несколько раз ходил в 50-метровый бассейн, и там пробовал, сколько вообще удастся проплыть - вначале на пределе 25 получалось, потом 35, и даже один раз 40. М.б. и дальше бы какой-то прогресс был бы, но дальше я в 50-метровый бассейн не ходил, а коротком фитнесклубовском оно как-то тяжелее, ибо на поворотах задыхаюсь, а там же сплошные повороты, каждые 15 метров. А теперь 50-метровые оба на месяц закрыты. Ну так вот - за те несколько раз, когда я пробовал проплыть максимальную длину в чистом виде, без поворотов этих чёртовых, я заметил такой момент. Поначалу я, когда становилось чуть-чуть трудно дышать на 3, сразу переходил на 2 - но довольно скоро вырубался и в таком виде. Потом возникло ощущение, что как раз наоборот, переходом на дыхание на 2 я как раз провоцирую ещё более быстрое вырубание, поскольку, если старался держаться до последнего с дыханием на 3, в итоге проплыть удавалось больше.

Цитировать

исключение только повороты - 2-3 гребка перед поворотом дышу на 2.

Вот теперь, в коротком фитнесклубовском бассейне, проблема поворотов у меня ощущается весьма. Несмотря на то, что я знаю только открытый поворот (и то лишь очень условно), который даёт дополнительный вдох, и не делаю никаких там выходов. Т.е. тут получается так: первый бассейн плыву и чувствую себя вроде неплохо, воздуха хватает. Но после поворота его вдруг резко начинает не хватать (условно, наверное, это примерно как если где-нибудь посреди бассейна, дыша на 3, вдруг один из вдохов придержать на лишние 3-4 гребка), и после этого не могу удержаться и не сделать 2-3 вдоха подряд на одну сторону, потом опять 2-3 на одну сторону... И всё, тут же вырубаясь. Возможно, как раз из-за сбитого ритма дыхания. Но и удержаться от этого после поворота как-то не получается (тем более, что при такой длине бассейна достаточно понятно, что, если этого не сделать, то даже теоретически нет никаких шансов успеть отдышаться к следующему повороту). Сейчас вот ещё попробовал чуть подкорректировать технику гребка (добавить хоть какое-то отталкивание, которого до того, можно считать, не было вообще) - так сразу стало в некотором плане сложнее с дыханием, т.к. очень часто стали вдохи срываться (банально воду стал на порядок чаще хлебать или как минимум набирать половину рта воды, чуть ли не на каждом втором-третьем вдохе, да ещё в нос вода стала как-то очень злостно заливаться, поначалу такого и близко не было) - как результат, ещё быстрее сдыхаю, естественно.

...А вот плыть, с самого начала дыша на одну сторону, на 2 - почти не пробовал. Именно потому, что, когда пробовал, сразу чувствую, как скособочивается всё - и положение тела, и согласование, и всё остальное. Да и по части времени/расстояния до сдыхания это как-то преимуществ не дало почему-то (но тут уже могут быть другие причины - может, пульс загоняю или что-то в этом роде).

Томан, разница между нами в том, что я был не начинающим - в школьные годы занимался плаванием, просто был очень большой перерыв в 20 лет. Плавать на 3/3 тренер меня просил не по 25м, а по 400, 800 и больше.

Понимаешь, речь идет немного о разных вещах? Начав плавать в первый раз проплыл только 200м, а через 3 тренировки уже больше 1000м, то есть технически был готов плыть больше, просто организм отвык от физических нагрузок. На тот момент, когда начал заниматься с тренером в 2011м и он начал корректировать технику, уже плавал по 2,5-3 км. Изначально технику ставили еще в детстве. Кстати, ни разу не видел, чтобы он кому-то из новичков говорил делать подобное.

Тебе правильно написали, надо начинать с базовых элементов техники и отложить пока эксперименты с дыханием в сторону.

Томан от Августа 02, 2013, 01:43:59 am

Цитата: @LE}{@NDER от Августа 01, 2013, 11:29:28 pm

Томан, разница между нами в том, что я был не начинающим - в школьные годы занимался плаванием, просто был очень большой перерыв в 20 лет. Плавать на 3/3 тренер меня просил не по 25м, а по 400, 800 и больше.

Понимаешь, речь идет немного о разных вещах?

Понимаю-понимаю. Вообще-то от меня тренером ожидается, видимо, тоже не совсем то, что происходит в реале - во всяком случае, не сдыхание после 25 м. Я как бы на то и намекаю, что если уж человек, спокойно плавающий на тот момент по 3 км, отзывается о переходе на 3/3, что "поначалу было мега тяжело, несколько раз забивал...", то для меня, совсем начинающего, 3/3 может быть вообще заведомой полной задницей. Я просто как бы изначально и не думал ничего такого, думал, что 3/3 - это вообще такая обычная заурядная схема дыхания, на которой типа все плавают, включая начинающих, и типа никаких проблем от этого не должно быть. А тут внезапно такое вот свидетельство от куда более технически и физически подготовленного человека. Плюс ещё эта фраза на тему "всем, кому за 30, вообще бы позапрещать дышать 3/3 и реже", с которой всё и началось. Вот я и поднапрягся внезапно - мне и за 30, да ещё и начинающий.

Цитировать

Кстати, ни разу не видел, чтобы он кому-то из новичков говорил делать подобное.

А мне вот практически прямым текстом намекали, как только в координации хоть как-то поплыл, что надо на 3/3 плавать :) Хотя были в процессе начального обучения и варианты, когда надо было строго на одну сторону дышать. Начиналось-то обучение кролю вообще с бассейна (примерно 15 м) без дыхания. Потом только я как-то в один из разов не выдержал и вместо того чтоб вообще остановиться на половине, самовольно добавил один вдох, другой...

Цитировать

Тебе правильно написали, надо начинать с базовых элементов техники и отложить пока эксперименты с дыханием в сторону.

Ну так в том и фишка, что я просто до сих пор не рассматривал то, как дышу, как какой-то эксперимент или что-то в этом роде. А с техникой, по ощущениям, самая засада в том, что как только какими бы то ни было средствами увеличивается сила/эффективность гребка, вместе с этим резко тонут ноги. И скорость как минимум не растёт, а то и вообще падает. Чтобы ноги не тонули, приходится начинать лупить ими на всю катушку - но тогда они тут же сжирают весь кислород. С одной стороны и намеренно "поганить" гребок, играя в разные варианты вроде ТИ или чего-то вроде этого, не хочется, а с другой стороны как бы и непонятно, что ещё можно сделать, чтоб не приходилось так лупить ногами. Пробовал, смеха ради, даже грести дико согнутой рукой, чуть ли не по самому пузу проводя - ну да, так ноги почти не тонут, зашибись удобно плыть - но и эффективность гребка становится никакой, сразу минус четверть с шага и столько же, видимо, со скорости. (Но вообще так, на полях, замечу - у меня в принципе и так непропорционально тяжёлые ноги почему-то, в школе на физ-ре из-за этого на каждом уроке казусы или проблемы были с двумя упражнениями, которых не было, кажется, ни у кого больше в классе).

sosnin от Августа 02, 2013, 08:15:24 am

Цитата: Топан от Августа 01, 2013, 07:49:27 pm

Да, безусловно. Техника меня сейчас волнует больше всего. И соотв. пытаюсь с ней экспериментировать. предлагаю тебе на этом остановиться...(т.к. даже третье предложение противоречит второму). открой книги по обучению плаванию и попробуй найти что либо про 3\3,5\5, гипоксию, эксперименты и пр.

свиммер от Августа 02, 2013, 09:26:38 am

Все не осилил, извиняюсь, если что... :)

В общем, я присоединяюсь к тем кто за технику. Туман, бери, например, книгу-тренер и фигач упражнения из нее. Звездочка, стрелочка, гребок, на задержке, потом уже дыхание. Только качественно. Если это звездочка, то пятки, задница, голова, ладони выходят из воды, бедра, как минимум у поверхности. Если, стрелочка, то от десяти метров (можешь поискать на форуме, как меня тут недавно воспитывали, могу скинуть в личку мою подборку ;)). И т.д.

Получай кайф от качественно выполненного упражнения. Ищи ошибки в выполнении. Отмечай, что уже стало получаться. Постоянно повторяй и оттачивай.

С течением времени у тебя будут появляться идеи, мысли и т.д. что у тебя не правильно или что-то почувствуешь. Захочешь проверить на кроле, проверяй. Кидай видео на форум.

Если будет движение, то возможен прогресс. Пусть не в основной цели - расстояние кролем, но в вспомогательных.

Гала от Августа 02, 2013, 09:36:38 am

Есть еще одна хорошая книга "Сто лучших упражнений" ,ее можно скачать в блоге у halloween ;)

свиммер от Августа 02, 2013, 09:46:38 am

Цитата: Гала от Августа 02, 2013, 09:36:38 am

Есть еще одна хорошая книга "Сто лучших упражнений" ,ее можно скачать в блоге у halloween ;)

Специально сейчас глянул ее, проверить, провален ли локоть как в книге-тренере. ;) Оказалось, что нет.

Но они перепутали подписи под рисунками! ;D 8б и 8с! Там где провален локоть написано что он высокий и наоборот! Ну, вот как так учиться?

avia334 от Августа 02, 2013, 11:03:47 am

Цитировать

Вот это - единственное, чего я не понял. В смысле, не понял, что такое "максимальный отныр" стрелочкой оттолкнутся от бортика и как можно дольше проскользнуть в воде, пока воздух будет уже на грани. Так 10-15 раз подряд.

Так легкие растянешь, корпусом научишься ноги держать высоко, научишься носки натягивать, руки правильно за голову лягут, поймешь, что чем длиннее тело, тем дальше оно проплывет (меньше сопротивление). Это база. Отмечай свои рекорды в этом упражнении и на следующем занятии старйся их превзойти.

Плавание с досочкой 10-15 м это не о чем - дети по 50 метров спокойно проплывают. Ты быстро устаешь, потому что корпус ноги не держит (см. предыдущее упражнение). Надо научиться, для начала, спокойно метров 25 проплывать, десяток выдохов в воду (очень полезно для восстановления пульса и растягивания легких, т.к. выдыхаешь с сопротивлением) и опять 25 с досочкой. Так - раз 10 надо для начала научиться. Следим, чтобы тело было НАТЯНУТО.

Жду рекордов по отнырам и плаванию с доской через 2 недели. ДО этого можно писаниной больше не заниматься. Через 2 недели отчитаешься, что рекорд на отныре - ... метров, с досочкой 10*25 делаю/не делаю.

Дальше напишем, что делать.

feniks2277 от Августа 02, 2013, 12:00:46 pm

Цитата: Тoman от Августа 02, 2013, 01:43:59 am

Цитата: @LE{ @NDER от Августа 01, 2013, 11:29:28 pm

Тoman, разница между нами в том, что я был не начинающим - в школьные годы занимался плаванием, просто был очень большой перерыв в 20 лет. Плавать на 3/3 тренер меня просил не по 25м, а по 400, 800 и больше.

Понимаешь, речь идет немного о разных вещах?

Понимаю-понимаю. Вообще-то от меня тренером ожидается, видимо, тоже не совсем то, что происходит в реале - во всяком случае, не сдыхание после 25 м. Я как бы на то и намекаю, что если уж человек, спокойно плавающий на тот момент по 3 км, отзывается о переходе на 3/3, что "поначалу было мега тяжело, несколько раз забивал...", то для меня, совсем начинающего, 3/3 может быть вообще заведомой полной задницей. Я просто как бы изначально и не думал ничего такого, думал, что 3/3 - это вообще такая обычная заурядная схема дыхания, на которой типа все плавают, включая начинающих, и типа никаких проблем от этого не должно быть. А тут внезапно такое вот свидетельство от куда более технически и физически подготовленного человека. Плюс ещё эта фраза на тему "всем, кому за 30, вообще бы позапрещать дышать 3/3 и реже", с которой всё и началось. Вот я и поднапрягся внезапно - мне и за 30, да ещё и начинающий.

А мне вот практически прямым текстом намекали, как только в координации хоть как-то поплыл, что надо на 3/3 плавать :) Хотя были в процессе начального обучения и варианты, когда надо было строго на одну сторону дышать. Начиналось-то обучение кролю вообще с бассейна (примерно 15 м) без дыхания.

Посмотри как легко этот семилетка проныривает 30 м

огромное поле для совершенствования а ты написал 25 м плавать тяжко.

<https://www.youtube.com/watch?v=l4sIMLVdIPY>

А по поводу дыхания на 3/3 я переусердствовал

Научись дышать, то есть выдыхать в воду.

Гала от Августа 02, 2013, 01:31:28 pm

Цитата: swimmer от Августа 02, 2013, 09:46:38 am

Специально сейчас глянул ее, проверить, провален ли локоть как в книге-тренере. ;) Оказалось, что нет.

Но они перепутали подписи под рисунками! ;D 8б и 8с! Там где провален локоть написано что он высокий и наоборот! Ну, вот как так учиться?

А голова нам на что дана? Или анализировать сами не способны? ;) В книгах случаются опечатки, но надо же читать с головой.

Домино от Августа 02, 2013, 01:49:29 pm

Цитата: Гала от Августа 02, 2013, 01:31:28 pm

А голова нам на что дана?

Чтоб шапку носить. ;D

Гала от Августа 02, 2013, 01:52:16 pm
Цитата: Домино от Августа 02, 2013, 01:49:29 pm

Чтоб шапку носить. ;D
Сразу старый анекдот вспомнился:" А еще я ею ем" ;D

sosnin от Августа 02, 2013, 01:56:51 pm
"в нее"

свиммер от Августа 02, 2013, 02:04:43 pm
Цитата: Гала от Августа 02, 2013, 01:31:28 pm
А голова нам на что дана? Или анализировать сами не способны? ;) В книгах случаются опечатки,но надо же читать с головой.

Ну, когда знаешь, то конечно же. :) А вот, когда не знаешь, да еще сомневаешься... И еще когда все по разному говорят, особенно, как у нас: то ноги гуд, то хвосты...

ПС, to lucmen: Я не ошибся. Минута тридцать семь (-11 сек) :)

Гала от Августа 02, 2013, 02:07:07 pm
Цитата: свиммер от Августа 02, 2013, 02:04:43 pm

Ну, когда знаешь, то конечно же. :) А вот, когда не знаешь, да еще сомневаешься..
Всегда можно спросить у того,кто знает ;) Да ты ведь и сам разобрался,правильно? Значит не безнадежен ;D

свиммер от Августа 02, 2013, 02:20:10 pm
Цитата: Гала от Августа 02, 2013, 02:07:07 pm
Цитата: свиммер от Августа 02, 2013, 02:04:43 pm

Ну, когда знаешь, то конечно же. :) А вот, когда не знаешь, да еще сомневаешься..
Всегда можно спросить у того,кто знает ;) Да ты ведь и сам разобрался,правильно? Значит не безнадежен ;D

Разобрался. Я так думаю. Но любое следующее выложенное мной видео с последующими вашими комментариями меня может быстро переубедить. ;)

Сегодня, кстати, перестало получаться. Плавал полтинники в 50 сек, +30 отдых. Перед каждым полтинником ставил себе задачу, какой/какие элементы техники контролирую. Так вот, понял, что не получается локоть держать. И тяжело шло. И только в конце (!) закупки (!) понял, что я проваливаю руку после входа перед захватом. Т.е. пытаюсь ей балансировать. Доплыл последние пол баса удерживая руку и пошел домой. :) Так, что может и не так и безнадежен. :)

sosnin от Августа 02, 2013, 02:22:59 pm
если тянуть при вдохе плечо,то балансировать легче,рука не пляшет,локоть не проваливается. либо дышать раньше,либо быстрее,либо плечо тянуть,либо все вместе :)

свиммер от Августа 02, 2013, 02:34:20 pm
Цитата: sosnin от Августа 02, 2013, 02:22:59 pm
если тянуть при вдохе плечо,то балансировать легче,рука не пляшет,локоть не проваливается. либо дышать раньше,либо быстрее,либо плечо тянуть,либо все вместе :)

так тянул. но не под тем углом. надо параллельно воде, у меня, по всей видимости, ниже уходило. и не тянулось, наверное, по этому.

дышать, - да. но мне 12 метров не хватило что бы прочувствовать, как удобнее.

sosnin от Августа 02, 2013, 02:45:44 pm
да,надо параллельно. идеально-чтоб плечо еще и над поверхностью торчало,как айсберг.

пс. кручу вел неделю, как маньяк, с ускорениями... капец, бегать я бы так точно не смог :)
льет с меня уже через 4 минуты... пытаюсь в режиме 45сек!!! +3:45 Пдо 120-130 опускаться, через 40 мин П так начинает
опускаться только после 5 минут.
жуть... домой потом иду, как цапля :) :)

Домино от Августа 02, 2013, 02:50:17 pm
Цитата: swimmer от Августа 02, 2013, 02:34:20 pm
дышать, - да. но мне 12 метров не хватило что бы прочувствовать, как удобнее.

Дык плавайте с трубкой и будет Вам счастье. (<http://s17.rimg.info/954ec66e5e0579b04b927dc87b18b009.gif>)

swimmer от Августа 02, 2013, 03:01:46 pm
Цитата: Домино от Августа 02, 2013, 02:50:17 pm
Цитата: swimmer от Августа 02, 2013, 02:34:20 pm
дышать, - да. но мне 12 метров не хватило что бы прочувствовать, как удобнее.

Дык плавайте с трубкой и будет Вам счастье. (<http://s17.rimg.info/954ec66e5e0579b04b927dc87b18b009.gif>)

Как я с трубкой научусь правильно дышать? ???

Или мы друг друга не поняли? Я имел ввиду, что понял про свой косяк только под самое завершение тренировки, когда уже практически выходил. Можно было бы задержаться, но было не удобно.

Домино от Августа 02, 2013, 03:38:56 pm
Я подумала про гребок.

Томап от Августа 02, 2013, 06:44:04 pm
Цитата: avia334 от Августа 02, 2013, 11:03:47 am
Цитировать

Вот это - единственное, чего я не понял. В смысле, не понял, что такое "максимальный отныр"
стрелочкой оттолкнуться от бортика и как можно дольше проскользнуть в воде, пока воздух будет уже на грани.
А, тогда это то самое, что я и так почти с самого начала практически каждый день делаю.

Цитировать

Жду рекордов по отнырам и плаванию с доской через 2 недели. ДО этого можно писаниной больше не заниматься.
Через 2 недели отчитаешься, что рекорд на отныре - ... метров

В таком случае, зачем ждать 2 недели? По длине скольжения вряд ли что-то вдруг существенно изменится именно сейчас, если оно 4 месяца ежедневно выполняется (ну, пусть не по 10-15 раз, а по 5-7, не суть важно), и как-то не особо меняется. В среднем где-то 8,2 м (это если мерить от бортика до примерно центра тяжести тела после остановки - т.е. до той точки, куда встаю на дно - если мерить, докуда руки дотянулись, будет, наверное, примерно на 0,9 м больше, если мерить собственно пройденный путь - на 0,9 м меньше). Не, наверное, можно ещё с полминуты подрейфовать до предельной задержки дыхания, высунув руки из воды, как минимум, по локоть (иначе ноги потонут). Может, даже ещё метра полтора-два за это время наберётся (пару раз я так пробовал делать). Но обычно я останавливаюсь, когда чувствую, что ноги начинают тонуть. Можно было бы оттолкнуться изо всех сил - так, что очки зальёт - для скольжения лицом вниз это не страшно. Но сколько-нибудь заметной разницы в длине скольжения это тоже не даёт (может быть, потому, что при сильном толчке тут же "срабатывают" шорты - надуваются и превращаются в тормозные?) Повторюсь, у меня реально очень тяжёлые ноги, так что хорошего скольжения без высовывания по локоть рук из воды вообще трудно ожидать. Но это уже была бы не стрелочка.

Цитировать

, с досочкой 10*25 делаю/не делаю.

Опять же, зачем ждать 2 недели? Вот, как раз сегодня, скажем. Времени, правда, было в обрез - проплыл с досочкой 9*30, со стандартным отдыхом по 10 выдохов в воду. (Это такие условные 30 - фактически, значит по 2 нестандартных бассейна без перерыва). Сойдёт вместо 10*25?

lucmen от Августа 03, 2013, 12:24:00 am
Цитата: swimmer от Августа 02, 2013, 02:04:43 pm
Цитата: Галя от Августа 02, 2013, 01:31:28 pm

...

...

ПС, to lucmen: Я не ошибся. Минута тридцать семь (-11 сек) :)
Перечитал последние страницы ветки - не понял - о чем речь?

свиммер от Августа 03, 2013, 08:17:13 am
Цитата: lucmen от Августа 03, 2013, 12:24:00 am
Цитата: свиммер от Августа 02, 2013, 02:04:43 pm

...
ПС, to lucmen: Я не ошибся. Минута тридцать семь (-11 сек) :)
Перечитал последние страницы ветки - не понял - о чем речь?

Про ноги... :) <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg228218#msg228218>
(<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg228218#msg228218>) Ладно, это так - не важно.

avia334 от Августа 03, 2013, 08:33:12 am
Торпану, 8,2 маловастенько. Полбаса надо. Что то не так делаешь: носки не тянешь или руки гнешь или ноги тонут. Обрати на это внимание. С досочкой - гуд. Разбавь эти упражнения стрелочкой на спине, работают только ноги. Руки ВСЕГДА вытянуты. Так 10*25 с выдохами в воду. Считай удары ногами и ноги не проваливай. Будет получиться - пиши. Дадим следующее задание.

Торпан от Августа 04, 2013, 01:15:02 pm
...Вчера занялся читерством, и надел вместо привычных шортов свои старые плавки, которые обычно использовал только на водоёмах для купания. Сразу плюс 2 метра скольжения, без изменения чего-либо ещё - т.е. итого около 10 метров (если не сделать какой-то очевидной грубой ошибки при отталкивании). И при отталкивании в этих плавках очки стало заливать даже на туго затянутой резинке - тогда как до сих пор, в шортах, очки заливало только на слабой затяжке, на тугой не заливало. Но в остальном вроде принципиальной разницы нет. Т.е. некий тормозной эффект у шортов есть, но не то чтобы зверский.

...Стрелочка на спине - очень трудно дышать, т.к. лицо почти всё время заливают водой (делаю это упражнение тоже не в первый раз, но вот с дыханием там по-прежнему весьма трудно). Если руки согнуты - ещё ничего, а вот когда выпрямлены в правильную стрелочку - сразу заливают. Так что, если не придумать какую-нибудь хитрость, ни о каких сериях говорить не приходится...

свиммер от Августа 04, 2013, 01:19:44 pm
Цитата: Торпан от Августа 04, 2013, 01:15:02 pm
...Вчера занялся читерством, и надел вместо привычных шортов свои старые плавки, которые обычно использовал только на водоёмах для купания. Сразу плюс 2 метра скольжения, без изменения чего-либо ещё - т.е. итого около 10 метров (если не сделать какой-то очевидной грубой ошибки при отталкивании). И при отталкивании в этих плавках очки стало заливать даже на туго затянутой резинке - тогда как до сих пор, в шортах, очки заливало только на слабой затяжке, на тугой не заливало. Но в остальном вроде принципиальной разницы нет. Т.е. некий тормозной эффект у шортов есть, но не то чтобы зверский.

10 метров? Без ног? Очень не плохо. Меряешь по меткам бассейна? Сколько по времени занимает?

Очки к плавкам крепишь? ;)

ЕвгенийК от Августа 04, 2013, 01:50:47 pm
Когда делаешь стрелочку на спине, голова должна лежать на руках. Тогда и заливать ничего не будет.

Торпан от Августа 04, 2013, 03:23:41 pm
Цитата: свиммер от Августа 04, 2013, 01:19:44 pm
Меряешь по меткам бассейна?
Там нет никаких меток - это фитнесклубовский бассейн, его точная длина вообще не афишируется, так что никаких меток. Так что мерил по своим размахам рук. (Да, в своё время в школьном возрасте меня как-то заинтересовало, какой длины пассажирский ж.д. вагон, и я его померил таким вот образом - и, как выяснилось спустя год-два, когда узнал точную цифру из книжек, ошибся всего на 20 см).

Цитировать

Сколько по времени занимает?

А вот это никогда не догадывался засечь. По субъективным ощущениям (по задержке дыхания т.е.), скорее всего, додерживаю примерно секунд до 20, дальше уже, наверное, смысла нет - но могу и ошибаться с этой оценкой времени.

Цитировать

Очки к плавкам крепишь? ;)

Просто пиковая скорость, достигаемая кратковременно в момент отрыва ног от бортика, оказалась существенно выше в отсутствие тормозного эффекта шортов. Отсюда и заливание очков, отсюда же и те дополнительные 2 метра. Вообще эти шорты проявляют себя в основном при отталкивании от бортика, или при плавании брассом на каждом пике скорости в цикле, или при плавании в ластах. Кролем, увы, не развиваю такую скорость, чтобы они врубали тормоз. Но вообще приходится плавать в шортах этих дурацких, поскольку они из какого-то дубового

материала, устойчивого к хлору, тогда как плавкам (они старые), вероятно, от хлора канты очень быстро настанут - так что в бассейне регулярно ими пользоваться как-то неохота.

Гала от Августа 04, 2013, 10:10:18 pm
Цитата: свиммер от Августа 04, 2013, 01:19:44 pm

Очки к плавкам крепишь? ;)

Ну, не у всех же есть такие брови, как у тебя ;D

Евгений прав, думаю, что основная ошибка у Томана при стрелочке на спине это то, что руки рядом с головой, а должны быть за ней.

Томан от Августа 04, 2013, 11:45:55 pm
Цитата: Гала от Августа 04, 2013, 10:10:18 pm
Евгений прав, думаю, что основная ошибка у Томана при стрелочке на спине это то, что руки рядом с головой, а должны быть за ней.
Наверняка. Легко сказать, однако, а вот подвижность в плечах хреновая... С прямыми руками стрелочка (вот сейчас попробовал сложить перед зеркалом) под углом вперед (т.е. на спине - вверх) смотрит, а прямо по продолжению линии туловища - никак. По плаванию на спине тренер тоже мне всё время обращает внимание, что руки или гну, или слишком широко вкладываю, или вообще всем телом извиваться начинаю. Это ж всё она, подвижность плечевых суставов. Так что на практике скорее подбородок к груди прижмётся, нежели руки встанут в правильное положение относительно туловища.

Домино от Августа 05, 2013, 06:18:53 am
Цитата: Томан от Августа 04, 2013, 11:45:55 pm
По плаванию на спине тренер тоже мне всё время обращает внимание, что руки или гну, или слишком широко вкладываю, или вообще всем телом извиваться начинаю. Это ж всё она, подвижность плечевых суставов.

Это не правильное положение тела в воде и отсутствие баланса. Суставы тут не причем.

Novichog от Августа 05, 2013, 09:16:44 am
Цитата: Домино от Августа 05, 2013, 06:18:53 am
Цитата: Томан от Августа 04, 2013, 11:45:55 pm
По плаванию на спине тренер тоже мне всё время обращает внимание, что руки или гну, или слишком широко вкладываю, или вообще всем телом извиваться начинаю. Это ж всё она, подвижность плечевых суставов.

Это не правильное положение тела в воде и отсутствие баланса. Суставы тут не причем.

Думаю роль свою суставы все ж играют. Расслабленно вложить прямую руку, без перекоса тела в воде и с закрепощенным суставом это непросто.

Гала от Августа 05, 2013, 09:33:14 am
И со слишком разболтанным тоже. У меня перекося в обратную сторону из-за того, что чересчур гибкая и суставы чересчур разболтаны, иногда при вкладывании руки касаюсь пальцами противоположной дорожки, сама при этом даже не чувствую, что рука настолько за ось заходит (8). Сейчас плаваю так, как рекомендовал Горец, задерживая руку в высшей точке проноса, тогда вкладывание происходит точно на уровне плеча.

Домино от Августа 05, 2013, 09:54:09 am
Цитата: Novichog от Августа 05, 2013, 09:16:44 am
Думаю роль свою суставы все ж играют. Расслабленно вложить прямую руку, без перекоса тела в воде и с закрепощенным суставом это непросто.

Для того чтобы не было перекоса/вихляния тела, его нужно поворачивать вдоль продольной оси при проносе руки и не закладывать руку за среднюю линию. Так как человек находится в воде, движения рук вверх и вниз оказывают воздействие на туловище, которое в итоге движется в том же направлении. Если при этом пытаться удерживать туловище и таз от переката в сторону движения руки, то оно вместе с ногами будет сдвинуто в сторону.

goreth от Августа 05, 2013, 10:00:38 am
Еще один совет, плавать на спине руки вдогон, т.е. пока одна рука не ляжет на воду, другой гребок не начинать.

sosnin от Августа 05, 2013, 10:36:44 am
что-то у меня какая-то апатия после ЧМ... боюсь, что к КР мастерс ничего не натренирую и съезжу просто так, что

результат останется неизменным. физуха удручает. где мои 17 лет? :(:(

Berrimor от Августа 05, 2013, 10:48:11 am
Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 10:36:44 am
где мои 17 лет?

Есть такое дело, я тут, возобновив тренировки после двухмесячного простоя, ужаснулся тому, как стремительно ушли даже те физические кондиции, которыми я был недоволен. Едва ли не с начала начинать пришлось.

Рунтя от Августа 05, 2013, 10:59:36 am
Вчера встретила даму-тренера знакомую, показывала ей свое ковыряние с год назад. Рассказала ей, что наконец удалось сделать 2-й взрослый на длинной воде. Но вот техника удручает, все понимаю, сделать не могу. Она мне: милочка, тебе, чай, не шишнацать. Техника в детстве ставится, пока суставы гибкие и подвижные. А за нами уже песчаная дорожка стелится, все в свое время нужно было делать. Печалька :(

Домино от Августа 05, 2013, 11:05:54 am
;D Да-да.....заворачиваемся в простыню и ползем на кладбище.
(<http://s14.rimg.info/f2f713e5fbe9d976026a536e7c3f85c7.gif>)

sosnin от Августа 05, 2013, 11:07:28 am
я воот думаю:может,ну его нафиг эти старты? живу ж без них. зачем мне ехать? дома могу стартовать.
ну не поколотит адреналинчиком так,как на сорах. ну и что... :(

свиммер от Августа 05, 2013, 11:09:44 am
Ну, что вы все расклеились? Ефимовой завидуете? ;)

sosnin от Августа 05, 2013, 11:11:42 am
Цитата: свиммер от Августа 05, 2013, 11:09:44 am
Ну, что вы все расклеились? Ефимовой завидуете? ;)
и не только ей :(вчера было радостно. сегодня тряпка. меня можно полоскать,мною можно полы мыть-я сопротивляться не буду :(
еще и чех перестал 400 плавать. а казалось,вот фелпс и лохте ушли...
китайка вчера вообще еле доплыла, влететь больше четвертака! тоже жить не хочет наверно :(

свиммер от Августа 05, 2013, 11:13:58 am
Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 11:11:42 am
и не только ей :(вчера было радостно. сегодня тряпка. меня можно полоскать,мною можно полы мыть-я сопротивляться не буду :(

У тебя же 27 вольным? На КР будет эстафета? Собирал бы... Литтл Бу на бат, девчонок на спину с брассом. ;)

sosnin от Августа 05, 2013, 11:16:04 am
Цитата: свиммер от Августа 05, 2013, 11:13:58 am
У тебя же 27 вольным? На КР будет эстафета? Собирал бы... Литтл Бу на бат, девчонок на спину с брассом. ;)
:) это смешно. у БУ своя команда,там он будет мне соперником ;)

свиммер от Августа 05, 2013, 11:17:36 am
Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 11:16:04 am
Цитата: свиммер от Августа 05, 2013, 11:13:58 am
У тебя же 27 вольным? На КР будет эстафета? Собирал бы... Литтл Бу на бат, девчонок на спину с брассом. ;)
:) это смешно. у БУ своя команда,там он будет мне соперником ;)

Вот! Ты уже задумался над вариантами! ;D

свиммер от Августа 05, 2013, 11:19:09 am
Брассом умеешь? Рунтю на вольный, Ирцин на бат.... :)

sosnin от Августа 05, 2013, 11:19:25 am

какими вариантами. я в эстафету никому не нужен :) разве что лет через 30 с таким результатом. :(

sosnin от Августа 05, 2013, 11:21:15 am

Цитата: swimmer от Августа 05, 2013, 11:19:09 am

Брассом умеешь? Рунтю на вольный, Ирцин на бат.... :)

1)неа. будет дк у всей эстафеты :(

2) я возраст команды всем занижу так,что все без медалек будут... :(:(

Novichog от Августа 05, 2013, 11:22:44 am

Цитата: Рунтя от Августа 05, 2013, 10:59:36 am

Вчера встретила даму-тренера знакомую, показывала ей свое ковыряние с год назад. Рассказала ей, что наконец удалось сделать 2-й взрослый на длинной воде. Но вот техника удручает, все понимаю, сделать не могу. Она мне: милочка, тебе, чай, не шишнацать. Техника в детстве ставится, пока суставы гибкие и подвижные. А за нами уже песчаная дорожка стелится, все в свое время нужно было делать. Печалька :(

Чего нового эта дама тебе поведала ? Из содержательного слышу, только что технику в нашем возрасте поставить нельзя... но сумлеваюсь как то.

swimmer от Августа 05, 2013, 11:27:01 am

Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 11:21:15 am

1)неа. будет дк у всей эстафеты :(

2) я возраст команды всем занижу так,что все без медалек будут... :(:(

Главное выступление. Вон, как последняя эстафета успешно прошла. Всем форумом болели.

ПС: для возраста читающего возьмите. И что, уж, и лыжника ;)

Рунтя от Августа 05, 2013, 11:31:23 am

Цитата: Novichog от Августа 05, 2013, 11:22:44 am

Цитата: Рунтя от Августа 05, 2013, 10:59:36 am

Вчера встретила даму-тренера знакомую, показывала ей свое ковыряние с год назад. Рассказала ей, что наконец удалось сделать 2-й взрослый на длинной воде. Но вот техника удручает, все понимаю, сделать не могу. Она мне: милочка, тебе, чай, не шишнацать. Техника в детстве ставится, пока суставы гибкие и подвижные. А за нами уже песчаная дорожка стелится, все в свое время нужно было делать. Печалька :(

Чего нового эта дама тебе поведала ? Из содержательного слышу, только что технику в нашем возрасте поставить нельзя... но сумлеваюсь как то.

Да ничего нового не поведала. Плавать упражнения на свободный пронос, чтобы не рубить правой, и руки в догонялки с паузой в верхней точке проноса. Да хоть обплавайся, а начинаю ускоряться и с ужасом вижу, как правая летит через бок и рубит воду на входе, сама ужом иду. Все то же, все про тех же. Хоть бы прямо шла, как у Реха, а то вообще через черти-куда. И болит ведь, зараза страшная вместе со спиной, шеей и ухом :(

sosnin от Августа 05, 2013, 11:50:16 am

а я поплавал упр на одной руке и понял,что левая в кроле и бате мимо удет,если дышать вправо!!! я знал что мне так медленно,но чтоб в 2 раза!!! деревянный,ни плечи,ни шея туда не гнется.

Гала от Августа 05, 2013, 12:02:05 pm

Чего за всеобщий пессимизм? Я вот две с половиной недели не плавала и полный капец, еле-еле 75 м могу проплыть ,а дальшедохну, но веры не теряю ;D. Правда, мне по большому счету без разницы на секунды, главное радость от процесса получать(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

А в эстафете можно две команды выставить. Из молодежи (туда Ромку,Ирцин,Бэрри и Аню) и из.....эээ.....кхм.....мужчин и женщин в самом расцвете (здесь у нас на две,а то и на три команды наберется ;D).

читающий от Августа 05, 2013, 12:27:08 pm

Цитата: sosnin от Августа 05, 2013, 11:11:42 am

китайка вчера вообще еле доплыла, влететь больше четвертака! тоже жить не хочет наверно :(

Вчера китайка перед стартом по сравнению с другими девочками выглядела весьма упитанной. Не знаю, может и раньше такой была? Если набрала вес, то можно не удивляться проигрышу.

Гала от Августа 05, 2013, 12:35:49 pm

У китайки по ходу все проблемы взросления начались, вот и вес скачет.

sosnin от Августа 05, 2013, 12:48:41 pm
да такая же она была...

Гала от Августа 05, 2013, 12:51:49 pm
Значит просто фигово готова. Вспомни как она в Шанхае и Лондоне плыла, а в Борселоне лишь бледная тень от себя самой.

avia334 от Августа 05, 2013, 01:11:09 pm
Цитировать
Значит просто фигово готова. Вспомни как она в Шанхае и Лондоне плыла, а в Борселоне лишь бледная тень от себя самой.
Не... встретила стюарда из китайских авиалиний... .

Гала от Августа 05, 2013, 01:23:12 pm
Цитата: avia334 от Августа 05, 2013, 01:11:09 pm
Не... встретила стюарда из китайских авиалиний... .
Накрыло гормоном? ;D

avia334 от Августа 05, 2013, 01:49:46 pm
Цитировать
Накрыло гормоном? Grin
Типа того. Губерниев про Сун Яна раз 10 за чемпионат историю о его стюардессе рассказал. Оправдания возможных неудач типа.. .
А китайка и вправду очень дохлая была.

sosnin от Августа 05, 2013, 02:08:37 pm
Цитата: avia334 от Августа 05, 2013, 01:49:46 pm
Цитировать
Накрыло гормоном? Grin
Типа того. Губерниев про Сун Яна раз 10 за чемпионат историю о его стюардессе рассказал. Оправдания возможных неудач типа.. .
А китайка и вправду очень дохлая была.
что за история?

avia334 от Августа 05, 2013, 02:18:31 pm
Цитировать
что за история?
влюбился в стюардессу китайских авиалиний, разругался с тренером, пропускал занятия. Весь китаи в напряжении следил за этой историей. Губерниев это очень часто повторял.

sosnin от Августа 05, 2013, 02:41:53 pm
Цитата: avia334 от Августа 05, 2013, 02:18:31 pm
Цитировать
что за история?
влюбился в стюардессу китайских авиалиний, разругался с тренером, пропускал занятия. Весь китаи в напряжении следил за этой историей. Губерниев это очень часто повторял.
а....почти так? <http://rockk.ru/text.php?readmore=7081>
так и что в итоге? он женился или помотросил? :) или губерниев не в курсе?

Letun от Августа 05, 2013, 05:27:20 pm
Скоро у многих начало сезона, по науке нужно объёмами заниматься - может под это дело "день стайера проведём"? В конце сентября или в октябре. Очень хочется вспомнить что такое 800 или 1500, но плыть на скорость эти дистанции просто так, нет ни какого мотива)), а реальных соревнований с ними и явно хрен найдёш.

читающий от Августа 05, 2013, 06:02:08 pm
Цитата: Letun от Августа 05, 2013, 05:27:20 pm
Очень хочется вспомнить что такое 800 или 1500, но плыть на скорость эти дистанции просто так, нет ни какого

мотива)), а реальных соревнований с ними и явно хрен найдёш.

Я - за, мне очень хочется начать плавание без остановок каждые 25м. А такой стимул, как "день стайера", очень надеюсь, поможет в качестве "пинка молодому парашютисту" :)

Sirius от Августа 06, 2013, 04:59:08 am

В субботу день физкультурника! Можно и к этому празднику приурочить.

sosnin от Августа 06, 2013, 11:42:27 am

что поплывем? треху может :)

avia334 от Августа 06, 2013, 11:50:46 am

Цитировать

что поплывем? треху может

Давайте что-нибудь более цивилизованное и олимпийское - 1500 самое то!!!

Berrimog от Августа 06, 2013, 11:53:56 am

Я уже плавал треху две недели назад аж два раза, не думаю что я быстрее проплыву, т.к. за эти 2 недели плавал раза 3, да и то понемногу. Но почему бы и не проплыть в третий, за кумпанию ;D

sosnin от Августа 06, 2013, 12:00:37 pm

я пошутил,вы что 8-0 :) !!! может 400? (вот тут не шучу)

ЕвгенийК от Августа 06, 2013, 12:03:33 pm

лучше 800, на 1500 я постоянно сбиваюсь.

sosnin от Августа 06, 2013, 12:21:18 pm

Цитата: ЕвгенийК от Августа 06, 2013, 12:03:33 pm

лучше 800, на 1500 я постоянно сбиваюсь.

:)

если нас будет 4,то это не солидно.

avia334 от Августа 06, 2013, 12:22:32 pm

Цитировать

если нас будет 4,то это не солидно.

кинь клич по форуму - сам назначь дистанцию и день.

sosnin от Августа 06, 2013, 12:45:14 pm

предлагаю 800 кр в период с 15 по 20 августа! народ будет?

мой заявочный 10:59 :)

ЕвгенийК от Августа 06, 2013, 12:53:09 pm

а зачем с 15-го? или ты готовиться собираешься? :)

я бы может на этой неделе даже стартанул.

10.50 :)

Berrimog от Августа 06, 2013, 01:01:00 pm

11.02 пусть будет, но поплыву в четвертаке.

sosnin от Августа 06, 2013, 01:18:58 pm

у меня тоже четвертак.

давайте так: до 20го!

свиммер от Августа 06, 2013, 01:22:54 pm

Я тоже записываюсь. Заявочный минут 15-16 :)

ЕвгенийК от Августа 06, 2013, 02:19:27 pm

Цитировать

Только смогу "сама себя засекал"

на 800 это нормально)

avia334 от Августа 06, 2013, 02:40:32 pm

ни разу ни плавал, так что заявлять нечего.

ДО 20-го? и куда результаты сбрасывать?

Рома, открой новую тему!!!

sosnin от Августа 06, 2013, 03:12:48 pm

Цитата: avia334 от Августа 06, 2013, 02:40:32 pm

Рома, открой новую тему!!!

все дублируется. <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8052.0>

читающий от Августа 08, 2013, 08:31:44 am

Раз уж тема "супер-пупер-мега-болталка", тут и поздравлю новых Global Moderator-ов Berrimora и sosnina с оказанным доверием. :)

Гала от Августа 08, 2013, 01:03:17 pm

Цитата: читающий от Августа 08, 2013, 08:31:44 am

Раз уж тема "супер-пупер-мега-болталка", тут и поздравлю новых Global Moderator-ов Berrimora и sosnina с оказанным доверием. :)

Присоединяюсь, но у Бэрри вижу новый статус, а у Романа где? 8)

sosnin от Августа 08, 2013, 01:06:37 pm

я оказался морально не готов :)

но спасибо за доверие.

Гала от Августа 08, 2013, 01:29:22 pm

Цитата: sosnin от Августа 08, 2013, 01:06:37 pm

я оказался морально не готов :)

но спасибо за доверие.

И зря, из тебя получился бы отличный модератор ;)

sosnin от Августа 08, 2013, 01:31:19 pm

Цитата: Гала от Августа 08, 2013, 01:29:22 pm

Цитата: sosnin от Августа 08, 2013, 01:06:37 pm

я оказался морально не готов :)

но спасибо за доверие.

И зря, из тебя получился бы отличный модератор ;)

если б я умел и мог бы...

Гала от Августа 08, 2013, 01:37:09 pm

Цитата: sosnin от Августа 08, 2013, 01:31:19 pm

если б я умел и мог бы...

Дорогу осилит идущий)))))) Научился бы, там нет ничего сложного))))))

sosnin от Августа 08, 2013, 01:45:50 pm

когда? вместо 4x800? :)

Гала от Августа 08, 2013, 04:22:08 pm

Цитата: sosnin от Августа 08, 2013, 01:45:50 pm

когда? вместо 4x800? :)

Вместе с ними)))))) Ром, ничего сложного и трудоемкого в работе модератора нет. Ты же каждый день на форуме

бываешь, просмотрел вверенный тебе отдел, снес весь флуд в болталку, самого злостного флудильщика в бан на сутки и адью ;D

Домино от Августа 08, 2013, 05:19:24 pm

Цитата: Гала от Августа 08, 2013, 04:22:08 pm

просмотрел вверенный тебе отдел, снес весь флуд в болталку, самого злостного флудильщика в бан на сутки и адью

И всех тех кто цитирует фсе подряд.(<http://s18.rimg.info/d72f85faea908af7b855bab258547c51.gif>)

Гала от Августа 08, 2013, 05:50:29 pm

Цитата: Домино от Августа 08, 2013, 05:19:24 pm

И всех тех кто цитирует фсе подряд.(<http://s18.rimg.info/d72f85faea908af7b855bab258547c51.gif>)

И у кого провален локоть!(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Белый Кит от Августа 08, 2013, 05:55:30 pm

Цитата: Гала от Августа 08, 2013, 04:22:08 pm

Ром, ничего сложного и трудоемкого в работе модератора нет.

ага.....

сказочницы.....

сами бы попробовали.....

да ещё пол-форума потом жаловаться на тебя начинает.....

Домино от Августа 08, 2013, 06:01:34 pm

Легко.... ;D

Особенно безжалостно буду расправляться с вышеуказанными мною товарисЧами.

(<http://s20.rimg.info/62c9969f50c2ad4500de3b13161ea1b7.gif>)

Гала от Августа 08, 2013, 06:14:33 pm

Цитата: Домино от Августа 08, 2013, 06:01:34 pm

Легко.... ;D

Особенно безжалостно буду расправляться с вышеуказанными мною товарисЧами.

(<http://s20.rimg.info/62c9969f50c2ad4500de3b13161ea1b7.gif>)

Про локоть не забудь! (<http://s6.rimg.info/278bcfa754761f1a1880a8df99b32a44.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-537528615.html>)

Юрий, ты мог бы и промолчать, глядишь мы бы Ромку убедили ;D. И сразу насчет "сами бы попробовали", меня нельзя, я самый злостный флудильщик и есть ;D. Но у меня крыша в виде администратора Петра! Да, да , у нас все ходы записаны 8)

Белый Кит от Августа 08, 2013, 06:15:19 pm

Цитата: Домино от Августа 08, 2013, 06:01:34 pm

Особенно безжалостно буду расправляться с вышеуказанными мною товарисЧами.

так в этом то и есть самая большая сложность - пытаться остаться беспристрастным ;)

Гала от Августа 08, 2013, 06:24:21 pm

У тебя получается, и у Ромки бы получилось. Я поэтому и написала, что из него хороший модер вышел бы. Кстати, даю десять против одного, что Домино тоже сможет ;)

sosnin от Августа 09, 2013, 01:20:09 pm

Домино, новичоГ уже подошел бы к бану? ;)

я не настолько терпим, как Б. Кит. у него это в крови, вошкаться с детьми-людьми. а меня когда раздражают, я становлюсь похож на бешеного тупого прапора контуженного... таких, как я надо ограждать от "власти". ;) да и

знаний нет. вообще забейте и все радуемся новому модеру.

Гала от Августа 09, 2013, 02:29:44 pm
Новичок уже считай в нем,если бы Домино была модератором ;D

Гала от Августа 09, 2013, 02:36:13 pm
И,кстати, Бэрри тоже будет хорош в этой роли. Так что выбор администрации поддерживаю во всем ;)

Домино от Августа 09, 2013, 03:20:06 pm
Цитата: sosnin от Августа 09, 2013, 01:20:09 pm
Домино, новичок уже подошел бы к бану? :)

Yes!(<http://s17.rimg.info/3eab8355d258fb8b3b7aed13705ab11d.gif>)

Iustep от Августа 13, 2013, 02:38:18 pm
Сегодня в 08.30 пошел на тренировку - пришел, зашел, намылился, помылся, подождал пока обсохну, оделся и ушел. ;D Чтобы забыть полотенце - такое уже было, но чтобы плавки и полотенце - в первый раз!!! ;D Обычно в рюкзаке лежат запасные - на случай если мои шорты лопнут или просто порвутся, но надо же было вчера выкладывая основные для просушки выложить и запасные? ???
Ну а теперь о существенном сегодня, в конце тренировки впервые с начала моих тренировок плаванием удалось пронырнуть 25метров дельфином со старта с бортика. Ура!!! Работа в режимах гипоксии дает свои плоды.

avia334 от Августа 13, 2013, 03:59:37 pm
Цитировать
впервые с начала моих тренировок плаванием удалось пронырнуть 25метров дельфином со старта с бортик
Я когда со старта на спине под водой 25 прошел дельфином тоже был безумно горд собой. 1.5 года тренировал волну, отныры и прочую дельфинью сущность (не постоянно, бессистемно, и только в последние полгода жестко уделял этому часть трени). Поэтому рад был очень. А сейчас 1.5 басика на спине отныр без вдоха вроде как само собой разумеющееся.

Гала от Августа 17, 2013, 09:17:33 pm
Цитата: Рунтя от Августа 17, 2013, 08:41:45 pm
Стоило в воду занырнуть, и все. Под конец 4-го км умом понимала, что до дома доеду с трудом, но остановиться было еще труднее. Меня ни до какой физы допускать нельзя, меня от всего переть начинает, тормозов нет вашпе. А сегодня плыла не ради того, чтобы кого-то сделать, а ради того, чтобы узнать насколько самонадеянной была моя заявка выплыть из 12. Очень самонадеянной :(
Ирка, ты знаешь, что ты мой друг,но черт побери, так и хочется воскликнуть: " Уж сколько раз твердили миру!!!!!"
Ирина, отдыхаешь,вот и отдыхай! Думаешь мне не обидно,что мужики день стайера затеяли как раз тогда,когда я вообще никакущая? Еще как обидно, тем более,что 800м почти нигде нет,а тут такой шанс, но,если это сейчас никак не вписывается в планы,то и хрен с ним. Читай,радуйся за ребят, переживай за них,но сама сиди тихо!!!!!!!

Рунтя от Августа 17, 2013, 09:58:17 pm
Галин, я в Ярик поперлась специально из-за этой дистанции, жуть как любопытно было узнать, что это за кайф такой, а она в нашем календаре четыре или пять раз всего встречается. До этого 400 плыла только раз, перед этим больше 50 вашпе ничего не плавала. Любопытство для начинающих - страшная сила. До сих пор жалею, что на Беляеве к Варягу не присоединилась на полтораху. Бог даст, доживу до следующего года, узнаю, что это такое. Я отдохну, обещала себе, что спиной займусь обязательно. Просто сегодня сорвало Остапа и понесло :(

Гала от Августа 17, 2013, 10:08:05 pm
Ира, ОК, в Ярике ты ее опробовала,а сейчас за каким фигом плыла? Тем более,что даже не заявлялась? Голова у нас на что?(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)
Народ,лучше скажите что с плечом делать. В конце сезона заработала небольшое растяжение,сейчас все ОК, сустав плечевой.....кхм.....типичный плавательный ;D, разболтанный весь, начала плавать объемы и снова болит плечо,не смертельно, боль привычная и терпимая, сейчас точно не растяжение, просто негде было получить его, неужто сустав так теперь на нагрузки реагирует? ???

Домино от Августа 18, 2013, 09:06:41 am
Цитата: Гала от Августа 17, 2013, 10:08:05 pm

сустав плечевой.....кхм.....типичный плавательный ;D, разболтанный весь,

Превентивные меры наше ВСЕ! ;D

Тык. (http://www.youtube.com/watch?v=c0wbm23_gMQ&list=PL224C6F0D07092951)

Тык. (<http://www.youtube.com/watch?v=rqo3g-Ge85Y&list=PL224C6F0D07092951>)

Тык. (http://www.youtube.com/watch?v=tP7fV_d7cDQ)

Aqualover от Августа 18, 2013, 09:34:47 am
Цитата: Домино от Августа 18, 2013, 09:06:41 am
Цитата: Гала от Августа 17, 2013, 10:08:05 pm
сустав плечевой.....кхм.....типичный плавательный ;D, разболтанный весь,

Превентивные меры наше ВСЕ! ;D...
зачем повторяться-то?(<http://s19.rimg.info/ac5c526b5736fc4ccf471d7c259f39e9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1227091335.html>) целую тему (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=3998.0>) давно уже создали... поиск зачем... (<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>) ссылка (http://swim-video.ru/o_vrede_rastyazhki_plech.pdf) на файл первого поста... (<http://s14.rimg.info/70dda62fae25e57b4c01b53059521a1f.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-854431047.html>)

Гала от Августа 18, 2013, 10:27:10 am
Домино,Акваловер, спасибо(<http://s8.rimg.info/770d4fd9760c4b089c65e413d5b1b1f7.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660797607.html>)

Рунтя от Августа 18, 2013, 12:10:59 pm
Цитата: Гала от Августа 17, 2013, 10:08:05 pm
Ира, ОК, в Ярике ты ее опробовала,а сейчас за каким фигом плыла? Тем более,что даже не заявлялась? Голова у нас на что?(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)
Я в теме "день стайера" все написала, повторяться не буду. А голова сейчас конкретно занята поиском вариантов, как бы так изголиться, чтобы и спину поправить, и в басс ездить.

Гала от Августа 18, 2013, 02:09:42 pm
Вообще,плавание рекомендуют как раз,когда со спиной проблемы,только опять же надо знать что и как. Например, повороты-сальто, толчки от борта,стартовые прыжки делать не надо, лопатки, тормоза и пр. убираем, плаваем спокойно на вытяжку, без резких движений, плавно и мягко. Обязательно станет лучше. Хорошо плавание с доской,на спине.

Mishel7 от Августа 18, 2013, 10:06:49 pm
Цитата: Гала от Августа 18, 2013, 09:27:50 pm
Так,народ,не добавляем работы Бэрри, шуруйте все в кому за 30 ;D
Мишель, а не надо на длинных 3/3 дышать, 2/2 вполне пойдет, можно один полтос дышать под правую руку,второй под левую и так чередовать ;)

хммм, вот те на!!! а на чем ж еще дышать 3\3 как не на длинных?

а 100 как плыть? просветите плииз?

Гала от Августа 18, 2013, 10:12:54 pm
На двести 3/3 хорошо, а на сто можно и 5/5. А на полтиннике можно и....два вдоха на дистанцию ;D

sosnin от Августа 19, 2013, 08:06:11 am
Цитата: Рунтя от Августа 18, 2013, 08:59:48 pm
Завтра не только спина будет беситься, но и ноги циркулем опять будут ходить (весьма сексуально-эротичное зрелище на 10 см каблуках ;D).
каждый день ходишь так? пробуй отказываться или каблук до 2см.

sosnin от Августа 28, 2013, 08:32:54 am

вчера очередные, уже стандартные 27,35. :) результат радует, т.к. плыл в основном последние 20 метров, на мелкой части зацепил дно коленом, бортик вообще сливается (мазайка зло).

Mishel7 от Августа 29, 2013, 04:55:18 pm

не выдадите ли бассейны московские, где можно с многоуважаемыми форумчанами пересечься?

выпало мне счастье в виде командировки с 23 по 27 сентября :)

вдруг проще с кем то пересечься, чем пытаться пойти в моем клубе против правил и видео записать, чтобы ошибки плавания всплыли! :)

MikeFW от Августа 29, 2013, 09:22:27 pm

Цитата: sosnin от Августа 28, 2013, 08:32:54 am

вчера очередные, уже стандартные 27,35. :) результат радует, т.к. плыл в основном последние 20 метров, на мелкой части зацепил дно коленом, бортик вообще сливается (мазайка зло).

Хорош! А сотка сколько?

sosnin от Августа 30, 2013, 04:14:27 am

нет пока сотки в простартовке. что-то около минуты должно быть.

варяг от Августа 31, 2013, 11:05:38 am

для меня теперь плавание больше не спорт а что-то вроде ЛФК. не знаю в чем причина но 3-3 месяца назад усиленно занялся спиной и в это же время примерно сначала был такой тонус как бы мышц спины (делал римский стул разгибания ттп) но постепенно этот тонус превратился за 2 месяца в то что мне стало больно даже наклониться чтобы завязать шнурки. все это очень пугает. сходил к терапевту сказал ничего страшного выписали уколы мильгамму и обезболивающее. а пока хожу как будто кол проглотил

ЕвгенийК от Августа 31, 2013, 04:53:16 pm

Цитата: варяг от Августа 31, 2013, 11:05:38 am

не знаю в чем причина но

Цитировать

усиленно занялся спиной

Цитировать

стало больно даже наклониться чтобы завязать шнурки. все это очень пугает

возможно это все как-то связано? :)

gex224 от Августа 31, 2013, 04:58:45 pm

Цитата: варяг от Августа 31, 2013, 11:05:38 am

для меня теперь плавание больше не спорт а что-то вроде ЛФК. не знаю в чем причина но 3-3 месяца назад усиленно занялся спиной и в это же время примерно сначала был такой тонус как бы мышц спины (делал римский стул разгибания ттп) но постепенно этот тонус превратился за 2 месяца в то что мне стало больно даже наклониться чтобы завязать шнурки. все это очень пугает. сходил к терапевту сказал ничего страшного выписали уколы мильгамму и обезболивающее. а пока хожу как будто кол проглотил
может нерв защимил, или простудился

варяг от Сентября 07, 2013, 11:24:28 pm

интересная штука стала получаться в упр (плывем на ногах одна впереди рука другой гребок) когда делаю отталкивание левой рукой правую подаю вперед- типа а-ля супер мен причем вспомнил что один человек говорил что это очень правильно. что думаете?

sosnin от Сентября 08, 2013, 02:46:48 am

видео давай!

goreth от Сентября 08, 2013, 06:39:30 am

Цитата: варяг от Сентября 07, 2013, 11:24:28 pm

интересная штука стала получаться в упр (плывем на ногах одна впереди рука другой гребок) когда делаю отталкивание левой рукой правую подаю вперед- типа а-ля супер мен причем вспомнил что один человек говорил что это очень правильно. что думаете?

По другому не получится, если активно заканчивать гребок.

варяг от Сентября 08, 2013, 07:11:42 pm

Цитата: goreth от Сентября 08, 2013, 06:39:30 am

Цитата: варяг от Сентября 07, 2013, 11:24:28 pm

интересная штука стала получаться в упр (плавем на ногах одна впереди рука другой гребок) когда делаю отталкивание левой рукой правую подаю вперед- типа а-ля супер мен причем вспомнил что один человек говорил что это очень правильно. что думаете?

По другому не получится, если активно заканчивать гребок.

точно на вторую руку также переносить ?

goreth от Сентября 09, 2013, 08:27:22 am

Как то непонятно. Даже имитируя гребок, который заканчивается активно с поворотом туловища , получится, что вторая рука подается вперед, двигается вперед. Следить нужно лишь за тем, что бы не было виляния, пересечения средней линии этой, второй свободно лежащей руки.

варяг от Сентября 10, 2013, 08:14:44 pm

после тренировок записываю мысли . не всегда конечно .

вот то что понравилось тренеру- может поможет и комуто из людей читающих эту тему. может кто то что то возьмет для себя.

Начал плыть как и говорил тренер 4*600 тоесть 100 упр -ноги работают сильно гребок 1 рукой смена рук через 25 метров. Затем 200 кооррд затем 100 упр и опять 200 коорд.=600.

Следующие 600 это упр 3 удара ногами на бок с перекатом. Перекат на 3 удар синхронно входит разноименная рука и бьет разноименная нога.- движение ноги начинается с нижней ноги вперед. 1...2.....3!

И так меняем

Делаем 4*600

Важное – понял что главное это синхронизация- как и написано в книге руки1 ноги 1 но вместе это может быть не 2 а 11. что надо – плавем и мысленно как будто близко со стороны себя видим руки работают поочередно (что то среднее между байдаркой Попова и передней четвертью. Ближе к байдарке)

Итак . вход правой руки- удар левой ноги и пошел мысленный счет 1..2...3! входит левой и бьет правая нога. 1... 2...3! 1..2....3! 1...2...3! Вход и удар на счет 3 причем на этот же счет должно быть хорошее с акцентом мощное (но не резкое) отталкивание- мощное как волна.

Можно в каких то отрезках (25 м) закрыть глаза и тогда усилиться контроль тела будешь чувствовать тело.

Мысли про синхронизаю-- это самое важное и для меня сейчас и вообще. Быстрая машина перестанет быть быстрой если она не будет работать четко. Слаженно. Синхронизировано. Зажигание не в такт и она сама себя тормозит. И тогда даже отрегулированная малолитражка обгонит не настроенный болид в 1000 кубов.

Высокий контроль и терпение.

sosnin от Сентября 17, 2013, 01:33:36 pm

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=7594.msg231986#msg231986>

программа странная...сизу и думаю, что плыть...кроме 100в\ст в голову ниче приходит. поменяли бы днями 100 и 200кмпл-все встало бы на места :)

пс. что-то я боюсь плыть 200в\ст

Berrimor от Сентября 17, 2013, 01:51:19 pm

Я думаю комплекс попробовать или сотку-двести, или же 200 кролем добавить, или, что скорее всего, жаба задушит платить полторы-две тыщи за взносы и только 400 и 800 поплыву.

ircin от Сентября 17, 2013, 03:04:44 pm

Цитата: Berrimor от Сентября 17, 2013, 01:51:19 pm

Я думаю комплекс попробовать или сотку-двести, или же 200 кролем добавить, или, что скорее всего, жаба задушит платить полторы-две тыщи за взносы и только 400 и 800 поплыву.

Кстати, я попробовала заявиться... набрала себе дистанций... а форма дает зарегистрировать только 5 штук!

Посмотрела, это в Положении прописано - не более 5, не считая эстафет. Так что бюджет на личку - чуть меньше штуки.

sosnin от Сентября 17, 2013, 03:20:47 pm

Цитата: ircin от Сентября 17, 2013, 03:04:44 pm

Посмотрела, это в Положении прописано - не более 5, не считая эстафет. Так что бюджет на личку - чуть меньше штуки.

берри не в клубе...надо смотреть стоимость для личников.

sosnin от Сентября 20, 2013, 08:41:47 am

вчера удивился от себя на велотренажере после воды

1000разм (150упр бат-сп-бр-сп+100кр)

2х(200П23-100П25-50П28-30) +50откуп

3 таких серии:1-руки в лап,2-лап,3-коор

600ноги бат-кр в разных положениях

а вот потом сел на тренажер и П78-85 сразу.крутил-крутил 10минут П102!!! и скорость уже не как было 20-21км\ч,а 26...мышцы уже болят,а Пдо 105...начал добавлять спринты по 15сек-П поднимался только до 145-150,против обычных 170и выше...

что это? езультаат кручения велика или же снижение метража воды на 500-700 метров и перехода на более высокие пульсы в воде?

свиммер от Сентября 20, 2013, 09:07:56 am

Цитата: sosnin от Сентября 20, 2013, 08:41:47 am

что это? езультаат кручения велика или же снижение метража воды на 500-700 метров и перехода на более высокие пульсы в воде?

вел по любому. три месяца назад после 100 метров бега на макс отдышаться не мог минуты три (чтобы пульс упал до 100-105), сейчас, после 200-ки восстанавливаюсь секунд за 30. ноги болят, руки-плечи ноют, а пульс 100-110. :)

кстати, по поводу скачков пульсов, про которые ты раньше писал. я теперь уже уверен что это глюк прибора. у меня нагрудный не успевает среагировать на пульс когда я бегу 100 или 200 метров. т.е. прибегаю, смотрю пульс а он 85. и только через секунд 20 начинает быстро расти до 160-ти. даже не могу посмотреть свой макс :) . твой пульсометр более динамичный поэтому у него случаются такие казусы, когда пульс начинает меняться. ему не хватает информации и он сбивается. т.е. старается как лучше, а получается как всегда. ;)

свиммер от Сентября 20, 2013, 09:12:07 am

Эти <http://skirun.ru/> товарищи, вообще, заморачиваются поддержкой пульса 120. Т.е. тошнотишь в перемежку с шагом чтобы пульс за 120 не выходил. На форуме некоторые за полгода, два года выходят на этот результат.

Думаю, вел и бег здесь родственны. Плавать ты все, таки руками работаешь.

sosnin от Сентября 20, 2013, 09:20:56 am

Цитата: свиммер от Сентября 20, 2013, 09:12:07 am

Эти <http://skirun.ru/> товарищи, вообще, заморачиваются поддержкой пульса 120. Т.е. тошнотишь в пережку с шагом чтобы пульс за 120 не выходил. На форуме некоторые за полгода, два года выходят на этот результат. Думаю, вел и бег здесь родственны. Плавая ты все, таки руками работаешь.

ну тошнотить на П120 я вообще-то и пытался 2-3 месяца...а вчера на этом же пульсе а скорость в +30-35% получается :)

не так уж и сложно держать 120 на веле мне, вот хотьба-это уже нагрузка повыше и приходилось пешком ползти.

а по поводу скачков пульса. это понятно, что он сразу не может среагировать и 100-200 метров это 10-30 секунд... тут уверен, что будет плясать и сбиваться прибор. но у меня то было в теч 2-5 минут при НЕИЗМЕННОЙ скорости...

Sirius от Сентября 25, 2013, 07:38:38 pm

Ребята, всем привет! Подскажите вот что: все время плаваю в "арене", и знаю, что плавки надо брать на размер меньше, потому что они растягиваются (ватернити). Сейчас присмотрел себе джаммеры "спидо" (эдюрэнс), и нужен ваш совет: как спидо, тоже растягиваются или нет?

@LE}{@NDER от Сентября 25, 2013, 08:21:30 pm

Цитата: Sirius от Сентября 25, 2013, 07:38:38 pm

Ребята, всем привет! Подскажите вот что: все время плаваю в "арене", и знаю, что плавки надо брать на размер меньше, потому что они растягиваются (ватернити). Сейчас присмотрел себе джаммеры "спидо" (эдюрэнс), и нужен ваш совет: как спидо, тоже растягиваются или нет?

Эндюрэнс тянутся хорошо.

варяг от Сентября 29, 2013, 05:40:44 pm

Ребята можете поздравить с началом эпохи САЛЬТО) конечно это далеко от того что я вижу по телевизору на ЧМ) но ведь плавание это путь длиною в жизнь. как и любой спорт.

Iustep от Сентября 29, 2013, 08:45:48 pm

Цитата: варяг от Сентября 29, 2013, 05:40:44 pm

Ребята можете поздравить с началом эпохи САЛЬТО)...

Ну эпоху ты уже начинал давно - давай видео - а поздравления от нас не задержатся.

варяг от Сентября 29, 2013, 09:22:13 pm

Цитата: Iustep от Сентября 29, 2013, 08:45:48 pm

Цитата: варяг от Сентября 29, 2013, 05:40:44 pm

Ребята можете поздравить с началом эпохи САЛЬТО)...

Ну эпоху ты уже начинал давно - давай видео - а поздравления от нас не задержатся.

до видео рано. а начал только вчера. до этого просто дергался вперед назад. а позавчера устал от этого и сказал себе что буду плыть сеанс без остановки и повороты будут только сальто. там было все- и сальто и полусальто и развалившееся сальто и короче было все) соответственно флейф соплей на выходах и тп.

но я это сделал. спасибо тренеру и близким людям.

sosnin от Сентября 30, 2013, 09:38:04 am

хотя, варяг, твое последнее видео после 5 мес молчания было с явным прогрессом... вполне и сейчас удивить сможешь.

sosnin от Сентября 30, 2013, 09:45:24 am

Цитата: читающий от Сентября 30, 2013, 04:56:13 am

Парни, я хотел пошутить насчет Ромы sosnin-а. Все мы видели его плавание, и поэтому выглядела бы забавно ситуация, когда именно его, а не гех-а, попросили ТАК ускориться, чтобы он быстро устал и ушел домой.

ну вот вчера: хотел 10x200 интервал 20сек. 150крП23+50сп\крП27-28 сделать.

но достали некоторые упаррингисты, плывущие на моей и соседней, ускоряющиеся по 20 метров и стартующие перед носом, которых я еле-еле обхожу за 25 при П23... вот таким образом прошел 5 раз, а с 6го начал 50 валить в полную. в итоге смог 3 раза (те 8x200). но потом сразу сделал еще 2x50 инт 1мин в максимум и помер... поплыл спокойненько ноги 600 метров... и о чудо-все сразу стали плыть медленно и даже пропускать меня на ногах. вроде и скорость ниже в 2 раза, но все же...

вот и думаю: сразу чтоли всех пугать спринтом? :) :))

всеж довели меня до усталости ;)

