

----

Toto от Апреля 01, 2014, 03:18:30 pm

а я впервые с возобновления своих плавательных тренировок (те за 3 года) проплыла одним стилем дистанцию больше 1000 метров))

а именно - 1500 м кроль ;D

и даже чуть быстрее, чем рассчитывала - за 22.05 (правда в коротком бассейне, ну и главная задача была - не остановиться)))

----

sosnin от Апреля 04, 2014, 11:25:57 am

Цитата: sosnin от Марта 28, 2014, 02:28:45 pm

согласен, позавчера встретил друга, он по приглашению и пр-акции на соры, сходил за неделю 3 раза поплавать и сами соры. 50вст 26,9. не ходит в бас с 2000года. раньше плавал 26,0-26,5(1разрядник). говорит, "встал" последние 8метров. он в разговоре-то не мог сразу вспомнить сколько раньше плавал... думаю сотня у него будет по 1:08-1:10 щас. и подтянуть до 60сек, при детских 57,5, за год, может 2 он сможет...

корректировочка, фотку диплома видел. 26,57 там.... он меня сделал с КР2013 на 0,02сек. вот так-то так.

----

Белый Кит от Апреля 08, 2014, 06:51:38 pm

часть постов перенесена в Медкабинет

резкая боль в колене (<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=8319.0>)

----

moi от Апреля 10, 2014, 09:16:23 pm

Очередная видеозапись тренировки и попытка разобраться в технике: <http://youtu.be/5xgvbLQfPK8>

1) Что касается кроля. Я правильно понимаю, что мне нужно избавиться от вот таких «кренделей» в траектории рук:

(<http://110.imagebam.com/download/Pr3Y1Jdq-ujM1qBGmrKw3w/31993/319926110/traj-small.gif>)

Слишком много поперечных, неэффективных для продвижения участков. В итоге я одной рукой с трубкой пытаюсь концентрировано грести рукой как бы исключительно вдоль длинной оси, вот так:

(<http://thumbnails109.imagebam.com/31995/0eb862319948282.jpg>)

Но потом смотрю себя на видео – и вообще еле-еле так получается. Опять одни кренделя. Мне кажется, это происходит от неправильного положения всего тела. То ли я руками пытаюсь удержать баланс, то ли ротацию обеспечить, - и отсюда не нужные движения ими. По-моему у меня все-таки ротация всего тела слишком большая, - не находите?

Кстати, по пробовал немного в этой трени на кулаках проплыть. Вроде руки чуть лучше заходили.

2) Кисть в середине гребка слишком глубоко уходит? Да? В это момент надо бы, чтобы между плечом и предплечьем углом ~90 град был, нет?

3) По брасу, давайте разберемся с ногами. Мне все говорят, что при толчке колени не надо разводить. Но я вижу, что все их разводят:

(<http://thumbnails111.imagebam.com/31995/31996a319949226.jpg>)

(<http://thumbnails110.imagebam.com/31995/3c1fb5319949229.jpg>)

Однако на тренингах я пока пробую колени разводить по минимуму. В частности пытался это делать на выше приведенной заснятой тренировке.

4) Потом, мне указывали на ошибку, что я затягиваю с разворотом стоп в момент перед самым толчком. Кстати, Хенсон на фотке выше тоже «запаздывает» разворотом. Попробовал разворачивать их быстрее, - в итоге получаю вот такой стопор в продвижении (и даже чуть-чуть назад начинаю двигаться перед замахом):

(<http://110.imagebam.com/download/FYUkbEBdu9U5b5uBdgEhlg/31993/319926274/seq1-small.gif>)

5) Дальше. Являются ли при замахе ногами пятки касающиеся друг друга ошибкой? Я их свожу, как бы пряча их за свое тело от потока воды (чтобы они не создавали сопротивление). Но вижу, что топы пятки держат раздельно.

Пряча ступни и лодыжки как бы в «тени» голена. Вот так:

(<http://thumbnails111.imagebam.com/31996/c63a3f319954705.jpg>)

6) И потом еще посмотрел видео топов с техникой брасса. Ощущение, что при гребке руками пловцы мощно себя выбрасывают на поверхность. Почти как в батте. Есть такое?

(<http://thumbnails110.imagebam.com/31996/e18c94319954012.jpg>)

Потому что я за собой такого не замечаю. У меня амплитуда очень умеренная.

----

avia334 от Апреля 11, 2014, 10:10:20 am

Цитировать

По брасу, давайте разберемся с ногами. Мне все говорят, что при толчке колени не надо разводять. Но я вижу, что все их разводят:

почему не разводять. Многие просто широко разводят, а у тебя по фоткам, чуть уже чем надо. С такого положения меньше воды захватишь.

Цитировать

Потом, мне указывали на ошибку, что я затягиваю с разворотом стоп в момент перед самым толчком. они у тебя подтягиваются вместе, надо бы отдельно (это с прогибом спины добиться можно), тогда они подтянутся на ширине коленей и развернуть времени будет больше.

Цитировать

Дальше. Являются ли при замахе ногами пятки касающиеся друг друга ошибкой?

Ошибка - надо научиться подтягивать на ширине колен. Еще раз повторю, что это обеспечит только правильный прогиб в пояснице. Сначала прогнись, а потом закидывай. Тренируется плаванием с досочкой и калабашкой между ног.

Цитировать

И потом еще посмотрел видео топов с техникой брасса. Ощущение, что при гребке руками пловцы мощно себя выбрасывают на поверхность. Почти как в батте. Есть такое

Тут я тоже ужасно долго мучался, чтобы поставить хоть сколько-нибудь правильный захват. Нормальное разведение и захват сразу вытолкнут тебя наружу и продвинут вперед. Я лечил колобашкой между ног и лопатками. Делал только разведение рук и начало захвата, чтобы почувствовать подъем и продвижение от самого захвата (Рома Соснин насоветовал).

----

Led от Апреля 11, 2014, 10:28:00 am

Цитата: moi от Апреля 10, 2014, 09:16:23 pm

Очередная видеозапись тренировки и попытка разобраться в технике:

Огромный тебе плюс + :)

Собирался завтра заморачиваться с фото и видео именно с этими вопросами брасса :)

Буду ждать теперь ответов тебе

По кролю - гребок именно такой и должен быть, ну может быть не такой широкий. Чем длиннее дистанция тем больше выражена S образность, но она присутствует даже в спринте.

Единственное, что мне показалось нет ускорения гребка, то есть от захвата до отталкивания - все с одной скоростью

----

свиммер от Апреля 11, 2014, 10:51:35 am

Цитата: Led от Апреля 11, 2014, 10:28:00 am

По кролю - гребок именно такой и должен быть, ну может быть не такой широкий. Чем длиннее дистанция тем больше выражена S образность, но она присутствует даже в спринте.

ну, вот лыжника обсуждали... у него, понятно, что захват не очень и S-образности нет. но в начале фазе отталкивания у него рука очень далеко от тела, у moi же, она даже заходит под него. мне кажется что лыжник себя в бок толкает из-за этого. я даже акцент делал но это - просил прокомментировать, но все, вроде как, проигнорили, только Ромка ответил "гребок не такой кривой", но это может и не на этот счет было сказано. я один, что ли, это вижу?

----

Led от Апреля 11, 2014, 10:55:28 am

Цитата: свиммер от Апреля 11, 2014, 10:51:35 am

я один, что ли, это вижу?

Жалко gifку не остановить :) Не рассмортеть

Как я уже сказал раньше, гребок мог бы быть и поуже, тогда угол между предплечьем и плечом был бы больше и соответственно, кисть пошла бы почти под корпус.

----

sosnin от Апреля 11, 2014, 11:15:45 am

1)по кролю. самый швах у мои в захватом и отталкиванием...и там и там есть махание ладонью с загибами непонятными в запястье. так вся опоро теряется...а основная часть гребка гуд...но с этими махами получается, что корпус постоянно проваливается при вкладывании...

2)брасс. посмотри на свое видео разведения ног:

а) при подтягивании. все идет гуд, пока ты не начинаешь разворачивать стопы. именно в этот момент ты визуально "встаешь". топы в этот момент прекращают разводять или гораздо медленне разводят колени по сравнению со стопами. создается у них эффект хлыста, конец кот дьижется быстрее средней части рычага...

потом, если пятки вместе, то либо колени широко (95%), читай шире всего в остальных ногах и получается

сопротивление огромное. либо колени нормально но глубоко...вот у топов это "глубоко" переходит в "горизонтально" при усложнении: согласовании ног с руками, работы спины-поясницы, жесткости в спине при гребке, и правильной работы рук...любой огрех ведет к появлению стопора от подгиба ног. так что, глубокое подтягивание правится, а вот широкие колени никакой работой рук и ног невозможно компенсировать...такая техника подтягивания и толчка ногами в априоре проигрышна.

еще основная ошибка новичков, это стремление сделать одновременное подтягивание руками и работу ног...и чаще всего люди стремятся это согласование растянуть на весь цикл...а все плавание состоит в том чтоб определенные мышцы работали в определенный момент цикла...успевали и работать и расслабиться...чередование...

так же и с ногами: либо хлесткий удар с увеличением ускорения к концу, либо односкоростное подтягивание и удар.... попробуйте например выпрыгнуть вверх из положения сидя, начиная стоя. нейжто вы присидаете с такой же скоростью, как и отталкиваетесь? неужто вы также быстро толкаетесь стопами, как начинаете поднимать себя из положения сидя?

брасс по рукам схож с батом. в работе спины, согласовании с ногами, но гребок чуть не тот. обусловлено тем, что в брасе надо сделать его всего половину. поэтому он гораздо шире батовского, резче. мощность надо набирать сразу в захвате, вода не слетит. т.к. она слетает при изменении траектории кисти и положения локтя. а в брасе кисть не меняет углов, когда меняет-уже вынимать руки надо. а в бате максимальное приложение силы приходится на вторую часть гребка.

пс. по кролю на гивке в точке №5 сверху левой рукой (в этот момент) я не стал бы сгибать в локте руку, перемещая кисть под себя. начал бы так делать на точке №8 или 9. может поэтому и машешь в конце, ища опору..

----

Led от Апреля 11, 2014, 12:28:15 pm

Вот смотри,

-при начале отталкивания ступни должны быть развернуты усилием мышц или же они должны быть расслаблены и разворачиваются на 90° по отношению к корпусу за счет опоры на воду? (то есть за счет гибкости)

-основная опора на воду в начальной фазе это плоскость внутренней поверхности голени и стопы.

Потом опора перетекает на подошву самой стопы, так вот этот переход когда наступает? и должен ли он как либо регулироваться? То есть лучше дольше толкаться голенью и внутренней стопой или подошвой стопы?

-гребок. Должно ли быть момент гребкового движения кистями НАЗАД (как веслом) или гребок всё время идет по параболе

создавая только гидродинамическую силу (как винтом судна)?

----

sosnin от Апреля 11, 2014, 12:44:12 pm

Цитата: Led от Апреля 11, 2014, 12:28:15 pm

Вот смотри,

1) при начале отталкивания ступни должны быть развернуты усилием мышц или же они должны быть расслаблены и разворачиваются на 90° по отношению к корпусу за счет опоры на воду? (то есть за счет гибкости)

2) основная опора на воду в начальной фазе это плоскость внутренней поверхности голени и стопы.

Потом опора перетекает на подошву самой стопы, так вот этот переход когда наступает? и должен ли он как либо регулироваться? То есть лучше дольше толкаться голенью и внутренней стопой или подошвой стопы?

3) гребок. Должно ли быть момент гребкового движения кистями НАЗАД (как веслом) или гребок всё время идет по параболе

создавая только гидродинамическую силу (как винтом судна)?

это все про брасс?

1) брасс? идеально-разворот гибкостью. ни вода, ни мышцы не должны на это влиять. все это лишняя трата сил и концентрации...а у каждого-как получится, тренироваться надо.

разворачиваешь суставом голеностопным и все. максимум надкостница работает, чтоб держать угол в суставе и не расслабиться "до бата"

2) че-че??? не понял, если толкаешься (опора) голенью и стопой-это бат, кр, сп. для брасса это д.к. поэтому чем больше подвижность голеностопа, тем больше будет "Хлыст" в брасе (если стоя, то горизонтальная подвижность голеностопа). считай сид брасовый.

3) брасс? движение кистями? в запястье чтоли? если да, то такое движение должно быть обусловлено только тем, чтоб достичь положения "пальцы в пол". специальные махи кистями "для ускорения"-это от дьявола. кисть в любом стиле должна создавать максимальную площадь опоры, учитывая набегающий поток и искать невозмущенные слои воды. в брасе невозмущенные слои воды легче всего искать, т.к. гребок короче, по параболе идет...так что в брасе для гребка руками-меньше всего думать надо. поставил локоть в высокое положение и гребанул...зато заморочек с корпусом и ногами больше.

----

Led от Апреля 11, 2014, 02:03:39 pm

Цитата: sosnin от Апреля 11, 2014, 12:44:12 pm

это все про брасс?

да

Цитировать

если толкаешься (опора) голенью и стопой-это бат,кр,сп какой батт,ты о чем ?

Вот на картинке внутренняя поверхность голени и стоп создают площадь опоры в начальный момент .Чем ближе к коленям тем меньше.

Подошва вообще в этот момент не при делах.

Так вот можно продлевать такое положение направляя удар немного вниз.А можно быстрее переходить к отталкиванию

самими подошвами ,направляя удар практически в горизонте,про что и спрашиваю.

(<https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/%26%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B51.jpg>)

----

sosnin от Апреля 11, 2014, 05:47:55 pm

не говорите ерунды. никого толчка голенью и опоры нет.в этот момент и голень не дает никакой опоры.это тот момент когда надо успеть поставить стопы в боевую позицию,пока еще есть энергия от гребка и работы спины. просто представь,что сейчас он толкается от борта-какая тут опора на голень? да,даже если учесть,что она есть,то она настолько бесполезна,что лучше бы проскакивать этот момент "зависания" и переходить к опоре на стопы. как-то так.

приводит в движение тело всегда конец конечности (кисть и стопа),от их гибкости и жесткости зависит качество "хлыста". все что до "хлыста" является одновременно и движущей силой (мышцы, "рычаг", и суставы) и тормозом-сопротивлением (бесполезные мышцы или жир,остеохондроз).

<http://www.youtube.com/watch?v=epUrUT9xwNM> смотри с 0:35 все видно и четкий разворот стоп.

1:04 видно,что нет ОДНОВРЕМЕННОГО подтягивания руками и ногами...одно другое дополняет.

----

Led от Апреля 11, 2014, 06:37:47 pm

Цитата: sosnin от Апреля 11, 2014, 05:47:55 pm

никого толчка голенью и опоры нет.в этот момент и голень не дает никакой опоры.

я с тобой не спорю,а пытаюсь найти наиболее правильное объяснение,

так как товарищ Каунсилмен на стр 139 пишет дословно так.

<https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/%D0%9A%D0%B0%D1%83%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BC%D0%B5%D0%BD.doc>

Цитировать

нет ОДНОВРЕМЕННОГО подтягивания руками и ногами...одно другое дополняет ну я обратного и не говорил

----

sosnin от Апреля 12, 2014, 06:23:18 am

Цитата: Led от Апреля 11, 2014, 06:37:47 pm

1) <https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/%D0%9A%D0%B0%D1%83%D0%BD%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BC%D0%B5%D0%BD.doc>

2) (<https://dl.dropboxusercontent.com/u/101876241/%26%D0%98%D0%B7%D0%BE%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B51.jpg>)

3)ну я обратного и не говорил

1 и 2 ну, во первых,К. пишет "возможно" и " часть голени". какая часть? насколько возможно?

во-вторых,самое главное различие двух фото это момент заснятый. №1-это уже толчек с развернутыми стопами, №2-еще начало разворота стоп

3) я заметил...я это вообще добавил... :)

----

Volga13 от Апреля 20, 2014, 11:18:17 am

Доехала вчера наконец до "длинной" воды. У нас полтинник доступный для тренировок только открытый, пока холодно было - не ездил туда - боялась простыть. Все было здорово и замечательно, легко и с удовольствием... Но потом, после обеда утомление наступило сильное.. Вырубилась и проспала часа три.. Даже дети не могли меня поднять.... Вечером состояние было как в том мультике "сил нет даже телевизор смотреть"..

Сегодня с утра - как будто вчера вагоны разгружала...

Вот теперь в легкой панике - в среду уже поезд - а я в полном ауте..

Почему так получилось - не пойму.. Никаких нагрузок - только аэроб, даже без коротких ускорений, всего 2 км. плюс отработка стартов.. На П. выше 22 были только 5x100 брасс, где-то на п. 24.

Съела двойную порцию витаминов, уже дошла до мысли, - может еще что-то съесть или выпить - чтобы выйти из этого состояния..

Или само пройдет? Вопрос только когда?

----

Рунтя от Апреля 20, 2014, 01:49:47 pm

Успокоиться, покой и что-нибудь приятное, для души. Никаких мыслей о возможности начала постудифилиса, запрет на них полнейший.

Сама никогда не верила, что на сужении может малейший вирус пустить под откос большую работу и поставить под угрозу ответственный старт. Была дико удивлена на прошлой неделе, что носоглотку ни с того ни с сего заскебло, на трене плыла как топор, дышать было больно, опять вернулись забрехи кашля на спринте, которые почти 2 месяца мучили. А до этого перло душевно и на спринтах, и на длинных. Запаниковала, весь дочкин арсенал средств от простуды подтянула. Потом успокоилась и даже поплылось более или менее сносно.

Спокойствие, главное спокойствие, отдых и релакс. Ты не разболеешься, верь мне, я знаю, все будет хорошо!

----

Volga13 от Апреля 20, 2014, 06:33:27 pm

Спасибо Ирина за поддержку! :) Действительно остается только успокоится, в любом случае, ни на что другое сил сейчас нет ;D..

Но только не думаю я, что это простуда.. Никаких явно простудных симптомов нету.. Да и тепло было плавать, и вода теплая и воздух около 17, Из воды на улице не вылазила, с тумбочек прыгать пошла в закрытый четвертак.. Наверно неправильно что-то делаю на трениях..

или может есть какие-то особенности тренировок в открытом б-се, может они как-то по-другому на организм влияют и с непривычки получилась нагрузка больше чем планировалось..

----

avia334 от Апреля 21, 2014, 08:54:14 am

Состояние "разгруженных вагонов" лечил только сном. В 21 ложился, в 7 утра - уже бодряк. Даже бодрее чем обычно.

Да и уже лучше тяжелое состояние такое, чем заболеть.

----

Гала от Апреля 22, 2014, 12:25:29 pm

Рунтя, какое у тебя там заявочное на 800? Смотрю ВД и грустно-грустно, такие гугуси плывут в несколько раз быстрее ;D

----

Гала от Апреля 22, 2014, 12:55:14 pm

Ирка,с 34 заплыва наши с тобой результаты пошли ;D ;D ;D

----

Рунтя от Апреля 22, 2014, 01:23:08 pm

Отставить мокать Капитана :( . В протколы ВД лучше вообще не заглядывать престарелым начинающим пловчихам (я про себя), даже в тему про результаты 2004 г., дети в 9-10 лет лучше меня плывут. Но, для меня это не повод вешать купальник на гвоздь ;D

----

Рунтя от Апреля 23, 2014, 09:01:06 am

Можно покричу, побью посуду, постучусь головой об стену или еще что-нибудь с собой сделаю ??? Просто в шоке от своего идиотизма! Полтора месяца с конца февраля до середины апреля промучалась с забрехами дикого кашля после переезда в новое помещение на работе. Перебрала все возможные причины от бронхита, аллергии на бумажную пыль до какого-то вируса. Только человеком себя почувствовала, дышать стала, понесло меня по срочному запросу в архив за документами, три часа ковырялась в ящиках и коробках, которым лет 10-15, от которых еще 15 марта избавлялась, переносила из своего кабинета. И все, копец котенку, больше ... не будет, вернее, дышать. Опять вся грудная клетка разрывается от боли, а с забрехами чуть в канаву на машине не уехала, слезы-сопли в разные стороны, руль туда же. Не могу, выть хочется и голосить, как дура. Потому что кроме как дура, других слов для себя не нахожу. Знала же, что аллергик, что в любой момент перестану дышать, даже от любых духов, не то что от вековой пыли. Ну почему было не забить до следующего понедельника на этот запрос дураций, как я четыре дня плыть буду :( :( :(

----

MikeFW от Апреля 23, 2014, 09:39:35 am

Цитата: Рунтя от Апреля 23, 2014, 09:01:06 am

Сочувствую!

Я вот тоже неудачно провожу подготовительные дни.

Только поправился к концу прошлой недели, начал старты дёргать и вчера или мышцы потянул, или защемил нерв при очередном старте, но голова теперь только в право с трудом крутится... :(

Организм сопротивляется ЧР всеми силами....

----

Volga13 от Апреля 23, 2014, 10:02:25 am

Собираю чемодан... Ноги ватные, слабость и легкое головокружение... то ли нервы, то ли простуда... съела весь арсенал имеющихся профилактических средств..

в три часа поезд, одноклубники обещают отпаивать меня коньяком по дороге ;D  
буду отбиваться изо всех сил.. иначе просплю весь ЧР в прямом смысле ;D

Ирина, MikeFW и и вообще все кто едет.. - отставить панику и действовать по заранее подготовленному плану, с корректировкой на возможные непредвиденные обстоятельства..... ;D  
Завтра уже увидимся :)

----

свиммер от Апреля 23, 2014, 10:05:17 am

Народ, не раскисайте! Я за вас в Реутово в пятницу пару гребков сделаю ;)

----

MikeFW от Апреля 23, 2014, 10:08:10 am

Цитата: Volga13 от Апреля 23, 2014, 10:02:25 am

Ирина, MikeFW и и вообще все кто едет.. - отставить панику ...

В том-то и дело, что у меня ни паники, ни ощущения соревнований нету, как будто на прогулку и треньки лёгкие еду, странные ощущения... :)

Наверно смирился уже с палками в колёсах... :)

----

Рунтя от Апреля 23, 2014, 10:28:27 am

Цитата: MikeFW от Апреля 23, 2014, 09:39:35 am

вчера или мышцы потянул, или защемил нерв при очередном старте, но голова теперь только в право с трудом крутится... :(

В Питере на пробу воды из поезда вышла такая же. Перед сном колола диклафенак, мазала шею никофлексом, разминала, как могла. На самих соревнованиях практически и не вспомнила, что за день до старта поворачиваться могла только всем корпусом, и правая рука не поднималась. У тебя есть еще целый день для реанимации шеи. А вообще, это нечто, четверо наших едут с какими-то проблемами со здоровьем. У меня лично без паники не получается, вернее, без дикой досады и негодования, ну не должно было этого случиться, никак не должно было. Жила в последнее время с ощущением радости, очень хотела 800 и полтинник плыть, пруха и подъем начинались от мыслей о них. Остальные, честно говоря, не очень. А тут вся пруха пропала, радость сменилась печалью. Состояния мандража нет, потрясло пару дней в конце прошлой недели и все, но и на апатию не похоже. Досада, другого слова не нахожу.

----

MikeFW от Апреля 23, 2014, 11:05:24 am

Возможно меня успокаивает, что ещё будет Питер через месяц, 2-ая попытка, если в Раме не пойдёт...

----

Гала от Апреля 23, 2014, 01:25:30 pm

Всем не переживать!!!

Я в следующие выхи соревнуюсь,сейчас будете пальцем у виска крутить)))) Говорите подготовительный период,да?))) Ха-ха, два месяца толком не плаваю, тяжелейшая болезнь, потеря веса, последствия в виде кашля до сих пор, плюс зажат нерв и врача нет(((, а плыть в первый день 400 (еще даже не уверена,что пойду на старт,ибо не уверена,что дойду их до конца),а во второй.....о,это песня: 100 вольным, полтос на спине,эстафета, полтос вольным, двести вольным и еще одна эстафета ;D

Пойду на соревы по принципу: хорошему тренировки не нужны, плохому не помогут,ну,и с болячками так же))) Зато отстойные результаты мне в этот раз точно будет на что свалить, посему легко на душе,ответственности перед самой собой никакой.

----

MikeFW от Апреля 23, 2014, 01:27:57 pm

Цитата: Гала от Апреля 23, 2014, 01:25:30 pm

Зато отстойные результаты мне в этот раз точно будет на что свалить, посему легко на душе,ответственности перед самой собой никакой.

Точно! ;D

----

Гала от Апреля 23, 2014, 01:43:02 pm

И,кстати,насчет Питера, может начнем считатья понемногу? Кто собирается практически стопроцентно?

----

avia334 от Апреля 24, 2014, 09:09:44 am

Цитировать

И,кстати,насчет Питера, может начнем считаться понемногу? Кто собирается практически стопроцентно?  
Я на 99%, если не подхвачу болячку с форума. А то здесь в последнее время больше журнал "Здоровье", а не чат по плаванию ;D

----

Гала от Апреля 24, 2014, 10:48:50 am  
Одно от другого не отделимо ;)  
Я тоже на 99% буду, надеюсь на Ирцин,Рунтю, обоим Димам сам Бог велел быть, кто еще?  
Олег,ты как в этом году,хорошо было бы,если бы доехал ;)

----

читающий от Апреля 24, 2014, 05:01:29 pm  
Пока не знаю, я ж сейчас хожу в бассейн раз в неделю, слишком активно в зал "ударился". Оказывается, я быстро увлекаюсь чем-нибудь и также быстро остываю :o  
Сейчас максимум 50м в/с смогу проплыть без остановки ;D

----

Гала от Апреля 24, 2014, 05:16:07 pm  
олег,ты читал мой пост выше о тренингах в последние два месяца и о всяких болячках? Все это не мешает мне плыть все подряд,ну кто сказал,что мы должны ставить какие-то рекорды,а как же удовольствие, тусовка,общение? ;) Без тебя будет не то, Питер уже почти традиция ;)

----

Рунтя от Апреля 24, 2014, 09:02:05 pm  
Цитата: avia334 от Апреля 24, 2014, 09:09:44 am  
Цитировать  
И,кстати,насчет Питера, может начнем считаться понемногу? Кто собирается практически стопроцентно?  
Я на 99%, если не подхвачу болячку с форума. А то здесь в последнее время больше журнал "Здоровье", а не чат по плаванию ;D  
;D ;D ;D ;D ;D +1  
Я так больше всех люблю на свои болячки жаловаться ;D Если в Питер поеду, буду тихонько стоять в сторонке и не распылять бациллы по сторонам ;D

----

Гала от Апреля 24, 2014, 09:30:43 pm  
Не,если,а поедешь!!!!!! Тебя там я ждать буду, с кем мне кости мужикам перемывать и торсы обсуждать??? ;D

----

Рунтя от Апреля 24, 2014, 09:34:41 pm  
Торсы я люблю :-\* :-\* :-\* Сегодня в Раме на разминке один такой шикарный торс присмотрела, ах! Там, правда, и ноги красивенные, а фейс лица разглядела плоховато. Это не беда, фейс и полотенцем прикрыть можно ;D

----

avia334 от Апреля 25, 2014, 08:35:54 am  
Цитировать  
Это не беда, фейс и полотенцем прикрыть можно Grin  
По-моему, это сугубо мужская шутка ;D

----

Рунтя от Апреля 25, 2014, 08:59:53 pm  
Цитата: avia334 от Апреля 25, 2014, 08:35:54 am  
Цитировать  
Это не беда, фейс и полотенцем прикрыть можно Grin  
По-моему, это сугубо мужская шутка ;D  
Поживешь подольше, узнаешь побольше ;D ;D ;D

----

Point Break от Апреля 30, 2014, 01:35:21 am  
Цитата: читающий от Апреля 24, 2014, 05:01:29 pm  
Оказывается, я быстро увлекаюсь чем-нибудь и также быстро остываю

К Питеру быстро увлекись 200 к/п. :) :) )

----

MikeFW от Мая 07, 2014, 06:18:20 pm  
Вот интересно, какой фактор является главным лимитирующим для проплывания 25-ти метров в/с за 12 сек на пульсе 24?

- техника гребка

- сила ног
- положение тела в воде
- сила гребка
- что-то ещё
- ?

-----  
Iustep от Мая 07, 2014, 07:35:59 pm

Цитата: MikeFW от Мая 07, 2014, 06:18:20 pm

Вот интересно, какой фактор является главным лимитирующим для проплывания 25-ти метров в/с за 12 сек на пульсе 24?

- техника гребка
- сила ног
- положение тела в воде
- сила гребка
- что-то ещё
- ?

Думаю - длительные годы тренировок с детства. (Непочатый край работы через соль пота, слез и радости.) ;)

-----  
sosnin от Мая 07, 2014, 08:05:13 pm

Цитата: MikeFW от Мая 07, 2014, 06:18:20 pm

Вот интересно, какой фактор является главным лимитирующим для проплывания 25-ти метров в/с за 12 сек на пульсе 24?

- техника гребка
- сила ног
- положение тела в воде
- сила гребка
- что-то ещё
- ?

любому ноги-это четвертак...если их нет,то 12 точно не видать...даже по МС можно плыть 1500,а из 12 не плыть.

-----  
Гала от Мая 07, 2014, 09:12:46 pm

Согласна с Ромой. Спринта без ног не бывает.

-----  
MikeFW от Мая 08, 2014, 09:24:45 am

Цитата: sosnin от Мая 07, 2014, 08:05:13 pm

любому ноги-это четвертак...если их нет,то 12 точно не видать...даже по МС можно плыть 1500,а из 12 не плыть.

Даже если я молочу в полную силу, то на ногах не могу выплыть из 20-ти сек. Кстати как в/с, так и баттом, о спине я вообще не говорю, там сейчас 25 сек. предел.

Значит проблема в технике и гибкости голеностопа.

На что обращать внимание, чтобы улучшить технику работы ногами?

-----  
Гала от Мая 08, 2014, 09:27:18 am

А тыними свои ноги,тогда можно говорить предметно. Вообще,судя по твоим резалтам,ты ни разу не спринтер,зачем тебе так уж нужны ноги? Оставь это варягу ;D

-----  
MikeFW от Мая 08, 2014, 09:43:22 am

Цитата: Гала от Мая 08, 2014, 09:27:18 am

А тыними свои ноги,тогда можно говорить предметно. Вообще,судя по твоим резалтам,ты ни разу не спринтер,зачем тебе так уж нужны ноги? Оставь это варягу ;D

Мне нужна сотня. )) Да и финиш на 200 и 400 хорошо бы с ногами делать.

Ок, хорошая идея, сниму...

-----  
sosnin от Мая 08, 2014, 09:45:53 am

- 1)работа не от колена
- 2)включение спины
- 3)жесткоссть в пояснице
- 4)гибскость стопы
- 5)не колотить по воздуху



имхо.в порядке важности.

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 09:49:11 am

Цитата: MikeFW от Мая 07, 2014, 06:18:20 pm

Вот интересно, какой фактор является главным лимитирующим для проплывания 25-ти метров в/с за 12 сек на пульсе 24?

- техника гребка
- сила ног
- положение тела в воде
- сила гребка
- что-то ещё
- ?

так 12.95 совсем не быстрое время, если еще и со старта. Пульс выше 24 за 12 секунд врядли поднимешь.

наличие одного из перечисленных без проблем даст такую цифру.

вообще главного лимитирующего фактора не бывает, все в комплексе как всегда.

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 09:51:08 am

Цитата: sosnin от Мая 08, 2014, 09:45:53 am

- 1) работа не от колена
- 2) включение спины
- 3) жесткость в пояснице
- 4) гибкость стопы
- 5) не колотить по воздуху

имхо.в порядке важности.

научи включать спину? или хоть объясни что это такое.

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 09:53:17 am

Цитата: MikeFW от Мая 08, 2014, 09:43:22 am

Цитата: Гала от Мая 08, 2014, 09:27:18 am

А ты сними свои ноги, тогда можно говорить предметно. Вообще, судя по твоим результатам, ты ни разу не спринтер, зачем тебе так уж нужны ноги? Оставь это варягу ;D

Мне нужна сотня. )) Да и финиш на 200 и 400 хорошо бы с ногами делать.  
Ок, хорошая идея, снимаю...

сотку из минуты без ног можно плыть.... 2х 4х раза

----

MikeFW от Мая 08, 2014, 09:57:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 09:49:11 am

так 12.95 совсем не быстрое время, если еще и со старта. Пульс выше 24 за 12 секунд врядли поднимешь.

Что за цифра 12.95?

Я говорю про с толчка и не в полную силу.

Со старта я на тренировке за 11.9 уже плавал, но в полную силу (пульс был высоким).

----

MikeFW от Мая 08, 2014, 09:59:51 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 09:53:17 am

сотку из минуты без ног можно плыть.... 2х 4х раза

Сотка должна быть не из минуты, а из 54 сек. в полтиннике.

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:01:05 am

Цитата: MikeFW от Мая 08, 2014, 09:57:28 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 09:49:11 am  
так 12.95 совсем не быстрое время, если еще и со старта. Пульс выше 24 за 12 секунд врядли поднимешь.

Что за цифра 12.95?

Я говорю про с толчка и не в полную силу.  
Со старта я на тренировке за 11.9 уже плавал, но в полную силу (пульс был высоким).

А ну я так прочитал вопрос - "25 метров за 12 секунд" - 12.95 , этож за 12?

С толчка из 12 в неполную силу, это топ мастерство, там все перечисленные пункты нужны

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:02:54 am  
Цитата: MikeFW от Мая 08, 2014, 09:59:51 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 09:53:17 am  
сотку из минуты без ног можно плыть.... 2x 4x раза

Сотка должна быть не из минуты, а из 54 сек. в полтиннике.

1 раз или 4 раза подряд? :o

----

MikeFW от Мая 08, 2014, 10:04:52 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:02:54 am  
1 раз или 4 раза подряд? :o

Достаточно и одного раза из 54. :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:16:57 am  
Цитата: MikeFW от Мая 08, 2014, 10:04:52 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:02:54 am  
1 раз или 4 раза подряд? :o

Достаточно и одного раза из 54. :)

Это КМС чтоль какойнибудь нынче?

Если снизу из 12 умеешь, ну и поворот со стартом нормально, то это и будет из 54 если доплывешь

----

MikeFW от Мая 08, 2014, 10:19:36 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:16:57 am  
Это КМС чтоль какойнибудь нынче?

Если снизу из 12 умеешь, ну и поворот со стартом нормально, то это и будет из 54 если доплывешь

КМС

так о том и речь :), что надо научиться снизу по 12 сек. плавать не на максимуме. Тогда и будет из 54-х.

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:22:17 am  
Цитата: MikeFW от Мая 08, 2014, 10:19:36 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:16:57 am  
Это КМС чтоль какойнибудь нынче?

Если снизу из 12 умеешь, ну и поворот со стартом нормально, то это и будет из 54 если доплывешь

КМС

так о том и речь :), что надо научиться снизу по 12 сек. плавать не на максимуме. Тогда и будет из 54-х.

да ну, достаточно вообще научиться из 12 снизу..... 54 не особо какая цифра.

12 снизу не всюю это будет 48 в короткой ;D

----

sosnin от Мая 08, 2014, 11:07:17 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:22:17 am  
12 снизу не всю это будет 48 в короткой ;D  
:))

----

Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 11:48:49 am  
Цитата: sosnin от Мая 08, 2014, 11:07:17 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 08, 2014, 10:22:17 am  
12 снизу не всю это будет 48 в короткой ;D  
:))

ну а как,- не во всю, это значит 100 метров проплыть сможешь. потому что во всю 75 метров можно проплыть. (ну в районе 35-40 секунд, такая физиология у людей)

----

moi от Мая 13, 2014, 08:31:59 pm  
Кто посмотрит видос моей последней тренировки? Я все отрабатывают гребок в кроле, и толчок ногами в брассе. Видны ли улучшения? <http://youtu.be/IU80h0bzNrs>  
По мне, так караул какой-то. В воде вроде, кажется, делаешь одно, а потом смотришь видео - совсем все не так :O)))

----

Гала от Мая 13, 2014, 09:05:03 pm  
а есть кроль предыдущее видео? Я просто не помню, что у тебя было :)

----

Гала от Мая 13, 2014, 09:06:33 pm  
При захвате плечо чуть больше доворачивать надо.  
В брассе амплитуду толчка шире можешь сделать? Не колени, а именно захват воды ногами?

----

moi от Мая 13, 2014, 09:50:41 pm  
Цитата: Гала от Мая 13, 2014, 09:05:03 pm  
а есть кроль предыдущее видео? Я просто не помню, что у тебя было :)

Вот март: <http://www.youtube.com/watch?v=Cl9UXFXAspl>  
Вот апрель: <http://www.youtube.com/watch?v=5xgvbLQfPK8>

Цитата: Гала от Мая 13, 2014, 09:06:33 pm  
При захвате плечо чуть больше доворачивать надо.  
Поподробнее, пжлст. Куда и когда доворачивать? :O))

Цитировать

В брассе амплитуду толчка шире можешь сделать? Не колени, а именно захват воды ногами?

Не знаю, надо попробовать...

----

Iustep от Мая 13, 2014, 10:04:16 pm  
Цитата: moi от Мая 13, 2014, 08:31:59 pm  
Кто посмотрит видос моей последней тренировки? Я все отрабатывают гребок в кроле, и толчок ногами в брассе. Видны ли улучшения? <http://youtu.be/IU80h0bzNrs>

...

По мне, так улучшения на лицо. По кролю: не видно выноса плеча вверх при захвате (не тянешься - не выставляешь локоть в высокое положение в нужной последовательности) - ты как раз плывешь упражнение на начало гребка - захват, так вот нет концентрации именно на этот элемент гребка. В конце захвата у тебя три точки расположены по высоте в следующем порядке: локоть, плечо, кисть - а как надо? - правильно: плечо, локоть, кисть. Но это то что вижу я - нужно подождать взгляд и резюме от профи. ;)

----

Гала от Мая 14, 2014, 07:28:51 am  
Цитата: moi от Мая 13, 2014, 09:50:41 pm

Поподробнее, пжлст. Куда и когда доворачивать? :O))

немного больше внутрь. Вот ты вроде и ротируешься и все в порядке, но захват делаешь практически в плоском

положении тела.

Плавание кролем -это постоянная ротация, по сути своей, положения на животе быть не должно, ты как винт должен вкручиваться в воду.

Саш, что ты имеешь ввиду под выносом плеча вверх? Больше тянуть его? Как по мне, так не надо. Если поднять просто руку вверх, то вот оно и оптимальное вытягивание. Прямую руку. Дополнительное вытягивание чревато травмами. Сам подумай, ты сустав плечевой вытянул, а потом еще и приложил усилие на эту область, как долго протянешь при такой нагрузке на сустав?

----

avia334 от Мая 14, 2014, 08:51:41 am

Цитировать

Кто посмотрит видос моей последней тренировки? Я все отрабатываю гребок в кроле, и толчок ногами в брассе. Видны ли улучшения? <http://youtu.be/IU80h0bzNrs>

По мне, так караул какой-то. В воде вроде, кажется, делаешь одно, а потом смотришь видео - совсем все не так :O)))

по ногам в брассе, по-моему неплохо. Можно, конечно пошире хват делать, но я сам не знаю, как бы я сделал без досочки. С ней, все-таки полегче концентрироваться на прогибе в поясице и разведении.

Вообщем, если продвижение вперед чувствуешь уверенное, то и хорошо... .

----

Ivan Tyarkin от Мая 14, 2014, 10:00:47 am

Цитата: moi от Мая 13, 2014, 08:31:59 pm

Кто посмотрит видос моей последней тренировки? Я все отрабатываю гребок в кроле, и толчок ногами в брассе. Видны ли улучшения? <http://youtu.be/IU80h0bzNrs>

По мне, так караул какой-то. В воде вроде, кажется, делаешь одно, а потом смотришь видео - совсем все не так :O)))

тебе нужно лопатку по локоть. как над варягом когда смеялись. чтоб плыть с кистью и предплечьем как единое целое.

----

moi от Мая 14, 2014, 10:25:59 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 14, 2014, 10:00:47 am

тебе нужно лопатку по локоть. как над варягом когда смеялись. чтоб плыть с кистью и предплечьем как единое целое.

Иван, ты подтвердил мою мысль, бередящую мой мозг, с тех пор как купил камеру и увидел скрюченную руку в начале гребка. На суше спокойно делаю как надо (кстати, может видео снять?), а в воде, ну просто вынос мозга, - не получается. Присутствует этот некий скрюченный захлест и все. Специально уже плаваю на одной руке с колобашкой, чтобы все концентрация была на этот моменте. Блин, но как-то стремно в бас приходиться с лопатками по локоть... Такие вообще бывают? :O)))

----

avia334 от Мая 14, 2014, 10:43:48 am

Цитировать

Блин, но как-то стремно в бас приходиться с лопатками по локоть... Такие вообще бывают? :O)))

досочкухвати кистью - она как раз до самого локтя будет ;D Где-то даже видел такой ролик (на Go-swim, по-моему).

А по теории захвата книгу недавно прочел "Секреты быстрого плавания для пловцов". Её еще ALE{ANDR рекомендовал в одной из тем. Оттуда и скачал. Очень четко тетя описывает ощущения при захвате, гребке, в корпусе. Сам сейчас начинаю заного кролем учиться >:(

----

Volga13 от Мая 14, 2014, 12:28:32 pm

Цитата: avia334 от Мая 14, 2014, 08:51:41 am

по ногам в брассе, по-моему неплохо. Можно, конечно пошире хват делать, но я сам не знаю, как бы я сделал без досочки. С ней, все-таки полегче концентрироваться на прогибе в поясице и разведении.

Авиа - когда же мы увидим твое видео с этим волшебным "прогибом в поясице"... :)

Я вот слабо себе представляю, что там за прогиб может быть в плавании ногами брассом с досочкой.. и вообще акцент на этот прогиб меня как-то настораживает.. комментов по этому вопросу не писала, так как думаю - может я не догоняю чего-то ..

Да, конечно, в координации, особенно при раздельном брассе, и просто на одних руках если плыть - есть момент когда поясица прогибается... Но вот чтобы это во главу угла ставить... большие сомнения у меня..

отсутствием хорошей камеры - не отмазывайся.. :) я свои последние видео для ЧФ вообще на китайский дочкин смартфон снимала, - ничего.. - все всё увидели...

Так что, - картинку в студию ... :)

----

Toto от Мая 14, 2014, 12:33:20 pm

Цитата: Volga13 от Мая 14, 2014, 12:28:32 pm

Цитата: avia334 от Мая 14, 2014, 08:51:41 am

по ногам в брасе, по-моему неплохо. Можно, конечно пошире захват делать, но я сам не знаю, как бы я сделал без досочки. С ней, все-таки полегче концентрироваться на прогибе в пояснице и разведении.

Авиа - когда же мы увидим твое видео с этим волшебным "прогибом в пояснице"... :)

Я вот слабо себе представляю, что там за прогиб может быть в плавании ногами брасом с досочкой.. и вообще акцент на этот прогиб меня как-то настораживает.. комментов по этому вопросу не писала, так как думаю - может я не догоняю чего-то ..

Да, конечно, в координации, особенно при раздельном брасе, и просто на одних руках если плыть - есть момент когда поясница прогибается.. Но вот чтобы это во главу угла ставить... большие сомнения у меня..

вот и я все пытаюсь понять в каком месте этот волшебный прогиб??

так что нас уже как минимум двое, кто не в курсе про это дело))

----

sosnin от Мая 14, 2014, 12:50:23 pm

Цитата: Toto от Мая 14, 2014, 12:33:20 pm

так что нас уже как минимум двое, кто не в курсе про это дело))

потому и плаваете брасом по девичьим нормативам. ;)

смотри мой видос 50,там прогиб пропадает за 4 гребка на финиша. а все первые гребки только "им" и плыву ;)

----

Volga13 от Мая 14, 2014, 01:05:13 pm

Цитата: sosnin от Мая 14, 2014, 12:50:23 pm

смотри мой видос 50,там прогиб пропадает за 4 гребка на финиша. а все первые гребки только "им" и плыву ;)

ээ.. ну вопрос то в общем то в том, чтобы посмотреть как это выглядит при плавании ногами с доской... , ну и на спине ноги брас - с прогибом "чтобы складочка была"....)

а в координации, или вообще без ног - так то да, конечно он будет,но опять же некоторые - и без всяких прогибов ого-го как плывут... я так вообще, последнее время, больше акцент делаю на пресс, чем на спину - мне так подняться легче..

----

sosnin от Мая 14, 2014, 01:07:00 pm

так же далаешь и ногами,и на спине...что мешает? я причин "невозможности" не вижу,особоенно ногами...

----

Ivan Tyarkin от Мая 14, 2014, 01:08:43 pm

Цитата: moi от Мая 14, 2014, 10:25:59 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 14, 2014, 10:00:47 am

тебе нужно лопатку по локоть. как над варягом когда смеялись. чтоб плыть с кистью и предплечьем как единое целое.

Иван, ты подтвердил мою мысль, бередящую мой мозг, с тех пор как купил камеру и увидел скрюченную руку в начале гребка. На суше спокойно делаю как надо (кстати, может видео снять?), а в воде, ну просто вынос мозга, - не получается. Присутствует этот некий скрюченный захлест и все. Специально уже плаваю на одной руке с колобашкой, чтобы все концентрация была на этот моменте. Блин, но как-то стремно в бас приходиться с лопатками по локоть... Такие вообще бывают? :O)))

Понятно бывают. Можешь привязать палку такую, ну там изолентой или медицинским пластырем примотай. Попробуй сверху и снизу.

С доской вон советуют, но это другое совсем. Это как на кулаках в лопатках. А тебе надо кисть и предплечье в одной плоскости держать.

Это легко, надо просто сустав заблокировать

Ты смотри, зайди на мелкоту, где можно сесть и руку опустить, и наблюдай. Сними на видео. На суше тоже сними на видео.

О! Делай sculling от локтя в воде. (хз как по русски это, люди подскажите, а ???)

----

Toto от Мая 14, 2014, 01:09:24 pm

Цитата: Volga13 от Мая 14, 2014, 01:05:13 pm

Цитата: sosnin от Мая 14, 2014, 12:50:23 pm

смотри мой видос 50,там прогиб пропадает за 4 гребка на финиша. а все первые гребки только "им" и плову ;)

эээ.. ну вопрос то в общем то в том, чтобы посмотреть как это выглядит при плавании ногами с доской... , ну и на спине ноги брасс - с прогибом "чтобы складочка была"....)  
а в координации, или вообще без ног - так то да, конечно он будет,но опять же некоторые - и без всяких прогибов ого-го как плывут... я так вообще, последнее время, больше акцент делаю на пресс, чем на спину - мне так подняться легче..

кстати да, акцент на пресс очень помогает плавать по девчачьим нормативам и может у нас там просто не из чего складочке образовываться? ;D

----

Рунтя от Мая 14, 2014, 02:13:34 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 14, 2014, 01:08:43 pm

О! Делай sculling от локтя в воде. (хз как по русски это, люди подскажите, а ???)

Тут Авиа про "Секреты быстрого плавания..." упомянул, там этот скаллинг на 99 стр. в картинках с описанием выполнения упражнения. Делала еще что-то подобное, только на спине, крутила восьмерки кисть-предплечье как одно целое, плечо неподвижно, таким образом двигалась головой вперед.

ЗЫ: Разделяю мнение Авиа по поводу книги, учусь плавать кролем снова ;D

----

avia334 от Мая 14, 2014, 02:16:51 pm

Цитировать

кстати да, акцент на пресс очень помогает плавать по девчачьим нормативам и может у нас там просто не из чего складочке образовываться?

вот реально, может, у вас нету на спине таких ЖИРОВЫХ отложений как у меня ;D. Поэтому и не чувствуете складочку.

Все-таки есть разница: досочкой на прямую поясницу ногами работать (так раньше я плавал) - развал полнейший. А потом поймать прогиб именно в пояснице для полноценного захвата ногами (у меня по-первости от этого и появлялось чувство складки на спине).

----

avia334 от Мая 14, 2014, 02:18:39 pm

Цитировать

ЗЫ: Разделяю мнение Авиа по поводу книги, учусь плавать кролем снова Grin

Да, за одну ночь в поезде книгу проглотил. Понял, что кроль у меня в зачаточном состоянии... .

С начала этой недели пытаюсь кролем поймать этот захват чертов...

----

avia334 от Мая 14, 2014, 02:23:30 pm

Цитировать

О! Делай sculling от локтя в воде. (хз как по русски это, люди подскажите, а Huh?)

Да, в "Секретах быстрого плавания.." так и советовали Sculling, чтобы поймать момент давления на воду ладонью и преплечьем, как единым целым.

----

Гала от Мая 14, 2014, 02:31:52 pm

Натрындели ;D

Девчи,есть прогиб в пояснице,по крайней мере,точно должен быть. И уверена,что вы его делаете,может недостаточно или еще что. Вы его просто не особо замечаете,а я не сильно представляю как без него вообще возможно брассом плавать. У меня спина больная и я малейшее движение ей чувствую, из-за того,что не могу прогнуться как следует ,брассом плову как Буратина, но с гораздо меньшей скоростью :-\

----

sosnin от Мая 14, 2014, 02:46:20 pm

плавать без прогиба можно легко...просто это будет "раздельный" брасс. и ноги будут делать взмах (не понимаю какой еще захват ногами :) )не в горизонтальной плоскости-потому получается сильный стоп. многие это исправляют наоборот-сутулостью...но это плавание чисто на ногах получается.скорость максимальной не будет в априори так.

----

Volga13 от Мая 14, 2014, 02:49:06 pm

Гала, так мы не спорим про вообще - есть или нет. Но зачем он нужен когда на одних ногах плывешь?

Да и просто - задействовать спину - не равно - прогнуться в пояснице.ИМХО.

Авиа кажется на СПб опен собирался ?... Может заснимет кто-нибудь из честной компании - и его брасс и, если можно, - на разминке - плавание на одних ногах... :)

-----  
Гала от Мая 14, 2014, 02:51:11 pm  
Бедный Авиа,на него столько охотниц ;D  
Я его сниму и выложу без спроса, потом будет объясняться с форумом 8)

-----  
Рунтя от Мая 14, 2014, 09:13:02 pm  
Цитата: avia334 от Мая 14, 2014, 02:18:39 pm  
С начала этой недели пытаюсь кролем поймать этот захват чертов...  
У меня еще хуже, пытаюсь это сделать с прошлогоднего СПб Оупена, после разговора с Оксаной Броницкой. Она сама плавает, не прекращая, с детства, и тренирует разновозрастную публику. Она так хорошо показывала гребок, опору на воду, чтобы рванины, как у меня не было. Ну, все вроде, ясно, бери и делай. Фига там лысого.  
Упражнения с одной рукой делаю, левая вроде нормально, правая локтем вниз воду гладит. И хоть ты застрелись с ней. Кому отдать мою правую руку наплавать, может у кого получится с ней что-нибудь сделать?  
Сегодня разминалась сама 3x200 комплекс, 200 упражнения и 200 ноги тоже ковыряла одна, а потом к детям ушла, к мальчишкам-пятиборцам по 14 лет. Плыли 4x400 (1-й и 3-й П22-24, 2-й и 4-й свободной с ускорением перед каждым сальто за 3 м и скоростной выход). Голова и плечи торчат скребком из воды, как грейдер, начинают с конца 2-й сотни; тогда же гребок разваливается, особенно правой, вообще; взгляд вправо в потолок, 4/4 только влево больше сотни не тяну, после 2/2 влево вообще голова кругом, отвыкла от такого дыхания. Короче, задолбалась ни от чего, расстроенная и злая опять ушла с трени. Хуже всего, что это стало системой. Что-то определенно со мною не так. И зажатая, пипец просто, вся, как кусок колючей проволоки. УжОс!

-----  
Berrimor от Мая 14, 2014, 09:46:19 pm  
Меня зовут Берримор, я алкоголиканоимный пловец, в тайне от всех я хожу в бассейн, я батт не могу поймать опять, начала упражнения, потом на руках и только потом начинает что-то похожее на продвижение появляться в координации. Эх...  
;D

-----  
Рунтя от Мая 14, 2014, 10:00:41 pm  
Цитата: Berrimor от Мая 14, 2014, 09:46:19 pm  
Меня зовут Берримор...  
Ну, тебя, Берри! Только настроишься понуть и поконючить, ты тут как тут со своими тайными пристрастиями к походам в басс ;D

-----  
Гала от Мая 14, 2014, 10:11:08 pm  
Цитата: Berrimor от Мая 14, 2014, 09:46:19 pm  
Меня зовут Берримор, я алкоголиканоимный пловец, в тайне от всех я хожу в бассейн, я батт не могу поймать опять, начала упражнения, потом на руках и только потом начинает что-то похожее на продвижение появляться в координации. Эх...  
;D  
(<http://s14.rimg.info/5d0dfc60bbf1f051c533347a6439121c.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-862200039.html>)

-----  
Белый Кит от Мая 15, 2014, 10:53:15 am  
Варягу :  
([http://fs102.jpe.ru/475c/3490413\\_be943668.jpg](http://fs102.jpe.ru/475c/3490413_be943668.jpg))

-----  
avia334 от Мая 15, 2014, 11:36:07 am  
Цитировать  
и, если можно, - на разминке - плавание на одних ногах... Smiley  
а там дают досочку или свою тащить?  
И что с разминкой? Там дают размяться то или сразу с тумбы и попёр?!

-----  
sosnin от Мая 15, 2014, 11:43:54 am  
за час до заплывов начинается разминка :)  
на доски рассчитывать не стоит,но иногда они есть,если забудут убрать. можешь с каменным лицом чужую забрать,скажешь "я попробую и отдам" :) :)  
пс. вот ты неопытный то ;)

-----  
варяг от Мая 15, 2014, 11:52:24 am  
Цитата: Белый Кит от Мая 15, 2014, 10:53:15 am

Варягу :

([http://fs102.jpe.ru/475c/3490413\\_be943668.jpg](http://fs102.jpe.ru/475c/3490413_be943668.jpg))

уже не гонюсь ни за разрядами. ни за всем остальным.

последняя тренировка  
20\*100 в 2 мин

следующая 20\*100 в 2 мин (каждая третья сотня на кулаках)  
ноги 4\*100

кстати плавать гораздо легче когда сбрасываешь груз амбиций..

ну эт так... если че.

----

avia334 от Мая 15, 2014, 12:01:58 pm

Цитировать

кстати плавать гораздо легче когда сбрасываешь груз амбиций..

ну не знаю, для меня, в принципе результат на соревнованиях тоже не показатель. Я бы больше обрадовался серии брасом 10\*50 отдых 15сек в 45 сек на П24! Если бы так уложился, то был бы безмерно рад и считал, что работа на выносливость и над корявой техникой проделана не зря.

----

avia334 от Мая 15, 2014, 12:07:51 pm

Цитировать

пс. вот ты неопытный то Wink

Рома, дай свое виденье раскладки на 100 брасом (бассейн длинный).

Тренер говорит, начинай на 80 процентов первую половину басика, потом ускорься до 90, а после поворота хреначь на все 100 и держи.

Вчера в четвертаке поплавали с таким прицелом. Первый полтос на ощущениях 80-85% за 38.5 со старта, потом 1 мин отдых и второй полтос снизу на 90-95% (запас чувствовал) ровно за 40 отпахал. Вот только думаю, хватил ли меня на 100-ке на второй полтос?!

----

Гала от Мая 15, 2014, 12:42:55 pm

авиа,я над этим же голову ломаю,но только насчет спины) ты брассом хотя бы плаваешь,а для меня сотка на спине чистейшая авантюра,я полтос каждый раз дохожу как в последний раз,а тут над сотней задумалась ;D

----

sosnin от Мая 15, 2014, 12:51:54 pm

начинать +2,5-3,0сек от лучшего 50м. (+1на 25м,еще+1,5-2 на втором 25)

делаешь хороший поворот и продолжаешь держать темп до 80метров. а потом все милы на бросок спиной вперед,переходишь за 2-3 гребка на увеличенный темп и без памяти фигачишь последние 15метров. последние 2-3 гребка можешь даже не дышать. можешь если в касание не попадаешь,то лучше ноги сделать бат(разрешается)-резче,быстрее,не тратишь время на ноги (+0,3сек за гребок гарантировано).

1мин отдыха много-не показатель.вот секунд 10-15 был бы показатель раскада.

думаю,ты сможешь 38,0+42,0=1:20 тебя устроит?

пс. не стоит упирать на ноги после 50м,равномерное усилие нужно в руках и ногах. ты мало плавал ногами,чтоб "выплыть" на них.

----

avia334 от Мая 15, 2014, 01:29:22 pm

Цитировать

начинать +2,5-3,0сек от лучшего 50м.

так и планирую, в 38.5 уложиться на первом полтосе было бы неплохо. Это я на длинном гребке на 80-85% от усилий смогу.

А вот после поворота, я планировал 2-3 гребка длинных сделать, а потом на частоту переключиться. По технике провал, конечно будет, но время можно натянуть неплохо. Лишь бы выдержать.

Блин, 100-ку второй раз в жизни поплыву (первый раз в длинном бассейне), уже мандражирую.

----

sosnin от Мая 15, 2014, 01:32:37 pm



главное не ПЕРЕМанддражируй :) в меру-это хорошо.

сразу это не вариант. ты не ефимова с карнитином,50 ты не выдержишь...прибавлять начинай когда останется 30метров. первые 15-20м продолжай,как второй четвертак,можно только мощности добавить.

пс. все равно прыгнешь и все забудешь ;)

-----  
avia334 от Мая 15, 2014, 01:34:05 pm  
Цитировать  
1мин отдыха много-не показатель.вот секунд 10-15 был бы показатель распада.  
думаю,ты сможешь 38,0+42,0=1:20 тебя устроит?  
вот так и попробую завтра-послезавтра.

В оправдание могу сказать, что заплыв 50+50 с минутой отдыха был после тяжелой тренировки. Руки аж тряслись, когда на тумбочку вставал.

Тренер гоняет сейчас в основной тренировке 2\*100, вторая половина из 48сек + 6\*50 из 47 сек (отдых 15 сек).

откуп  
6\*50 из 45 сек (отдых 30 сек)  
откуп  
4\*50 из 43 сек (отдых 45 сек)

откуп  
а потом на тумбы и 50м+50м как писал выше на сумму с отдыхом в минуту и запасом.  
Блин, я после похожей тренировки в понедельник на следующее утро чувствовал себя раздавленным бульдозером.  
А после вчерашней такой уже ничего, бодрячком.

-----  
Point Break от Мая 15, 2014, 01:40:02 pm  
Цитата: sosnin от Мая 15, 2014, 01:32:37 pm  
пс. все равно прыгнешь и все забудешь ;)  
даже раньше ;) когда соперники начнут подтягиваться к старту.

Как-то два мастера в раздевалке говорили. Чтоб свою дистанцию только начать чувствовать, нужно ее на соревнованиях хотя бы 10 раз проплыть.

-----  
sosnin от Мая 15, 2014, 01:57:56 pm  
Цитата: Point Break от Мая 15, 2014, 01:40:02 pm  
даже раньше ;) когда соперники начнут подтягиваться к старту.  
надо забрало вешать,как лошадям на старте,тогда :)

ooo...ну если после таких заданий плыл,то можешь скинуть себе 0,5 на первом полтосе...  
ибо если сейчас у тебя такие задания идут хотябы с одним откупочным днем,то прибитым ты можешь и быть с утра,но организм должен переваривать эту скоростную работу. с т.з. подготовки у тебя все норм пока!  
если ощущение прибитости исчезнет и в третий раз,то значит можно было и больше чуть плыть...с кажд разом переносимость повышается...запоминай ощущения, по ним уже будешь ориентироваться в след.сезоне.  
еще до среды след максимум плавать такое-потом разгрузочка...

вот тут тоже надо осторожней будет. следи за здоровьем-кондеи,форточки,чихи соседей, не поднимать тяжести,в баню с умом сходить...в момент пика ощущение всесилы должно выливаться только "в воде". ибо ты будешь чують,что силен,как бык и потратиться некуда...придерживать себя надо сильно...  
захочется бабахнуть 12х50 по 43сек с отдыхом 15сек-не вздумай!!! сможешь,но растратишься до старта.

-----  
sosnin от Мая 15, 2014, 02:32:50 pm  
Цитата: Point Break от Мая 15, 2014, 01:40:02 pm  
Как-то два мастера в раздевалке говорили. Чтоб свою дистанцию только начать чувствовать, нужно ее на соревнованиях хотя бы 10 раз проплыть.  
причем в одном сезоне...если 10 раз растянуть на лет 5,то фиг что получится.

с другой стороны,я не спринтер и до сих пор не понимаю,как можно что-то прочувствовать на 50м...у меня всегда 2 вариант: или "ещебы так 50 проплыл" или сдох за 10метров до финиша...а спринтеры умудряются ровнехонько силы рассчитать,прим четко на 50метров,еще 5 они не всегда смогут вытянуть также...вот именно на такое ощущение дистанции и надо простартовываться много...

для меня моделирование на тренировке частое всегда приносило интерес...разные вариации+разное тактик

прохождение на тренях= интерес,мотивация+ занятие на 2-3 месяца.

----

Toto от Мая 15, 2014, 02:58:06 pm

а всеж про поясничный прогиб...

может кто-нибудь ткнет пальцем в фото (видео) где этот "прогиб со складочкой" можно увидеть? сегодня маялась, даже ладошку на пояснице держала при плавании на ногах с доской и на спине, ну нет там там нигде никакой складочки...

а прогиб если где и чувствуется - то в грудном отделе, но никак не поясница...

----

avia334 от Мая 15, 2014, 03:10:38 pm

Цитировать

всеж про поясничный прогиб...

может кто-нибудь ткнет пальцем в фото (видео) где этот "прогиб со складочкой" можно увидеть?

сегодня маялась, даже ладошку на пояснице держала при плавании на ногах с доской и на спине, ну нет там там нигде никакой складочки...

а прогиб если где и чувствуется - то в грудном отделе, но никак не поясница...

да хрен знает как еще объяснить. Перед броском вперед грудь выше воды, ноги тоже закидываются назад, получается корыто с перегибом в районе поясницы. Просто для меня в этом прогибе здорово чувствуется как мышцы спины собираются в гармошку в районе пояса. Я раньше при закидывании таз приподнимал (т.к.был жутко деревянный) и удар ногами был снизу. Получалась попа кверху, ноги вниз. Потом почитал что ALEXANDR и Рома про все это пишут (отдельная тема) и стал давать прогиб сильный, поначалу думал что спину сломаю, сейчас привык. Но для меня до сих пор состояние перед броском вперед и ударом ногами характеризуется складочкой на пояснице на спине.

----

sosnin от Мая 15, 2014, 03:27:09 pm

а когда мостик на суше делаешь,есть складочка?поясница гнется?

может у тебя просто нет складочек,а ты их ищешь?

----

avia334 от Мая 15, 2014, 03:34:07 pm

Цитировать

а когда мостик на суше делаешь,есть складочка?поясница гнется?

у меня есть, ощущения, точно такие же

----

shogun\_iv от Мая 15, 2014, 03:35:26 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Мая 14, 2014, 10:00:47 am

тебе нужно лопатку по локоть. как над варягом когда смеялись. чтоб плыть с кистью и предплечьем как единое целое.

Можно вопрос. А как же описание захвата в книге "Полное погружение". Рука вытянута вперед (но ниже уровня тела), а пальцы кисти смотрят вниз? Я смотрел их видео, кисть часто под 120 градусов к предплечью.

----

Toto от Мая 15, 2014, 03:40:54 pm

Цитата: sosnin от Мая 15, 2014, 03:27:09 pm

а когда мостик на суше делаешь,есть складочка?поясница гнется?

может у тебя просто нет складочек,а ты их ищешь?

мостик я делаю исключительно за счет грудного прогиба,а, те это так называемый "йогический мостик" тогда как гимнастки (особенно художка) делают за счет поясницы, за счет лардоза (видели, наверно, как они головой до попы достают), но это очень вредно для поясничного отдела (особенно если лардоз от природы не особо выражен)

у меня там было 2 грыжи (спасибо гребле), сейчас вроде все ОК

и я реально не вижу у топовых брасситов поясничного прогиба, он выше, в грудном (как и в дельфине), потому эта тема со складочкой очень смущает...

----

Toto от Мая 15, 2014, 03:43:39 pm

Цитата: shogun\_iv от Мая 15, 2014, 03:35:26 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Мая 14, 2014, 10:00:47 am

тебе нужно лопатку по локоть. как над варягом когда смеялись. чтоб плыть с кистью и предплечьем как единое целое.

Можно вопрос. А как же описание захвата в книге "Полное погружение". Рука вытянута вперед (но ниже уровня тела), а пальцы кисти смотрят вниз? Я смотрел их видео, кисть часто под 120 градусов к предплечью.

не ту книгу вы читаете)))

конечно, если хотите только плавно скользить, то Т1 все верно предлагает, так легче

----

avia334 от Мая 15, 2014, 03:49:58 pm

Цитировать

и я реально не вижу у топовых браситов поясничного прогиба, он выше, в грудном (как и в дельфине), потому эта тема со складочкой очень смущает...

Дык я и не топовый брасист... ;D А скорее топорный :o

----

shogun\_iv от Мая 15, 2014, 04:08:22 pm

Цитата: Toto от Мая 15, 2014, 03:43:39 pm

не ту книгу вы читаете)))

конечно, если хотите только плавно скользить, то Т1 все верно предлагает, так легче

Ясно. Познакомимся с другой книгой, которую здесь упоминали.

----

moi от Мая 15, 2014, 04:35:24 pm

Заснял свой гребок на суше: <http://youtu.be/KoA5mluLjSI>

Заметил ненужную ротацию в локтевом суставе в самом начале захвата, т.е. локоть не выводится вверх (смотрите особенно я показал это на последнем разе левой рукой). Если за этим следить, и выставлять до начала захвата локоть правильно, то есть ощущение неудобства, как будто рука не гнется и т.д. В общем, надо за этим последить в воде.

----

читающий от Мая 15, 2014, 06:25:01 pm

А почему плечо не поднимается совсем, не прижимается к уху/к щеке? В момент движения плеча, локоть автоматом выставляется в высокое положение.

----

Iustep от Мая 15, 2014, 08:28:50 pm

Цитата: читающий от Мая 15, 2014, 06:25:01 pm

А почему плечо не поднимается совсем, не прижимается к уху/к щеке? В момент движения плеча, локоть автоматом выставляется в высокое положение.

Во, так я об этом и писал по обсуждению видео в воде - может не так понятно отписался, но тебя, Олег, я сразу понял. Вот у Moi этого и нет.

----

sosnin от Мая 15, 2014, 09:51:19 pm

в принципе, как насуше, так и в воде правдиво.

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:06:20 am

Цитата: shogun\_iv от Мая 15, 2014, 03:35:26 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 14, 2014, 10:00:47 am

тебе нужно лопатку по локоть. как над варягом когда смеялись. чтоб плыть с кистью и предплечьем как единое целое.

Можно вопрос. А как же описание захвата в книге "Полное погружение". Рука вытянута вперед (но ниже уровня тела), а пальцы кисти смотрят вниз? Я смотрел их видео, кисть часто под 120 градусов к предплечью.

Полное погружение к спортивному плаванию мало отношения имеет. Там рассказывают как легче плыть. На ютубе есть лекция Терри Лафлина, где он рассказывает почему он такой вариант предлагает, потому что правильный - рука вперед, а кисть и предплечье смотрят вниз не под силу большинству спортсменов.

120 градусов это я так понимаю 30 на самом деле, это нормально при формировании захвата, но грести то надо всей поверхностью от кисти до локтя. Поэтому и упражнение.

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:21:25 am

Цитата: moi от Мая 15, 2014, 04:35:24 pm

Заснял свой гребок на суше: <http://youtu.be/KoA5mluLjSI>

Заметил ненужную ротацию в локтевом суставе в самом начале захвата, т.е. локоть не выводится вверх (смотрите особенно я показал это на последнем разе левой рукой). Если за этим следить, и выставлять до начала захвата локоть правильно, то есть ощущение неудобства, как будто рука не гнется и т.д. В общем, надо за этим последить в воде.

Во время гребка держи предплечье и кисть параллельно полу (перпендикулярно стене)!!!! От начала до конца.

Как только предплечье не параллельно полу - все конец гребка. Т.е. гребок закончиться когда локоть у пояса будет.

У тебя же предплечье становится не параллельно полу на уровне плеча. Ты наверно про это и сам говоришь.

Лучше делать на суше в позе буквы Г чтоб гравитация была как в воде. Зеркало если смотришь, то можно его на пол бросить.

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:34:30 am

Цитата: sosnin от Мая 15, 2014, 02:32:50 pm

Цитата: Point Break от Мая 15, 2014, 01:40:02 pm

Как-то два мастера в раздевалке говорили. Чтоб свою дистанцию только начать чувствовать, нужно ее на соревнованиях хотя бы 10 раз проплыть.

причем в одном сезоне...если 10 раз растянуть на лет 5,то фиг что получится.

с другой стороны,я не спринтер и до сих пор не понимаю,как можно что-то прочувствовать на 50м...у меня всегда 2 вариант: или "ещебы так 50 проплыл" или сдох за 10метров до финиша...а спринтеры умудряются ровнехонько силы рассчитать,прим четко на 50метров,еще 5 они не всегда смогут вытянуть также...вот именно на такое ощущение дистанции и надо простартовываться много...

для меня моделирование на тренировке частое всегда приносило интерес...разные вариации+разное тактич прохождение на трениках= интерес,мотивация+ занятие на 2-3 месяца.

Так 50 прочувствовать еще легче чем твои 200м.... Ты скока раз во всю 50 можешь проплыть за час? Раза 3-4 вполне.

Если сдох за 10 метров, то значит не дышал совсем, либо ну совсем не тренировался. Поэтому у всех кто тренируется 2ой вариант - еще бы так проплыл 25 метров.... На 50м не бывает, еще бы 5 не вытянуть ( на сотне да). Мы не берем в расчет варяга, который вышел плыть 50 на соревнованиях ни разу не проплыв 50 во всю на тренировке, прикидке или еще где.

Всем рекомендую тренировку - 4 по 50 во всю в 15 минут. Между ними откупаться 100м и сидеть на бортике. Каждый день так крышу сорвет конечно, но пару раз в неделю очень даже. За месяц прочувствуешь дистанцию. Если есть тумба вообще класс!

----

moi от Мая 16, 2014, 07:08:13 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:21:25 am

Во время гребка держи предплечье и кисть параллельно полу (перпендикулярно стене)!!!! От начала до конца. У тебя же предплечье становится не параллельно полу на уровне плеча. Ты наверно про это и сам говоришь.

Вот это что-то не пойму. Кисть и предплечье не могут быть параллельны полу вро время захвата. Только во второй половине, после переход "9/3 часов", если стоя, или "6 часов", если лежа. Это имеется в виду?

----

Домино от Мая 16, 2014, 07:17:59 am

Цитата: Toto от Мая 15, 2014, 02:58:06 pm

а всеж про поясничный прогиб...может кто-нибудь ткнет пальцем в фото (видео) где этот "прогиб со складочкой" можно увидеть?

Наверно только у avia334 ;D

При плавании брассом тело должно сохранять обтекаемое горизонтальное положение.

А при если образуется складоч ка ( ;D),то происходит переразгибание спины, а это ошибка.

----

Гала от Мая 16, 2014, 07:36:34 am

Ждите СПб Опен! Постараюсь всех снять. Наверно,кроме Рунти, потому что нам с ней всегда по пути,т.е. в один заплыв как правило))))

Оль, а ты приедешь или как?

----

sosnin от Мая 16, 2014, 07:56:08 am

Цитата: Домино от Мая 16, 2014, 07:17:59 am  
Наверно только у avia334 ;D

При плавании брассом тело должно сохранять обтекаемое горизонтальное положение. А при если образуется складоч ка( ;D),то происходит переразгибание спины, а это ошибка. да что вы привязалиськ складочке то? у авиа она одна,у вас ее нет, у меня их с пяток будет... во первых,именно такой прогиб помогает оставить ноги ври вдохе в горизонтальном положении. а если его не делать и плыть с прямой спиной,как в кроле,то ноги будут тонуть и толкать вверх тебя,а не вперед. а вот насчет опасности-хз... тольео плавание и рекомендуют,как ЛФк, в частности и благодаря эффекту движения в позвоночнике с одновременной постоянной работой мышц спины. или это не так?

тото,вот тут и кроется корень проблем,в мостике..если гнуться только в лопаточной области,то не будет полноценной горизонтальности при вдохе,не будет БРОСКА корпуса вперед( будет поднятие вверх). ну и как бонус,если плыть под усталстью, гребок будет всегда чуть больше-меньше нужного. да,мышцы спины офигеют от нагрузки,тк в жизни я не знаю,что надо делать,чтоб они работали...(вот в играх и борьбе с сыном я эти мышцы уже чувств,2 года назад-нет)...но,я за эти 2-3 мес,по селуянову,наплавал по 255 ускорений больше,чем за прошле 2 года брассом вообще. а первые 2 недели с утра по 3 часа надо было расходиться спине,чтоб не болела. и теперь я могу спокойненько 300 проплыть. на кр13 мог 75-100,естеств с удержанием этого момента.

-----  
Домино от Мая 16, 2014, 08:05:15 am  
Цитата: Гала от Мая 16, 2014, 07:36:34 am

Оль, а ты приедешь или как?  
Нет, я до Олимпийского на ЧР не могу доехать с фотиком, с работы приползаю на четвереньках последние дни. (<http://s20.rimg.info/645d20c4eca8b11bb5a0dc3cfb7fe96.gif>)

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 07:56:08 am  
во первых,именно такой прогиб помогает оставить ноги ври вдохе в горизонтальном положении.

Кхе-кхе.....что-то явно не так в Датском королевстве. ;D ;D ;D

-----  
Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 08:20:02 am  
Цитата: moi от Мая 16, 2014, 07:08:13 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:21:25 am

Во время гребка держи предплечье и кисть параллельно полу (перпендикулярно стене)!!!! От начала до конца. У тебя же предплечье становится не параллельно полу на уровне плеча. Ты наверно про это и сам говоришь.

Вот это что-то не пойму. Кисть и предплечье не могут быть параллельны полу вро время захвата. Только во второй половине, после переход "9/3 часов", если стоя, или "6 часов", если лежа. Это имеется в виду?

стоя вытяни руку ввех, согни локоть под 90 градусов. если не получается вертикально вверх, то слегка под углом.

-----  
sosnin от Мая 16, 2014, 08:30:34 am  
Цитата: Домино от Мая 16, 2014, 08:05:15 am  
что-то явно не так в Датском королевстве. ;D ;D ;D  
что не так?

из положение "стрелочка" делаем гребок брасом со вдохом (ноги не работают). при подъеме куда идут ноги при прямой спине? однозначно тонут!

-если гнуться только в лопатках. то будет или полгребка, или больше нужного и "зависание" в верхней точке. -добавление прогиба в пояснице при подъеме дает:подем над водой без усилиймышц спины (руки+энергия), оставление ног(бедр) в горизонте=потом удар идет только вперед, использование броска корпуса вперед мышцами спины для увеличения скорости при вложении рук= не опукание корпуса,а продвижение его вперед. в итоге продвижение достигается не только руками и ногами,но еще и спиной. почти идентично бату при втором ударе ногами,только батом 50\50 ноги и спина,а брасс, увы, только спина

-----  
sosnin от Мая 16, 2014, 08:33:54 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 08:20:02 am  
Цитата: moi от Мая 16, 2014, 07:08:13 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 03:21:25 am

Во время гребка держи предплечье и кисть параллельно полу (перпендикулярно стене)!!!! От начала до конца. У тебя же предплечье становится не параллельно полу на уровне плеча. Ты наверно про это и сам говоришь. Вот это что-то не пойму. Кисть и предплечье не могут быть параллельны полу вро время захвата. Только во второй половине, после переход "9/3 часов", если стоя, или "6 часов", если лежа. Это имеется в виду? стоя вытяни руку ввех, согни локоть под 90 градусов. если не получается вертикально вверх, то слегка под углом.

я ничего не понимаю :) :) вы о чем говорите? :) :)

----

Гала от Мая 16, 2014, 08:41:49 am

Что ты не понимаешь? Просто встань, подними руку вверх, плечо прижми к голове и согни руку в локте на 90 градусов, ладонь смотрит четко в пол, а дальше тащи руку в этом положении вниз.

----

sosnin от Мая 16, 2014, 09:01:45 am

8-0

-зачем 90С? мне 20С хватает.  
или это тест такой?

пс. чувствую, что я теряю нить в разговоре о моивском гребке... :(

----

Гала от Мая 16, 2014, 09:03:49 am

не парься, со мной это часто происходит при обсуждении техники, особенно, когда ты с Игорюмом обсуждал, у меня просто крыша ехала ;D, а уж когда Авиа с транспортиром по всему форуму бегал..... ;D ;D ;D

----

sosnin от Мая 16, 2014, 09:12:01 am

я просто не понимаю, как может быть что-то в руке параллельно полу или стене при гребке, кроме как в стрелочке

----

Гала от Мая 16, 2014, 09:19:22 am

в воде да, а теперь встань, просто подними руку вверх и начинай гребок и обязательно будет такое положение кисти, когда она параллельна полу. Если ты при этом согнешься, чтобы верхняя часть тела приняла то положение относительно пола, которое тело имеет в воде относительно дна, то да, рука параллельно полу будет лишь в стрелочке, а если будешь стоять как мои на своем видео, то при захвате будет параллельно полу. Вообще, мне описывать словами трудно, галиматья какая-то на выходе получается)))))) Лучше один раз показать.

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 09:20:40 am

Цитата: Гала от Мая 16, 2014, 09:19:22 am

в воде да, а теперь встань, просто подними руку вверх и начинай гребок и обязательно будет такое положение кисти, когда она параллельна полу. Если ты при этом согнешься, чтобы верхняя часть тела приняла то положение относительно пола, которое тело имеет в воде относительно дна, то да, рука параллельно полу будет лишь в стрелочке, а если будешь стоять как мои на своем видео, то при захвате будет параллельно полу. Вообще, мне описывать словами трудно, галиматья какая-то на выходе получается)))))) Лучше один раз показать.

Ща видео залью... геометрию Лобачевского не все могут понять ;D

----

Гала от Мая 16, 2014, 09:26:30 am

давай)))

----

sosnin от Мая 16, 2014, 09:45:18 am

может дело в том, что я стоя это не делаю? :)  
жду видос с объяснением параллельностей и перпендикулярностей :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 09:47:06 am

<https://www.youtube.com/watch?v=jXsuw2WtMBQ> (<https://www.youtube.com/watch?v=jXsuw2WtMBQ>)

мммм..... она понятно дело не совсем параллельна полу, но надо представлять что мы в неевклидовом пространстве опять же.

Во время гребка еще и тело будет вращаться и то и се, но это как бы сущность гребка :o

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 09:48:40 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 09:45:18 am

может дело в том, что я стоя это не делаю? :)  
жду видос с объяснением параллельностей и перпендикулярностей :)

стоя делать это не правильно, потому что гравитационные поля влияют.... надо лежа

----

sosnin от Мая 16, 2014, 09:59:16 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 09:47:06 am

<https://www.youtube.com/watch?v=jXsuw2WtMBQ> (<https://www.youtube.com/watch?v=jXsuw2WtMBQ>)

это правильный гребок?

он всегда ставит кисть перпенд движению...нет углов атаки кисти...

имхо. у мои трабл в том, что траектория кисти не прямая, а гуляет вправо-лево, как и локоть... у меня более ровно это, меняется глубина локтя и кисти, скорости их перемещения и ускорения, угол в локте и запястье. но траектория (удаление от корпуса) почти одинаково. естественно к середине цикла ближе локоть к корпусу, чем в начале и конце, но этот разбег меньше в 3-5 раз, чем у него и еще у него одна рука более лучше второй. и у меня нет такого широкого выноса кисти вбок в начале. выгиб в локте почти такой же, но поворотом корпуса и плечевым суст я кисть выношу вперед кисть в захвате...

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 10:03:58 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 09:59:16 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 09:47:06 am

<https://www.youtube.com/watch?v=jXsuw2WtMBQ> (<https://www.youtube.com/watch?v=jXsuw2WtMBQ>)

это правильный гребок?

он всегда ставит кисть перпенд движению...нет углов атаки кисти...

имхо. у мои трабл в том, что траектория кисти не прямая, а гуляет вправо-лево, как и локоть... у меня более ровно это, меняется глубина локтя и кисти, скорости их перемещения и ускорения, угол в локте и запястье. но траектория (удаление от корпуса) почти одинаково. естественно к середине цикла ближе локоть к корпусу, чем в начале и конце, но этот разбег меньше в 3-5 раз, чем у него и еще у него одна рука более лучше второй. и у меня нет такого широкого выноса кисти вбок в начале. выгиб в локте почти такой же, но поворотом корпуса и плечевым суст я кисть выношу вперед кисть в захвате...

нет это не правильный гребок. это концепция - где держать локоть с кистью. и общее направление их движения.

все что ты сказал, атаки, скорости и углы и глубина - оно все правильно, но усложняет понимание. я кого не учил плавать показывал - вот так грести, остальное чуть позже.

----

sosnin от Мая 16, 2014, 10:31:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 10:03:58 am

1) нет это не правильный гребок. это концепция - где держать локоть с кистью. и общее направление их движения.

2) все что ты сказал, атаки, скорости и углы и глубина - оно все правильно, но усложняет понимание. я кого не учил плавать показывал - вот так грести, остальное чуть позже.

1) ясно...

2) понятно теперь все стало

вывод: - у мой не там кисть и локоть в начале гребка?

- я правильно понял, что твоё требование, держать предплечье параллельно, приведет к более близкому положению локтя к туловищу + более глубокое положение кисти в гребке с большим углом в локтевом суставе?

все так?

----

sosnin от Мая 16, 2014, 10:48:47 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 08:30:34 am

Цитата: Домино от Мая 16, 2014, 08:05:15 am

что-то явно не так в Датском королевстве. ;D ;D ;D

что не так?

из положение "стрелочка" делаем гребок брасом со вдохом (ноги не работают). при подъеме куда идут ноги при прямой спине? однозначно тонут!

ой, есть еще вариант :)

гладить воду, тогда горизонт сохраняется, ноги не тонут, делается вдох, но нет продвижения вперед. вообще БАБКОБРАСС ;) :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 10:54:15 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 10:31:05 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 10:03:58 am

1)нет это не правильный гребок. это концепция - где держать локоть с кистью. и общее направление их движения.

2)все что ты сказал, атаки, скорости и углы и глубина - оно все правильно, но усложняет понимание. я кого не учил плавать показывал - вот так грести, остальное чуть позже.

1)ясно...

2) понятно теперь все стало

вывод: -у moi не там кисть и локоть в начале гребка?

-я правильно понял,что твоё требование, держать предплечье паралельно,приведет к более близкому положению локтя к туловищу+ более глубокое положение кисти в гребке с большим углом в локтевом суставе?

все так?

я больше думал тут о том что гребущая поверхность смотрит назад (вниз когда стоим), и гребок осуществляется по направлению движения.

у moi как рука проходила плечо, то он по сути начинал грести вверх (если плывем, или назад если стоим). это бывает у начинающих, моя жена так и плавает по сей день.

либо это бывает когда человек стоит вертикально, показывает гребок, но инстинктивно гребет в правильном направлении - назад), а не вниз, как должен бы для иллюстрации. поэтому я всегда говорю что надо в позе показывать гребок - чтоб ощущения совпадали с теми что в воде.

----

sosnin от Мая 16, 2014, 10:59:13 am

вооттт...теперь я все догнал :)

по твоему нет гребка именно назад во второй полокине гребка,смазывается он...!!! (а то какие-то паралельности предплечий)

имхо.больше развала в самом начале,махи непонятные в захвате и пр... думаю поэтому он не делает норм окончания,т.к. "много действий" у передней руки и он концентрируется на них. переключается с окончание,на начало другой руки.

----

Toto от Мая 16, 2014, 11:07:55 am

а меня завтра пригласили на семинар по ТИ, может проникнуть? ;D

а про "складочку" я поняла идею sosnin но все равно хочу это увидеть на видео))

----

sosnin от Мая 16, 2014, 11:11:16 am

сходи в олимпийский сегодня,посмотри п\ф на 100 бр-там поголовно складочки :)

на семинаре может парадокса увидишь? ;)

----

Гала от Мая 16, 2014, 11:12:52 am

Семинар ведет Селуянов? ;D Если нет, то парадокса там не будет.

----

Toto от Мая 16, 2014, 11:16:18 am

Цитата: Гала от Мая 16, 2014, 11:12:52 am

Семинар ведет Селуянов? ;D Если нет, то парадокса там не будет.

нет не Селуянов, но очень надеюсь, что там будут "давить на поплавок"

----

sosnin от Мая 16, 2014, 11:21:13 am

Цитата: Toto от Мая 16, 2014, 11:16:18 am

Цитата: Гала от Мая 16, 2014, 11:12:52 am

Семинар ведет Селуянов? ;D Если нет, то парадокса там не будет.

нет не Селуянов, но очень надеюсь, что там будут "давить на поплавок"

вы что? толька я и берри помнят его,как VadimTI?

вы многого не знаете значит о гуру СА.

пс. toto,возьми видос слуднова по технике...там видно прогибы,но меньше. или гюрта на 200.он всегда в отрыве и потому в кадре один-все видно.



----

Гала от Мая 16, 2014, 11:24:26 am  
Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 11:21:13 am  
вы что? только я и берри помнят его, как VadimTI?  
вы многого не знаете значит о гуру СА.

У меня вообще с памятью того.....не очень((( То ли все еще девичья, то ли уже старческая ;D

----

Ivan Tyarkin от Мая 16, 2014, 12:29:30 pm  
Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 10:59:13 am  
вооттт...теперь я все догнал :)  
по твоему нет гребка именно назад во второй полокине гребка, смазывается он...!!! (а то какие-то параллельности предплечий)

имхо. больше развала в самом начале, махи непонятные в захвате и пр... думаю поэтому он не делает норм окончания, т.к. "много действий" у передней руки и он концентрируется на них. переключается с окончания, на начало другой руки.

Очень сложно бывает людям понять, что значит смазывается....

В начале гребка мне кажется не очень уверенно выглядит потому что он не локоть выводит, а кисть опускает.

Я и сам ща не могу понять какая разница между первым и вторым. Но когда я просто опускаю кисть, то рука какая то слабая вся, а если локоть вывожу вперед, то какие то мышцы включаются и держат, и все это жестко сидит. Наверно когда локоть выводишь вперед то возникает какая то дополнительная "пронация", ой ;D

----

avia334 от Мая 16, 2014, 01:00:35 pm  
подскажите, плиз, как картинку вставить!!!

----

читающий от Мая 16, 2014, 03:35:24 pm  
Цитировать  
подскажите, плиз, как картинку вставить!!!  
Под окном ответа с левой стороны есть "+ Дополнительные опции ...". Раскрываешь, далее Вложение (обзор) - выбираешь нужный файл - отправить.

p.s. Видимо, я неправильно понял. Я тоже не смог привязать к ответу картинку. Пишет, что нет доступа к какой-то папке.

----

Домино от Мая 16, 2014, 05:20:11 pm  
Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 07:56:08 am  
да что вы привязались к складочке то? у авиа она одна, у вас ее нет, у меня их с пяток будет...

Блин, тут вот у человека даже на суше такой складочки нет, а у них в воде есть. ;D ;D ;D Чудеса, ей Богу!

(<http://cs141113.vk.me/c540103/v540103122/11680/PFK9JYNX1h8.jpg>)

----

sosnin от Мая 16, 2014, 07:45:46 pm  
а это прогиб в груди, а не пояснице разве??

----

Toto от Мая 16, 2014, 07:49:56 pm  
Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 07:45:46 pm  
а это прогиб в груди, а не пояснице разве??

он самый  
сравни  
(<http://patlah.ru/etm/etm-19/zen-metodiki/poza%20kobri/poza%20kobri.jpg>)

ну и совсем гимнастика (точно со складочкой))  
(<http://u.foto.radikal.ru/0702/2cee963178fc.jpg>)

----

Домино от Мая 16, 2014, 08:15:48 pm  
Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 07:45:46 pm  
а это прогиб в груди,а не пояснице разве??

А причем тут грудь в груди? У вас с avia334 все складочки в брассе в районе поясницы.  
(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

----

Рунтя от Мая 16, 2014, 09:09:34 pm  
Складочки в области поясницы как раз моя тема, т.к. скоро стану как Соснин с 5-ю складочками. Вес стремительно догоняет карму :( . Но вопрос не в этом. Я к обсуждению гребка в кроле вместе с Moi, с вашего позволения, барсик для себя решила отложить до следующей жизни. Вот дама рассказывает и показывает работу на суше с проекцией в воде [http://www.youtube.com/watch?v=ZTQpF\\_mmg44](http://www.youtube.com/watch?v=ZTQpF_mmg44). Если я правильно поняла, то и в Секретах быстрого плавания именно так объясняется высокий локоть и работа на резине. ???

----

sosnin от Мая 16, 2014, 09:46:35 pm  
Цитата: Домино от Мая 16, 2014, 08:15:48 pm  
Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 07:45:46 pm  
а это прогиб в груди,а не пояснице разве??  
А причем тут грудь в груди? У вас с avia334 все складочки в брассе в районе поясницы.  
(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)  
оставим пустой спор. первое фото с М- у меня там складочки ;) я щас почти также выгнусь  
фото гимнасток-я тогда должен был 10 лет гнущься,а не плавать,чтоб так было. это недостежимо :)

[http://www.youtube.com/watch?v=ZTQpF\\_mmg44](http://www.youtube.com/watch?v=ZTQpF_mmg44)  
правильный видос (кроме резины,на ней нет работы на окончание)  
вот с мои разница уже в положении стрелочка.

а дальше по видео и локоть ближе к поверхности,и дальше от корпуса,и кисть идет с изменением траектории и тд.

----

Гала от Мая 17, 2014, 06:09:44 am  
Ром,нет окончания,потому что работа именно на захват,а не на полноценный гребок, я не слышу,что она говорит, без звука смотрю,но по картинке кажется,что акцент именно на первую часть гребка и упражнение именно на него. Я вот все время думаю как мне такую скамейку дома смастерить ???

----

Iustep от Мая 17, 2014, 07:41:33 am  
Цитата: Гала от Мая 17, 2014, 06:09:44 am  
...Я вот все время думаю как мне такую скамейку дома смастерить ???  
Мысли у нас с тобой об одном и том же - я давно думаю - купить не реально - у нас ценник на обыкновенную спортивную скамью кошмар. Вот бы кто чертеж самоделкина выложил - можно было бы заказать мастерам сделать - дешевле обошлось бы, но мой поиск в интернете ни к чему не привел. :-[

----

sosnin от Мая 17, 2014, 07:42:12 am  
Цитата: Гала от Мая 17, 2014, 06:09:44 am  
Я вот все время думаю как мне такую скамейку дома смастерить ???  
мне каж,это слишком большие заморочки для домашнего пользования.

----

sosnin от Мая 17, 2014, 07:45:20 am  
е-мае,в вас веса нет почти. купите направляющие профиля для встроенных шкафов на салазки+кв.трубы для каркаса+саму скамью. но один фиг-будет некрасиво и менее удобней.

----

читающий от Мая 17, 2014, 07:55:59 am  
Цитата: Гала от Мая 17, 2014, 06:09:44 am  
, я не слышу,что она говорит, без звука смотрю...  
У меня в IE11 тоже звука нет, в Mozilla - звук есть. Попробуй другой браузер.

----

shogun\_iv от Мая 17, 2014, 08:52:08 am

to Ivan Tyarkin

Посмотрел ваше упражнение. Я правильно понимаю, что высокий локоть сохраняется до уровня плеча, а дальше предплечье вижится назад, а плечо (рука от локтя до плеча) начинает движение к корпусу?

Я пытался сохранять исходное положение руки по всей длине гребка и как я сейчас понимаю, вторая часть гребка шла наверх, а не назад.

----

Домино от Мая 17, 2014, 10:18:41 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 09:46:35 pm

оставим пустой спор. первое фото с М- у меня там складочки ;) я щас почти также выгнусь

Это на самом интересном месте?!(<http://s20.rimg.info/77d3c6ae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)

Осталось же только узнать как Вы повторите это в воде,одновременно подтягивая ноги для удара брассом. ;D

UPD:Гала.(<http://s4.rimg.info/06c8355038c966b9720b0f7ac05ad8b2.gif>)

(<http://www.fitness-bodybuilding.ru/images/stories/FIB/Sport/plavec-005.jpg>)

----

sosnin от Мая 17, 2014, 12:24:26 pm

Цитата: Домино от Мая 17, 2014, 10:18:41 am

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 09:46:35 pm

оставим пустой спор. первое фото с М- у меня там складочки ;) я щас почти также выгнусь

Это на самом интересном месте?!(<http://s20.rimg.info/77d3c6ae00e4c785fb7137299f34b5f4.gif>)

Осталось же только узнать как Вы повторите это в воде,одновременно подтягивая ноги для удара брассом. ;D

ну я даже пытаться не буду. а так,колени приопустятся на 20-30 см,пятки к попе,это надо белать резко, потом мах ногами через стороны. если пятки закидывать,то ноги будут меньше топиться. если просто подтягивать-то глубже уйдут.

----

Домино от Мая 17, 2014, 01:09:15 pm

Видимо "складочка" странный предмет - в теории есть,на практике нет! ;D ;D ;D

----

Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 02:12:04 pm

Цитата: shogun\_iv от Мая 17, 2014, 08:52:08 am

to Ivan Tyarkin

Посмотрел ваше упражнение. Я правильно понимаю, что высокий локоть сохраняется до уровня плеча, а дальше предплечье вижится назад, а плечо (рука от локтя до плеча) начинает движение к корпусу?

Я пытался сохранять исходное положение руки по всей длине гребка и как я сейчас понимаю, вторая часть гребка шла наверх, а не назад.

Это было концептуальность движения предплечья. Это не гребок нифига, в гребке тело подключается и добавляет новое измерение. Там сума сойдешь понять и объяснить за раз.

Конфигурация руки я думаю сохраняется и так. Думаю присутствует вращение в плече, в локте (кисть вроде без локтя не повернуть) т.е углы между плечом, предплечьем и кистью остаются те же. а элементы внутри конфигурации подкручиваются чтоб смотреть по направлению движения.

Ща попробую сделать видео нормального гребка (или как я хочу грести) на суше. Ну чтоб подтвердить мое видение данного вопроса. ;D

----

Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 02:28:16 pm

Цитата: sosnin от Мая 16, 2014, 09:46:35 pm

[http://www.youtube.com/watch?v=ZTQpF\\_mmg44](http://www.youtube.com/watch?v=ZTQpF_mmg44)

правильный видос (кроме резины,на ней нет работы на окончание)

вот с мои разница уже в положении стрелочка.

а дальше по видео и локоть ближе к поверхности,и дальше от корпуса,и кисть идет с изменением траектории и тд.

смотрю на нее и прям все как на моем видео ;D

У нее конечно руки сами по себе, тело само по себе. В этом и беда эргометров этих и хьютелей всяких. Интересно есть аппараты чтоб от пояса вверх скамья вращалась какнибудь?

----

shogun\_iv от Мая 17, 2014, 02:30:33 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 02:12:04 pm

Ща попробую сделать видео нормального гребка ...

Сделайте пожалуйста, а то я запутался. Пересмотрел кучу видео и 3д моделей. Пытаюсь что-то изобразить, но очень сильный дискомфорт испытываю. Что на суше, что в воде и вторая половина движения точно на верх идёт.

----

sosnin от Мая 17, 2014, 04:08:48 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 02:28:16 pm

В этом и беда эргометров этих и хьютелей всяких. Интересно есть аппараты чтоб от пояса вверх скамья вращалась какнибудь?

я не видел...

----

читающий от Мая 17, 2014, 04:12:27 pm

Хотел спросить у специалистов.

Если я плыву спокойно, в темпе 1.20/100м, то высокий локоть вроде как неплохо получается.

Если перейти на темп хотя бы 1.00/100м, то гребок получается почти прямой рукой, лишь слегка согнутой в локте.

Единственно, что могу предположить, не успеваю доворачивать корпус во время гребка.

Или здесь нет никакой проблемы и всё нормально?

----

Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 04:45:52 pm

Цитата: читающий от Мая 17, 2014, 04:12:27 pm

Хотел спросить у специалистов.

Если я плыву спокойно, в темпе 1.20/100м, то высокий локоть вроде как неплохо получается.

Если перейти на темп хотя бы 1.00/100м, то гребок получается почти прямой рукой, лишь слегка согнутой в локте.

Единственно, что могу предположить, не успеваю доворачивать корпус во время гребка.

Или здесь нет никакой проблемы и всё нормально?

что значит темп 1.00/100м? сотки по минуте чтоль?

----

читающий от Мая 17, 2014, 04:54:34 pm

Ну если недолго, например, 50 за 30сек ;)

Иван, я сегодня опробовал твой совет про 4 полтинника за 15мин. Только старт снизу, а не с тумбочки.

Увы, так и не смог раскрутиться до максимальной скорости.

----

Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 04:58:15 pm

Цитата: shogun\_iv от Мая 17, 2014, 02:30:33 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 02:12:04 pm

Ща попробую сделать видео нормального гребка ...

Сделайте пожалуйста, а то я запутался. Пересмотрел кучу видео и 3д моделей. Пытаюсь что-то изобразить, но очень сильный дискомфорт испытываю. Что на суше, что в воде и вторая половина движения точно на верх идёт.

да вон видео с тетенькой проходило, нормально она там гребок делает-объясняет.

мое видео врядли поможет, раз уже пересмотрели кучу.

вторая половина назад должна идти. снимайте лучше вы видео.

----

Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 05:01:59 pm

Цитата: читающий от Мая 17, 2014, 04:54:34 pm

Ну если недолго, например, 50 за 30сек ;)

это скорость вообще то, даже не темп.

а что, угол в локте какой конкретно? и какой хотите?

----

Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 05:06:08 pm

Цитата: читающий от Мая 17, 2014, 04:54:34 pm

Ну если недолго, например, 50 за 30сек ;)

Иван, я сегодня опробовал твой совет про 4 полтинника за 15мин. Только старт снизу, а не с тумбочки. Увы, так и не смог раскрутиться до максимальной скорости.

А почему? Не во всю силуплыли? Либо усталость.

Ну я думаю если там на 1 сек хуже то не страшно. Главное быстро плыть, с соревновательной скоростью и все такое. Т.е. тренировать реально то с чем потом выступать будешь.

Ну и к тому же этож тренировка, за 1 тренировку мало чего успеешь добиться....

----

читающий от Мая 17, 2014, 05:21:33 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 05:06:08 pm

А почему? Не во всю силуплыли? Либо усталость.

Ну я думаю если там на 1 сек хуже то не страшно. Главное быстро плыть, с соревновательной скоростью и все такое.

В том-то и дело, что когда плыву на соревнованиях, есть внутреннее напряжение, максимальная собранность. А на тренировке этого нет. Результат существенно хуже, не 1сек. Моё лучшее время 28.1, а эту серию начинал с 36.8, потом 35.5, 33.4, 33.3. засекал по наручным часам.

Про угол в локте.

В спокойном плавании получается почти прямой угол. На скорости градусов 120-130. На скорости опираться на прямую руку во время гребка, по ощущению, большее усилие можно приложить.

Я не знаю, какой угол хочу получить. Меня заинтересовал тот момент, почему гребок делаю по-разному. Несмотря на то, что с сентября много работал именно над закреплением высокого локтя.

p.s. насчет использования терминов темп/скорость спорить не буду. :)

----

Гала от Мая 17, 2014, 09:39:58 pm

Домино, спасибо за чертеж, думаю, мебедьщики без проблем сообразят.

Ром, мне не только и не столько для дома, больше для басса, но т.к. все за свой счет, то пока нам по карману лишь самопал :-\

----

sosnin от Мая 17, 2014, 09:40:48 pm

Цитата: читающий от Мая 17, 2014, 05:21:33 pm

Я не знаю, какой угол хочу получить. Меня заинтересовал тот момент, почему гребок делаю по-разному. Несмотря на то, что с сентября много работал именно над закреплением высокого локтя.

так его надо закреплять на всех скоростях, до нужной доходя постепенно.

П20, потом П22, потом месяц П24 и тд до П35...

конечно зависит от целей и человека, некоторые могут себе позволить какие-то П сделать поменьше или пропустить.

нереально намотать 1000км на П24 и надеяться, что высокий локоть будет держаться в 50м. а вот на 800 он должен быть в таком случае.

----

Ivan Tyarkin от Мая 18, 2014, 04:38:01 am

Цитата: читающий от Мая 17, 2014, 05:21:33 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 17, 2014, 05:06:08 pm

А почему? Не во всю силуплыли? Либо усталость.

Ну я думаю если там на 1 сек хуже то не страшно. Главное быстро плыть, с соревновательной скоростью и все такое.

В том-то и дело, что когда плыву на соревнованиях, есть внутреннее напряжение, максимальная собранность.

А на тренировке этого нет. Результат существенно хуже, не 1сек. Моё лучшее время 28.1, а эту серию начинал с 36.8, потом 35.5, 33.4, 33.3. засекал по наручным часам.

Про угол в локте.

В спокойном плавании получается почти прямой угол. На скорости градусов 120-130. На скорости опираться на прямую руку во время гребка, по ощущению, большее усилие можно приложить.

Я не знаю, какой угол хочу получить. Меня заинтересовал тот момент, почему гребок делаю по-разному. Несмотря на то, что с сентября много работал именно над закреплением высокого локтя.

А ну это ботва тогда, это вы плывете собственное задание. На тренировке надо быть максимально собранным. ;D

120 нормальный градус. При более высоком темпе гребок раньше начинаете. Как правильно не знаю.

-----  
читающий от Мая 18, 2014, 03:28:22 pm  
Цитата: sosnin от Мая 17, 2014, 09:40:48 pm  
так его надо закреплять на всех скоростях,до нужной доходя постепенно.  
П20, потом П22, потом месяц П24 и тд до П35...

Понял, принял к исполнению.  
Цитата: Ivan Туаркин от Мая 18, 2014, 04:38:01 am  
120 нормальный градус. При более высоком темпе гребок раньше начинаете.  
Ну так все на скорости гребок раньше начинают, так ведь?  
Значит, не парюсь и продолжаю работать над повышением мощности гребка и улучшением техники, особенно на соревновательной скорости.

-----  
Led от Мая 18, 2014, 06:15:27 pm  
Цитата: Ivan Туаркин от Мая 17, 2014, 02:28:16 pm  
В этом и беда эргометров этих и хьютелей всяких. Интересно есть аппараты чтоб от пояса вверх скамья вращалась как нибудь?  
В промышленном исполнении нет,вернее не встречал,в кустарном скоро будет,сам варю по чертежам тренера. Суть проста,скамья делится на 2 части,у передней половины(на которой лежит грудь) есть еще одна степень свободы относительно продольной оси,организованная через простые подшипники.Вопрос только в подборе правильного демпфирования качения скамьи.

-----  
sosnin от Мая 18, 2014, 09:08:40 pm  
Цитата: Led от Мая 18, 2014, 06:15:27 pm  
,сам варю по чертежам тренера.  
эо надо постить для будущих поколений ;)

а может и патентовать.

-----  
sosnin от Мая 18, 2014, 09:29:06 pm  
Цитата: Ivan Туаркин от Мая 18, 2014, 04:38:01 am  
120 нормальный градус. При более высоком темпе гребок раньше начинаете. Как не знаю.  
вот я и не мог понять "паралельность". ибо у меня почти всегда 120,что на 50м,что на 1500...

я кстати тут понаблюдал при кроле,что меняется с изменением дыхания...обычно дышу влево,когда плаваю серии с дых вправо,то и бок колоть начинает после 300-500м на П24-26 и правая потом смазывается,и скакать сильно начинаю.

так вот,когда начинаю дышать вправо, то правый локоть у меня становится дальше от корпуса и получ,что бицепс и трцепс не работает ... еще 50-100метров держу,потом разваливаюсь.

-----  
Рунтя от Мая 18, 2014, 10:54:55 pm  
Влево дышать научилась не так давно, и что интересно (для меня), может из-за того что правая сторона спины, шея и плечо у меня бракованные совсем, дышу влево ровно, красиво, глаза в потолок не закидываю, просто поворот и вдох без каких-либо проблем, провалов и остановок, локоть левой не валю на вдохе. А с правым вдохом все та же жуть, что и 2 года назад :(  
Про грустное закончила. У меня сегодня было счастье! Много-много-много счастья! После часовой тренировки в бассейне с лопатками и резиной уехала труд трудить на дачу. Ну, там, как обычно, навоз, лопата, газонокосилка и... пруд! Блин, вот ужож оторвалась в новом гидрике после своих говноройных работ, гоняла по пруду взад-вперед и по кругу. Прудик маленький, моих 95 гребков в одну сторону. 7-8 кружков нарезала и в грядки. Потом снова в прудик Правда, как всегда не обошлось без травм, иначе Рунтя не была бы Рунтей: наступила на тяпку и подбила себе правую скулу, замороженная курица мало помогла, очки давят, больновато. Как говорит мой ребенок, мать грабли найдет, даже если они на замок заперты в сарае. Завтра пойду на работу такая вся красотонеземная а-ля начальница. Скажу, муж буйствовал, что я его со своим плаванием достала ;D ;D ;D

-----  
Гала от Мая 19, 2014, 06:20:18 am  
Ир, ну так и дыши влево. Убейте меня,но я не понимаю в упор этой заморочки дышать обязательно на разные стороны.

-----  
Рунтя от Мая 19, 2014, 08:47:31 am  
4/4 не тяну долго, постоянно так плыть не могу, начинает воздуха не хватать. А от 2/2 голова грузится начинает от такой болтанки, пробовала уже не раз.

----

Гала от Мая 19, 2014, 08:48:22 am  
да? мне 2/2 оптимально на 400, но тут каждому свое конечно

----

sosnin от Мая 19, 2014, 08:55:56 am  
пльви один раз 2\2,следующий 4\4. и так постоянно меняй. среднее арифметич =3\3 ;)

----

Гала от Мая 19, 2014, 08:58:17 am  
кстати, тоже вариант) это всяко разное лучше,чем делать хреновый вдох на неудобную сторону.

----

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 09:08:41 am  
Цитата: sosnin от Мая 18, 2014, 09:29:06 pm  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 18, 2014, 04:38:01 am  
120 нормальный градус. При более высоком темпе гребок раньше начинаете. Как не знаю.  
вот я и не мог понять "паралельность". ибо у меня почти всегда 120,что на 50м,что на 1500...

я кстати тут понаблюдал при кроле,что меняется с изменением дыхания...обычно дышу влево,когда плаваю серии с дых вправо,то и бок колоть начинает после 300-500м на П24-26 и правая потом смазывается,и скакать сильно начинаю.

так вот,когда начинаю дышать вправо, то правый локоть у меня становится дальше от корпуса и получ,что бицепс и трцепс не работает ... еще 50-100метров держу,потом разваливаюсь.

это разные плоскости. 120 градусов между плечом и предплечьем. 0 градусов между вектором гребка и дном.

----

sosnin от Мая 19, 2014, 09:15:17 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 09:08:41 am  
это разные плоскости. 120 градусов между плечом и предплечьем. 0 градусов между вектором гребка и дном.  
вроде только-только начал я что-то понимать. видимо показалось :)  
можно я сделаю вид,что не видел твоего сообщения? ибо нифига не понятно опять :)

----

Гала от Мая 19, 2014, 09:19:53 am  
И я тоже тебе не объясню, потому что тоже не понимаю. По ходу,все же физмат школа,в которой я училась, прошла лишь фоном :-\

----

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 11:40:22 am  
Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 09:15:17 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 09:08:41 am  
это разные плоскости. 120 градусов между плечом и предплечьем. 0 градусов между вектором гребка и дном.  
вроде только-только начал я что-то понимать. видимо показалось :)  
можно я сделаю вид,что не видел твоего сообщения? ибо нифига не понятно опять :)

ок видео снимаю.

----

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 11:45:18 am  
Цитата: Гала от Мая 19, 2014, 09:19:53 am  
И я тоже тебе не объясню, потому что тоже не понимаю. По ходу,все же физмат школа,в которой я училась, прошла лишь фоном :-\

Мне в институте мама дифуры решала. О, и транзисторные схемы. Я вообще тупой, тока на компе в итоге смог дифуры посчитать ну когда какие то простые численные методы.

Вобщем иногда некоторые вещи понять практически не возможно.

----

avia334 от Мая 19, 2014, 11:49:54 am  
Я тут все мучаюсь - пытаюсь картинку с правильным поясничным прогибом вставить и складочкой, соответственно.  
Подскажите пожалуйста, как файл вставить.

Пошел, попути читающего - пишет "Нет доступа к папке для загрузки вложений!"

----

Гала от Мая 19, 2014, 11:52:30 am  
через файлообменник, например pixs.ru

----

avia334 от Мая 19, 2014, 11:55:38 am  
тогда получайте  
([http://pixs.ru/showimage/brass0005j\\_7994063\\_12171258.jpg](http://pixs.ru/showimage/brass0005j_7994063_12171258.jpg))  
[img][http://i6.pixs.ru/thumbs/2/5/8/brass0005j\\_7994063\\_12171258.jpg](http://i6.pixs.ru/thumbs/2/5/8/brass0005j_7994063_12171258.jpg)[/img]  
внимательно смотрим ГДЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРОГИБ!!! И СКЛАДОЧКА, соответственно.

----

avia334 от Мая 19, 2014, 11:59:42 am  
([http://i6.pixs.ru/storage/2/5/8/brass0005j\\_7994063\\_12171258.jpg](http://i6.pixs.ru/storage/2/5/8/brass0005j_7994063_12171258.jpg))[/URL][url]  
([http://pixs.ru/showimage/brass0005j\\_7994063\\_12171258.jpg](http://pixs.ru/showimage/brass0005j_7994063_12171258.jpg))  
[IMG][http://i6.pixs.ru/storage/2/5/8/brass0005j\\_7994063\\_12171258.jpg](http://i6.pixs.ru/storage/2/5/8/brass0005j_7994063_12171258.jpg)[/URL][img]

----

avia334 от Мая 19, 2014, 12:03:59 pm  
Цитировать  
Присылай мне на почту - я выложу  
Led спасибо, при помощи такой то матери все-таки справился.

По прогибу и складочке кто-то сомневался где она в брасе должна быть. Если бы я так мог прогнуться как мужик, то была бы не складочка, а СКЛАДИЩЕ!!!

----

avia334 от Мая 19, 2014, 12:15:45 pm  
По совету Белого Кита в субботу поплавал 4 раза по 50 метров с тумбы с отдыхом в 15 мин. Что-то совсем хреново - локоть все разы провалил, время пипец 37.6-37.8. И заставить себя плыть на максимуме не могу. Что за хрень? Может последствия пятничной тренировки (гонял серии на 80% вплоть до сведения обеих ног сразу и правой широчайшей)?  
Как лечить, если и сегодня не смогу нормально треню отработать, то снимусь с 50-ков, чтобы не позориться. Особенно локоть меня поразил, еще в пятницу вечером замечательно пахал, подъем чувствовал, спина работала, ноги гребли.  
А в субботу утром - пытаюсь на подъем пойти, локоть сразу ныряет под корпус и заставить себя не могу его держать никакими усилиями. Все бросил на частоту, но с таким подъемом получилось упереться в воду, как в стену и перед собой её толкать.  
Все-таки я и спринт - нам по разным дорогам. Когда в конце тяжелой тренировки тренер заставляет 50-к плыть со скоростью 100-ки - вообще без проблем. На 80% легко, красиво. А как дело доходит до чистого 50-ка, все зажимается, спина горбом, локоть валится, частота только мешать начинает. А плыть иначе как на частоте, не получается... .

----

sosnin от Мая 19, 2014, 12:45:00 pm  
фигня. сегодня завтра поплывется...теперь главное не переусердствовать...уже поздно плавать "до сведения ног"...даже 4x50 эти теперь требуют от тебя 2 откупные тренировки и упражнения...максимум делать 2x(2x25 в максимум)с разницей в километр...  
актись,тебе всего уже осталось 10-14 дней...ты уже ничего не вытренируешь,остается только ювелирная подводка.  
это нормально,что после спринтов сбивается все.для этого надо 1-2 трени,плавать упр,ноги, дополнительным стилем!(часто помогает-другие мышцы).

можешь пробовать прогрессивно плыть,например 6-8x100:  
50свободно+25м\с темпом+25м мощно-скорость на 200.интервал 1:30-2.полное восстановление.  
или сделать треню чисто на повороты и старты под сигнал,с откупом до 100метров.

у меня часто бывают траблы,при начале разгрузки такие+ перестаю вписываться в повороты постоянно. 1-4 трени и все гуд.

пс. переставай себя накручивать и ерзать.действуй по плану. ;)  
ппс. советовал тяпкин ;)

----

Домино от Мая 19, 2014, 12:45:48 pm  
Цитата: avia334 от Мая 19, 2014, 12:03:59 pm



По прогибу и складочке кто-то сомневался где она в брасе должна быть.

Осталось найти фотографию которая соответствует описанию:

Цитата: avia334 от Мая 15, 2014, 03:10:38 pm

Перед броском вперед грудь выше воды, ноги тоже закидываются назад, получается корыто с перегибом в районе поясницы. Просто для меня в этом прогибе здорово чувствуется как мышцы спины собираются в гармошку в районе пояса.

а не та, что выложена выше, где тело полностью погружено в воду. ;D

----

sosnin от Мая 19, 2014, 12:48:03 pm

фото-гуд. а когда идет гребок, то с таким прогибом получается нужное выныривание вперед. как только ноги толкать начнут-поясн. выпрямляется и становится жесткой. хотя и в этой позе она жесткая.

пс.кто это?

----

avia334 от Мая 19, 2014, 12:49:05 pm

Девочкам не объяснить. Видимо дело все таки в количестве спинного жира, необходимого для складочки.

----

sosnin от Мая 19, 2014, 12:49:38 pm

Цитата: Домино от Мая 19, 2014, 12:45:48 pm

Осталось найти фотографию которая соответствует описанию:

настолько явной ее не будет. ибо скрадывается этот прогиб из-за НЕгоризонтального корпуса. но он такой же и жестко фиксированный.

он же есть? и в пояснице?

----

читающий от Мая 19, 2014, 12:51:52 pm

Цитата: avia334 от Мая 19, 2014, 12:15:45 pm

По совету Белого Кита в субботу поплавал 4 раза по 50 метров с тумбы с отдыхом в 15 мин.

Это был совет от Ivana Tyarkina.

----

Домино от Мая 19, 2014, 12:54:04 pm

А как же про грудь которая выше воды? ;D

Мда, похоже у мальчиков дебет- с кредитом не сходится.

----

avia334 от Мая 19, 2014, 12:58:32 pm

Цитировать

А как же про грудь которая выше воды? Grin

Мда, похоже у мальчиков дебет- с кредитом не сходится

ну не нашел фото, где пловец перед броском. На фото он в средней стадии броска, далее распрямляется спина и идет удар ногами.

У него прогиб сохраняется даже после броска вперед. Соответственно, прикиньте, есть ли он перед этим броском?

----

sosnin от Мая 19, 2014, 01:00:13 pm

Цитата: Домино от Мая 19, 2014, 12:54:04 pm

А как же про грудь которая выше воды? ;D

Мда, похоже у мальчиков дебет- с кредитом не сходится.

какая еще грудь? это о чем?... разговор был о том, что захват делается с одновременным прогибом в пояснице... у нас (не дюймовочек) это приводит к складочке.

потом вы еще сказали, что это ведет к проблемам с позвоночником... в чем я не стал спорить прямо, а только косвенно :)

Цитата: avia334 от Мая 19, 2014, 12:58:32 pm

У него прогиб сохраняется даже после броска вперед.

на 200 бр и компл, такое канает... ибо не дает сильно тонуть... больше скольжение.

на 50 бр это точно убирают, как в кроле сокращают захват.

----

avia334 от Мая 19, 2014, 01:01:29 pm

Цитировать

какая еще грудь?это о чем?...разговор был о том,что захват делается с одновременным прогибом в поянице...у нас (не дюймовочек) это приводит к складочке.  
просто девочки не сдаются ;D

----

sosnin от Мая 19, 2014, 01:03:56 pm

Цитата: avia334 от Мая 19, 2014, 01:01:29 pm

Цитировать

какая еще грудь?это о чем?...разговор был о том,что захват делается с одновременным прогибом в поянице...у нас (не дюймовочек) это приводит к складочке.  
просто девочки не сдаются ;D

я уже боюсь,не наговорл ли я лишнего когда-то? или кто-то за меня :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 02:06:39 pm

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 09:15:17 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 09:08:41 am

это разные плоскости. 120 градусов между плечом и предплечьем. 0 градусов между вектором гребка и дном.  
вроде только-только начал я что-то понимать. видимо показалось :)  
можно я сделаю вид,что не видел твоего сообщения? ибо нифига не понятно опять :)

[https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8_w) ([https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8_w))

хм, в позе тоже не удобно.

короче - кисть двигается параллельно полу. о!!!

в локте градус у меня огого!! но клянусь раньше был 90

----

Toto от Мая 19, 2014, 02:16:38 pm

не видно картинку :( :(

хотя это видать у меня проблемы... аватарка тоже куда-то пропала((

----

читающий от Мая 19, 2014, 02:32:24 pm

Toto, Вам тоже рекомендую открыть в другом браузере, напр. Mozilla Firefox. Почему-то видео от Ивана у меня только так открывается.

----

sosnin от Мая 19, 2014, 02:33:57 pm

Цитата: читающий от Мая 19, 2014, 02:29:02 pm

Иван, скажу честно, не впечатлило ;D Как-будто начинающий пловец, не понимающий, как совладать с двумя руками одновременно ;D

помойму,очень гуд для спринта...второй пронос не спринтерский. а потом с постоянной опорой. все гуд,даже оставлен захват.

сможешь зашарашить так 10ти ударным-будет 23сек в длинной ;)

----

читающий от Мая 19, 2014, 02:35:19 pm

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 02:33:57 pm

сможешь зашарашить так 10ти ударным-будет 23сек в длинной ;)

Поясни подробнее, пжл.

----

Toto от Мая 19, 2014, 02:37:45 pm

Цитата: читающий от Мая 19, 2014, 02:32:24 pm

Toto, Вам тоже рекомендую открыть в другом браузере, напр. Mozilla Firefox. Почему-то видео от Ивана у меня только так открывается.

Не у меня дело не в браузере, у нас все "лишнее" блокируется на работе...

А вот аватарка исчезла, печалька ( с планшета смотрю сейчас)

С прогибом понятно, ну да он есть просто без складочки... Но при выносе рук его уже не будет ( те когда грудь над водой)

----

читающий от Мая 19, 2014, 02:40:27 pm

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 02:33:57 pm

помойму,очень гуд для спринта...второй пронос не спринтерский. а потом с постоянной опорой. все гуд.даже оставлен захват.

Жаль, что Иван вслух не комментировал движения, чтобы акцентировать наше внимание на деталях

----

sosnin от Мая 19, 2014, 02:42:07 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 02:06:39 pm

[https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8_w) ([https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=4EmEVfMW8_w))  
хм, в позе тоже не удобно.

1)короче - кисть двигается паралельно полу. о!!!

2)в локте градус у меня огого!! но клянусь раньше был 90

1)кажется я понял. твое "движется паралельно полу" = моему "на одинаковом отдадени от корпуса...просто когда говоришь про кисть,я думаю про ладонь...вот и не догонял я.

вот я и говорю,что при вдохе вправо,у меня это пропадает.кисть начинает гулять от тела и идти полукругом.

2)у меня еще больше градус, не вижу смысла его стремить к 90.

т.е. еще больше в локте согнуть,правильно? это будет вообще без наката и упор на кисть огромный...меня так на 25 даже не хватит. 3-5 гребков и все...

хотя я знаю 3х человек,ростом под 2м,кот плавали такой мельницей...попов например :)

----

sosnin от Мая 19, 2014, 02:48:01 pm

Цитата: читающий от Мая 19, 2014, 02:35:19 pm

Поясни подробнее, пжл.

если он сможет вписать в такие гребки 10 ударов ногами. то будет 23сек по длинной воде. ибо техника эта под ноги...в такой технике руки делают только отталкивание,даже подтягивание-это не скорость. тут подтягивание-это разгон гребка. а ноги тут= подъем тела и баланс...если будет бти ударный,то будет корпус мотать по кругу. 10ти ударный-даст стабильность и вращение будет только в плечах (выше поясницы)

Жаль, что Иван вслух не комментировал движения, чтобы акцентировать наше внимание на деталях

-думаю он сам постоянно соображает,что делает в данный момент и усилием воли заставляет себя сделать это медленно :) потому второй гребок неторт

----

sosnin от Мая 19, 2014, 02:52:59 pm

предлагаю,тяпкину вставить видос в подпись.будем всех новичков,желающих плыть 50из30сек, отправлять медитировать на это :)

----

MikeFW от Мая 19, 2014, 02:57:30 pm

Мне вот нравится техника Лезака.

Скажите, он от рук плывёт или от ног?

----

sosnin от Мая 19, 2014, 03:04:49 pm

давай видос :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 03:06:05 pm

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 02:33:57 pm

Цитата: читающий от Мая 19, 2014, 02:29:02 pm

Иван, скажу честно, не впечатлило ;D Как-будто начинающий пловец, не понимающий, как совладать с двумя руками одновременно ;D

помойму,очень гуд для спринта...второй пронос не спринтерский. а потом с постоянной опорой. все гуд.даже оставлен захват.

сможешь зашарашить так 10ти ударным-будет 23сек в длинной ;)

Если я совладаю с этой техникой, и старт научусь, и ноги ;D.... будет быстрее. ;D

Пока, как есть. Разваливается время от времени. ;D

У меня ясно дело километраж не такой техникой намотан в детстве.

----

sosnin от Мая 19, 2014, 03:11:49 pm

так ты в практике пробовал 10тиударным?

сколько тащишь ее?  
пс.плечи должны болеть очень-очень с запястьями :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 03:17:11 pm  
Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 03:11:49 pm  
так ты в практике пробовал 10тиударным?  
сколько тащишь ее?  
пс.плечи должны болеть очень-очень с запястьями :)

10 ударным? представить не могу, у меня би ударным то при высоком темпе ноги не успевают дубасить.

----

aLx от Мая 19, 2014, 03:18:21 pm  
Посмотрел все три видео (от Ивана, от Рунти и moi), вот про высокий локоть вопрос.  
То что локоть должен быть не провален, т.е. находится выше линии плечо-кисть понятно, гребок будет лучше. А вот насколько локоть должен быть высоким относительно уровня воды? У Ивана он не задран, а вот у мужика на видео от Рунти он практически на поверхности, вот и moi мне кажется пытается его держать высоко. Насколько это важно и если важно, то почему?

----

Домино от Мая 19, 2014, 03:18:46 pm  
Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 01:00:13 pm

какая еще грудь?это о чем?...разговор был о том,что захват делается с одновременным прогибом в поянице...у нас (не дюймовочек) это приводит к складочке.

(<http://s19.rimg.info/85b0f72a1b89c5ed13aaea1462074e23.gif>)Разговор был про: (обращаем внимание на выделенный текст!)

Цитата: avia334 от Мая 15, 2014, 03:10:38 pm  
да хрен знает как еще объяснить. Перед броском вперед грудь выше воды, ноги тоже закидываются назад, получается корыто с перегибом в районе поясицы.

На фото не видно ни груди- выше воды,ни прогиба в поясице как корыто. ;D

Про проблемы с поясицей писала не я , а Toto.

----

MikeFW от Мая 19, 2014, 03:22:36 pm  
Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 03:04:49 pm  
давай видос :)

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_QPYiHi\\_Vs4](http://www.youtube.com/watch?v=_QPYiHi_Vs4) ([http://www.youtube.com/watch?v=\\_QPYiHi\\_Vs4](http://www.youtube.com/watch?v=_QPYiHi_Vs4))

----

Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 03:28:32 pm  
Цитата: aLx от Мая 19, 2014, 03:18:21 pm  
Посмотрел все три видео (от Ивана, от Рунти и moi), вот про высокий локоть вопрос.  
То что локоть должен быть не провален, т.е. находится выше линии плечо-кисть понятно, гребок будет лучше. А вот насколько локоть должен быть высоким относительно уровня воды? У Ивана он не задран, а вот у мужика на видео от Рунти он практически на поверхности, вот и moi мне кажется пытается его держать высоко. Насколько это важно и если важно, то почему?

считается спринт глубже (больше мощи), длинные дистанции выше (меньше устаешь).

<https://www.youtube.com/watch?v=wFsgNSDYzks> (<https://www.youtube.com/watch?v=wFsgNSDYzks>)

в районе 0:55 Изн объясняет чето, а на фоне плывет Тагетт и Хакет. У одного глубоко, у другого повыше.

----

MikeFW от Мая 19, 2014, 03:31:21 pm

Главное понимание, что спринт без мощнейшей эффективной работы ног не бывает.

----

aLx от Мая 19, 2014, 03:43:29 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 03:28:32 pm

Цитата: aLx от Мая 19, 2014, 03:18:21 pm

Посмотрел все три видео (от Ивана, от Рунти и moi), вот про высокий локоть вопрос.

То что локоть должен быть не провален, т.е. находится выше линии плечо-кисть понятно, гребок будет лучше. А вот насколько локоть должен быть высоким относительно уровня воды? У Ивана он не задран, а вот у мужика на видео от Рунти он практически на поверхности, вот и moi мне кажется пытается его держать высоко. Насколько это важно и если важно, то почему?

считается спринт глубже (больше мощи), длинные дистанции выше (меньше устаешь).

<https://www.youtube.com/watch?v=wFsgNSDYzks> (<https://www.youtube.com/watch?v=wFsgNSDYzks>)

в районе 0:55 Иэн объясняет чето, а на фоне плывет Тагетт и Хакет. У одного глубоко, у другого повыше.

Спасибо, зачетное видео, как раз это и имел ввиду. Т.е. гребок мощнее без поднятия высоко локтя, но затрат усилий выше.

----

moi от Мая 19, 2014, 04:10:06 pm

Коллеги, тупая мои запястье в воде. Гнутся и все тут (хотя я думаю, что они прямые, а потом на видео вижу ужос).

Короче, как думаете не купить ли вот такие лопатки FINIS Bolster: <http://www.youtube.com/watch?v=qCgQXTgXF2U>

Как раз вроде для лечения такого случая, как у меня.

----

Toto от Мая 19, 2014, 04:13:08 pm

Цитата: Домино от Мая 19, 2014, 03:18:46 pm

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 01:00:13 pm

какая еще грудь?это о чем?...разговор был о том,что захват делается с одновременным прогибом в поянице...у нас (не дюймовочек) это приводит к складочке.

(<http://s19.rimg.info/85b0f72a1b89c5ed13aaea1462074e23.gif>)Разговор был про: (обращаем внимание на выделенный текст!)

Цитата: avia334 от Мая 15, 2014, 03:10:38 pm

да хрен знает как еще объяснить. Перед броском вперед грудь выше воды, ноги тоже закидываются назад, получается корыто с перегибом в районе поясницы.

На фото не видно ни груди- выше воды,ни прогиба в пояснице как корыто. ;D

Про проблемы с поясницей писала не я , а Toto.

Во, насчет выделенного текста - у меня есть один ученик с таким адовым прогибом в пояснице (от природы), что стоило немалого труда отучить выгибаться в пояснице в момент когда голова-плечи над водой и начинают подводиться ноги, тк там тогда мое "стремимся пятками к плечам" получалось буквально

----

читающий от Мая 19, 2014, 04:16:43 pm

Цитата: Toto от Мая 16, 2014, 11:07:55 am

а меня завтра пригласили на семинар по ТИ, может проникнуть? ;D

Toto, тайные поклонники ТИ искренне надеются на рассказ о семинаре

(<http://img.bigstream.ru/i/63768.png>) (<http://img.bigstream.ru/>)

----

Toto от Мая 19, 2014, 04:33:12 pm

Цитата: читающий от Мая 19, 2014, 04:16:43 pm

Цитата: Toto от Мая 16, 2014, 11:07:55 am

а меня завтра пригласили на семинар по ТИ, может проникнуть? ;D

Toto, тайные поклонники ТИ искренне надеются на рассказ о семинаре

к сожалению, нечего рассказать, тк я его тупо проспала ;)

но у меня будет еще один шанс в июле-августе

----

Гала от Мая 19, 2014, 08:31:05 pm

Цитата: moi от Мая 19, 2014, 04:10:06 pm

Коллеги, тупят мои запястье в воде. Гнутся и все тут (хотя я думаю, что они прямые, а потом на видео вижу ужас). Короче, как думаете не купить ли вот такие лопатки FINIS Bolster: <http://www.youtube.com/watch?v=qCgQXTgXF2U>  
Как раз вроде для лечения такого случая, как у меня.

Не знаю, мне кажется, что подобные прибабасы это развод на деньги, снимаешь лопатки и все возвращается на круги своя :-\ . У меня тоже левую кисть мотыляет, сегодня впервые сумела удержать ее на протяжении 400м (плыла 4\*400 но не на скорость, а спокойно, на технику больше), вот к концу третьего раза что-то поймала, а весь четвертый раз смогла удержать, но Ромка прав, когда говорит, что при определенной технике кисти и плечи болят сильнее. Я сейчас ( в стоипсый раз) меняю технику и именно с этим сталкиваюсь. Но да, кисти болят, зато не мотылятся. Теперь вот думаю, как бы так сделать, чтоб и не мотылялись, и не болели. Это будет следующий шаг на пути к дзену ;D

----

sosnin от Мая 19, 2014, 09:00:34 pm

Цитата: moi от Мая 19, 2014, 04:10:06 pm

Коллеги, тупят мои запястье в воде. Гнутся и все тут (хотя я думаю, что они прямые, а потом на видео вижу ужас). Короче, как думаете не купить ли вот такие лопатки FINIS Bolster: <http://www.youtube.com/watch?v=qCgQXTgXF2U>  
Как раз вроде для лечения такого случая, как у меня.

хз... вот восьмерки можно было бы попробовать. я не знаю, где они в городе продаются. скорее всего это только тырнет.

у тебя трабл не только в том, что ты кисть отжимаешь, а ты ей еще крутишь во все плоскости в запястье... по видео, какж, что фиксируется именно прижим-отжим, а не кручение.

ты кистями МАШЕШЬ!!! а не только проваливаешь, это даже страшнее, ибо помех еще больше... если бы просто проваливал, то был бы хоть какой, но ровный гребок.

upd: идея! плавай на кулаках :)

Цитата: Гала от Мая 19, 2014, 08:31:05 pm

Теперь вот думаю, как бы так сделать, чтоб и не мотылялись, и не болели. Это будет следующий шаг на пути к дзену ;D

плаваешь, ходишь в качалку и растишь там мышцы. когда наростишь - переносишь на воду :) ничегошеньки новенького нет :)

Цитата: Домино от Мая 19, 2014, 03:18:46 pm

Цитата: avia334 от Мая 15, 2014, 03:10:38 pm

да хрен знает как еще объяснить. Перед броском вперед грудь выше воды, ноги тоже закидываются назад, получается корыто с перегибом в районе поясницы.

1) На фото не видно ни груди - выше воды, ни прогиба в пояснице как корыто. ;D

2) Про проблемы с поясницей писала не я, а Toto.

1) ну это же ситуация во время броска... а тут после... а я говорил "до"...

про это "до" хорошо говорит фото спортсмена на разминке ЧР.

в итоге он есть почти всегда... основное его отсутствие в скольжении и после броска.

2) понял ;)

----

Гала от Мая 19, 2014, 09:04:41 pm

Восьмерки не очень удобны и тоже проблему не решают, у меня есть, пробовала. Ну, либо с ними надо постоянно плавать, пока на уровне мышечной памяти изменения не произойдут. И то не уверена, что как их снимешь, так все не вернется назад. По мне, так только самоконтроль и больше ничего спасет в этом случае.

----

Рунтя от Мая 19, 2014, 09:05:43 pm

Цитата: Гала от Мая 19, 2014, 08:31:05 pm

Это будет следующий шаг на пути к дзену ;D

О, да, дзен - это здорово! Я вот второй день вся, как елка новогодняя, сияю мишурой. Умчалась после работы на велике на ближний пруд, в 4-х км от моей деревни, ковыряла своим теткокромом по нему, даже баттом малость прошла, барсиком и на спине. Супер! Полный гидрик счастья и улыбка во всю морду литса!

<http://youtu.be/9nnif0BVSJM>

Ржать разрешается, даже громко, только кабаный вес, чур, не трогать ::)

----

sosnin от Мая 19, 2014, 09:14:01 pm

Цитата: Рунтя от Мая 19, 2014, 09:05:43 pm

Цитата: Гала от Мая 19, 2014, 08:31:05 pm

Это будет следующий шаг на пути к дзену ;D

О, да, дзен - это здорово! Я вот второй день вся, как елка новогодняя, сияю мишурой. Умчалась после работы на велике на ближний пруд, в 4-х км от моей деревни, ковыряла своим теткокролем по нему, даже баттом малость прошла, барсиком и на спине. Супер! Полный гидрик счастья и улыбка во всю морду литса!

<http://youtu.be/9nnif0BVSJM>

Ржать разрешается, даже громко, только кабаний вес, чур, не трогать ::)

1)нафиг гидрик?

2)так не ныряют в озера и пруды. можешь легко вынырнуть инвалидом или не вынырнуть вообще...десятки прецедентов МС по плаванию.

----

Гала от Мая 19, 2014, 09:22:03 pm

А кто оператор? ;)

----

sosnin от Мая 19, 2014, 09:26:39 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 19, 2014, 03:17:11 pm

10 ударным? представить не могу, у меня би ударным то при высоком темпе ноги не успевают дубасить. ну ладно.но би должен быть стабильным...даже я могу вытянуть почти все 50 шестиударным.

Цитата: MikeFW от Мая 19, 2014, 03:22:36 pm

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 03:04:49 pm

давай видос :)

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_QPYiHi\\_Vs4](http://www.youtube.com/watch?v=_QPYiHi_Vs4) ([http://www.youtube.com/watch?v=\\_QPYiHi\\_Vs4](http://www.youtube.com/watch?v=_QPYiHi_Vs4))

классика 8ми ударный.что еще? кроме близкого положения локтя к телу и глубоким подтягиванием+ неравномерная работа ног. 3 удара на гребок соответствуют,1 на пронос...потому и плывет прыжками....у него надо учиться "отсижываться" :)

вообщем почти торп,только с глубоким вложением руки.

изотов так плавает. мне тож очень нра...раз 10 посмотрел :)

----

Рунтя от Мая 19, 2014, 09:36:38 pm

Рома, у нас тепла еще не было. 7 мая снег валил, без гидрика через недельку в самый раз, наверное, будет, если тепло, как вчера и сегодня постоит. Пруд этот я очень хорошо знаю еще со времен своего бурного пионЭрского детства, да и со своими велопрогулками и пробежками там купалась летом регулярно, но плавать не плавала. Там дно на 5 метров вперед прекрасно просматривается. Возле леса страшнее, на рожно можно действительно напороться, туда мало кто заплывает. Оператором одноклассника дочери с подругой зарядила, тоже гуляли на великах от нашей до соседней деревни. Жаль, уехали, когда до батта дошло, это, наверное еще забавнее зрелище ;D ;D ;D

----

sosnin от Мая 19, 2014, 10:03:18 pm

Цитата: Рунтя от Мая 19, 2014, 09:36:38 pm

Пруд этот я очень хорошо знаю еще со времен своего бурного пионЭрского детства, да и со своими велопрогулками и пробежками там купалась летом регулярно, но плавать не плавала.

ну-ну...свежо придание...

приедет камаз,сыпанет песка,и стартанешь ты завтра в стену...или дурак бутылку оставит разбитую, или покрышку...или деревце принесет...

МС,тренер с 25тилетним стажем.25лет нырял в пруд перед басом в 50ти метрах... весь район хоронил лет 15назад :(

----

Рунтя от Мая 19, 2014, 10:25:42 pm

Цитата: sosnin от Мая 19, 2014, 10:03:18 pm

приедет камаз,сыпанет песка,и стартанешь ты завтра в стену...или дурак бутылку оставит разбитую, или покрышку...или деревце принесет...

Ром, не ломай мне кайф. Я вся в предвкушении новых прудов и рек по округе (вместо подготовки к Питеру). Я их в прошлые года все обколесила, с коровами почти что в навозе купалась. Они чуть выше по течению реки мылись и какали, а я ниже купалась. Это были самые страшные водяные препятствия. На одном пруду фотки делала, как в прозрачной воде рыбки плавают. В другом с собачкой и жирной теткой купалась, тетка из воды вышла - пруд обмелел. А на берегу корова с красивенными глазами на нас смотрела. А ты страшилки страшные пишешь, я же теперь не засну :'(

----

Гала от Мая 19, 2014, 10:30:49 pm

Дык,Ромка тебе не купаться запрещает,а нырять безбашенно ;)

----

Рунтя от Мая 19, 2014, 10:42:00 pm

Хорошо, убедили, буду аккуратнее. Вчера вон родная тятка в глаз выстрелила, а тут дураки с бутылками и камазами :(

----

moi от Мая 19, 2014, 10:49:36 pm

Цитировать

вот восьмерки можно было бы пробовать.я не знаю,где они в городе продаются. скорее всего это только тырнет.

Значит надо восьмерки взять! А то надоело уже! Тоже вроде тема, да еще и на плечи давить не будет, в отличие от лопаток.

Цитировать

у тебя трабл не только в том,что ты кисть отжимаешь,а ты ей еще крутишь во все плоскости в запястье...по видео,какж,что фиксируется именно прижим-отжим,а не кручение.

ты кистями МАШЕШЬ!!! а не только проваливаешь,это даже страшнее,ибо помех еще больше...еслиб просто проваливал,то был бы хоть какой,но ровный гребок.

Не сыпь мне соль на рану, я по видео и так сам все вижу, и каждый раз кричу себе, - да куда ж ты так гребешь криво!!!

Что-то мне кажется, данный трабл усугубляется еще и неправильным положением тела и какой-то зажатостью/кривизной плечей. Завтра попробую скриншотов для анализа выложить.

Цитировать

upd: идея!плавай на кулаках

Пробовал, надо видос записать и тут выложить.

----

sosnin от Мая 19, 2014, 11:00:47 pm

Цитата: moi от Мая 19, 2014, 10:49:36 pm

Цитировать

вот восьмерки можно было бы пробовать.я не знаю,где они в городе продаются. скорее всего это только тырнет.

Значит надо восьмерки взять! А то надоело уже!

Не сыпь мне соль на рану, я по видео и так сам все вижу, и каждый раз кричу себе, - да куда ж ты так гребешь криво!!!

не знаю на счет восьмерок.уверенности нет. да и с положением тела у тебя все норм...и еще,пару лет назад,в олимпе еще,ты так махал не кистями,а руками! так что прогресс есть.

лежать ты стал выше

гребсти ровнее по траектории

таз поднял однозначно...

махи локтями убрал...

просто ты поднялся и физически готов к более быстрому плаванию.

толи ты ищешь опору у поверхности,толи силенок нет (в чем я сомневаюсь. брасс то тянешь) ты просто не нашупал еще опору в захвате и не можешь ее перенести на начало подтягивания...эти моменты у тебя пока все тормозят,но стоит тебе сообразить,как начало делатть-ты должен поплыть резко быстрее.имхо. надо точить на захват и переход в подтягивание.

посмотри даже на видео лезакаа чуть повыше,там явно видны пузыри в нач подтягивания. то есть он затягивает воздух ладонью в захвате,изменением углов влокте и изменением направления кисти-сбрасывает их. то есть у него было одно слитное движение. у тебя за это время 2-4 движения кистью...ты ищешь,цепляешься,а надо давить в одном направлении!!!

----

Белый Кит от Мая 20, 2014, 06:55:36 am

уважаемые флудерасты активные участники данной темы!

Вашими стараниями данная темы семимильными шагами мчится в сторону "Душевой".

обратите внимание на свои посты.

----

sosnin от Мая 20, 2014, 07:46:42 am

ну пропустил я вчера то,что брасс перенесли в новую тему...

а в остальном все соответствует...обсуждаем технику тех,кому за 30...ищем самую правильную.советуем друг



другу...в "тренерскую" не претендуем... что не так то?

----

avia334 от Мая 20, 2014, 08:30:39 am

Цитировать

Значит надо восьмерки взять! А то надоело уже! Тоже вроде тема, да еще и на плечи давить не будет, в отличие от лопаток

Я 8-ки годик назад юзал, но т.к. неправильно подходил к определению высокого локтя, то ничего толкового не получилось.

Завтра еще раз попробую с акцентом на подтягивание с высоким локтем, потом напишу ощущения, а ты уже решишь: брать-не брать.

----

sosnin от Мая 20, 2014, 12:43:54 pm

Цитата: avia334 от Мая 20, 2014, 08:30:39 am

Завтра еще раз попробую с акцентом на подтягивание с высоким локтем, потом напишу ощущения, а ты уже решишь: брать-не брать.

если они тебе не понадобятся и не нужны. отправляй moi почтой :)

а мы тут сами разберемся катят нам или нет ;)

----

avia334 от Мая 20, 2014, 12:47:37 pm

Цитировать

если они тебе не понадобятся и не нужны. отправляй moi почтой Smiley

мне не жалко, завтра поюзаю, если ни почувствую качественного улучшения, то отправлю.

----

sosnin от Мая 20, 2014, 02:22:40 pm

Цитата: avia334 от Мая 20, 2014, 12:47:37 pm

Цитировать

если они тебе не понадобятся и не нужны. отправляй moi почтой Smiley

мне не жалко, завтра поюзаю, если ни почувствую качественного улучшения, то отправлю.

если что-верну в ноябре ;)

----

moi от Мая 20, 2014, 07:28:42 pm

avia334, - буду ждать, а то мне могут с Америки уже через 10 дней привезти эти самые Finis Fulcrum.

----

moi от Мая 20, 2014, 09:21:00 pm

Вот скриншоты сделал для моего предположения, почему я так криво гребу.

Смотрите, разве корпус тут повернут не чересчур?

(<http://thumbnails110.imagebam.com/32775/a761fe327740401.jpg>)

Я практически на боку плыву. Правый плечевой сустав утонул, левый где-то там задрал. В итоге мне приходится скрючивать запястье и грести не назад, а в сторону, чтобы вывернуть корпус обратно. Вот здесь этот момент, только для другой стороны (право и лево здесь местами поменялись):

(<http://thumbnails110.imagebam.com/32775/99ba41327740399.jpg>)

Т.е. положение торса в момент скольжения/проноса не дает мне сгруппировать мышцы для нормального захвата, они просто не могут ничего другого изобразить из такого, заваленного набок, положения.

----

sosnin от Мая 20, 2014, 10:36:27 pm

Цитата: moi от Мая 20, 2014, 09:21:00 pm

1)Т.е. положение торса в момент скольжения/проноса не дает мне сгруппировать мышцы для нормального захвата,

2)они просто не могут ничего другого изобразить из такого, заваленного набок, положения.

1)нет. ничего не мешает...контролируй кисть,ее движение в одном направлении в захвате и все...конечно тебе поможет если ты будешь ложить корпус горизонтально быстрее.но для этого не нужно махать кистями...локтями же ты перестал махать для этого :) это просто контроль траектории и совмещение ее с поворотом корпуса так,что второе не влияло на первое

2)могут. пробуй вкладывать изначально кисть дальше(шире) от центральной линии,хотяб на 5-10см.

----

Гала от Мая 21, 2014, 07:18:28 am

Нормально повернут. Так и надо. По сути, при плавании кролем, мы все время поворачиваемся с боку на бок, мы не плывем плоско,а вкручиваемся в воду как винт. Как раз таки при плоском плавании нормальный захват сделать анриал.

----

Ivan Tyarkin от Мая 21, 2014, 08:24:26 am

Цитата: Гала от Мая 21, 2014, 07:18:28 am

Нормально повернут. Так и надо. По сути, при плавании кролем, мы все время поворачиваемся с боку на бок, мы не плывем плоско, а вкручиваемся в воду как винт. Как раз таки при плоском плавании нормальный захват сделать анриал.

а батом как же?

----

sosnin от Мая 21, 2014, 08:29:22 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 21, 2014, 08:24:26 am

а батом как же?

естеств, что эффективней гребок и правильнее, когда присутствует плоское положение и в нем выше кпд... плавание без дыхания это подтверждает. но: мы не можем не дышать и надо понимать, зачем делается ввинчивание...

а батом потому и нужна большая гибкость, кот в кроле может компенсироваться корпусом...

----

Домино от Мая 21, 2014, 08:34:04 am

Цитата: sosnin от Мая 21, 2014, 08:29:22 am

естеств, что эффективней гребок и правильнее, когда присутствует плоское положение и в нем выше кпд... плавание без дыхания это подтверждает. но: мы не можем не дышать и надо понимать, зачем делается ввинчивание...

Т.е. когда вы плаваете кролем с трубкой, корпус не вращаете?

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

----

Ivan Tyarkin от Мая 21, 2014, 08:36:01 am

Цитата: moi от Мая 20, 2014, 09:21:00 pm

Вот скриншоты сделал для моего предположения, почему я так криво гребу.

Смотрите, разве корпус тут повернут не чересчур?

<http://www.usaswimming.org/ViewNewsArticle.aspx?TabId=2175&ItemId=4101&mid=11656>

(<http://www.usaswimming.org/ViewNewsArticle.aspx?TabId=2175&ItemId=4101&mid=11656>)

корпус чересчур повернут у тебя в 1ой картинке. я бы ограничился как во второй.

вон смотри на фотки американцев. смотри какие у них углы разворота корпуса. но самое - смотри как кисть у всех и предплечье гребут в одной плоскости.

последний лысый наверно Лизак. ;D

----

avia334 от Мая 21, 2014, 09:04:42 am

Цитировать

avia334, - буду ждать, а то мне могут с Америки уже через 10 дней привезти эти самые Finis Fulcrum давай адресс. Хотя могу и с Рутней на СПбопен передать. Она, по-моему, тоже из Москоу-сити.

----

sosnin от Мая 21, 2014, 09:24:29 am

Цитата: avia334 от Мая 21, 2014, 09:04:42 am

Цитировать

avia334, - буду ждать, а то мне могут с Америки уже через 10 дней привезти эти самые Finis Fulcrum давай адресс. Хотя могу и с Рутней на СПбопен передать. Она, по-моему, тоже из Москоу-сити.

мы с moi не из москвы ;)

давайте дальше сами через ЛС общайтесь ;)

----

moi от Мая 21, 2014, 04:25:18 pm

Значит вот очередной видос: <http://youtu.be/9LEjuFpxoMY>

Вначале пару 25м батом. Мы же его тоже готовим к ЧМ в Казани :O)))

Что делать с таким ранним выносом рук?

(<http://thumbnails110.imagebam.com/32789/6a5b1f327883041.jpg>)

Только на гибкость развиваться?

И в колене ноге сгибаю по-моему очень много, что в совокупности с большим поднятием корпуса для вдоха дает плуг. Кстати, я там пару раз пробовал дышать в бок, но все равно корпус выходит под плохим и тормозящим углом.

Дальше там то самое упражнение - sculling. Это запись, как я второй раз его пробую. Все-делаю правильно? Или кисти и плечи все равно гуляют много?

После него кроль с трубкой. Но вижу, что корпус мой все равно заваливается, причем на правую сторону больше чем на левую. Рис. для сравнения:

(<http://thumbnails110.imagebam.com/32789/4b967d327883038.jpg>)

(<http://thumbnails110.imagebam.com/32789/ce9479327883042.jpg>)

В конце, зацените брасс 100м с колобашкой в ногах, дабы лечить растапырку ног перед толчком. И с захватом и гребком беда, ведь, да? В локтевых суставах угол очень тупой (руки почти прямые), верно?

----

Letun от Мая 21, 2014, 05:37:34 pm  
moi - позволь и мне ляпнуть пару слов)

Восьмёрки можешь попробовать, но наврядли они тебе помогут. У меня то же лежат без дела - время от времени беру их на трену, что бы внести разнообразие. Гораздо лучше тебе помогут те же "серпики", они очень хорошо помогают прочувствовать тот самый момент захвата про который тебе Рома выше писал, а потм, когда ты их снимешь, то уже интуитивно будешь стремиться выполнять движения, дающие тебе те же самые ощущения, что и с серпиками.

На картинках ты спрашивал про разворот корпуса - есть раница между поворотом "всего корпуса" и поворотом "плечевого комплекса", вот последний очень даже приличные углы должен делать, ты за счёт этого длину шага увеличиваешь, ну и чем меньше плечо воду цепляет тем лучше.

На видео, где ты с колобашкой однорукие упражнения плавёшь, ты перед началом гребка имеешь крен в сторону негребущей руки, а должно быть наоборот. Иначе ты в гребок не спину не плечо включить не сможешь.

----

Letun от Мая 21, 2014, 05:38:37 pm  
Кстати, куда аватарки подевались?)

----

Гала от Мая 21, 2014, 06:02:17 pm  
Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 21, 2014, 08:24:26 am

а батом как же?

я бы не сказала, что в батте гребок один в один как кролевой и ты видел баттом дистанцию больше, чем 200м? Если в кроле не ротироваться, то сдохнешь.

moi, попробуй делать следующее упражнение, чтобы руки раньше времени в батте не выскакивали: колобашка между ног, руки вытянуты вперед, голова под водой, делаешь гребок, руки задерживаешь в конце и скользишь практически до остановки, потом спокойно проносишь руки над водой, не надо высоко, просто, чтобы не задевали воду, возвращаешь их в исходное положение и опять повторяешь снова, голова все время под водой. Если не очень понятно, то я позже залью на ютуб, надо только найти, где-то у меня было как дети это делают.

----

moi от Мая 21, 2014, 06:31:13 pm  
Серпики - это вот такое? [http://www.swimshop.ru/product\\_info.php?cPath=32&products\\_id=2242&osCsid=43e20beec11fa2367809d793558cff99](http://www.swimshop.ru/product_info.php?cPath=32&products_id=2242&osCsid=43e20beec11fa2367809d793558cff99)

----

Letun от Мая 21, 2014, 06:31:51 pm  
Цитата: Гала от Мая 21, 2014, 06:02:17 pm  
moi, попробуй делать следующее упражнение, чтобы руки раньше времени в батте не выскакивали: колобашка между ног, руки вытянуты вперед, голова под водой, делаешь гребок, руки задерживаешь в конце и скользишь практически до остановки, потом спокойно проносишь руки над водой, не надо высоко, просто, чтобы не задевали воду, возвращаешь их в исходное положение и опять повторяешь снова, голова все время под водой. Если не очень понятно, то я позже залью на ютуб, надо только найти, где-то у меня было как дети это делают.

Гала, начиная с 2.30 - похоже на то, что ты предложила?)  
<http://www.youtube.com/watch?v=zZzMluJOE8>

На самом деле очень хорошее упражнение, только я после скольжения руки в исходное положение не под водой вывожу, а через верх бросаю.

----

moi от Мая 21, 2014, 06:35:41 pm

Цитата: Гала от Мая 21, 2014, 06:02:17 pm

Если не очень понятно,то я позже залью на ютуб,надо только найти,где-то у меня было как дети это делают.

Понятно.

----

Letun от Мая 21, 2014, 06:36:51 pm

Цитата: moi от Мая 21, 2014, 06:31:13 pm

Серпики - это вот такое? [http://www.swimshop.ru/product\\_info.php?](http://www.swimshop.ru/product_info.php?)

cPath=32&products\_id=2242&osCsid=43e20beec11fa2367809d793558cff99

Да, это они.

У меня вот такие, они поудачней)

([http://images.nomer7.ru/Media/50002628\\_/l\\_2030.jpg](http://images.nomer7.ru/Media/50002628_/l_2030.jpg))

----

Led от Мая 21, 2014, 08:32:21 pm

Цитата: Гала от Мая 21, 2014, 06:02:17 pm

Если не очень понятно,то я позже залью на ютуб,надо только найти,где-то у меня было как дети это делают.

Для пущей концентрации на траектории гребка можно делать с трубкой,а чтоб немного добавить скорость-включить ноги кроль.

<http://youtu.be/VgrOuxlYBVk>

ps для sosnina - отрабатывается захват и траектория ,а не медленный гребок без окончания.

----

moi от Мая 21, 2014, 08:39:54 pm

Кто еще что думает про лопатки, не сорвут они мне плечи при кривой технике?

----

Гала от Мая 21, 2014, 09:18:06 pm

Цитата: Letun от Мая 21, 2014, 06:31:51 pm

Гала, начиная с 2.30 - похоже на то, что ты предложила?)

<http://www.youtube.com/watch?v=zZzuMluJ0E8>

На самом деле очень хорошее упражнение, только я после скольжения руки в исходное положение не под водой вывожу, а через верх бросаю.

Да,похоже,только я предлагаю его без вдоха делать и тоже,как и ты руки над водой проносить.

----

Гала от Мая 21, 2014, 09:22:21 pm

Цитата: Led от Мая 21, 2014, 08:32:21 pm

Для пущей концентрации на траектории гребка можно делать с трубкой,а чтоб немного добавить скорость-включить ноги кроль.

<http://youtu.be/VgrOuxlYBVk>

ps для sosnina - отрабатывается захват и траектория ,а не медленный гребок без окончания.

да,ноги кролем тоже можно, а на окончание гребка другое упражнение, когда локти прижаты к телу и продвижение происходит только за счет последней части гребка. Понимаю,что опять косноязычна))))))

----

Гала от Мая 21, 2014, 09:26:28 pm

Цитата: moi от Мая 21, 2014, 08:39:54 pm

Кто еще что думает про лопатки, не сорвут они мне плечи при кривой технике?

Серпики? Нет,не сорвут.

Вообще, это я уже больше к Ромке обращаюсь))), Ром, ты к нашим мастерам- не пловцам подходишь с той же меркой,что и к тем,у кого база за плечами и детский накат,а к ним надо так же,как к детям: сперва правильная координация,а потом уже усилия,т.е. мы сперва создаем концепт плавания определенным стилем,а потом отрабатываем детали. Толку циклиться на захвате,высоком локте,отталкивании и прочих вещах,если он не может держать себя на поверхности,собрать пальцы вместе, включить ротацию и пр.,пр.,пр. Это не про moi, это вообще про общие проблемы.

----

Гала от Мая 21, 2014, 10:04:03 pm

Вот вариант упражнения, когда ноги кроль: <https://www.youtube.com/watch?v=XdqIOFECyDk&feature=youtu.be>  
вот с колабашкой: [https://www.youtube.com/watch?v=r\\_4Ln7-RdvU&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=r_4Ln7-RdvU&feature=youtu.be)

----

Томан от Мая 22, 2014, 12:31:40 am

Цитата: Ivan Туаркин от Мая 21, 2014, 08:24:26 am

а батом как же?

Помимо уже сказанного выше про утомительность и практикуемые дистанции, даже на одной и той же дистанции результаты в секундах баттом и кролем как бы намекают, не правда ли? Конечно, захват там не единственный фактор. Однако ещё во всяких умных книжках пишут, что если в кроле у хороших пловцов кисть выходит из воды сильно впереди от места входа, то в батте - практически никогда, и то в лучшем случае совсем чуть-чуть. И соотв. картинки с траекториями прилагаются. А это уже, пожалуй, ближе к делу, т.е. к захвату. Ведь этот забег руки вперёд от места входа в кроле набирается по большей части как раз по ходу скольжения и захвата.

----

Ivan Туаркин от Мая 22, 2014, 12:57:40 am

Цитата: Томан от Мая 22, 2014, 12:31:40 am

Цитата: Ivan Туаркин от Мая 21, 2014, 08:24:26 am

а батом как же?

Помимо уже сказанного выше про утомительность и практикуемые дистанции, даже на одной и той же дистанции результаты в секундах баттом и кролем как бы намекают, не правда ли? Конечно, захват там не единственный фактор. Однако ещё во всяких умных книжках пишут, что если в кроле у хороших пловцов кисть выходит из воды сильно впереди от места входа, то в батте - практически никогда, и то в лучшем случае совсем чуть-чуть. И соотв. картинки с траекториями прилагаются. А это уже, пожалуй, ближе к делу, т.е. к захвату. Ведь этот забег руки вперёд от места входа в кроле набирается по большей части как раз по ходу скольжения и захвата.

Не правда. Бат медленнее и энергозатратнее потому что гребки реже и скорость падает сильнее. Пиковая скорость батом выше.

Про кисть где выходит-выходит это все из той же серии, 2 гребка в 2 раза более слабых - эффективнее чем 1 гребок в 2 раза более мощный.

----

Томан от Мая 22, 2014, 01:30:27 am

Цитата: Ivan Туаркин от Мая 22, 2014, 12:57:40 am

Не правда. Бат медленнее и энергозатратнее потому что гребки реже и скорость падает сильнее.

Я же честно пишу - захват и вообще гребок не единственный фактор. И эта неравномерность скорости мешает, и высывывание головы для вдоха.

Цитировать

Пиковая скорость батом выше.

Само по себе это не доказательство в пользу лучшего качества гребка в батте по сравнению с кролем. Всё-таки двумя руками же - само собой, пиковая скорость получается больше.

Цитировать

Про кисть где выходит-выходит это все из той же серии, 2 гребка в 2 раза более слабых - эффективнее чем 1 гребок в 2 раза более мощный.

Или это следствие того, что в кроле в цикле есть достаточно времени для хорошего захвата, пока гребёт другая рука, а в батте его просто нет, времени в обрез - чтобы не усугублять тот самый провал скорости?

----

Ivan Туаркин от Мая 22, 2014, 04:13:00 am

Цитата: Томан от Мая 22, 2014, 01:30:27 am

Или это следствие того, что в кроле в цикле есть достаточно времени для хорошего захвата, пока гребёт другая рука, а в батте его просто нет, времени в обрез - чтобы не усугублять тот самый провал скорости?

Сколько времени длится захват в кроле и в батте?

Я всеголишь пытался сказать что положение на боку не обязательно для нормального захвата.

А больше 200 не плавают ни батом, ни брассом не поэтой причине.

----

Гала от Мая 22, 2014, 07:23:36 am

Можно конечно и в плоском положении, но труднее и годится больше для спринта.

----

sosnin от Мая 22, 2014, 08:16:59 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 22, 2014, 12:57:40 am

Не правда. Бат медленнее и энергозатратнее потому что гребки реже и скорость падает сильнее. Пиковая скорость батом выше.

на затравочку: а котгда в бате пиковая скорость выше? когда удар двумя ногами соответствует еще и гребку двумя? что бы было если при этом в бате пиковая еще и меньше была бы?

moi,можно пробовать упр двумя,как гала давала,только не обязательно доводить до отталкивания.только захват и начало подтягивания.вообщем полгребка.

такое упр еще на резине делать можно.

пс. думаю,получишь восьмерки-будет повод встретится в базе. ;) серпики могу тебе дать. все равно до авг без них,да и вторую пару поищу дома,если найду эти потеряшки.

----

moi от Мая 22, 2014, 08:35:38 am

Цитировать

moi,можно пробовать упр двумя,как гала давала,только не обязательно доводить до отталкивания.только захват и начало подтягивания.вообщем полгребка.

Ром, а почему полгребка? У меня же выход рук в батте рановат, что меня тормозит.

Цитировать

пс. думаю,получишь восьмерки-будет повод встретится в базе.

Ок. Я уже дал свой адрес Avia.

----

sosnin от Мая 22, 2014, 08:41:09 am

Цитата: moi от Мая 22, 2014, 08:35:38 am

Ром, а почему полгребка? У меня же выход рук в батте рановат, что меня тормозит.

ниче тебя не тормозит,и гребок в нужном месте заканчивается. разве что он равномерный.

а вот ноги у тебя бьют рано. ты ударом ног выходишь на вдох. а должен вылазить от рук,а ногами поддерживать это и двигаться вперед.

упр в полгребка отучит тебя бить ноги в начале подтягивания. ты удар делать начинаешь в захвате почти-а надо начинать после полгребка.

----

avia334 от Мая 22, 2014, 09:03:07 am

Цитировать

Восьмёрки можешь попробовать, но наврядли они тебе помогут. У меня то же лежат без дела - время от времени беру их на треню, что бы внести разнообразие. Гораздо лучше тебе помогут те же "серпики", они очень хорошо помогают почувствовать тот самый момент захвата про который тебе Рома выше писал, а потм, когда ты их снимешь, то уже интуитивно будешь стремиться выполнять движения, дающие тебе те же самые ощущения, что и с серпиками.

ИМХО - 8-ки они для того, чтобы кисть образовывала прямую с предплечьем и не позволяла ей гнуться. Больше эффекта я от них не добился. Один хрен надо захват делать как Ivan Tyarkin показывал, чтобы широчайшие подключить. А вот чтобы почувствовать эти широчайшие - уже серпики надо брать.

----

sosnin от Мая 22, 2014, 09:13:25 am

так у мои и бяда в гулянии кисти в захвате...

----

avia334 от Мая 22, 2014, 09:36:12 am

Дык и у меня Беда-бедовая в этом же элементе.

Вчера только к середине трени понял почему подъем в брасе не получается, кисть гну в захвате и понять не могу, почему в волну утыкаюсь. Я этого больше всего и боюсь на СПбопен. Поплыву на частоте без техники....и сдохну и результат нормальный не покажу.

К слову: вчера в конце тренировки 16\*25 с ускорением от 1-го к 4-му брасом с отдыхом 20сек получилось

21.5-21.7

20.7-20.8

19.7-20.1

18.5-18.7

Причем последние четвертаки плыл, как показалось, не на максимуме. Но на воду лег просто заглядение, самому

было приятно от такой работы. Все четко, ровно, захват, работа ногами - такого у меня еще не было.

----

sosnin от Мая 22, 2014, 09:49:45 am

вот отлично, что понимаешь, что что-то не то. это залог того, что исправишься.

я ж говорю, не стоит бояться непрухи... самое главное не выхолащивать себя такими сериями до старта... то, что остались силы - это важно и нужно... ты сейчас, как аккумулятор: чем больше накопишь энергии, тем сильнее выдашь разряд..

по раскладкам, 100 заканчивать ты должен точно 20,7+20,8 (как второй четвертак), а начинать, как лучший 18,5+18,7+20,7+20,8=1:18,7 :) ч б еще скинул 1 сек, если б был бас 25 метров и выходы ты умел отлично делать... так что выше нос!

----

Томап от Мая 22, 2014, 11:34:57 am

Цитата: sosnin от Мая 22, 2014, 08:41:09 am

а вот ноги у тебя бьют рано. ты ударом ног выходишь на вдох. а должен вылезать от рук, а ногами поддерживать это и двигаться вперед.

ты удар делать начинаешь в захвате почти - а надо начинать после полгребка.

Хо, да это же, кажется, точная формулировка одной из моих главных проблем в батте, помимо недостатка гибкости. Только что у меня всё ещё хуже, из-за чего я баттом вообще не плыву в результате. И гребок не догребая, и пронос согнутыми (не в ту сторону) руками. Но когда каким-то чудом случайно удаётся лучше составить во времени удар ногами и гребок, то ещё как-то плывётся. А если как обычно - то (второй) удар ногами посередине гребка, потом тонущие ноги и корпус, недодавленный гребок, кривой пронос, упор плечами (?) в волну, да такую, что потом вода из бассейна ведрами выплёскивается через край.

Цитата: sosnin от Мая 22, 2014, 08:41:09 am

упр в полгребка отучит тебя бить ногами в начале подтягивания.

Каким образом оно отучит?

----

свиммер от Мая 22, 2014, 11:46:49 am

Цитата: Томап от Мая 22, 2014, 11:34:57 am

Цитата: sosnin от Мая 22, 2014, 08:41:09 am

а вот ноги у тебя бьют рано. ты ударом ног выходишь на вдох. а должен вылезать от рук, а ногами поддерживать это и двигаться вперед.

ты удар делать начинаешь в захвате почти - а надо начинать после полгребка.

Хо, да это же, кажется, точная формулировка одной из моих главных проблем в батте, помимо недостатка гибкости. Только что у меня всё ещё хуже, из-за чего я баттом вообще не плыву в результате.

Возможно, ты заблуждаешься. Я начал баттом хоть как-то двигаться (22-25 сек за четвертак) когда таз выше поднял. Координации рук-ног, движения корпусом до сих пор нет.

----

sosnin от Мая 22, 2014, 12:14:04 pm

Цитата: свиммер от Мая 22, 2014, 11:46:49 am

Координации рук-ног, движения корпусом до сих пор нет.

думаю, в теории, новичкам гораздо проще подняться, чем освоить координацию... именно поэтому научиться плавать из бабкобрасса в брасс - самая сложная задача... ибо опыт бабкобрасса наработан годами :)

а упр отучит тем, что покажет именно тот момент, когда ноги должны начинать работу... а большинство горедельфинистов в этот момент уже готовы бабахнуть ногами вылетая по грудь 3 гребка, а дальше сдуваются :)

----

avia334 от Мая 22, 2014, 12:45:05 pm

Цитировать

именно поэтому научиться плавать из бабкобрасса в брасс - самая сложная задача... ибо опыт бабкобрасса наработан годами Smiley

О, мой случай!

----

Томап от Мая 22, 2014, 01:00:49 pm

Цитата: свиммер от Мая 22, 2014, 11:46:49 am

Возможно, ты заблуждаешься. Я начал баттом хоть как-то двигаться (22-25 сек за четвертак) когда таз выше поднял.

Хм, даже интересно стало, с какой скоростью я сейчас не плыву баттом. Не исключаю, что скорость где-то примерно похожая на названную. Между тем, удар ногами посередине гребка получается не просто так, а из-за ощущения, что если его не сделать прямо сейчас, то корпус и ноги потонут прямо в середине гребка. Не знаю, впрочем, насколько это ощущение соответствует реальности.

----

sosnin от Мая 22, 2014, 01:20:50 pm

Цитата: Томап от Мая 22, 2014, 01:00:49 pm

Не знаю, впрочем, насколько это ощущение соответствует реальности.  
вот то упражнение и докажет тебе, что ты сможешь сделать весь гребок и не утонуть :)  
батом вообще можно проплыть без ног. скорость понижай только...но пресс будет болеть все равно.

----

Томап от Мая 22, 2014, 08:11:37 pm

Пытался сегодня сделать упражнение, которое гребок-пауза-пронос над водой. Но нет, ни в какую. Сделать удар ногами в нужный момент (т.е. более-менее одновременно с концом гребка) получалось без проблем. Но внезапно оказалось, что во время паузы с руками вдоль корпуса голова и плечи быстренько заныряют в воду чуть ли не на полметра, и ни о каком проносе после этого не может быть и речи. Ну только если не дожидаться долго-долго, пока обратно всплывешь.

----

Гала от Мая 22, 2014, 08:43:33 pm

а пробовал для начала без ног с колабашкой?

----

Volga13 от Мая 22, 2014, 09:08:34 pm

Ну мы прямо как попугаи... или мартышки... или дети... Показал кто-то очережную "забаву" - и кинулись повторять ... ;D ;D ;D ;D

тоже пробовала упражнение с задержкой ... и с калабашкой и с ногами кролем. понравилось - потому, что как-то неожиданно легко и гребок делать и пронос. Немного правда модифицировала его. вставила вдох в конце гребка, а то трубки у меня нет и долго без дыхания не получалось. Оттарабанила сразу метров двести, и думаю теперь, как же здорово было бы так же легко в координации батом плыть ;D ;D ;D.

вывод пока сделала такой - чем ровнее лежишь перед началом выноса рук - тем легче сделать пронос.

----

Рунтя от Мая 22, 2014, 09:21:12 pm

Посмотрев видео, где ребенок Leda упражнения в серпиках баттом делает, как та мартышка, взялась повторять. И не тут-то было: мои рученки с бицухой в 31 см в напряге из воды-то фиг поднимаются с лопатками. Правда, они и без лопаток не шибко-то в батте выпархивают ;D Но ведь заразно же!

----

Гала от Мая 22, 2014, 09:54:05 pm

Ирка, я бы тебе с твоими проблемами с плечами даже в серпиках не советовала бы баттом плавать, тем более, что техника оставляет желать лучшего. Свернешь еще что-нибудь с дури-то.....ттт....

----

Рунтя от Мая 22, 2014, 10:16:08 pm

Цитата: Гала от Мая 22, 2014, 09:54:05 pm

Свернешь еще что-нибудь с дури-то.....ттт....

Это я могу! Легко! Сдается мне после сегодняшней трени в бассе с бурбалками больше надергала спину на стартах, чем на батте с серпиками, завтра будет мне счастье с вольтареном в попу :( У меня же краев нет, если что делать, то до одури 8)

----

Гала от Мая 22, 2014, 10:21:55 pm

не, если бы ты только подводную часть делала, то фиг с тобой, но вытащить руки в батте в лопатках (любых) надо иметь и хорошую растяжку, и правильную технику, иначе могут быть травмы. Не сила, Ир, а другие факторы, поэтому только подводную часть делай, если так хочется ;)

----

avia334 от Мая 23, 2014, 08:42:35 am

Рома и все кто в теме. У меня вопрос. После СПбопен чем себя занять, чтобы потом как тряпка не придти к новым свершениям.

Пока план такой. СПбопен 01.06, а в отпуск с 11.06 по 15.06 (вот такой короткий отпуск). После снова в басик целенаправленно готовиться к концу ноября-начало декабря (вроде что-то в Питере опять будет из соревнований любительских).

В отпуске и после него (параллельно с басиком) месяцок хочу опять в бег удариться, чтобы по 40-60 минут приучить организм на П22-25 работать и выносливость поднять.

Вот что делать с 02.06 по 11.06.? Надо ли в басик ходить и что-там делать, чтобы потом все заного не вспоминать?

----

Гала от Мая 23, 2014, 08:53:45 am

Надо обязательно себе отдых дать. От всего. Неделю точно. Ничего не делать, ну, книжки читай, с бэби занимайся



больше, гуляй, отдыхай одним словом. А потом все заново: вкатывание, загрузка, сужение и так бесконечно ;D

----

sosnin от Мая 23, 2014, 09:08:20 am  
а стартов больше нет?

имхо, знакомся с питерскими форумчанами, кооперируйся и в теч 2х недель стартуй под команду с видео все подряд. начиная с 200 бр. или со своим тренером.

надо воплощать в результат работу... иначе непонятно, что наплавал и зачем... вполне можно стартовать хоть каждый день неделю+ через день еще неделю-две.

а потом отдохнуть 1-3 нед. вообще без воды.

и снова в бой. будешь знать ВСЕ результаты, знать к чему стремиться и что делать и исправлять... а пока у тебя только предположения, как ты плывешь, без четких цифр.

----

avia334 от Мая 23, 2014, 09:30:21 am  
Цитировать  
а стартов больше нет?

имхо, знакомся с питерскими форумчанами, кооперируйся и в теч 2х недель стартуй под команду с видео все подряд. начиная с 200 бр. или со своим тренером.

надо воплощать в результат работу... иначе непонятно, что наплавал и зачем... вполне можно стартовать хоть каждый день неделю+ через день еще неделю-две.

Инфо принял, справедливо.

У меня вода с тренером будет еще 02.06 и 05.06 - на ней тогда 200-ку и еще что-нибудь стартану. А потом без воды до 16.05. Буду бегать. Men's Health урбанотлон на подходе, ради интереса пробежать.

----

sosnin от Мая 23, 2014, 09:45:50 am

ну я для поднятия боевого духа и понимания себя стартовал после КР13 еще раз 6-8 для себя почти месяц. даже бат улучшил с КР. но я с прогулами хожу же, не как ты ежедневно... вот и было 1-2 трени, а следующая под старт.

можешь все остальные 50м заснять со старта (бат\сп\бр\кр). заодно проверишь, может бр будет лучше.

самое главное в этом - поиск пика для тебя на будущее.

пс. можешь попробовать свою мечту с серией 10-16x50, какую ты там хотел? ;)

Цитата: Гала от Мая 22, 2014, 09:54:05 pm

Ирка, я бы тебе с твоими проблемами с плечами даже в серпиках не советовала бы баттом плавать, тем более, что техника оставляет желать лучшего. Свернешь еще что-нибудь с дури-то..... ттт... угу. в лапках можно проносить кролем, ибо смысл упр не в проносе.

Цитата: Топап от Мая 22, 2014, 08:11:37 pm

Пытался сегодня сделать упражнение, которое гребок-пауза-пронос над водой. Но нет, ни в какую. Сделать удар ногами в нужный момент (т.е. более-менее одновременно с концом гребка) получалось без проблем. Но внезапно оказалось, что во время паузы с руками вдоль корпуса голова и плечи быстренько заныряют в воду чуть ли не на полметра, и ни о каком проносе после этого не может быть и речи. Ну только если не дожидаться долго-долго, пока обратно всплывешь.

1) а просто ногами бат плывете правильно? если нет, то нет смысла мучить жо..у

2) если с ногами норм, то такой перегиб и заныр свойственен негнущейся спине (не работающей) и деревянным плечам... тогда надо гибкостью заниматься.

пс. вот у меня сейчас плечо болит. и я делаю ускорения одной рукой батом и в коор но без отталкивания (чисто на ногах). так одной рукой я плыву быстрее на 1,5-1,7 сек 25 метров... и на 1 гребок меньше одной рукой. так в коорд я тащу столько воды, что просто кошмар, еще больше, чем в видео финиша 50бр. весь в воде почти полностью. вывод - нет окончания руками - не фиг мучатся.

----

Гала от Мая 23, 2014, 11:51:25 am

когда искала нужные упражнения для батта, нашла кое-что по брассу, у многих проблемы именно с ногами, есть хорошее упражнение для начинающих, вот видео, может кому-то пригодится

[https://www.youtube.com/watch?v=cu\\_VNjbRtrs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=cu_VNjbRtrs&feature=youtu.be)

а как следующий вариант, из этого положения делать отталкивание от стенки

----

avia334 от Мая 23, 2014, 12:04:47 pm

Цитировать

когда искала нужные упражнения для батта,нашла кое-что по брассу, у многих проблемы именно с ногами,есть хорошее упражнение для начинающих, вот видео, может кому-то пригодится

[https://www.youtube.com/watch?v=cu\\_VNjbRtrs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=cu_VNjbRtrs&feature=youtu.be)

а как следующий вариант, из этого положения делать отталкивание от стенки

а брасовый сед на суше не проще?

И из этого положения я пробовал пару раз толкаться (тоже была мысль что так силу ног для браса подкачаю), НО...т.к.ноги прорезают не воду, а толкаются в твердую поверхность (несмотря на то, что тело распремляется), очень большая нагрузка на колени. Прямо больно было.

----

Гала от Мая 23, 2014, 12:08:23 pm

Брасовый сед на суше не проще,потому что на суше как раз нагрузка на колени сильная,в этом варианте нет. Может все же неправильно ноги держал? Мне больно коленям,если они недостаточно сдвинуты,т.е. как раз тот вариант, когда говорят,что колени уже надо.

----

Томан от Мая 23, 2014, 08:17:44 pm

Цитата: sosnip от Мая 23, 2014, 09:45:50 am

1) а просто ногами бат плывете правильно? если нет,то нет смысла мучить жо..у

2)если с ногами норм,то такой перегиб и заныр свойственнен негнущейся спине(не работающей) и деревянным плечам...тогда надо гибкостью заниматься.

Ногами - наверное, не совсем правильно, конечно. Ноги всё время из воды выходят, бьют сверху и брызгают. Чтобы избежать этого, не получается ничего лучше чем тупо уменьшить амплитуду и силу ударов. Брызгать перестает, но скорость падает, и шаг на удар - тоже. В общем, это как бы не метод. Под водой - вот только-только начало получаться проплывать по 15 метров (с толчка, из воды), до того целый год не получалось ни на метр дальше, чем просто скольжение (и пока было так, я соотв. и не пытался осваивать работу руками - точнее, пытался, но только в ластах, ибо в них продвижение было).

И негнущаяся спина, и деревянные плечи, разумеется, имеют место, причём очень злостно. С недавних пор потихоньку кручу палку за спину, как сказал тренер. По спине же - какие-то прогибы на суше, наверное, плюс в воде тот же самый подводный дельфин (это помогает для гибкости спины, или нет? - я просто не в курсе) и, по совету тренера, кувырки назад - на прогиб спины опять же.

----

Гала от Мая 23, 2014, 08:26:12 pm

Саша, сегодня специально попробовала это упражнение на ноги брасс и толчок из него,все ОК даже с моими разболтанными коленями, что-то ты не так все же делал. Хотя что там можно не так сделать? ???

----

moi от Мая 23, 2014, 08:38:21 pm

Вчерашняя тренировка: <http://www.youtube.com/watch?v=55J1RwNW-do>

Сосредоточился не на гребке, а просто пока на жестком запястье в захвате. Более-менее, что правильное нарисовалось, нет? Хотя правая рука еще гнется. Кстати, я это связываю с тем, что дыша влево, я корпус больше разворачиваю. Отсюда, чтобы его вывернуть обратно правая кисть делает "крабика".

Вот здесь плыву с трубкой: <http://www.youtube.com/watch?v=55J1RwNW-do&t=69s>

Вот здесь на кулаках: <http://www.youtube.com/watch?v=55J1RwNW-do&t=140s>

----

Iusmen от Мая 23, 2014, 10:23:00 pm

Цитата: moi от Мая 23, 2014, 08:38:21 pm

Вчерашняя тренировка: <http://www.youtube.com/watch?v=55J1RwNW-do...>

МОИ, я напишу о том, что мне лично не нравится в твоих видосах - это не то, о чем ты сейчас паришься, но я думаю, что это у тебя уже вошло в привычку и это нужно исправлять. Во всех твоих последних видео, где ты плывешь с калабашкой у тебя ноги, уже по привычке, делают ножницы - это вред. Ты их или резинкой фиксируй, а лучше оттягивай носки и фиксируй их "натянутыми головой", но для начала можно резинкой. Возможно это причина твоих сильных завалов на бок и отсутствие напряжений в нужных местах корпуса (спина, пресс, ягодичы) и как следствие косяки в гребке и работе корпуса.

----

Гала от Мая 24, 2014, 06:45:50 am

Я кажется поняла,что ты имеешь ввиду,когда говоришь,что кисть вихляется. Это движение в сторону перед захватом,да? Потому что мое вихление кистью точно иначе выглядит.

----

moі от Мая 24, 2014, 08:04:30 am

лустеп - неее, эти "ножницы" у меня тут только возникли, т.к. при отработке захвата ноги сами как-то старались поправлять корпус, невзирая на колобашку. Мне кажется это опять говорит о том, что неправильный захват и мое нынешнее положение корпуса как-то связаны. А вот если ты посмотришь видео от марта, то там нет таких ножниц: <http://www.youtube.com/watch?v=Ci9UXFXAspl> Говорю, я сам заметил, что появилась эта мизерная работа ног. Хотя может это и неправильно.

----

Домино от Мая 24, 2014, 02:42:43 pm

Цитата: Гала от Мая 23, 2014, 11:51:25 am

когда искала нужные упражнения для батта,нашла кое-что по брассу, у многих проблемы именно с ногами,есть хорошее упражнение для начинающих, вот видео, может кому-то пригодится [https://www.youtube.com/watch?v=cu\\_VNjbRtrs&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=cu_VNjbRtrs&feature=youtu.be)

(<http://s19.rimg.info/4338171a19ab16f1fafb42c3b54431da.gif>)Спасибо,Гала,сегодня как раз пригодилось.Так как до воды был "час рук" на турнике. ;D

----

Led от Мая 25, 2014, 07:39:16 am

Цитата: Домино от Мая 24, 2014, 02:42:43 pm

"час рук" на турнике. ;D

Не понимаю,что можно делать на турнике час ???  
а потом еще и плавать :)

----

Домино от Мая 25, 2014, 07:50:24 am

Учусь подтягиваться и отжиматься на брусьях.(<http://s19.rimg.info/09956a16579e747f41fb242871f9b8a7.gif>)Плюс вспомнить молодость.

Думала,что сегодня будет хуже,но нет рука с ложкой уже не трясется.  
(<http://s17.rimg.info/2e4995a02317104ed0e3a4bbefd65f67.gif>)

----

Led от Мая 25, 2014, 07:57:11 am

Цитата: Домино от Мая 25, 2014, 07:50:24 am

Учусь подтягиваться и отжиматься на брусьях.  
А,ну тогда это просто час рук :)

----

Домино от Мая 25, 2014, 08:02:07 am

Я так же и написала выше.

----

Led от Мая 25, 2014, 08:09:38 am

Цитата: Домино от Мая 25, 2014, 08:02:07 am

Я так же и написала выше.

нет,ты написала "на турнике",на турнике трудно отжиматься,можно только подтягиваться на разный манер,но час "долбежки" не выдержит ни один бицепс.

Когда "появились" брусья для отжиманий все встало на свои места :) но это уже не час рук на турнике,а просто час рук :)

----

Домино от Мая 25, 2014, 08:18:19 am

(<http://s19.rimg.info/8eefdd930de9d710f4384374a5790ba5.gif>)Ну не суть,там кучу всего можно делать благодаря YouTube. ;D

----

читающий от Мая 25, 2014, 10:53:21 am

Цитата: Led от Мая 25, 2014, 08:09:38 am

на турнике трудно отжиматься,можно только подтягиваться на разный манер,но час "долбежки" не выдержит ни один бицепс.

Когда "появились" брусья для отжиманий все встало на свои места :) но это уже не час рук на турнике,а просто час рук :)

Led, скажите, если после занятия в зале ничего не болит и ручки/ножки не дрожат/не трясутся, это значит, что я неправильно занимался? Недостаточное кол-во повторений или слишком малый вес, что-то ещё?

----

Led от Мая 25, 2014, 02:17:59 pm

Цитата: читающий от Мая 25, 2014, 10:53:21 am

Led, скажите, если после занятия в зале ничего не болит и ручки/ножки не дрожат/не трясутся, это значит, что я неправильно занимался? Недостаточное кол-во повторений или слишком малый вес, что-то ещё?

Если Вам интересно лично мое мнение, которое никоим образом не должно примеряться на себя :) то оно следующее:

У меня дрожат ручки и грудные только после серии 5\*5( вчера это было 130). Никакие другие этапы цикла такого эффекта не дают. либо после 2х недельного перерыва, от любых упражнений, на любые группы.

Спина после тяги не дрожит а ноет.

Ноги вообще никогда не дрожат, но я сильно и не приседаю.

Вообще эффект не должен измеряться тремором и болью мышц.

Эффективность тренировки или программы для меня выражается способностью преодолеть бОльший вес в конце намеченного цикла.

Главный вопрос - какова цель Ваших занятий. И если периодичность загрузки мышц нормальная, то боль и тресучка будет только при большом весе со значительным перенапряжением либо при пампинге при 40-50 повторениях.

----

читающий от Мая 25, 2014, 06:04:24 pm

Цитата: Led от Мая 25, 2014, 02:17:59 pm

Если Вам интересно лично мое мнение, то оно следующее: ...эффект не должен измеряться тремором и болью мышц...

Главный вопрос - какова цель Ваших занятий. И если периодичность загрузки мышц нормальная, то боль и тресучка будет только при большом весе со значительным перенапряжением либо при пампинге при 40-50 повторениях.

Спасибо, замечательно.

Конечно, интересно Ваше мнение, потому и обратился.

Цель занятий в зале - улучшить своё плавание, сделать его более силовым. Причина - достаточно неудачный заплыв на 100в/с на СПб Опен 2013. Повод - аргументированный совет уважаемого feniksa в личной переписке и открывшийся рядом с домом фитнесзал.

А проявившийся побочный эффект - снижение веса, стал дополнительным стимулом посещать зал ежедневно. :)

----

Led от Мая 25, 2014, 07:28:48 pm

Цитата: читающий от Мая 25, 2014, 06:04:24 pm

Цель занятий в зале - улучшить своё плавание, сделать его более силовым.

Я хотел бы быть, но пока достаточно неопытен в силовой подготовке пловцов, поэтому остерегусь давать какие-либо советы. Вот как прийти к жиму 200 у меня есть понятие :) а как быстрее поплыть - пока нет. Пока сыну не будут рекомендованы силовые занятия, а это года 3, я полагаю, я наверстаю теоретическую часть, а с практической у меня все нормально :)

На первый взгляд мощи гребку в кроле должны придавать широчайшие мышцы спины, именно они инициируют окончание и поддерживают ускорение гребущей поверхности.

Если это так, то всевозможные тяги этому будут способствовать.

Тяга штанги в наклоне, тяга блока к груди, очень хорошо идет тяга гантелей стоя в положении лоб у коленей.

Подтягивания всевозможные. Но учитывая, что масса мышц и сила вам не очень нужна, а нужна силовая выносливость

то я бы озадачился подбором веса, при котором можно сделать с правильной техникой 20-25 повторов, не до отказа,

и делал бы в ритме плавания, 40-50 движений в минуту.

Повторюсь это только мои мысли.

----

Гала от Мая 25, 2014, 08:41:36 pm

бытует мнение, что до КМС вообще без зала как такового можно обходиться 8) вода, вода и только вода))))))

----

sosnin от Мая 25, 2014, 09:53:06 pm

Цитата: Гала от Мая 24, 2014, 06:45:50 am

Я кажется поняла, что ты имеешь ввиду, когда говоришь, что кисть вихляется. Это движение в сторону перед захватом, да? Потому что мое вихление кистью точно иначе выглядит.

ага... вместо одного движения кисти делает несколько... захвата нет.

----

sosnin от Мая 25, 2014, 09:55:30 pm

Цитата: moi от Мая 23, 2014, 08:38:21 pm

Вчерашняя тренировка: <http://www.youtube.com/watch?v=55J1RwNW-do>

Сосредоточился не на гребке, а просто пока на жестком запястье в захвате. Более-менее, что правильное нарисовалось, нет? Хотя правая рука еще гнется. Кстати, я это связываю с тем, что дыша влево, я корпус больше разворачиваю. Отсюда, чтобы его вывернуть обратно правая кисть делает "крабика".

57 секунда правая слишком уведишь-плохо....до этого очень даже хорошо.

upd: еще пару раз такое проскальзовало.

вообщем-все лучше.есть еще идея....оформлю ее позже. пока финал хоккей :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 26, 2014, 03:00:10 am

Цитата: Led от Мая 25, 2014, 07:28:48 pm

Цитата: читающий от Мая 25, 2014, 06:04:24 pm

Цель занятий в зале - улучшить своё плавание, сделать его более силовым.

Я хотел бы быть,но пока достаточно неопытен в силовой подготовке пловцов,поэтому остерегусь давать какие-либо советы. Вот как прийти к жиму 200 у меня есть понятие :) а как быстрее поплыть - пока нет. Пока сыну не будут рекомендованы силовые занятия,а это года 3 ,я полагаю,я наверстаю теоретическую часть, а с практической у меня все нормально :)

На первый взгляд мощи гребку в кроле должны придавать широчайшие мышцы спины,именно они иницируют окончание и поддерживают ускорение гребущей поверхности.

Если это так ,то всевозможные тяги этому будут способствовать.

Тяга штанги в наклоне, тяга блока к груди,очень хорошо идет тяга гантелей стоя в положении лоб у коленей.

Подтягивания всевозможные.Но учитывая,что масса мышц и сила вам не очень нужна ,а нужна силовая выносливость

то я бы озадачился подбором веса,при котором можно сделать с правильной техникой 20-25 повторов ,не до отказа,

и делал бы в ритме плавания,40-50 движений в минуту.

Повторюсь это только мои мысли.

Силовая выносливость в зале - ничего не выйдет. Движение не специфическое никак.

А как раз масса мышц всегда полезна. Масса потом тренируется в бассейне. Поэтому - подтягивания с блинами на поясе. 5 по 5 с 40 кг делают топы.

Естественно если техники гребка нет, то все это бесполезно, потому что вы не сможете силу применить в воде, ну никак.

По себе скажу, когда приходишь до 40 кг на поясе в подтягиваниях - вода очень хорошо рвется с оборотами 60 циклов в минуту. ;D Но даже это клево с другой стороны, по моим наблюдениям там 15-16 летние с трудом могли такой темп развить.

200 кг жим, это класс..... Пытался тут до 100 дойти, испортил плечи, пол года лечился, сезон на смарку.

----

sosnin от Мая 26, 2014, 08:14:53 am

Цитата: Рунтя от Мая 25, 2014, 11:23:44 pm

Цитата: sosnin от Мая 25, 2014, 09:59:09 pm

Цитата: Рунтя от Мая 25, 2014, 09:23:08 pm

С почином, Рунтя! <http://youtu.be/vUnKKmSpCwY>

Как уж Гала хотела меня в эстафету в Питере вставлять, НИ знаю ;D ;D ;D Для смеху, не иначе как!

капец :( :(

Ну что ж, капец так капец. Кролем я уже почти два года учусь плавать, баттом пол года, да и то толком и не училась, а так. Плакать не буду, хотя от таких слов очень хочется.

зачем ноги поднимаешь выше головы? зачем с самого начала рубить,если тебя явно не хватит даже на полдистанции...вообщем кругом глупости элементарные.

Цитата: sosnin от Мая 25, 2014, 09:55:30 pm

Цитата: moi от Мая 23, 2014, 08:38:21 pm

Вчерашняя тренировка: <http://www.youtube.com/watch?v=55J1RwNW-do>

Сосредоточился не на гребке, а просто пока на жестком запястье в захвате. Более-менее, что вообщем-все лучше.есть еще идея....оформлю ее позже. пока финал хоккей :)

как-бы объяснить...у тебя тут правильно,но чуть поздно получается...

то есть у тебя подтягивание начинается,когда кисть "на 7 часов",а надо бы на "пол девятого".

именно из-за этого ты отталкивание делаешь УЖЕ под собой. я оно должно уходить "СБОКУ под себя" в окончании....когда,это появится-появится и чувство полета от отталкивания, ибо вода получится попадает под ноги и они поднимаются повыше.

----  
moi от Мая 26, 2014, 08:26:00 am  
Цитировать  
57 секунда правая слишком уводишь-плохо....до этого очень даже хорошо.

upd: еще пару раз такое проскальзовало.

Да, да. Согласен, - не все гребки нормальные. Особенно правая халтурит (и особенно если подышал перед гребком влево). Но хотя бы верный путь наметился. Однако чувствую, потом будет еще нелегко соединить нормальный захват с диагональной фазой (как называют среднюю часть гребка в книге "Секреты быстрого плавания").

----  
sosnin от Мая 26, 2014, 08:35:02 am  
не знаю, что там за "секреты"...но путь явно тот :)

ты сейчас:

- 1)захват: делаешь опускание кисти.тоесть как бы гребешь.это не нужно...если уберешь это,то локоть и кисть будут больше впереди и выше кисть к поверхности.тогда у тебя будет. длиннее траектория,выше кпд,большая опоро создаваться сразу. подтягивание пойдет прямо и бочуть шире плеча,включится полностью спина.
- 2)подтягивание: более короткое,т.к. начинается поздно.но похоже ты поймал переход с захвата в него. но тут кисть должна идти чуть дальше от тела ,и вдоль него. у тебя заметно плавное заведение под себя...ты тут должен проталкивать себя вперед без всяких поворотов кисти, кривой траектории,ускорений. это самая прямая и равномерная часть гребка.
- 3)отталкивание:.....пока не вижу особого смысла обсуждать...исправишь начало гребка-изменится окончание...

пс. у тебя уже лучше.это я описываю уже нюансы,кот. не хватает до идеала...когда появится идеал,останется научиться определенной силе в определенный момент-и тогда по первому поплывешь...мне сейчас это мешает сделать только вес и количество трень...а если потом добавить график в 5-7 трень воды в неделю-кмс за год-два можно наковырять :)

----  
avia334 от Мая 26, 2014, 09:18:08 am  
Помогите в следующем вопросе.  
Какая то х\*\*ня происходит с курсовками по субботам. Нормально сплю, завтракаю, иду в бассейн, разминаюсь (легкое плавание, ускорения, стартики, поворотики), встаю на старт 50-ка, прыгаю в воду и ... далее как железный дровосек работать начинаю, жутко зажатый, ноги утонувшие, время, соответственно, ужасное и легкости в проплывании никакой.  
Так уже вторую неделю. Причем делаю по субботам два захода по 50 метров. Отдыхаю между ними (купаюсь ,просто сижу) минут по 15.  
Для сравнения. Из воды в среду за 38.9 проплыл в конце тренировки тяжелой. Легко, свободно, процентов на 85-90. Запас еще был. Вообще в удовольствие. Как тренер сказал "со скоростью сотни", так и проплыл.  
А в субботу со старта за 38.7 и 38.6 только. И с таким усилием, будто телегу тащил. Сдохнуть хотелось на последних метрах от бессилия что-либо исправить. Спина зажата, локоть валится, ноги опущены... . В прошлую субботу также только по 37.8 и 37.7 получилось с таким же напрягом.  
Подскажите, как настраиваться, чтобы получилось также легко и свободно с сохранением гибкости. А то я зажимаюсь весь и теряю все на этом. Может щипать себя надо или еще что-нибудь? Поделитесь советами. Очень не хочется на СПбопен маяться в воде, а не плыть.

----  
sosnin от Мая 26, 2014, 09:24:43 am  
что с разминкой (какая) в субботу? время тренировок в среды и сб одинаковое?

+ если всю неделю спишь по малу,а в суб "высыпаешься",то не исключено,что организм и дальше отдыхает,а ты его пытаешься пересилить и заставить плыть быстро...кстати тема-это переход на трени в то время,когда старты будут...у некоторых это бывает проблемой...

----  
Ivan Tyarkin от Мая 26, 2014, 09:28:52 am  
Че за тренер? Че за разминка? Че за полтинники во всю за день до курсовки?

Если из 35 не получается проплыть то скорее всего техника настолько плохая, что чем быстрее стараешься тем хуже выходит.

Просто расслабиться и проплыть не спеша 50 метров. Будет те же 37 только без напряжения.

----

avia334 от Мая 26, 2014, 09:38:54 am

Цитировать

что с разминкой (какая) в субботу? время тренировок в среды и сб одинаковое?

+ если всю неделю спишь по малу, а в суб "высыпаясь", то не исключено, что организм и дальше отдыхает, а ты его пытаешься пересилить и заставить плыть быстро... кстати тема-это переход на трени в то время, когда старты будут... у некоторых это бывает проблемой...

В субботу разминка - 500м (кроль+спина П18-20!), 100м ноги брасс, 2\*25 упражнения брасс, 200м брасс П22!, 4\*25 ускорения на последних 10-15 метрах, 2\*25 ускорения+быстрый поворот, 2\*25 со старта на 80%.

Причем ускорения все идут гуд, лежу ровно, локоть высокий.

Проблемы начинаются уже на 2\*25 со старта, появляется ощущение, что после выхода спина зажимается, но т.к. плыву всего на 80% и к тому же четвертак, то не придавал этому большого значения.

После этого 10-15 мин отдых и на старт.

А вот тут уже может подсознательно начинаю напрягаться, но прямо со старта уже нету ощущения, что надо плыть расслабленно и быстро. В голове только быстрее-быстрее и... дальше только хуже.

----

sosnin от Мая 26, 2014, 09:45:13 am

много ускорений в разминке и мало самой разминки... проплыл 800 упр доп+коор кр по 50м.

ногами спокойно 200-400м с одним ускорением в середине на 10-15 метров.

откуп в 200 метров. поныряй 4 выхода на 20 метров... опять откуп в 100 метров...

это у тебя не разминка сейчас, а скоростная тренировка почти, много на суперспринт, растачиваться начинаешь к своему 50и уже не восстанавливаешься?

а в среду, что плыл?

пс. и не стоит нервничать. от этого ничего не поменяется... прыгай без мыслей, а на выходе вспоминай, что надо руками и спиной работать. и все покатит... про темп надо вспоминать на второй половине, если 50... ибо темпом сразу ты себя и сбиваешь сразу, наверно. а когда сначала сделаешь 5 нормальных гребков, потом темпом будешь добавлять только. очень тяжело (но возможно) перейти с одного темпа на очень быстрый за один гребок. у меня 2-4 уйдет в брассе.

----

avia334 от Мая 26, 2014, 10:06:22 am

Цитировать

а в среду, что плыл?

пс. и не стоит нервничать. от этого ничего не поменяется... прыгай без мыслей, а на выходе вспоминай, что надо руками и спиной работать. и все покатит... про темп надо вспоминать на второй половине, если 50... ибо темпом сразу ты себя и сбиваешь сразу, наверно. а когда сначала сделаешь 5 нормальных гребков, потом темпом будешь добавлять только. очень тяжело (но возможно) перейти с одного темпа на очень быстрый за один гребок. у меня 2-4 уйдет в брассе.

с разминкой понял - попробую заменить.

В среду разминка, 200 брасс на П22!, откуп, серии 16\*50 от 1-го к 4-му (по времени 48-46-44-42 сек получалось) отдых 30 сек.

откуп

серии 16\*25 от 1-го к 4-му (21.5-20.5-19.5-18.7 средние значения).

откуп

В среду все плылось на Ура! Легко, без напряжения, восстанавливался быстро.

Вот скорее всего темпом себя и сбиваю, причем еще до прыжка в воду. Стою на тумбе, думаю, как бы ускориться, а тело уже зажимается. Не могу расслабиться. Раньше как то не парился так....

----

Гала от Мая 26, 2014, 10:09:35 am

все наши проблемы всегда в голове))) совет Ромки о том, чтобы не думать очень хороший, но не уверена, что осуществим. Может попробуй не так стараться.

----

sosnin от Мая 26, 2014, 10:11:01 am

так судя по тренировке, в среду она была попроще и в раскрутку да и максимального плавания не было.... это даже

больше похоже на разминку ;)

пс. ты не работал над темпом в подготовке, а на разминке пытаешься это сделать, а на старте повторить. так не бывает :) это фантастика ;)

нужны мощные гребки, резкий бросок вперед, сильный амплитудный удар ногами. а в процессе плавания, после 20 метров поднимать темп через каждые 3-4 гребка... вот тогда в максимальном темпе может доплывешь последние 10 метров :)

----

DimaV от Мая 26, 2014, 10:31:07 am

Цитата: avia334 от Мая 26, 2014, 09:18:08 am

Подскажите, как настраиваться, чтобы получилось также легко и свободно с сохранением гибкости. А то я зажимаюсь весь и теряю все на этом. Может щипать себя надо или еще что-нибудь? Поделитесь советами. Очень не хочется на СПбопен маяться в воде, а не плыть.

Вы слишком сильно переживаете перед стартом. Право, это лишнее. Вы тем самым только загоняете себя в состояние стресса. В таком состоянии Вам будет трудно применить свои новые навыки, отработанные на тренировках. Вы ведь еще не успели закрепить их настолько, чтобы пользоваться ими на полном автомате.

Относитесь к старту легче, не драматизируйте. Подумайте, какие у Вас есть основания для волнений? Вы ведь никому ничем не обязаны, стартуете исключительно по своей инициативе, а значит, не обязаны оправдывать ничьи надежды, кроме своих собственных.

Вы ведь не несёте за показанный результат совершенно никакой ответственности! Ваше участие в стартах ведь продиктовано не обязательством, во что бы то ни стало выиграть, а желанием внести в свою жизнь некоторый элемент неожиданности, праздника, восторга от самого процесса состязаний. Желанием ощутить себя живым. Так ведь?

А раз так, то результат не играет принципиальной роли. Давайте просто расслабимся, и будем получать удовольствие от процесса.

----

avia334 от Мая 26, 2014, 10:37:08 am

Цитировать

пс. ты не работал над темпом в подготовке, а на разминке пытаешься это сделать, а на старте повторить. так не бывает Smiley это фантастика Wink

нужны мощные гребки, резкий бросок вперед, сильный амплитудный удар ногами. а в процессе плавания, после 20 метров поднимать темп через каждые 3-4 гребка... вот тогда в максимальном темпе может доплывешь последние 10 метров Smiley

Рома, так и попробую.

Стоит в эту неделю еще 50-ки и 100-ки со старта пробовать, или уже закупываться, расслабляться и готовиться к СПбопен? И вообще, какой план должен быть на эту неделю?

----

avia334 от Мая 26, 2014, 10:39:09 am

Цитировать

А раз так, то результат не играет принципиальной роли. Давайте просто расслабимся, и будем получать удовольствие от процесса.

DimaV спасибо за поддержку. Но вот как то переживается и все тут. Причем даже не на стартах, а на курсовках еще. Что будет 31.05 и 01.06 даже представить себе не могу. Наверное, это полное отсутствие опыта участия в каких-либо соревнованиях (в детстве ничем абсолютно не занимался, кроме учебы).

----

Led от Мая 26, 2014, 10:45:10 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 26, 2014, 03:00:10 am

200 кг жим, это класс..... Пытался тут до 100 дойти, испортил плечи, пол года лечился, сезон на смарку. 200-это цель, пока только 150.

В качестве совета, если вдруг понадобится... От жима в плечах в основном летят манжеты плечевые. <http://travmaorto.ru/115.html>

Они очень маленькие и очень неразработанные у большинства людей.

В качестве предупреждения достаточно делать несколько упражнений в разминке по ролику ниже.

<http://www.youtube.com/watch?v=VMJk-ioD1Qk>

----

sosnin от Мая 26, 2014, 10:49:23 am



Цитата: avia334 от Мая 26, 2014, 10:37:08 am

Цитировать

пс. ты не работал над темпом в подготовке, а на разминке пытаешься это сделать, а на старте повторить. так не бывает Smiley это фантастика Wink

нужны мощные гребки, резкий бросок вперед, сильный амплитудный удар ногами. а в процессе плавания, после 20 метров поднимать темп через каждые 3-4 гребка... вот тогда в максимальном темпе может доплывешь последние 10 метров Smiley

Рома, так и попробую.

Стоит в эту неделю еще 50-ки и 100-ки со старта пробовать, или уже закупываться, расслабляться и готовиться к СПбопен? И вообще, какой план должен быть на эту неделю?

какие еще сотки??? с ума сошел что-ли? :)

один раз можешь в среду опробовать 50. и то, обмани себя стартоном, сделай поворот и на 35 метрах останавливайся. оставь финиш для сор :) должна же быть загадка...

я б плавал сейчас по 1,5 км две тренировки+третья (среда со стартом) 2,5-3 км. на закупку и упр оставить после старта 1 км или поболее.

600-800 упр компл.

8x50 прогрессивно по 2 раза подряд (2 раза П18+2рп19+2рП22+1рП25+1рП24) на шаг плыть.

200 откуп+

300-400 ноги свободно...

50 откуп.

2 тренировка 400 км пл упр

6x50 максимально выход+остальное П22 инт 40 сек

400 упр доп.

6x100 кр-бр инт 1 мин на меньшее кол-во гребков инт 30 сек П21-23.

100-200 откуп.

можно вместо 6x100 5-10 поворотов максимально отфлажкови и до гребка руками на выходе+ 5 стартов... после кажд ускорения докуп до 100 метров.

в пт можно сделать 2x25 со старта с разницей в 400 откуп.

все.

очки корректировать, шнурки в плавках проверять на прочность, шапочку учиться одевать, и прочие мелочи :)

----

MikeFW от Мая 26, 2014, 11:02:48 am

avia334,

не забудь ещё побриться вечером перед стартом. ;)

----

avia334 от Мая 26, 2014, 11:06:02 am

Цитировать

не забудь ещё побриться вечером перед стартом. Wink

Полностью? :P

----

DimaV от Мая 26, 2014, 11:09:21 am

Цитата: avia334 от Мая 26, 2014, 10:39:09 am

Цитировать

А раз так, то результат не играет принципиальной роли. Давайте просто расслабимся, и будем получать удовольствие от процесса.

DimaV спасибо за поддержку. Но вот как то переживается и все тут. Причем даже не на стартах, а на курсовках еще. Что будет 31.05 и 01.06 даже представить себе не могу. Наверное, это полное отсутствие опыта участия в каких-либо соревнованиях (в детстве ничем абсолютно не занимался, кроме учебы).

Я понимаю Вас. Вы когда-нибудь ощущали свою полную безответственность? Можете припомнить этот момент? Вам это будет полезно. Так вот, когда будете готовиться к старту, постарайтесь ощутить полнейшую безответственность за то, что произойдет после старта. Это поможет снять лишнее напряжение.

Представьте, что есть только Вы и Вода. После старта Вы нырнете в воду, пройдёте сквозь неё, как нож сквозь масло, а когда выйдете на поверхность, Вы обратите свой внутренний взор только на скорость своего безответственно быстрого продвижения в воде. И там где было волнение останется только чувство скорости. Вода, чувство скорости и Вы.

----

sosnin от Мая 26, 2014, 11:17:48 am

Цитата: DimaV от Мая 26, 2014, 11:09:21 am

Представьте, что есть только Вы и Вода. После старта Вы нырнете в воду, пройдёте сквозь неё, как нож сквозь масло, а когда выйдете на поверхность, Вы обратите свой внутренний взор только на скорость своего безответственно быстрого продвижения в воде. И там где было волнение останется только чувство скорости. Вода, чувство скорости и Вы.

:) :) :)

ага,самое классное, это когда думаешь "шас прибавлю на финиш" и прибавляешь.

или,вот плыл я 200 со стархом помереть,а проплыл 100 и мысль "ничего себе я шарашу и не помираю" и нажал на гузульку через 15метров :)

----

Ivan Tyarkin от Мая 26, 2014, 11:23:53 am

А черт, этож брасс у вас за 37....

Я брассом не умею, у меня примерно такая же хрень, если быстро плыть то 37 выходит, а если медленно то 35.....

----

Toto от Мая 26, 2014, 11:24:14 am

Цитата: DimaV от Мая 26, 2014, 11:09:21 am

Представьте, что есть только Вы и Вода.

прямо такой чисто фридайверский совет))

мне, кстати, ни разу не помогло, потому в соревнованиях по фридайвингу не задалось, а по плаванию уже не интересно (ибо как было в детстве не проплыть)))

----

MikeFW от Мая 26, 2014, 11:25:07 am

Цитата: avia334 от Мая 26, 2014, 11:06:02 am

Цитировать

не забудь ещё побриться вечером перед стартом. Wink  
Полностью? :P

Забревают только грудь, живот и ноги. :)

Некоторые считают, что это срезает секунду с сотни. ;)

----

sosnin от Мая 26, 2014, 11:28:22 am

Цитата: MikeFW от Мая 26, 2014, 11:25:07 am

Забревают только грудь, живот и ноги. :)

Некоторые считают, что это срезает секунду с сотни. ;)

а еще руки,спину и лысину :)

----

свиммер от Мая 26, 2014, 11:32:27 am

надо ли брить голень для брасса? ;)

----

sosnin от Мая 26, 2014, 11:38:51 am

вопрос о ступне\ладоне\ягодицах гораздо интересней ;)

----

Ivan Tyarkin от Мая 26, 2014, 11:49:29 am

Цитата: Led от Мая 26, 2014, 10:45:10 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Мая 26, 2014, 03:00:10 am

200 кг жим, это класс..... Пытался тут до 100 дойти, испортил плечи, пол года лечился, сезон на смарку.

200-это цель,пока только 150.

В качестве совета,если вдруг понадобится... От жима в плечах в основном летят манжеты плечевые.

<http://travmaorto.ru/115.html>

Они очень маленькие и очень неразработанные у большинства людей.

В качестве предупреждения достаточно делать несколько упражнений в разминке по ролику ниже.

<http://www.youtube.com/watch?v=VMJk-ioD1Qk>

Не, у меня манжеты большие и разработанные. ;D У меня трапеция нижняя отключилась. Затем задний дельтоид исчез, т.к. трапеция лопатку не держала и ему точки опоры не было чтоб работать.

5 лет назад такая же фигня была с другим плечом, поэтому этот раз мы с терапевтом довольно быстро разобрались. (Первый раз был мрак, все пытались лечить манжеты и нижнюю трапецию)

----

Рунтя от Мая 26, 2014, 12:07:11 pm

Цитата: sosnin от Мая 26, 2014, 11:17:48 am

Вы обратите свой внутренний взор только на скорость своего безответственно быстрого продвижения в воде. И там где было волнение останется только чувство скорости. Вода, чувство скорости и Вы.

Где-то в теме по СПб-Оупен писала, что, какой, типа, мандраж, фигня все, нет уже ничего, ни мандража, ни адреналина. Вчера, на совершенно безответственной курсовке в Олимпийском разминаюсь, встаю на тумбу для старта. Тут квакакет стартовая перделка и у меня просто проседают ноги, понимаю, что распрямить их не могу, они вообще не держат, никак, трясутся и подкашиваются. С чего бы это? Ведь и не думала волноваться, не на корову же плыла, а ради интереса, чисто для удовлетворения своего любопытства. И на старуху бывает проруха.

----

Volga13 от Мая 26, 2014, 12:32:57 pm

У меня вот тоже соревнования 31-го мая - 1 июня.. Думала проплыть в свое удовольствие.. От брасса пока отдохнуть. .. Только комплекс и полтинники, кролем и батом...

А тут мне порассказали, что к нам собираются товарищи и от туда-то и отсюда-то... в общем городов 5-6 перечислили... Ну и как-то тоже мандражирую опять.. как в декабре... После Раменского в основном купалась и на спине плавала... Тем более все майские праздники бас не работал..

Будет у меня первый старт 50 в/с .. ;D ;D. На трене засекли - 36,9 ;D >:(

Ну не знаю теперь.., стоит мне его вообще заявлять этот полтинник.., если бы было типа просто "первенство бани", а теперь оказывается вполне представительный турнир будет..

----

Гала от Мая 26, 2014, 01:15:04 pm

Цитата: DimaV от Мая 26, 2014, 10:31:07 am

Вы слишком сильно переживаете перед стартом. Право, это лишнее. Вы тем самым только загоняете себя в состояние стресса. В таком состоянии Вам будет трудно применить свои новые навыки, отработанные на тренировках. Вы ведь еще не успели закрепить их настолько, чтобы пользоваться ими на полном автомате.

Относитесь к старту легче, не драматизируйте. Подумайте, какие у Вас есть основания для волнений? Вы ведь никому ничем не обязаны, стартуете исключительно по своей инициативе, а значит, не обязаны оправдывать ничьи надежды, кроме своих собственных.

Вы ведь не несёте за показанный результат совершенно никакой ответственности! Ваше участие в стартах ведь продиктовано не обязательством, во что бы то ни стало выиграть, а желанием внести в свою жизнь некоторый элемент неожиданности, праздника, восторга от самого процесса состязаний. Желанием ощутить себя живым. Так ведь?

А раз так, то результат не играет принципиальной роли. Давайте просто расслабимся, и будем получать удовольствие от процесса.

Плюсуюсь много раз под всем постом!

----

Ivan Tyarkin от Мая 26, 2014, 04:32:12 pm

Цитата: DimaV от Мая 26, 2014, 10:31:07 am

Относитесь к старту легче, не драматизируйте. Подумайте, какие у Вас есть основания для волнений? Вы ведь никому ничем не обязаны, стартуете исключительно по своей инициативе, а значит, не обязаны оправдывать ничьи надежды, кроме своих собственных.

Сам себе - самый строгий судья. ;D Когда для тренера плавал, мандраж был только по одному поводу, как бы услышать свое имя и не пропустить заплыв.

----

sosnin от Мая 27, 2014, 07:54:17 am

Цитата: moi от Мая 23, 2014, 08:38:21 pm

Вот здесь на кулаках: <http://www.youtube.com/watch?v=55J1RwNW-do&t=140s> продолжим?

вот на кулаках виден этот момент..в захвате у тебя локоть слишком уходит от прямой линии "кисть-плечо". чтобы этого избежать,надо или его поднимать выше,или кисть глубже,или кисть выворачивать большим пальцем

вперед,либо плечо вперед подавать. или все или часть комбинировать...

вообщем если смотреть фронтально кисть должна быть почти на линии (под) локтя.

а у тебя локоть всегда в стороне больше...я тоже веду не идеально,но у тебя это слишком...сделаешь кисть под локтем-опора будет больше и искать не надо будет махами кисти ее. ибо в таком положении опора найдется не кистью,а всей рукой. такое сопротивление почувствуешь сразу.

на кулаках у тебя такое расхождение самое заметное.но это логично.

----

sosnin от Мая 27, 2014, 10:55:20 am

блин,да и стружкой-то же.

не уводи кисть от линии плеча в захвате! делай это в подтягивании.

----

sosnin от Мая 30, 2014, 08:38:33 am

ищи полотенце с латвийским флагом...а там разберетесь :)

удачи вам и в меру дрожащих коленок ;) !!!!!!!!!!!!!

----

Гала от Мая 30, 2014, 10:27:09 am

Цитата: sosnin от Мая 30, 2014, 08:38:33 am

ищи полотенце с латвийским флагом...а там разберетесь :)

удачи вам и в меру дрожащих коленок ;) !!!!!!!!!!!!!

не полотенце,а шапка ;)

----

moi от Мая 30, 2014, 07:40:54 pm

Очередной видос: <http://youtu.be/хоPggUMswyk> (кроль с трубкой, без трубки, в конце Галино упражнение на батт)  
Поставил себе сегодня цель гребти кистью прямо (вдоль дорожки), без поперечных движений в бок. На все остальное забил. Возможно локоть проваливал и руки гребли типа мельница, но я именно сосредоточился на ведении гребка прямо, просто чтобы захват нормальный словить.

Отсюда упражнение на пронос рук в батте: <http://www.youtube.com/watch?v=хоPggUMswyk&t=125s>

Оказывается все-таки гибкости не хватает, чтобы аккуратно руки пронести над водой, не задеть поверхность (особенно перед вкладыванием) и сохранить прямолежащий корпус.

----

sosnin от Мая 30, 2014, 08:53:04 pm

1)ну у тебя раз через раз...1:24 например,если одна лучше другая хуже :) теперь только вылавливать в воде правильное,повторять и повторять....я не представляю,как это сделать по видео.очень много писанины... завтра и после завтра проверяю себя на выносливость...начинаю в бас ездить на веле :) если доеду :) так что в след выхи можно в базе "пожить".- копи вопросы,приходи со списком.

2)батом-нормуль...дуже ускорение видно в конце...потому бат у тебя и лучше :) ;)

----

moi от Мая 30, 2014, 09:59:20 pm

на 1:24 гребок правой это и есть то, что надо? Несильно у меня рука к животу зашла?

----

sosnin от Мая 30, 2014, 10:07:50 pm

нет...пересмотрел...1:24 не правильно.кисть убрал ближе к центру чем линия плеча,локоть много согнул,локоть опустил в воду...а вот до него гребок правой хорош в начале и подтягивании, ещеб отталкивание делал "наружу кистью", а не назад -было бы супер!

----

sosnin от Мая 30, 2014, 10:59:23 pm

на 1:58 правой ОТМЕННО!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

ну а в батте,посмотрев первые 5 гребков,что тебе могу сказать-ничего и париться без скорости...чтоб так сделать пронос с плечами из воды,МС не достаточно. это упр на подводную часть.

----

moi от Мая 31, 2014, 01:11:27 pm  
Цитата: sosnin от Мая 30, 2014, 10:59:23 pm  
на 1:58 правой ОТМЕННО!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Это согласен. Хотя видно не очень (я плаву не близко к камере), но гребок похож на правильный. Буду сосредотачиваться.

Цитировать

ну а в бате, посмотрев первые 5 гребков, что тебе могу сказать - нечего и париться без скорости... чтоб так сделать пронос с плечами из воды, МС не достаточно. это упр на подводную часть.

Я как бы хотел вылечить вот такой ранний вынос: <http://thumbnails110.imagebam.com/32789/6a5b1f327883041.jpg>  
Плюс негибкий пронос заставляет корпус терять обтекаемую форму. Торс при проносе тонет, а ноги, которые как раз заводятся для удара, в коленях слишком сгибаются. И эти моменты еще более усугубляются, когда на втором четвертаке уходит выносливость и добавляются вдохи чаще. Я хочу поработать над этим недочетом.

----

sosnin от Мая 31, 2014, 05:10:21 pm  
по фото-дело вовсе не в гибкости, а моменте удара... когда выносишь руки должна быть опора на ноги... это как в кроле - одна рука подхватывает другую, на спине также... а бр и бат руки подхватывают ноги, а ноги руки... опора должна присутствовать в каждый момент времени... иначе провал: тонешь, не высовываешь руки, тонешь еще больше.

----

MikeFW от Июня 03, 2014, 11:01:33 am  
Прикинул, что же я наплавал в свой первый сезон. И вот что получилось:

с 29.07.2013 до конца года - 528 км  
с начала года до 07.06.2014 - 497 км  
итого: 1025 км

красивая цифра :)

----

avia334 от Июня 03, 2014, 11:57:38 am  
Блин, я прикинул, у меня тоже за год около штуки получается, но до уровня Миши.... :-[

----

MikeFW от Июня 03, 2014, 12:00:37 pm  
Цитата: avia334 от Июня 03, 2014, 11:57:38 am  
Блин, я прикинул, у меня тоже за год около штуки получается, но до уровня Миши.... :-[

У тебя всё ещё впереди!  
Главное чтобы были три вещи у тебя в рюкзаке: чёткая цель - огромное желание - грамотный план.

----

sosnin от Июня 03, 2014, 12:20:27 pm  
а я наверно около 500 за год.  
и то мне говорят, что я в базе постоянно.... :) :)

----

Berrimor от Июня 03, 2014, 12:30:28 pm  
С КР-2012, до КР-2013 ~700км.  
С КР-2013 практически не тренировался толком, в основном болел, но тем не менее 230 км худо-бедно наплавал.

----

MikeFW от Июня 03, 2014, 02:26:57 pm  
А всё началось, когда я ходил один раз в неделю купаться в бассейн (50 м) и вдруг решил проплыть тест: 800-400-200-100-50 прогрессивно от пульса 20 до максимума на 50-ке.

03.04.2013 - 12:51 - 6:20 - 3:04 - 1:27 - 38.9  
И тут мне стало интересно, а смогу я плавать раз в неделю только этот тест улучшать в нём время...  
На 6-той раз получилось следующее:  
18.05.2013 - 12:06 - 5:43 - 2:43 - 1:16 - 35.0

И вот я решил проплыть уже только 800 на максимуме. 01.06.2013 - 11:19.9  
потом 400. 22.06.2013 - 5:20.9  
потом 200. 29.06.2013 - 2:31.4  
100 пропустил и сразу 50. 05.07.2013 - 30.3

Ощувив желание к постоянному совершенствованию в плавании, с августа начал тренироваться. :)  
Вот такая история. :)

...

-----  
Гала от Июня 03, 2014, 02:35:54 pm  
хорошая история) приеду домой,попробую сосчитать сколько я наплавала,но думаю,что гораздо меньше ребят

-----  
читающий от Июня 03, 2014, 04:01:09 pm  
Да уж, куда мне со своими прим. 200км.  
Ну правильно, нет объёма, поэтому больше 50м на время плыть очень не хочется >:(

-----  
Рунтя от Июня 03, 2014, 04:17:25 pm  
Цитата: читающий от Июня 03, 2014, 04:01:09 pm  
Да уж, куда мне со своими прим. 200км.  
Ну правильно, нет объёма, поэтому больше 50м на время плыть очень не хочется >:(  
Не поверишь, но мне в последнее время плыть 50 и готовить ее тоже очень не хочется. Просто никак не могу заставить себя рвать свою "мадам сижу" на британский флаг спринтами, ужасно лень. Мне вообще все ужасно лень в последнее время, даже удивительно, что вообще еще что-то плыву и хоть 1,5-3 сек на средних сбрасываю, спринт, если не чудю, то по крайней мере результат не хуже, чем когда готовилась и рвалась.

-----  
читающий от Июня 03, 2014, 04:22:05 pm  
До осени, наверное, будет передышка со стартами. Отдохнёшь, соскучишься по стартам и опять тебя понесёт неудержимо по волнам различных бассейнов ;)

-----  
Гала от Июня 03, 2014, 04:26:19 pm  
Это у Рунти-то передышка? ;D

-----  
Рунтя от Июня 03, 2014, 05:03:08 pm  
Цитата: Гала от Июня 03, 2014, 04:26:19 pm  
Это у Рунти-то передышка? ;D  
У меня зимой передышка, мертвый сезон с конца октября до апреля. Сейчас никак не могу финансы подсчитать, что я могу себе позволить со стартами/поездками, да и предки газонокосилкой с тяпками и валиками да кистями на даче закидают, если я по всем стартам болтаться буду, где хотела бы поучаствовать. С одной известной Мастерс муж развелся, когда она на 3-е заседание суда не явилась, была на очередных соревках Мастерс где-то в Австралии. Причина развода: достала ее плавучая секта ;D ;D ;D Боюсь, и мой сбежит к какой-нибудь неплавучей, пока я по соревкам шляться буду.

-----  
Jo от Июня 05, 2014, 01:51:36 pm  
Цитировать  
Боюсь, и мой сбежит к какой-нибудь неплавучей, пока я по соревкам шляться буду.

Улыбнуло! :)  
Надо супруга с собой иногда возить. Лично я так делаю.

-----  
Рунтя от Июня 05, 2014, 02:03:03 pm  
Цитата: Jo от Июня 05, 2014, 01:51:36 pm  
Цитировать  
Боюсь, и мой сбежит к какой-нибудь неплавучей, пока я по соревкам шляться буду.

Улыбнуло! :)  
Надо супруга с собой иногда возить. Лично я так делаю.  
Извиняйте, тяжело мне его на диване с собой таскать. Все равно ничего не увидит, кроме своего Интернета, у него своя секта ;D И смысл такую тяжесть тащить ??? ;D

-----  
MikeFW от Июня 08, 2014, 01:40:48 pm  
Сегодня закрыл сезон! :) Отдых ... ;D

----

moj от Июня 09, 2014, 09:14:54 pm

А я продолжаю. Прибыли восьмерки от avia334 (за что ему несказанное спасибо!!!)

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

В начале немного бата. Следил, чтобы руки заканчивали гребок одновременно с ударом ног. По ощущениям плылось легче, но по видео все-таки вижу некоторый плугообразный стопор в момент вкладывания рук.

Дальше, с восьмерками, потом сразу без них. Потом тот же цикл, но с трубкой. По видео вижу, что гребу фигово :O))

По ощущениям с восьмерками плывется как на кулаках, т.е. продвижение как-то не очень. Это от того, что гребок неправильный?

----

sosnin от Июня 09, 2014, 09:51:57 pm

oooooooo,да тут уйма времени для анализа :))\

давай про кроль.

0:50сек правая боле менее,но не продавливаешь окончание,грубанул к пупку и сбросил воду ;) а дальше-швах...начало пошло,а вот в подтягивании пошло каждый гребок что-то новое!!! то под себя, то локоть согнул по 90С, токисть вправо-лево по 3 раза меняет направление(опору сбрасываешь)...понятно,что ты дышаешь за 25метров,чем раньше километр проплывал...борись и пробуй...только сейчас у тебя появился захват и ты сразу стал мазать все остальное. так не пойдет. плавай с восьмерками 50х10 метров тогда. но с чувством,толком,расстановкой....

пс. готов в птн или сб в базе встретиться-я в баньку,ты плаваешь :) завтра позвоню:)

1:41 левой получилось

н 2:06 тоже ловой норма.

перестань кистью ловить воду в вертикальной плоскости,только в горизонте кист меняй!!!!!!!!!!!!

2:31 левой слишком резко меняешь траекторию

2:45 левой норм

батом,ну я вижу косяк,но не знаю,как его править :( у тебя удар ног одинаковы...а с выносом рук должен быть более амплитудным в белдре и сильным. следующий быстрее и резче,но горизонтальной.

----

moj от Июня 09, 2014, 10:15:24 pm

Цитата: sosnin от Июня 09, 2014, 09:51:57 pm

готов в птн или сб в базе встретиться-я в баньку,ты плаваешь

К сожалению, уеду на праздники. В среду только буду плавать.

Цитировать

перестань кистью ловить воду в вертикальной плоскости,только в горизонте кист меняй!!!!!!!!!!!!

Поясни, пжлст, не совсем понимаю.

Цитировать

с выносом рук должен быть более амплитудным в белдре и сильным. следующий быстрее и резче,но горизонтальной

А у меня как бы наоборот. При выносе рук слабо, а при вкладывании ноги в коленях уже слишком гнутся и голени все тормозят. Верно?

----

sosnin от Июня 09, 2014, 10:49:34 pm

по поводу среды-завтра обсудим.

батом нет-у тебя одинаковые удары,для вдоха нужен более мощный...потому при вкладывании просто не успеешь сдать такой же.не вытаскиваешь ты ногами для вдоха себя вперед.

кролем. ну опустил ты кисть (см правую) после захвата,начинаешь подтягивание,а кисть уходит вбок(от тела) и выше! не должно быть ВЫШЕ, также еще канает,ниже-еще лучше...потом в середине к уровню плеча заводишь-опять либо вверх либо вниз!! нетушки. дал глубину кисти -держи ее!! всеэти изменения ведут к потери опоры. по идеи ты воду скидываешь раза 2-3. уж лучше делай только полгребка для спринта.для средних-лучше не прикладывай столько сил в начале...как только ты начал в 8кахделать захват,то силенок удержать тебе не хватает-разваливааться все начало в подтягивании...плыви спокойней,но правильно по траектории...1-2 мес и будет легче...

----

avia334 от Июня 16, 2014, 09:22:46 am

А я сегодня возобновляю трени.

Две недели отдыхал, загорал, купался (чуть-чуть, т.к. в море лезти не было сильного желания).

+ бегал по утрам по 10км. За 2 года последних очень чувствуется как организм адаптировался к нагрузкам.

Еще зимой 2012-2013 в Египте по 2км пробегал и язык на плечо.

А сейчас 10км по гравийке с перепадами высот (перепрыгивая через змей и ежеиков) за 50мин. И даже без отдышки, пульс 24-25 не более. После этого еще хватал тяжелые пакеты с фруктами и 1 км в гору помогал тащить тренерам по художественной гимнастике, у которых моя дочь занимается.

И чувствовал себя в течении дня в полном порядке, еще по горам ползал.

----

sosnin от Июня 16, 2014, 09:40:16 am

горы-это клево!

----

avia334 от Июня 17, 2014, 08:13:58 am

Вот это жесткач.

Вчера первый раз в воду залез. 3км в легком темпе всего понемногу. А с утра встать не мог. Как катком переехали.

----

sosnin от Июня 17, 2014, 08:23:48 am

Цитата: avia334 от Июня 17, 2014, 08:13:58 am

Вчера первый раз в воду залез. 3км в легком темпе всего понемногу. А с утра встать не мог. Как катком переехали.

:) добро пожаловать с небес на землю :)

придставляешь каково вернуться было торпу и фелпсу ;)

пс. недели за 2 привыкнешь.

----

Гала от Июня 19, 2014, 09:23:19 pm

Специально для варяга)))))) Кто первый определит в чем дело на видео? 8)

<https://www.youtube.com/watch?v=zZCwzgd7xbs&feature=youtu.be>

----

РАНЕН от Июня 19, 2014, 09:58:51 pm

Цитата: Гала от Июня 19, 2014, 09:23:19 pm

Специально для варяга)))))) Кто первый определит в чем дело на видео? 8)

<https://www.youtube.com/watch?v=zZCwzgd7xbs&feature=youtu.be>

с тренажером плавает каким то, типа Hip rotator или тормозным поясом ,ноги связаны ?)

----

Гала от Июня 19, 2014, 10:03:44 pm

Последнее))) Ноги связаны. При чем так связаны, что вообще без шансов даже шевельнуть, шестая сотня, бобик сдох)))

----

sosnin от Июня 19, 2014, 10:25:50 pm

блин, глянул и сразу подумал "после км на руках с резинкой"...

пролистнул вниз, а ты себя выдала!!!!!!!!!!!! так не честно!!!!!!

----

Гала от Июня 19, 2014, 10:28:49 pm

вообще, я так почти каждый день теперь плаваю, пусть варяг завидует ;D

----

sosnin от Июня 19, 2014, 10:33:01 pm

вот подвесь себе по блинчику в 2,5 кг к резинке и поймешь, что такое "100+кг" :( ;)

----

Гала от Июня 19, 2014, 10:37:48 pm

Цитата: sosnin от Июня 19, 2014, 10:33:01 pm

вот подвесь себе по блинчику в 2,5 кг к резинке и поймешь, что такое "100+кг" :( ;)

Нет, нет и нет, резинки вполне достаточно, блинчики это варягу, все лучшее ему ;)

----

Ivan Tyarkin от Июня 20, 2014, 08:03:50 am

Цитата: sosnin от Июня 19, 2014, 10:33:01 pm

вот подвесь себе по блинчику в 2,5 кг к резинке и поймешь, что такое "100+кг" :( ;)

так 100 кг жира, он легче воды и объемнее, а не железка маленькая.



----

sosnin от Июня 20, 2014, 09:03:13 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 20, 2014, 08:03:50 am

так 100 кг жира, он легче воды и объемнее, а не железка маленькая.

это твое предположение или утверждение? :)

зато у маленькой железки нет сопротивления такого, выматывающего тебя. и железка не колыхаться волнами от любого потока и не ходит волнами :)

----

Ivan Tyarkin от Июня 20, 2014, 09:47:15 am

Цитата: sosnin от Июня 20, 2014, 09:03:13 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Июня 20, 2014, 08:03:50 am

так 100 кг жира, он легче воды и объемнее, а не железка маленькая.

это твое предположение или утверждение? :)

зато у маленькой железки нет сопротивления такого, выматывающего тебя. и железка не колыхаться волнами от любого потока и не ходит волнами :)

;D так легче ж воды, какое сопротивление

да, не, беда по любому :)

----

moi от Июня 21, 2014, 07:56:36 pm

С восьмерками начал я кое-как вроде ловить гребок, но как же его трудно осуществить и держать (причем почему-то правой, более сильной рукой).

Поправьте меня если я не прав в своем открывшемся понимании.

Значит у меня нет вот такой важной стадии:

(<http://s019.radikal.ru/i603/1406/b9/d0f3d6c8d148.jpg>)

Причем спереди рука должна делать вот, что:

(<http://s43.radikal.ru/i099/1406/8d/3aaa3afa63ff.jpg>)

У меня же две основные ошибки (из-за кручений, так скажем, гребущей плоскости):

1) Я не правильно осуществляю захват. Моя рука не приходит из захвата в такое положение как на картинках.

2) Я не проталкиваю воду именно вот так назад, как показано на картинке. У меня вода срывается (опять же из-за изменения плоскости), все уходит в не нужные поперечные, а не продольные движения.

Я правильно все понимаю?

----

moi от Июня 21, 2014, 08:05:01 pm

Цитата: Гала от Июня 19, 2014, 10:03:44 pm

Ноги связаны. При чем так связаны, что вообще без шансов даже шевельнуть, шестая сотня, бобик сдох)))

А так гораздо тяжелее плавать, чем просто с колобашкой?

----

Гала от Июня 21, 2014, 08:38:04 pm

Цитата: moi от Июня 21, 2014, 08:05:01 pm

А так гораздо тяжелее плавать, чем просто с колобашкой?

Вообще ничего общего с плаванием с колобашкой))) Но ты сам попробуй, лучше один раз самому сделать. По ощущениям это ближе к плаванию с сопротивлением.

----

sosnin от Июня 21, 2014, 09:21:27 pm

Цитата: moi от Июня 21, 2014, 07:56:36 pm

Я правильно все понимаю?

правильно. ты крутишь кистью и подспудно меняешь углы в локте и его ориентацию "вперед-вбок". машешь кистью-машут все суставы боле или менее, но машут, и прощай опора... когда тебе надо толкать первоначальную воду, ты в подтягивании опять ее начинаешь искать.

есть у меня предположение почему на сильную руку хуже держится рука, но не понравится это всем :)

это все от вдоха вправо+ он либо рано начат, либо затянут... т.е. ты вертишься для вдоха, а рука уходит. потому и надо вдыхать не в подтягивании. а вот дальше есть варианты.

пс. moi с резинкой можешь не париться. развалится все через 50 метров и все-куку... это только руки качать и силу воли :)

----

Ivan Tyarkin от Июня 22, 2014, 06:41:27 am  
Цитата: Гала от Июня 21, 2014, 08:38:04 pm  
Цитата: moi от Июня 21, 2014, 08:05:01 pm

А так гораздо тяжелее плавать, чем просто с колобашкой?  
Вообще ничего общего с плаванием с колобашкой))) Но ты сам попробуй, лучше один раз самому сделать. По ощущениям это ближе к плаванию с сопротивлением.

это если не умеешь ноги держать на поверхности.... а если умеешь то разницы особо нет.

----  
Гала от Июня 22, 2014, 10:41:57 am  
Цитата: sosnin от Июня 21, 2014, 09:21:27 pm

ps.moi с резинкой можешь не париться. развалится все через 50 метров и все-куку...это только руки качать и силу воли :)  
угу, еще для развития темпа помогает мне

----  
РАНЕН от Июня 22, 2014, 11:40:23 am  
да есть разница, ноги даже с колобашкой хоть чуть чуть ,но стабилизируют (часто бывает самому не заметно).со связанными совсем по-другому

----  
Гала от Июня 22, 2014, 11:44:13 am  
Иван у нас особенный,он умеет так держать ноги,что ему без разницы ;D

----  
sosnin от Июня 22, 2014, 09:16:20 pm  
Цитата: Гала от Июня 22, 2014, 11:44:13 am  
Иван у нас особенный,он умеет так держать ноги,что ему без разницы ;D  
он немного особенный тем,что ростом 2 метра ;) и плавает по 100 м максимум.потому и не знает как тонут ноги;)

----  
sosnin от Июня 22, 2014, 09:35:16 pm  
moi,давай видос!!!

----  
Ivan Tyarkin от Июня 23, 2014, 04:17:30 am  
Цитата: sosnin от Июня 22, 2014, 09:16:20 pm  
Цитата: Гала от Июня 22, 2014, 11:44:13 am  
Иван у нас особенный,он умеет так держать ноги,что ему без разницы ;D  
он немного особенный тем,что ростом 2 метра ;) и плавает по 100 м максимум.потому и не знает как тонут ноги;)

ага, еще у меня средняя скорость выше, - на высокой скорости легче держать. почему 100м? могу и 1км по 1.20 проплыть, тока зачем?

ноги я знаю как тонут, пока не научили держать - точно так же тонули.

на видео с тонущими ногами посмотрите, там обычно угол в жопе у людей, а не тело в струнку под углом к поверхности.

----  
Ivan Tyarkin от Июня 23, 2014, 04:20:34 am  
Цитата: РАНЕН от Июня 22, 2014, 11:40:23 am  
да есть разница, ноги даже с колобашкой хоть чуть чуть ,но стабилизируют (часто бывает самому не заметно).со связанными совсем по-другому

понятно дело стабилизирует, если ты ноги не держишь сам где надо, тут-то колобашка и помогает. А еще с колобашкой можно ногами маленькие удары делать.

----  
Letun от Июня 23, 2014, 04:55:32 pm  
Рома, а ты сам восьмёрки юзал?

Вот чес слово, я их абсолютно не чувствую, как будто мимо воды всё - хотя по гребкам то же самое; вообще до сих

пор ни какого вывода о их пользе или бесполезности не могу сделать, странный и непонятный какой то, лично для меня, тренажёр.

----

РАНЕН от Июня 23, 2014, 05:55:36 pm  
Цитата: Letun от Июня 23, 2014, 04:55:32 pm  
Рома, а ты сам восьмёрки юзал?

Вот чес слово, я их абсолютно не чувствую, как будто мимо воды всё - хотя по гребкам то же самое; вообще до сих пор ни какого вывода о их пользе или бесполезности не могу сделать, странный и непонятный какой то, лично для меня, тренажёр.

его основное предназначение ,как мне кажется , удержание кисти,чтобы в сторону не вихляла)

----

Letun от Июня 23, 2014, 06:06:37 pm  
Не столько от виляний, сколько от сгибаний).  
Мне вот именно практика интересна)), ни от кого ещё не слышал о реальной помощи этих восьмёрок.  
Все пишут про новые ощущения, про трудность в том, что бы гребок поймать и ни чего более.

----

моі от Июня 23, 2014, 07:14:48 pm  
Цитировать  
есть у меня предположение почему на сильную руку хуже держется рука,  
это все от вдоха вправо+

Но у меня даже с трукой правая не "держит плоскость". Возможно привыкла от плавания без трубки.

Цитата: sosnin от Июня 22, 2014, 09:35:16 pm  
моі,давай видос!!!

С очередной тренировки что ли? Завтра возьму камеру, а то я тут последнее время плавал ближе к вечеру, народу полно. У меня ее уже пытались упереть одни балбесы:

(<http://s019.radikal.ru/i631/1406/36/1a225b28d773.jpg>)

----

Led от Июня 23, 2014, 07:24:48 pm  
Цитата: Letun от Июня 23, 2014, 06:06:37 pm  
ни от кого ещё не слышал о реальной помощи этих восьмёрок.  
Детям помогает не вихлять кистью  
1 кроль - при вкладывании  
2 кроль - при основной части гребки  
3 на спине - практически на протяжении всего гребка.  
Основная задача - не отклонять кисть от линии предплечья,когда это нужно-выполняется хорошо.  
Но для тренировки захвата в кроле не подходит совершенно,так как в самый первый момент отклонения кисти вниз  
она слетает :)

----

sosnin от Июня 23, 2014, 10:12:09 pm  
Цитата: Led от Июня 23, 2014, 07:24:48 pm  
она слетает :)  
у вас слетает,а я не смог одеть эту восьмерку на предплечье. застряла на 1\3. то есть я даже не "прикрепил" кисть в ней :) ;)  
так что,летун, увы ....  
лед,а зачем вы кисть отклоняете,что-то не понял..там угол-то максимум в 15-25 градусов...и то,только чтоб первоначальный поток ее "выправил",а с 8кой и так держется.

моі,давай свой брасс с захватом в стороны,вообщем то, что по "науке". ну там,где спрятан секрет с плечами...мы его еще ни одному брассисту никому не открыли ;) :)

----

Гала от Июня 23, 2014, 11:04:33 pm  
секрет с плечами-это когда плечи стремятся к ушам или что-то другое?))))

----

Гала от Июня 23, 2014, 11:10:01 pm

Восьмерки я одевала, наверно мало с ними плавала, может и выправила бы вкладывание левой с "хищного" на приемлимый ;D В целом, разницы с ними или без не ощущаю, но мешают, чисто физически мешают.

----

Led от Июня 24, 2014, 07:37:51 am

Цитата: sosnin от Июня 23, 2014, 10:12:09 pm

там угол-то максимум в 15-25 градусов...

Именно, легкий кивок кистью и она слетает.

В этом же ее приколом, повернуть кисть в одну сторону не дает упор, а в другую-слетает. Мол, держи ровно.

Естественно, это происходит если она одевается легко, а если одевать ее на кисть, как перчатку - никуда она не денется :)

Но это давно было, что нужно исправлено.

----

avia334 от Июня 24, 2014, 07:57:47 am

Цитировать

Именно, легкий кивок кистью и она слетает.

вставлю свои 5 копеек, хотя кроль у меня полный ахтунг..

Я к ним тоже долго приспосабливался, единственное что получалось в них - это держать кисть в одной плоскости с предплечьем.

Захват в них никакой, лучше прочувствовать само тяговое движение.

P.S. вчера ГоуПро выпросил у друзей, принес в басик и ... батарея села, не успел даже чуть-чуть снять себя. Через 2 недели теперь только дадут. Жалко и обидно.

----

sosnin от Июня 24, 2014, 09:00:58 am

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 07:37:51 am

Естественно, это происходит если она одевается легко, а если одевать ее на кисть, как перчатку - никуда она не денется :)

прости, но не могу не поглумиться, а на ноги вы их не надевали? :) :)

в видосах даже показно, как надо, да и интуитивно у них ОДНО положение! в нем не слетает... а у вас, это как одеть ласту не до конца, чтоб нечаянно быстро не поплыть :)

+ нельзя гнуть кисть "по потоку" в лопатках ты или восьмерках или без всего. если гнется все же и не правится, то надо офп заниматься, чтоб здоровье позволяло выполнять элементарщину, тогда тем более не стоит насиловать себя девайсами...

пс. но это явно не ваш личный случай ;)

Цитата: avia334 от Июня 24, 2014, 07:57:47 am

1) Я к ним тоже долго приспосабливался, единственное что получалось в них - это держать кисть в одной плоскости с предплечьем.

Захват в них никакой, лучше прочувствовать само тяговое движение.

2) P.S. вчера ГоуПро выпросил у друзей, принес в басик и ... батарея села, не успел даже чуть-чуть снять себя. Через 2 недели теперь только дадут. Жалко и обидно.

1) у меня тоже мнение, что эта штука только для жесткости углов в переходах фаз "к" и "от" подтягивания.

2) да ты фартовый :) :) :)

Цитата: Гала от Июня 23, 2014, 11:04:33 pm

секрет с плечами-это когда плечи стремятся к ушам или что-то другое?))))))

блин, какие вы умные :)

я эту штуку вообще забыл. я ж брасс не плаваю. только с той стало допирать в чем разница моего и его гребка...

1) захват вширь, чтоб кисти были шире локтей

2) опускание кистей в пол

3) подтягивание по прямой рук с одновременным движением плечей К ПОДБОРОДКУ!

таким макаром не надо делать круговые движения кистями. руки сами идут к груди. и кисти остаются не у ребер (сбоку), а поджатыми к телу.

4) бросок кистей по поверхности. а в этот момент плечи уже оказываются впереди лица даже!! и теперь сравните с бабкобрассом на вдохе.

----

Led от Июня 24, 2014, 09:36:18 am

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 09:00:58 am

в видосах даже показно, как надо, да и интуитивно у них ОДНО положение! в нем не слетает.

Даже не собираюсь с тобой спорить.

То что у восьмерок всего 2 размера детский и взрослый - знаешь ?

С размером ноги 38 тоже можно идти в сапогах 43го, но когда побежишь-они слетят.

----

sosnin от Июня 24, 2014, 10:16:36 am

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 09:36:18 am

То что у восьмерок всего 2 размера детский и взрослый - знаешь ?

2)С размером ноги 38 тоже можно идти в сапогах 43го ,но когда побежишь-они слетят.

авиа,у тебя какой был размер восьмерок?детский чтоли?

я еще 4 года назад пробовал у ребят,те были явно больше твоего.я влазил. если у тебя не детских,то размеров не может быть 2,минимум 3. или китайцы работают?

2)это не наш случай...новичкам одень 5 разных лопаток-все слетят через "50 м на скорость". а профи могут в лопатках плавать БЕЗ резинок в любых лопатках, как минимум на скорости до 90%

----

Led от Июня 24, 2014, 10:23:27 am

Цитата: sosnip от Июня 24, 2014, 10:16:36 am

или китайцы работают?

Ну не буду утверждать на 100%,но при заказе обращал внимание на то,чтобы привезли самые маленькие.Они мне перезвонили и сказали что всего 2 размера.Детские и взрослые.

----

Гала от Июня 24, 2014, 10:36:23 am

Если мы про восьмерки мэд вэй,то да, их всего два размера,у других фирм не знаю.

Ром,я эти плечи у детей постоянно долблю,чтобы делали как надо,поэтому сразу и подумала именно про этот момент ;)

----

sosnip от Июня 24, 2014, 10:50:33 am

я плавал только в бело-голубых. вэйвовских не щупал и не видел даже...наверно они и "ходят" только по детским сборам-сорам.

гала, а что сама не делаешь такое движение в 400кмпл? :)

----

Гала от Июня 24, 2014, 10:54:04 am

Ром,я много чего не делаю сама,но детей должна учить правильно.А,вообще, нас учили совершенно другому брассу, я просто изначально научена плавать брассом иначе, теперь переучиваться не особо пытаюсь,потому что спина не позволяет ;)

----

Гала от Июня 24, 2014, 10:56:20 am

по второй ссылке у тебя как раз мэдвэйвовские, не вижу разницы с финис,если честно.

----

sosnip от Июня 24, 2014, 11:00:28 am

Цитата: Гала от Июня 24, 2014, 10:56:20 am

по второй ссылке у тебя как раз мэдвэйвовские, не вижу разницы с финис,если честно.

я тоже не вижу,кроме цены...может поэтому и размер у первых более взрослый...как никак пластика больше :)

----

Гала от Июня 24, 2014, 11:03:42 am

Мэдвэйвовские что взрослого,что детского размера стоят одинаково,по крайней мере стоили раньше одинаково.

----

Led от Июня 24, 2014, 11:40:26 am

Цитата: sosnip от Июня 24, 2014, 09:00:58 am

3) подтягивание по прямой рук с одновременным движением плечей К ПОДБОРОДКУ!

таким макаром не надо делать круговые движения кистями.руки сами идут к груди. и кисти остаются не у ребер(сбоку), а поджатыми к телу.

Вот это другими словами как ?

Цитировать

подтягивание по прямой рук

1 Подтягивание по какой прямой ? откуда куда ?

Цитировать

не надо делать круговые движения кистями

2 какие именно движения , в какой момент и почему не нужно ?

Цитировать

кисти остаются не у ребер(сбоку), а поджатыми к телу.

3 где это ? ребра тоже тело .

----

Гала от Июня 24, 2014, 12:00:14 pm

Давай я попробую,хотя вряд ли объясню вразумительнее ;D. сперва разводишь руки в стороны,тело напоминает

при этом букву игрек, потом по прямой ( ну,прямая она и есть прямая же) опускаешь руки пальцами вниз с одновременным подниманием плечей. Кхм....не уверена,что это понятнее)))))))))

----

Led от Июня 24, 2014, 12:21:03 pm

Цитата: Гала от Июня 24, 2014, 12:00:14 pm

потом по прямой ( ну,прямая она и есть прямая же) опускаешь руки пальцами вниз с одновременным подниманием плечей.

Опускаешь предплечья с кистями , оставляя локти на месте(ну в зависимости от гибкости).Как бы похоже на захват батта.

Да ? И только потом идет движение с неперевоимым словом sculling ? Да ?

Вот смотрю Слуднова 27 секунда,там после Y идет одновременно сгибание предплечий и sculling.

Не один за другим а одновременно.

----

sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

1. захват вширь,кисти чуть наружу,чтоб Y получить...почти все на подъемную силу траты.

2. кисть опускаешь вниз (пальцами в пол),локти на месте, кисти все равно чуть шире локтей.

3.делаешь прямой гребок назад,одновременно двигаешь плечо вперед к подбородку по нарастающей силе...

4.но ты же еще и поднимаешься. так вот к моменту верхней точки,плечи у подбородка,впереди тела всего,кисти оказываются у пресса,т.е по центральной линии тела,да и руки все спрятаны и вдоль тела,локти почти на поверхности. 5.получается чтоб перевести кисти вперед,не надо их вести вперед,достаточно вывернуть локоть в человеческое положение и подонуть бицепсом.

6.дальше бросок плеч вперед,а за ними бросаются кисти с локтями,выпрямляясь.все.

детей часто учат и новичков,что брассом надо рисовать сердечко...вот все и рисуют. а надо делать гребок вдоль тела...сердечко рисуется само,Если правильно работать плечами и спиной.

получается (мы с той так прикинули), если не делать плечи к подбородку и вперед,кисти полубэ остаются не у пресса,а с боку тела,у ребер. и когда идет бросок,то всей половиной руки,делаешь такой стопор,что и нет продвижения от рук.всю воду ташишь...либо надо не делать полный гребок или просто водить по воде сердечки.

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 12:21:03 pm

Цитата: Гала от Июня 24, 2014, 12:00:14 pm

потом по прямой ( ну,прямая она и есть прямая же) опускаешь руки пальцами вниз с одновременным подниманием плечей.

Опускаешь предплечья с кистями , оставляя локти на месте(ну в зависимости от гибкости).Как бы похоже на захват батта.

Да ? И только потом идет движение с неперевоимым словом sculling ? Да ?

не особо похоже...батом не так явно кисти шире локтей...угол в локте явно другой? более тупой.

да и в бате потом подтягивание идет часто с изменением траектории кисти (s-образность),а в брассе нет. вот этот тупой угол надо тащить постоянно назад. но он будет меняться сам из-за изменения положения плеч (к подбородку и вверх для вдоха)

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 12:21:03 pm

Вот смотрю Слуднова 27 секунда,там после Y идет одновременно сгибание предплечий и sculling.

Не один за другим а одновременно.

все начинают с азов. совмещение в пространстве 3х и более действий требует отточенных первых двух...не стоит заморачиваться сразу слитностью,если раздельно чего-то нет. всему свое время...

мы же тут даже не разбираем включение ног...а по идее их работа тоже может влиять на все,даже тот же момент поднятия таза... я кстати уже начинаю склоняться к тому,что этот момент должен совпадать абсолютно с выворачиванием локтя в человеческое положение. ибо дальше бросок должен быть с уже высоким тазом и кистями впереди.

----

Гала от Июня 24, 2014, 12:31:00 pm

Да,брас и батт похожи.

Ромка,даже я запуталась в твоём описании :о

----

avia334 от Июня 24, 2014, 12:46:46 pm

Цитировать

авиа,у тебя какой был размер восьмерок?детский чтоли?

Был МедьВейв 2-й размер - взрослый. Я вроде совсем не маленький, и были в самый раз.

----

sosnin от Июня 24, 2014, 01:00:41 pm

Цитата: avia334 от Июня 24, 2014, 12:46:46 pm

Цитировать

авиа, у тебя какой был размер восьмерок? детский чтоли?

Был МедьВейв 2-й размер - взрослый. Я вроде совсем не маленький, и были в самый раз.

я засунул руку в первое кольцо, после запястья через 5-8 см восьмерка застряла. :) потому пальцы во второе кольцо зашли на 1-2 см. (только по одной фаланге трех пальцев) то есть болтаются и не держаться в нем, не за что.

пс. вот и прикинь какие надо иметь предплечья, чтоб брассом плавать :D :D :D

ппс. значит их точно не 2 размера ;)

----

sosnin от Июня 24, 2014, 03:21:19 pm

чет у меня ощущение, что я сам себе это рассказал :) ???

толи все поняли и думают, толи все пальцем у виска крутят, показывая на меня ???

----

Toto от Июня 24, 2014, 03:53:37 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 03:21:19 pm

чет у меня ощущение, что я сам себе это рассказал :) ???

толи все поняли и думают, толи все пальцем у виска крутят, показывая на меня ???

я из тех кто понял и думает, ибо на работе не так поймут, если начну руками-ногами махать (минусы опенспейсов) :)

что касается взаимосвязи работы плечей и рук - у моих взрослых учеников такая проблема почти у всех, тк все они переучиваются с "бабкобраса", если про высокий локоть им еще хоть как-то понятно, но вот про плечи вообще жуть объяснять, хотя там все взаимосвязано

----

Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

2. кисть опускаешь вниз (пальцами в пол), локти на месте, кисти все равно чуть шире локтей.

Это еще захват с поиском опоры или уже гребок с приложением усилий ?

Цитировать

3. делаешь прямой гребок назад, одновременно двигаешь плечо вперед к подбородку по нарастающей силе...

1 Плечо=плечо или плечо =плечевой сустав ?

2 Продолжительность гребка в пространстве сколько ? Если по локтям судить то от Y до руки перпендикулярно телу ?

То есть совсем чуть чуть ? Потом идет гребок с гидродинамической подъемной силой ?

Цитировать

4. но ты же еще и поднимаешься. так вот к моменту верхней точки, плечи у подбородка, впереди тела всего, кисти оказываются у пресса, т.е по центральной линии тела, да и руки все спрятаны и вдоль тела, локти почти на поверхности.

1 Плечо=плечо или плечо =плечевой сустав ?

Цитировать

5. получается чтоб перевести кисти вперед, не надо их вести вперед, достаточно вывернуть локоть в человеческое положение и подонуть бицепсом.

Тут вообще темный лес.

Цитировать

вывернуть локоть в человеческое положение

Как куда, где этот человек ? :)

Цитировать

подонуть бицепсом

видимо подогнуть. Но ЧТО подогнуть бицепсом? Бицепс управляет только предплечьем. Куда его подогнуть ?

Цитировать

6. дальше бросок плеч вперед, а за ними бросаются кисти с локтями, выпрямляясь все.

1 Плечо=плечо или плечо =плечевой сустав ?

Цитировать

детей часто учат и новичков, что брассом надо рисовать сердечко... вот все и рисуют. а надо делать гребок вдоль тела... сердечко рисуется само, если правильно работать плечами и спиной.

Ну гребка то нет вдоль тела. Он заканчивается у плечевого сустава.

Или ты что то другое имеешь в виду ?

Цитировать

получается (мы с тобой так прикинули), если не делать плечи к подбородку и вперед, кисти полубэ остаются не у пресса, а с боку тела, у ребер. и когда идет бросок, то всей половиной руки, делаешь такой стопор, что и нет продвижения от рук. всю воду ташишь... либо надо не делать полный гребок или просто водить по воде сердечки. Это непонятно. Даже не знаю что спрашивать :)

----

Toto от Июня 24, 2014, 05:00:51 pm

я не Рома, но

2) зачем "искать" опору, надо сразу ее ловить, тогда таких вопросов не будет))

3) плечо и плечевой сустав в данном случае равны, и да в брассе действительно очень короткий гребок

5) подтолкнуть бицепсом - как раз в этом месте все вообще очень понятно и кисти перед броском при правильном гребке как раз будут у пресса, те как бы под ним (наименьшее сопротивление), а не сбоку (у ребер) ну и бросок тогда будет вперед при как бы "сутулой" спине...

можно попробовать поплавать с укороченным гребком для сравнения

----

Viktor от Июня 24, 2014, 06:19:27 pm

Не понимаю, как руки при гребке брассом могут оказаться у пресса ???

Вы же сами пишете, что гребок короткий.....

Я не аксакал, конечно, но всегда считал, что гребок в брассе совершается до уровня плеч, разве не так ???

----

Led от Июня 24, 2014, 07:06:55 pm

Цитата: Toto от Июня 24, 2014, 05:00:51 pm

2) зачем "искать" опору, надо сразу ее ловить, тогда таких вопросов не будет))

Прежде чем что то ловить, это нужно найти :) а то получится как сейчас в Бразилии :)

----

Гала от Июня 24, 2014, 07:25:33 pm

Цитата: Viktor от Июня 24, 2014, 06:19:27 pm

Не понимаю, как руки при гребке брассом могут оказаться у пресса ???

Вы же сами пишете, что гребок короткий.....

Я не аксакал, конечно, но всегда считал, что гребок в брассе совершается до уровня плеч, разве не так ???

Так. Вопрос с прессом меня тоже интересует, я ни при каких условиях не смогу засунуть при брассе руки на уровень пупка и солнечного сплетения (именно в том районе по моим сведениям находится пресс, но может народ так какое-то другое место называет? ??? ;D)

----

sosnin от Июня 24, 2014, 07:35:42 pm

Цитата: Гала от Июня 24, 2014, 07:25:33 pm

Так. Вопрос с прессом меня тоже интересует, я ни при каких условиях не смогу засунуть при брассе руки на уровень пупка и солнечного сплетения (именно в том районе по моим сведениям находится пресс, но может народ так какое-то другое место называет? ??? ;D)

офф...не знаю, как перенести данное в тему брасса.

может я переборщил немного. помохал сам руками, получается кисти прям под грудью, а при повороте локтей (таз вверх) они становятся напротив солнечного сплетения, запястьями почти у корпуса, пальцы естественно впереди.

Цитата: Toto от Июня 24, 2014, 03:53:37 pm

я из тех кто понял и думает, ибо на работе не так поймут, если начну руками-ногами махать (минусы опенспейсов) :)

что касается взаимосвязи работы плечей и рук - у моих взрослых учеников такая проблема почти у всех, тк все они переучиваются с "бабкобраса", если про высокий локоть им еще хоть как-то понятно, но вот про плечи вообще жуть объяснять, хотя там все взаимосвязано

:) тоже все рисуют "сердечки" или "круги"? :)

Цитата: Viktor от Июня 24, 2014, 06:19:27 pm

1) Не понимаю, как руки при гребке брассом могут оказаться у пресса ???

2) Вы же сами пишете, что гребок короткий.....

3) Я не аксакал, конечно, но всегда считал, что гребок в брассе совершается до уровня плеч, разве не так ???

1) описал для галы

2) короткий по сравнению с другими стилями.

3) он по прохождению кисти до плеч. но если добавить подъем корпуса и прямое по траектории окончание подтягивания, то кисти постоянно стремятся с "широкого хвата" к уровню груди.

пс. тоже тащите кисти вперед в воде? :)

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

2. кисть опускаешь вниз (пальцами в пол), локти на месте, кисти все равно чуть шире локтей.

Это еще захват с поиском опоры или уже гребок с приложением усилий ?

нет. захват это до "У". уже идет нарастающее давление. примерно такое же делается на спине когда плаваешь



Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

3. делаешь прямой гребок назад, одновременно двигаешь плечо вперед к подбородку по нарастающей силе...

1 Плечо=плечо или плечо =плечевой сустав ?

2 Продолжительность гребка в пространстве сколько ? Если по локтям судить то от Y до руки перпендикулярно телу ?

То есть совсем чуть чуть ? Потом идет гребок с гидродинамической подъемной силой ?

да. везде плечо= плечевой сустав.

ну примерно же пишем, так?

	движение кисти по траектории подводной		время на подводную часть
делание Y	20%		30%
опускание кистей	5%		5%
подтягивание	75%	скорость постоянно растет	65% в начале кисть идет медленнее и больше

работа на подъем, считай, как кисти сравнялись с плечами поднять себя уже не сможешь.  
пс. посмотри как ватерполисты бьют, где вторая рука. всегда шире плеч - подниматься удобнее.

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

4. но ты же еще и поднимаешься. так вот к моменту верхней точки, плечи у подбородка, впереди тела всего, кисти оказываются у пресса, т.е по центральной линии тела, да и руки все спрятаны и вдоль тела, локти почти на поверхности.

1 Плечо=плечо или плечо =плечевой сустав ?

плечо =плечевой сустав

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

5. получается чтоб перевести кисти вперед, не надо их вести вперед, достаточно вывернуть локоть в человеческое положение и подонуть бицепсом.

Тут вообще темный лес.

"танец малых утят" . при нем локоть из положения высокого переходит в "человеческое" (смотрит назад)

вот и получается, что кисти у пресса-сплетения, руки прижаты, а локти в человеческом положении.

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

подонуть бицепсом

видимо подогнуть. Но ЧТО подогнуть бицепсом? Бицепс управляет только предплечьем. Куда его подогнуть ?

[/quote]

кисти подогнуть с предплечьем. жену на руках носил? вот представь что ты ее так ее к себе прижать хочешь :) :) )

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

6. дальше бросок плеч вперед, а за ними бросаются кисти с локтями, выпрямляясь. все.

1 Плечо=плечо или плечо =плечевой сустав ?

плечо =плечевой сустав

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

детей часто учат и новичков, что брассом надо рисовать сердечко... вот все и рисуют. а надо делать гребок вдоль тела... сердечко рисуется само, если правильно работать плечами и спиной.

Ну гребка то нет вдоль тела . Он заканчивается у плечевого сустава .

Или ты что то другое имеешь в виду ?

как нет? гребок состоит из захват, подтягивание, окончание+пронос(его мы не берем)

в брассе нет окончания гребка, а остальное все есть.

напротив плечевого заканчивается приложение силы, а движение кисти все равно идет. они "прячутся". т.к. идет поднятие корпуса, то кисти стремятся к сплетению. весь гребок, начиная с опускания кистей, идет только вдоль тела. но из-за изменения плеч и высоты тела, кисти сжимаются, но двигаются вдоль тела.

Цитата: Led от Июня 24, 2014, 04:21:01 pm

Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 12:23:16 pm

получается (мы с тобой так прикинули), если не делать плечи к подбородку и вперед, кисти полубэ остаются не у пресса, а с боку тела, у ребер. и когда идет бросок, то всей половиной руки, делаешь такой стопор, что и нет продвижения от рук. всю воду тащишь... либо надо не делать полный гребок или просто водить по воде сердечки. Это непонятно. Даже не знаю что спрашивать :) )

в кроле или бате при гребке бывают кисти уже корпуса, ближе к центральной линии тела? если такое есть, что с гребком будет?

а вот в брассе все наоборот из-за короткого гребка, тут и нет собразности, нет изменения ускорений, кисти изначально шире локтей (широкий хват). поэтому если плечевые суставы не выдвигать вперед, то при достижении

момента вынимания будет так: голова поднята, кисти на уровне плеч или шире, локоть еще шире или также. таз фиг поднимишь, ибо только сутулость может дать такой прогиб. в итоге люди либо руки тащут в воде, "вставая", да еще и на уровне плеч... 3-4 гребка, сил нет уже, и начинают водить руками "имитируя" гребок.

----

Гала от Июня 24, 2014, 07:52:19 pm  
а, кажется поняла, т.е. руки там оказываются именно в момент подъема? Ну, тогда скорее не под ним, а напротив, но близко, да?

----

sosnin от Июня 24, 2014, 08:03:18 pm  
Цитата: Гала от Июня 24, 2014, 07:52:19 pm  
а, кажется поняла, т.е. руки там оказываются именно в момент подъема? Ну, тогда скорее не под ним, а напротив, но близко, да?  
подъема чего? тела? так подъем тела идет почти всегда, начиная с опускания кистей. по нарастающей. соответственно с этим уменьшается ширина кистей.

----

Гала от Июня 24, 2014, 08:11:55 pm  
Тела, тела))) В общем, не важно, кажется я поняла о чем ты и при чем тут пресс))

----

moi от Июня 24, 2014, 08:20:11 pm  
Так Склифосовские... у меня тут очередной видос: <http://youtu.be/a15MVCbRuz4>  
Брасс в начале. Но я не уверен, что я делаю там то, о чем говорит Рома. :O))) Мне казалось, мы нашли фишку жать плечи к ушам в начале захвата. И руки в захвате держать прямыми, жестко, с фиксацией в локтевом суставе.

----

moi от Июня 24, 2014, 08:25:04 pm  
По брассу у меня никак не получается стопы быстро разворачивать. Хотя в брассовом седе нормально сижу. Что посоветуете?

----

sosnin от Июня 24, 2014, 08:26:10 pm  
Цитата: moi от Июня 24, 2014, 08:20:11 pm  
:O))) Мне казалось, мы нашли фишку жать плечи к ушам в начале захвата. И руки в захвате держать прямыми, жестко, с фиксацией в локтевом суставе.  
да, точно. плечи так и остаются... тока не к ушам, а еще чуть вперед... к ушам это в самом начале, при захвате, потом они еще идут к челюстям.  
видос после "обработки" сообщ Леда

----

Гала от Июня 24, 2014, 08:29:12 pm  
ээээ.....почему у меня ощущение, что в восьмерках левая рука вообще захват потеряла? ???

----

Led от Июня 24, 2014, 08:36:15 pm  
Цитата: moi от Июня 24, 2014, 08:20:11 pm  
очередной видос  
Конфуз, восьмерки другой стороной одеваются :)  
([http://swimdream.p.fl1.fo.ru/image/chunk56/2662400/112408\\_shop/391516\\_e16cddb6d6453d44e74616a9903f292.jpg](http://swimdream.p.fl1.fo.ru/image/chunk56/2662400/112408_shop/391516_e16cddb6d6453d44e74616a9903f292.jpg))

----

Гала от Июня 24, 2014, 08:38:27 pm  
Слона-то я и не заметил ;D

----

sosnin от Июня 24, 2014, 09:05:08 pm  
Цитата: moi от Июня 24, 2014, 08:20:11 pm  
<http://youtu.be/a15MVCbRuz4>  
1:46 правой норм, а левая сразу предплечье не вниз, пальцы смотрят вбок. да и почти везде так... надо чтоб ВНИЗ пальцы смотрели с предплечьем.

брасс. 0:08 хорошо. широко и пропорционально.  
а вот 0:46 кисть уже локтя!

вообщем учиться и учишься :)

led,я тебе все расписал :)

----

sosnin от Июня 24, 2014, 09:11:22 pm  
думаю,afigul, то же бы мог помочь в понимании механики гребка.

----

Led от Июня 24, 2014, 09:11:45 pm  
Цитата: sosnin от Июня 24, 2014, 09:05:08 pm  
led,я тебе все расписал :)  
да,все разжевал,даже слишком много ,спасибо.  
буду осмысливать :)

----

moi от Июня 24, 2014, 09:12:29 pm  
Цитата: Led от Июня 24, 2014, 08:36:15 pm  
Конфуз,восьмерки другой стороной одеваются :)

Да, конфуз. Надо было видос что ль посмотреть...  
Я их и так, и так надевал в первый раз. И в положении, как на картинке выше, они действительно норовят свалиться, а вот в другом положении, прям в них запястье фиг согнешь. Я и подумал, что это вернее. :O))

----

Toto от Июня 24, 2014, 10:03:09 pm  
to sosnin  
Не я про сердечки вообще впервые слышу))  
Я начинаю учить на суше на резине- показываю высокий локоть, как включаются мышцы спины, как сделать вдох и тп... Каждый элемент разбираем...Так очень наглядно выходит и быстро все понимают о чем речь... На воде конечно, не сразу это переносится, но главное чтобы человек прочувствовал, остальное дело времени

----

avia334 от Июня 25, 2014, 07:57:07 am  
Цитировать  
у меня тут очередной видос: <http://youtu.be/a15MVCbRuz4>  
Брасс в начале. Но я не уверен, что я делаю там то, о чем говорит Рома. :O))) Мне казалось, мы нашли фишку жать плечи к ушам в начале захвата. И руки в захвате держать прямыми, жестко, с фиксацией в локтевом суставе.  
Жать плечи к ушам??? Для меня такие нюансы техники просто в новинку.

По видосу 5 копеек: ИМХО рано голову начинаешь поднимать. Может это ракурс камеры, конечно, но я еще и по выдоху сужу (по пузырям). 0.06, 0.26, 0,46 смотри. Надо сначала Y почти закончить, а потом голову поднимать, [http://www.youtube.com/watch?v=\\_ABtwcySv-k](http://www.youtube.com/watch?v=_ABtwcySv-k) 2,13-2,18 в медленном повторе посмотри, пожалуйста. Он тут голову фиксированно держит практически до половины разведения, и потом еле-ели начинает её приподнимать до конца разведения, а выдох делает уже в начале захвата и перед самым выныриванием из воды.  
Если честно, сам это упражнение в субботу пилил, и понял, что этот моменты у меня в плачевном состоянии. Никак не могу согласовать работу корпуса, рук и ног.

----

avia334 от Июня 25, 2014, 08:20:15 am  
Цитировать  
Конфуз,восьмерки другой стороной одеваются Smiley  
Зато если их одеть как у Мои кисть точно гнуться не будет ;D

Цитировать  
<http://youtu.be/a15MVCbRuz4>  
и по кролю - за среднюю линию 8-ка заходит, а кисть еще дальше.(2,23 в медленном)

----

Гала от Июня 25, 2014, 08:38:18 am  
авиа, насчет вдоха, это не ошибка,так тоже вдох на брассе делают. Мне,как тренеру,больше нравится более поздний вдох,но такой,как у Мои тоже вполне допустим.

----

sosnin от Июня 25, 2014, 08:46:31 am  
будет Y, будет более поздний вдох. без него Y будет ломаться или не получаться вообще.

Цитата: avia334 от Июня 25, 2014, 07:57:07 am

Цитировать

у меня тут очередной видос: <http://youtu.be/a15MVCbRuz4>

Брасс в начале. Но я не уверен, что я делаю там то, о чем говорит Рома. :O))) Мне казалось, мы нашли фишку жать плечи к ушам в начале захвата. И руки в захвате держать прямыми, жестко, с фиксацией в локтевом суставе.

Жать плечи к ушам??? Для меня такие нюансы техники просто в новинку.

ты не поверишь, но в бате также многие делают.

а вот кролем, т.к. одна рука и выкинуть руку без напряжения и ущерба можно дальше, плечо (сустав) и тянут к уху. это перемещение точки опоры от корпуса вперед+ удлинение тела.

----

avia334 от Июня 25, 2014, 09:09:09 am

Цитировать

авиа, насчет вдоха, это не ошибка, так тоже вдох на брассе делают. Мне, как тренеру, больше нравится более поздний вдох, но такой, как у Мои тоже вполне допустим.

Я про выдох. Вроде его прямо сразу перед тем, как голова поднимется над водой надо делать. По крайней мере, GOSWIM так учит (я им верю)

----

sosnin от Июня 25, 2014, 09:11:04 am

я начинаю выдыхать, как только кисти опустил вниз. примерно вторую половину гребка

----

avia334 от Июня 25, 2014, 09:11:22 am

Цитировать

будет Y, будет более поздний вдох. без него Y будет ломаться или не получаться вообще.

А для Y надо еще и грудь провалить между вытянутых рук в начале разведения. Вообще сплошной гемор. С моей страстью сутулиться и зажиматься в воде практически невыполнимая задача.

----

avia334 от Июня 25, 2014, 09:13:10 am

Цитировать

я начинаю выдыхать, как только кисти опустил вниз. примерно вторую половину гребка

Во! А по видосу мой голову на подъем тянет когда еще руки только-только начал разводиться. И выдох торопится делать при этом.

Ну, конечно, это мое субъективное. Я не фиг и спец.

----

Led от Июня 25, 2014, 10:03:53 am

Цитата: avia334 от Июня 25, 2014, 09:09:09 am

Вроде его прямо сразу перед тем, как голова поднимется над водой надо делать.

Выскажу другую точку зрения, что выдох должен быть медленным и постоянным, то есть выдыхать нужно как только головы погрузилась в воду, а перед тем как разорвать поверхность нужно резко остатки из легких выгнать. Объясняется это тем, что задержка дыхания может вызывать статическое перенапряжение диафрагмы, которая от этого закисляется и утомляется быстрее чем в обычном режиме.

Источник информации не помню :)

----

sosnin от Июня 25, 2014, 10:17:47 am

лед, верно. только не надо выдыхать сразу, на весь цикл не хватит. в захвате нет напряжений почти, кроме кистей и спины чуть-чуть, потому и закисление тут никакого нет. оно только в продвижении проявляется.

выдох тоже ускоряется, как и сила в гребке со временем... конечно на средних и марафоне дышишь спокойно и равномерно...

пс. я тут еще подумал зачем делать Y. мне кажется, что при этом широчайшие подключаются сильнее, как только кисти опустил, нет?

Цитата: avia334 от Июня 25, 2014, 09:13:10 am

А для Y надо еще и грудь провалить между вытянутых рук в начале разведения. Вообще сплошной гемор. С моей страстью сутулиться и зажиматься в воде практически невыполнимая задача.

:) да особо нет гемора, если не торопиться загребать. суэта-это вред. да и грудь сама топится, если делать хват с расслабленной шеей и неподнятой головой.

там лопатки соприкасаются аж.

кстати, я в брассе, как и бате, перед вижу только при вдохе. обзор только под углом вперед метра на 2-3. кролем я

могу себе позволить взглянуть вперед иногда.

----

avia334 от Июня 25, 2014, 10:29:48 am

Цитировать

Выскажу другую точку зрения, что выдох должен быть медленным и постоянным, то есть выдыхать нужно как только головы погрузилась в воду, а перед тем как разорвать поверхность нужно резко остатки из легких выгнать. ну да.. так и есть. Неправильно до этого писал. Выдох понемножку после опускания, а перед самым подъемом головы над поверхностью воду выпустить остатки, но мощно, чтобы пузырь был.

----

Led от Июня 25, 2014, 11:09:17 am

Цитата: sosnin от Июня 25, 2014, 10:17:47 am

в захвате нет напряжений почти, кроме кистей и спины

Нене, я про закисление диафрагмы. Задержал полные легкие воздуха-напряг диафрагму.

Цитировать

мне кажется, что при этом широчайшие подключаются сильнее, как только кисти опустил, нет?

Однозначно, да. Широчайшая приводит плечо к туловищу. Чем больше разведены руки, тем больше вовлечение именно широчайшей в приведении.

----

sosnin от Июня 25, 2014, 11:34:42 am

Цитата: Led от Июня 25, 2014, 11:09:17 am

Однозначно, да. Широчайшая приводит плечо к туловищу. Чем больше разведены руки, тем больше вовлечение именно широчайшей в приведении.

тогда вообще все на своих местах :)

и точка опоры дальше становится и силы больше идет при вытягивании плечевого к подбородку.

Цитата: Led от Июня 25, 2014, 11:09:17 am

Цитата: sosnin от Июня 25, 2014, 10:17:47 am

в захвате нет напряжений почти, кроме кистей и спины

Нене, я про закисление диафрагмы. Задержал полные легкие воздуха-напряг диафрагму.

а ну да. только я все равно начинаю выдыхать после захвата.

полная грудь не дает утонуть

некогда заниматься выдохом, еще не успевает "давить" воздух

все равно время от вдоха до конца захвата это около 0,5-1 сек.

выдох еще совпадает с выравниванием тела по горизонтали после опускания в воду.

----

moi от Июня 25, 2014, 11:13:57 pm

Я выдыхаю равномерно на протяжении цикла. Без задержки. В чем смысл "пузыря" во время подъема головы из воды?

Завтра послежу, чего голова делает в принципе.

Я еще вопрос задавал, как быстрое разведение стоп потренировать. У меня они внутрь смотрят и долго находятся в таком положении, как я замечаю.

----

sosnin от Июня 26, 2014, 08:34:53 am

Цитата: moi от Июня 25, 2014, 11:13:57 pm

1) Я выдыхаю равномерно на протяжении цикла. Без задержки.

2) В чем смысл "пузыря" во время подъема головы из воды?

Завтра послежу, чего голова делает в принципе.

3) Я еще вопрос задавал, как быстрое разведение стоп потренировать. У меня они внутрь смотрят и долго находятся в таком положении, как я замечаю.

1) до П24-25 актуально. дальше это эксперименты, существует множество вариантов. но, есть правила:

2) сколько надо кислороду начать впитываться? все равно ж какое-то минимальное время нужно. потому нет смысла выдыхать сразу. тело то после вдоха тонет из-за кренов и опускания, лишняя пантон (воздух в легких) не мешает.

и второе, давно уже говорилось, я не знаю, как это с точки зрения биомеханики или биологии объяснить, но максимальную работу мышцы делают на задержке дыхания (штангисты, например) или резком выдохе (бокс)... потому есть смысл делать гребок вначале чуть с задержкой (не до удушья), а потом резко выдыхать, как-бы продолжаешь "силу". идеально, если резкий выдох совпадает с окончанием. так что дело не в пузыре, пузырь-это следствие.

3) я не знаю что тебе тут ответить. брасовые сиды и подъемы. но скорость разворота никак не зависит от гибкости. гибкость это степень свободы стопы... я сомневаюсь, что дело в скорости, скорее либо в гибкости, либо не попадает момент начала разворота.

----

ИлУта4оК от Июня 26, 2014, 09:25:57 am

Цитата: moi от Июня 25, 2014, 11:13:57 pm

Я еще вопрос задавал, как быстрое разведение стоп потренировать. У меня они внутрь смотрят и долго находятся в таком положении, как я замечаю.

Поднимайся на носочки и опускайся, и так много раз. Ступни можно держать как прямо, так и в стороны. С первой позиции вообще прикольно :)

----

sosnin от Июня 26, 2014, 11:56:37 pm

олег,епитьльмоптить, щас 3 раза брасс прокрутил-плачу сажу....

ты когда будешь после вкадывания голову прятать под руки? и руки сводить в стрелочку?

как я раньше этого не видел, вот балбес!

а вот кролем ты наоборот смотришь чуть ли не в ноги :( :( даже в трубке

ДОЛЖНО БЫТЬ НАОБОРОТ

----

moi от Июня 27, 2014, 10:24:05 pm

Цитата: sosnin от Июня 26, 2014, 11:56:37 pm

ты когда будешь после вкадывания голову прятать под руки? и руки сводить в стрелочку?

Хм.... Я как-то озадачивался, не надо ли голову прятать, так же как при выходах. Но вроде никто так не делает:

(<http://i031.radikal.ru/1406/4c/ff295ba97cd4.jpg>)

(<http://s006.radikal.ru/i214/1406/93/278a11026023.jpg>)

(<http://s019.radikal.ru/i604/1406/4e/6ce8d132a126.jpg>)

(<http://s006.radikal.ru/i213/1406/2e/0765d88e34f3.jpg>)

Ну если только у Хансена более менее на закрывание похоже...

А вот при кроле, да. Я замечал, что многие пловцы смотрят чуть ли не вперед. Край воды на лбу аж. Что так правильнее и на что-то влияет? Я шею стараюсь держать расслабленной, чтоб не затекала :O)) Поэтому плыву теменем вперед. "Взгляд в ноги" (опущенная голова) бывает, если я руками упираюсь. Такое положение, я знаю, не правильное. Стараюсь его избегать.

----

Гала от Июня 27, 2014, 10:57:03 pm

При кроле надо просто ровно держать голову, как при ходьбе. Когда вперед смотрят это ошибка, точка. Это не правильно и все. Там нечего смотреть, ничего интересного там нет. Когда любуются своими же коленками это тоже ошибка. Как ты держишь голову при ходьбе, так ее надо держать и при плавании, чтобы не перенапрягать шею и спину. Все просто)))

----

Рунтя от Июня 28, 2014, 07:04:54 am

Цитата: Гала от Июня 27, 2014, 10:57:03 pm

При кроле надо просто ровно держать голову, как при ходьбе. точка.

+1, Гала!

На трениках, когда контролирую шею и держу голову, типа, встала у стенки ровно, затылок, плечи, попа, пятки касаются стенки, и так же легла на воду, напряжения в шее нет, трапеции не зажимаются от постоянного задирания головы вперед. А как начинаю пороть грейдером, голова торчит, взгляд вперед, потом от болей в шее и спине хоть плачем плачь. Да и силы сколько нужно, волну впереди себя катить, все плечи свернешь на фиг, что я собственно и делаю. Еще бы на скорости на сориках хоть иногда вспоминать, как на воде лежать нужно :(

----

Гала от Июня 28, 2014, 08:09:06 am

У тебя есть прогресс в этом вопросе даже с Питера до стайера, но пока не при вдохе, к сожалению(((( Ириш, тебе надо еще вдох прорабатывать отдельно. И когда соберешь все вместе, то будет хорошо :)

----

sosnin от Июня 30, 2014, 08:08:52 am

Цитата: moi от Июня 27, 2014, 10:24:05 pm

1)...Ну если только у Хансена более менее на закрывание похоже...

2)А вот при кроле, да. Я замечал, что многие пловцы смотрят чуть ли не вперед. Край воды на лбу аж.

3)Что так правильнее и на что-то влияет?

4)Я шею стараюсь держать расслабленной, чтоб не затекала :O)) Поэтому плыву теменем вперед. "Взгляд в ноги"

(опущенная голова) бывает, если я руками упираюсь. Такое положение, я знаю, не правильное. Стараюсь его избегать.

1) так у всех на фото кисти уже плеч, есть стрелочка, а у тебя дай бог в уровень с плечами...

во вторых, ты фото ложишь разных моментов. последнее-захват уже. первое фото самое утуальное: кисти уже плечей, да голова не под руками, но все равно спрятана.

2) так край воды и должен быть на лбу!!! а не на темени!!!!!!!!!!!!

3) как на что? положение тела изначальное? ты как пла нируешь глиссировать, если утопил нос? это поднимает плечи над водой, уменьшает лобовое сопротивление...

4) вот тут давай разберемся, я часто это слышу, но не всегда понимаю...

вот когда ты идешь или бежишь, то куда взгляд? на горизонт и чуть выше, так? или ты смотришь в пол вперед на 5 метров...

так в любом случае у тебя шея расслаблена??? я если расслаблю, то только во сне... главное не расслабление, а направление или поворот. из-за этого идет перенапряжение.

если в воде расслабить-волнами наверно будет шатать ее, нет?

надо понимать задачи положения головы. ведь при гребке ее поднимают зачем? чтоб поднять плечевой сустав, уменьшить сопротивление. почему этого не делают на выходах, например. потому что там голова будет меньше всего мешать в жатой и спрятанной в тело, т.е. вы тянутых в струнку руках...

пс. да и руки зачем вытягивают? чтоб быть похожим на иглу-уменьшение сопротивления.

вообщем я не верю в "полностью расслабленную шею".

Гала, объясни мне, что значит "просто ровно держать голову". это как? как при измерении роста у стены? так там все почему то голову то приподнимают, а иногда и тянутся еще.

----

avia334 от Июня 30, 2014, 08:40:12 am

Цитировать

Хм... Я как-то озадачивался, не надо ли голову прятать, так же как при выходах. Но вроде никто так не делает: После критики Ромы еще раз персмотрел видос. Олег, реально голову не прячешь, даже до состояния Криса Кука. У тебя высоковата, создает дополнительное сопротивление, и нет момента вытягивания в стрелочку.

А на что снимаешь, если не секрет?

----

MikeFW от Июня 30, 2014, 09:19:15 am

вопрос:

допустим, я 1500 м. в/с купаюсь (пульс 20) за 21:00.

а МС купается на том же пульсе за 19:30.

Значит различие только в технике, функциональная подготовленность тут не влияет на разницу в результате?

----

sosnin от Июня 30, 2014, 09:21:55 am

там годро у него...

понимаете, все они руки делают в стрелочку еще в проносе... кисти уже плеч уже там, руки удут волнорезом. если еще и плечи прижимают, то голова при вкладывании очень высоко, по сравнению с кролем-батом. у них получается скольжение еще в броске и более поверхностное. потому нет никакого смысла прятать голову под руки, достаточно, чтоб она была между, но кисти уже плеч.

а вот если не прижимать плечи, то плечи будут шире, при вкладывании опустишься ниже и некоторым (тяжелым) уже есть смысл прятать голову под руки.

будет более классическая стрелочка. чем ниже темп, тем это будет больше проявляться...

ефимова живой пример. 2 разные стрелочки, 2 разных вкладывания и темпа. но гребок один... просто изменение темпа и уровня углубления... а на первый взгляд 2 разные техники.

Цитата: MikeFW от Июня 30, 2014, 09:19:15 am

вопрос: допустим, я 1500 м. в/с купаюсь (пульс 20) за 21:00.

а МС купается на том же пульсе за 19:30.

Значит различие только в технике, функциональная подготовленность тут не влияет на разницу в результате?

слишком теоретический вопрос. разница может быть и в технике и в физухе. ты ж не знаешь, его МПК\пао\пао\закисление, как минимум. свое неверно не знаешь :)

----

MikeFW от Июня 30, 2014, 09:31:28 am

Цитата: sosnin от Июня 30, 2014, 09:21:55 am

слишком теоретический вопрос. разница может быть и в технике и в физухе. ты ж не знаешь, его МПК\пано\пао\закисление, как минимум. свое неверно не знаешь :)

Причём тут все эти показатели когда пульс всего-то 20-ть?

Никакой усталости, закисления он не вызывает.

----

sosnin от Июня 30, 2014, 09:40:47 am

то есть ты хочешь сказать, что пока не дошел до ПАНО, всем этим можно пренебречь? наивно.

макс ЧСС твое и МС какие? даже по элементарной формуле будет так, что у тебя Пано П24, а его П26, например... у него физиологический запас выше твоего... у тебя "работа" на П20, а у него "закупка" при П20. ;)

но это все теория, надо смотреть конкретно по человеку... может от МС на 50бр ;)

а может и не быть никакой разницы. как говорится, МС бывают разные .

----

MikeFW от Июня 30, 2014, 09:47:54 am

Цитата: sosnin от Июня 30, 2014, 09:40:47 am

то есть ты хочешь сказать, что пока не дошел до ПАНО, всем этим можно пренебречь? наивно.

макс ЧСС твое и МС какие? даже по элементарной формуле будет так, что у тебя Пано П24, а его П26, например... у него физиологический запас выше твоего... у тебя "работа" на П20, а у него "закупка" при П20. ;)

но это все теория, надо смотреть конкретно по человеку... может от МС на 50бр ;)

Я подозреваю, что закупка у всех (от 1-го разряда) примерно на одном пульсе... (20)

Я сравниваю с МС на 200 батт. Лучший на 1500 по короткой у него - 16:30

макс ЧСС если по формуле, то 220-возраст... у нас разница в 19 лет.

...

т.е. считаю, что при низком пульсе начинает играть роль:

- положение тела (угол атаки)

- напряжение мышц корпуса (создание жесткого тела)

- техника гребка (не максимальное усилие, но оптимальная опора и приложение сил)

- выходы баттом (эффективная работа ног)

ноги при откупывании у всех работают слабо, так что они ключевой роли не играют

как и сила гребка, так как чем сильнее гребок, тем выше пульс.

----

sosnin от Июня 30, 2014, 10:52:36 am

ну понятно, что он тебя на технике "уделает".

ты для интереса спроси его П с утра после сна еще не вставая с кровати. и свой померяй.

----

MikeFW от Июня 30, 2014, 10:54:15 am

Цитата: sosnin от Июня 30, 2014, 10:52:36 am

ну понятно, что он тебя на технике "уделает".

ты для интереса спроси его П с утра после сна еще не вставая с кровати. и свой померяй.

Мой от 40 до 44 после сна.

Не думаю что у него меньше.

----

sosnin от Июня 30, 2014, 11:16:04 am

8-0

ладно, ты меня убедил.

значит только техника.

Цитата: moi от Июня 27, 2014, 10:24:05 pm

А вот при кроле, да. Я замечал, что многие пловцы смотрят чуть ли не вперед. Край воды на лбу аж. Что так правильнее и на что-то влияет?



вот постоянно надо искать эти видюхи :( :( :(  
мастеркласс в ВЛГ, где плавают изотов,седов,коновалов...там раскладывал по полочкам положение плеч и головы  
АВБ(когда про изотова говорил).

<http://www.youtube.com/watch?v=iIJDJ9mlzJM>

----

MikeFW от Июня 30, 2014, 11:29:24 am  
Цитата: sosnin от Июня 30, 2014, 11:16:04 am  
8-0  
ладно,ты меня убедил.  
значит только техника.

Не хотел я убедить. :)  
Это же был вопрос.

Из которого вытекал бы другой: плавая каждый день 1500 в/с на пульсе 20, можно ли улучшить технику и прийти от  
21:00 к 20:00 оставшись на том же пульсе?

----

sosnin от Июня 30, 2014, 12:03:35 pm  
Цитата: MikeFW от Июня 30, 2014, 11:29:24 am  
Из которого вытекал бы другой: плавая каждый день 1500 в/с на пульсе 20, можно ли улучшить технику и прийти от  
21:00 к 20:00 оставшись на том же пульсе?  
думаю,можно,если плавать следя и улучшая слабые аспекты техники и элементов.

----

MikeFW от Июня 30, 2014, 12:08:09 pm  
Цитата: sosnin от Июня 30, 2014, 12:03:35 pm  
думаю,можно,если плавать следя и улучшая слабые аспекты техники и элементов.

Ок, тогда проведу сейчас данный эксперимент до середины августа.  
О результатах расскажу.