

----

го\_ban от Октября 01, 2012, 06:02:58 am

Цитата: варяг от Сентября 30, 2012, 08:36:51 pm

Привет други :) всем добрый вечернедавно пришел с баса.. точнее припилз:) сделал то то что еще не делал- размялся... и проплыл 45 минут без остановки.....ОООО какой кайф..... примерно получилось 3 км. правда плыл не в координации а на ноги одел восьмеркой круг от пролежней а на руки пальчиковые лопатки.. и поехали.. 10..150.. 200.. 400...600..850.. 1150 1300.. потом сбился оо.. потом плыл..плыл.. дети плыли на соседней дорожке...догонял.. прибавлял темп ..считал гребки... и получал кайф..... усталость.. сначала руки контролировал в проносе потом они уже сами делали все в голове был только высокий локоть в заахвате и гребок до конца... .

короче я сделал это:) Я МайклФелпс:))))))

зачем нам второй Фелпс), будь собой ,это КРУЧЕ))))

----

го\_ban от Октября 01, 2012, 06:04:38 am

Цитата: Little\_boo от Сентября 29, 2012, 02:15:21 pm

Цитата: го\_ban от Сентября 29, 2012, 09:18:55 am

наращивать нагрузку в зале?, я наоборот хотел перед соревнованиями поменьше нагружать в зале)))  
ну так недели за две-три зал сбавить надо

спс), короче этот месяц в зал еще похожу и потом чисто так, без отягощений

----

варяг от Октября 01, 2012, 05:45:56 pm

всем привет други.есть вопрос когда сколько и что кушают пловцы в заплывах на 10-15 км

----

Runtya от Октября 01, 2012, 09:15:33 pm

Цитата: варяг от Сентября 30, 2012, 08:36:51 pm

Привет други :) всем добрый вечернедавно пришел с баса.. точнее припилз:) сделал то то что еще не делал- размялся... и проплыл 45 минут без остановки.....ОООО какой кайф..... примерно получилось 3 км. правда плыл не в координации а на ноги одел восьмеркой круг от пролежней а на руки пальчиковые лопатки.. и поехали.. 10..150.. 200.. 400...600..850.. 1150 1300.. потом сбился оо.. потом плыл..плыл.. дети плыли на соседней дорожке...догонял.. прибавлял темп ..считал гребки... и получал кайф..... усталость.. сначала руки контролировал в проносе потом они уже сами делали все в голове был только высокий локоть в заахвате и гребок до конца... .

короче я сделал это:) Я МайклФелпс:))))))

Здорово! Получается, плыл в режиме 45 сек полтинник. Впечатляет! У меня выходило самое большое 2,650 за 45 мин. просто плыть в лопатках и без них.

----

Begimog от Октября 02, 2012, 11:48:55 am

Возник вопрос, а куда город вставлять в заявку? Попросили написать откуда ???

(<http://imageshack.us/a/img840/5529/30985682.png>)

----

Letun от Октября 02, 2012, 11:58:16 am

А во второй строчке есть буква "г." ...это не оно?

----

Белый Кит от Октября 02, 2012, 12:06:57 pm

не оно. Вторая строчка - в каких соревнованиях ты собираешься участвовать. ( и , соответственно, "г" - город ПРОВЕДЕНИЯ соревнований.

а вот далее "от" - там можно и город написать, и наименование клуба и т.д.

----

Begimog от Октября 02, 2012, 12:08:15 pm

Цитата: Белый Кит от Октября 02, 2012, 12:06:57 pm

а вот далее "от" - там можно и город написать, и наименование клуби и т.д.

Спасибо. :)

----

moi от Октября 02, 2012, 01:33:34 pm  
Цитата: варяг от Октября 01, 2012, 05:45:56 pm  
всем привет други.есть вопрос когда сколько и что кушают пловцы в заплывах на 10-15 км

О! У варяга теперь новая идея-фикс... :O)))

----  
sosnin от Октября 02, 2012, 01:34:38 pm  
Цитата: moi от Октября 02, 2012, 01:33:34 pm  
Цитата: варяг от Октября 01, 2012, 05:45:56 pm  
всем привет други.есть вопрос когда сколько и что кушают пловцы в заплывах на 10-15 км

О! У варяга теперь новая идея-фикс... :O)))  
) пожрать?

----  
{@LE} {@NDER от Октября 02, 2012, 01:48:32 pm  
Цитата: sosnin от Октября 02, 2012, 01:34:38 pm  
Цитата: moi от Октября 02, 2012, 01:33:34 pm  
Цитата: варяг от Октября 01, 2012, 05:45:56 pm  
всем привет други.есть вопрос когда сколько и что кушают пловцы в заплывах на 10-15 км

О! У варяга теперь новая идея-фикс... :O)))  
) пожрать?

Угу, и вместо сотни плыть в феврале 10 или 15км. Первое место практически обеспечено, поскольку, думаю, отчаянных в феврале больше не найдется - осталось уламать организаторов добавить десятку в регламент сорев :D

----  
варяг от Октября 02, 2012, 05:53:26 pm  
Цитата: {@LE} {@NDER от Октября 02, 2012, 01:48:32 pm  
Цитата: sosnin от Октября 02, 2012, 01:34:38 pm  
Цитата: moi от Октября 02, 2012, 01:33:34 pm  
Цитата: варяг от Октября 01, 2012, 05:45:56 pm  
всем привет други.есть вопрос когда сколько и что кушают пловцы в заплывах на 10-15 км

О! У варяга теперь новая идея-фикс... :O)))  
) пожрать?

Угу, и вместо сотни плыть в феврале 10 или 15км. Первое место практически обеспечено, поскольку, думаю, отчаянных в феврале больше не найдется - осталось уламать организаторов добавить десятку в регламент сорев :D

НАПИШИТЕ ПО ДЕЛУ.

----  
Iusmen от Октября 02, 2012, 06:30:49 pm  
Цитата: варяг от Сентября 30, 2012, 08:36:51 pm  
Привет други :) ...1) пришел с баса.. точнее припилз.) сделал то то что еще не делал- размялся... и проплыл 45 минут без остановки... 2) примерно получилось 3 км. правда плыл не в координации а на ноги одел восьмеркой круг от пролежней а на руки пальчиковые лопатки.. и поехали.. 10..150.. 200.. 400...600..850.. 1150 1300.. потом сбился оо...3) прибавлял темп ..4)считал гребки... и получал кайф..... 5) усталость.. сначала руки контролировал в пронесе потом они уже сами делали все 6) в голове был только высокий локоть в заахвате и гребок до конца...  
Привет, Варяг! Рад за тебя, что вносишь разнообразие в тренировочный процесс.  
1) - Почему приполз? Согласно п.2) ноги у тебя не работали.  
2) - Не верю в 3 км. :( Думаю получилось не более 2400 - извини ;)  
3)-4) - Ну и сколько гребков на басс? После прибавления темпа кол-во менялось?  
5) - Что контролировал в пронесе и что они потом сами делали?  
6) - Почему только в захвате?  
Дружище, мы с тобой находимся примерно на одном уровне и поэтому я взял на себя смелость комментировать твой пост. Имея представление о твоей физ.форме насторожило твое - точнее припилз - вывод не смог расслабляться в фазах пронеса и напрягался весь при контроле выполнения правильной техники гребка, возможно, напрягал шею и как итог вгонял себя в усталость неправильным (не спокойным) дыханием.  
Если кол-во гребков менялось с изменением темпа - значит временами рвал воду, терял высокий локоть после фазы захвата и от накатывающей усталости укорачивал гребок. При твоей физухе, если бы все выполнял более-менее нормально, максимум пришел бы домой с сильной болью в широчайших и трицепса.  
P.S. Кстати, какие выполнял повороты?

----  
moj от Октября 02, 2012, 07:07:56 pm  
У меня с контролем нормального гребка получается проплыть 200м. Зачем 3км если это полная халтура?

----  
варяг от Октября 02, 2012, 07:51:14 pm  
Цитата: lumen от Октября 02, 2012, 06:30:49 pm  
Цитата: варяг от Сентября 30, 2012, 08:36:51 pm  
Привет други :) ...1) пришел с баса.. точнее припилз:) сделал то что еще не делал- размялся... и проплыл 45 минут без остановки... 2) примерно получилось 3 км. правда плыл не в координации а на ноги одел восьмеркой круг от пролежней а на руки пальчиковые лопатки.. и поехали.. 10..150.. 200.. 400...600..850.. 1150 1300.. потом сбился оо...3) прибавлял темп ..4)считал гребки... и получал кайф..... 5) усталость.. сначала руки контролировал в проносе потом они уже сами делали все 6) в голове был только высокий локоть в захвате и гребок до конца...  
Привет, Варяг! Рад за тебя, что вносишь разнообразие в тренировочный процесс.  
1) - Почему приполз? Согласно п.2) ноги у тебя не работали.  
2) - Не верю в 3 км. :( Думаю получилось не более 2400 - извини ;)  
3)-4) - Ну и сколько гребков на басс? После прибавления темпа кол-во менялось?  
5) - Что контролировал в проносе и что они потом сами делали?  
6) - Почему только в захвате?  
Дружище, мы с тобой находимся примерно на одном уровне и поэтому я взял на себя смелость комментировать твой пост. Имея представление о твоей физ.форме насторожило твое - точнее припилз - вывод не смог расслабляться в фазах проноса и напрягалась весь при контроле выполнения правильной техники гребка, возможно, напрягал шею и как итог вгонял себя в усталость неправильным (не спокойным) дыханием.  
Если кол-во гребков менялось с изменением темпа - значит временами рвал воду, терял высокий локоть после фазы захвата и от накачивающей усталости укорачивал гребок. При твоей физухе, если бы все выполнял более-менее нормально, максимум пришел бы домой с сильной болью в широчайших и трицепса.  
P.S. Кстати, какие выполнял повороты?

да.. математически если прикинуть то не выходит 3 км. признаюсь что отсчитал где-то около полутора потом сбился и по прикидке проплыл еще половину. насчет дыхания- что порадовало так это оно было ровное. насчет приполз.. ну первый раз все же так:)

насчет поворотов -маятник.. ну никак не идет сальто.

насчет халтуры несогласен по моим прикидкам в конце было по моему 13 или 15 я писал вроде

только щас с баса ... стройка.. дела.. опоздал короче и был самый короткий заплыв- 7 минут :)

----  
варяг от Октября 02, 2012, 07:53:16 pm  
насчет приполз.. скорее оттого что недавно отболел еще простудой.. вот вчера вроде и спал ночью..... а сегодня днем просто в обед вырубился. сил вообще не было.

----  
Letun от Октября 02, 2012, 08:01:18 pm  
Цитата: moj от Октября 02, 2012, 07:07:56 pm  
У меня с контролем нормального гребка получается проплыть 200м. Зачем 3км если это полная халтура?

Получается больше 200м задания нет смысла плавать?

----  
варяг от Октября 02, 2012, 08:13:42 pm  
да и плыл повторю с кругом резиновым на ногах. так что технику контролировал полностью под конец даже меньше гребков стало

----  
{@LE} {@NDER от Октября 02, 2012, 08:25:23 pm  
Цитата: варяг от Октября 02, 2012, 05:53:26 pm  
Цитата: {@LE} {@NDER от Октября 02, 2012, 01:48:32 pm  
Цитата: sosnin от Октября 02, 2012, 01:34:38 pm  
Цитата: moj от Октября 02, 2012, 01:33:34 pm  
Цитата: варяг от Октября 01, 2012, 05:45:56 pm  
всем привет други.есть вопрос когда сколько и что кушают пловцы в заплывах на 10-15 км

О! У варяга теперь новая идея-фикс... :O)))  
:) пожрать?

Угу, и вместо сотни плыть в феврале 10 или 15км. Первое место практически обеспечено, поскольку, думаю, отчаянных в феврале больше не найдется - осталось уламать организаторов добавить десятку в регламент соревнований :D

НАПИШИТЕ ПО ДЕЛУ.

Поищи интервью с Ларисой Ильченко или Катей Селивёрстовой, они говорили, чем питаются (можешь в личку Larison (<http://forum.swimming.ru/index.php?action=profile;u=1820>) постучать и распросить детали рецептов). Как по мне, гейнер с высоким содержанием углеводов вполне сойдет. Кого запашешь сидеть с удочкой? ))) Селивёрстова рассказывала, что как-то умудрялась к ногам привязывать.

----  
варяг от Октября 02, 2012, 09:02:33 pm  
приблизительно заплыв на послезавтра на вечер  
:\_))))))))))))))

----  
ЕвгенийК от Октября 02, 2012, 09:27:13 pm  
Цитировать  
на 10-15 км  
Цитировать  
на послезавтра на вечер

лучше в пятницу плыть, потому что следующий день можешь вычеркивать )

----  
варяг от Октября 02, 2012, 09:46:42 pm  
жалко фотик куда-то прос...л надо на видео снять:))))))

----  
Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 01:23:26 am  
Цитата: lucmen от Октября 02, 2012, 06:30:49 pm  
Если кол-во гребков менялось с изменением темпа - значит временами рвал воду, терял высокий локоть после фазы захвата и от накапывающей усталости укорачивал гребок.

При увеличении темпа всегда увеличивается кол-во гребков. Как минимум за счет того что время скольжения уменьшается.

----  
moi от Октября 03, 2012, 05:16:33 am  
Цитата: Letun от Октября 02, 2012, 08:01:18 pm  
Получается больше 200м задания нет смысла плавать?

Лично для себя как для любителя я не вижу смысла. Даже выносливость при кривой технике не в полной мере вырабатывается, потому что тело халавить начинает. Корпус не работает, вкладывание никакое, ноги волочатся, выходы лажовые.

----  
Bergimog от Октября 03, 2012, 05:53:31 am  
Цитата: moi от Октября 03, 2012, 05:16:33 am  
Цитата: Letun от Октября 02, 2012, 08:01:18 pm  
Получается больше 200м задания нет смысла плавать?

Лично для себя как для любителя я не вижу смысла. Даже выносливость при кривой технике не в полной мере вырабатывается, потому что тело халавить начинает. Корпус не работает, вкладывание никакое, ноги волочатся, выходы лажовые.

Это не дело, надо себя заставлять. ;D

----  
lucmen от Октября 03, 2012, 07:48:46 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 01:23:26 am  
Цитата: lucmen от Октября 02, 2012, 06:30:49 pm  
Если кол-во гребков менялось с изменением темпа - значит временами рвал воду, терял высокий локоть после фазы захвата и от накапывающей усталости укорачивал гребок.  
При увеличении темпа всегда увеличивается кол-во гребков. Как минимум за счет того что время скольжения уменьшается. Не соглашусь с тобой. Машина или паровоз при постоянном диаметре колеса на определенный отрезок пути всегда делают определенное (одинаковое) кол-во оборотов, но при этом смогут проехать данный отрезок пути с большей или меньшей

скоростью за счет увеличения мощности. Эта аксиома сможет нарушиться только в двух случаях: 1- пробуксовка (в нашем случае - рвать воду); 2- изменение диаметра колеса (у нас - укорачивание гребка). Если у тебя увеличивается кол-во гребков при увеличении темпа - значит ты "филонишь" - укорачиваешь гребок из-за усталости и др. побочных факторов. Ты должен стремиться сохранять одинаковое кол-во гребков на одной и той же дистанции не зависимо от скорости ее проплывания. А вот оптимальное кол-во гребков на максимальной скорости спортсмена должен определить тренер. Это не мои аксиомы - об этом говорил Попов на мастер-классе и тренер Mickey Wender на своих мастер-классах - вот там он разжевывает как определить оптимальное кол-во гребков спортсмена на данном уровне его подготовки - жаль, что на английском, может кто из присутствующих опишет на русском с цифрами в примере, то, что он там разжевывает.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 07:57:59 am  
Цитата: Letun от Октября 02, 2012, 08:01:18 pm  
Цитата: moi от Октября 02, 2012, 07:07:56 pm

У меня с контролем нормального гребка получается проплыть 200м. Зачем 3км если это полная халтура?

Получается больше 200м задания нет смысла плавать?  
смотря какие цели. для полтоса любителю-нафиг надо это!

Цитата: Bergimog от Октября 03, 2012, 05:53:31 am  
Цитата: moi от Октября 03, 2012, 05:16:33 am  
Цитата: Letun от Октября 02, 2012, 08:01:18 pm  
Получается больше 200м задания нет смысла плавать?

Лично для себя как для любителя я не вижу смысла. Даже выносливость при кривой технике не в полной мере вырабатывается, потому что тело халявить начинает. Корпус не работает, вкладывание никакое, ноги волочатся, выходы лажовые.

Это не дело, надо себя заставлять. ;D

...и к кардиологу опять? .... каждому свое... если внешне сравнить варяга и moi, то поймете в чем тема. кто то техникой брать хочет и ОНА ему интересна, кому то лишбы резину пожестче порвать или марфон забабахать.

----

moi от Октября 03, 2012, 08:38:53 am  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 07:57:59 am  
...и к кардиологу опять? .... каждому свое...

Именно! Просто я вижу, что мое сердце не тянет бомбить взрывные нагрузки, которые я еще год назад втапливал каждую трению. Такая "немоть" либо временна, либо действительно сказывается возраст. Поэтому я пока на технику в аэробе делаю упор. И как только я чувствую, что техника идет вразнос, то я делаю стоп. Благо в новом басае сеансы без ограничений, можно и отдохнуть и закупнуться.

Кстати, несмотря на недомогание и осторожности - прогресс есть. Я стабильно теперь плыву 50м кролем из 32, и батом из 34.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 08:51:54 am  
не созрел до желания потренировать с годик не время, а выносливость и сердце? досочку купишь, как мою :) , и круги мотать? а? сначала бует очень тяжело...

пс. не тянеет оно просто по тому, что ты и тренируешь высокие пульсовые зоны, а на низких пульсах только купаешься или упражнения. тут примерно такая же история, как с техникой: нереально перескочить на новую ступень в технике без физической подготовки. нереально совершенствоваться одним путем (экстенсивным) в технике и физухе. всему есть предел и организм начнет тебе отказывать когда-нибудь. перестанет воспринимать нагрузку. выдавать меньшее кпд. а для тебя ну ооччень богатый простор в тренировках низкого и среднего пульса.

----

Letun от Октября 03, 2012, 09:48:03 am  
Ну Варяг на сердце не жаловался.

А при дистанционном аэробном плавании техника не разваливается. Есть некоторый промежуток при котором плыть не комфортно, примерно с 200м по 500м, а потом снова все нормально. Если ты преодолел 600м, то уже не имеет значения сколько ты плывешь 1000м, 2000м или больше.

Кроме того он в серпиках плыл.

moi, а какой у вас диагноз по поводу сердца?

----

sosnin от Октября 03, 2012, 10:10:34 am

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 09:48:03 am

Ну Варяг на сердце не жаловался.

А при дистанционном аэробном плавании техника не разваливается. Есть некоторый промежуток при котором плыть не комфортно, примерно с 200м по 500м, а потом снова все нормально. Если ты преодолел 600м, то уже не имеет значения сколько ты плавёшь 1000м, 2000м или больше.

Кроме того он в серпиках плыл.

moi, а какой у вас диагноз по поводу сердца?

что такое "серпики"?

а сердце-вроде нормально. (ну я так понял). ничего катастрофического. болезнь одна- отсутствие базы и выносливости в плавании. как следствие, неумение плыть на низких пульсах. но есть у человека желание техники. вот и плавает по мере возможности изучая технику,и пытаюсь сохранить наработанное,бережливо полтинничками-четвертаками, ну сотнями. 10х200 -этого не было ну почти никогда.

я правильно все рассказал,moi? поправь, если что не так.

----

Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 10:34:32 am

Цитата: lucmen от Октября 03, 2012, 07:48:46 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 01:23:26 am

Цитата: lucmen от Октября 02, 2012, 06:30:49 pm

Если кол-во гребков менялось с изменением темпа - значит временами рвал воду, терял высокий локоть после фазы захвата и от накапывающей усталости укорачивал гребок.

При увеличении темпа всегда увеличивается кол-во гребков. Как минимум за счет того что время скольжения уменьшается.

Не соглашусь с тобой. Машина или паровоз при постоянном диаметре колеса на определенный отрезок пути всегда сделают определенное (одинаковое) кол-во оборотов, но при этом смогут проехать данный отрезок пути с большей или меньшей скоростью за счет увеличения мощности. Эта аксиома сможет нарушиться только в двух случаях: 1- пробуксовка (в нашем случае - рвать воду); 2- изменение диаметра колеса (у нас - укорачивание гребка). Если у тебя увеличивается кол-во гребков при увеличении темпа - значит ты "филонишь" - укорачиваешь гребок из-за усталости и др. побочных факторов.

Ты должен стремиться сохранять одинаковое кол-во гребков на одной и той же дистанции не зависимо от скорости ее проплытия. А вот оптимальное кол-во гребков на максимальной скорости спортсмена должен определить тренер.

Это не мои аксиомы - об этом говорил Попов на мастер-классе и тренер Mickey Wender на своих мастер-классах - вот там он разжевывает как определить оптимальное кол-во гребков спортсмена на данном уровне его подготовки - жаль, что на английском, может кто из присутствующих опишет на русском с цифрами в примере, то, что он там разжевывает.

С чем не согласишься? С тем что время скольжения уменьшается при увеличении темпа? ;D

У паровоза колесо постоянно прикладывает силу, у человека не постоянно - посмотри на любые скоростные диаграммы, разгон - торможение. Ты реально не прикладываешь силу все время! Даже когда байдаркой плывешь. И чем реже ты гребешь тем дольше ты не прикладываешь силу, тем дольше ты скользишь.

А вообще можно толкнуться от бортика и проскользить 25 метров без гребков, а теперь попробуй быстро проплыть не гребя. ;D

Вообще это миф и легенда. Должен стараться да конечно, старайся.... Это они так говорят в надежде что у тебя техника сама улучшится, хотя все наоборот. Улучшения в технике приводят к уменьшению кол-ва гребков.

А Попов, ну Попов... чего он там за 25 гребков плавал 50м, на соревнованиях то всеравно 32.

----

Letun от Октября 03, 2012, 10:42:59 am

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 10:10:34 am

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 09:48:03 am

Ну Варяг на сердце не жаловался.

А при дистанционном аэробном плавании техника не разваливается. Есть некоторый промежуток при котором плыть не комфортно, примерно с 200м по 500м, а потом снова все нормально. Если ты преодолел 600м, то уже не имеет значения сколько ты плавёшь 1000м, 2000м или больше.

Кроме того он в серпиках плыл.

moi, а какой у вас диагноз по поводу сердца?

что такое "серпики"?

а сердце-вроде нормально. (ну я так понял). ничего катастрофического. болезнь одна- отсутствие базы и выносливости в плавании. как следствие, неумение плыть на низких пульсах. но есть у человека желание техники. вот и плавает по мере возможности изучая технику,и пытаюсь сохранить наработанное,бережливо полтинничками-четвертаками, ну сотнями. 10х200 -этого не было ну почти никогда.

я правильно все рассказал, moi? поправь, если что не так.  
Серпики -они же пальчиковые лопатки.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 10:47:06 am

Цитата: Ivan Туаркин от Октября 03, 2012, 10:34:32 am

Вообще это миф и легенда. Должен стараться да конечно, старайся.... Это они так говорят в надежде что у тебя техника сама улучшится, хотя все наоборот. Улучшения в технике приводят к уменьшению кол-ва гребков.

а улучшение техники, как то очень странно, происходит при обучении плаванию на уменьшение количества гребков. поиск рационального гребка, синхронизации, работы ног. хотя спринтеры эти не злоупотребляют.

----

Letun от Октября 03, 2012, 10:49:16 am

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 10:10:34 am

а сердце-вроде нормально. (ну я так понял). ничего катастрофического. болезнь одна- отсутствие базы и выносливости в плавании. как следствие, неумение плыть на низких пульсах. но есть у человека желание техники. вот и плавает по мере возможности изучая технику, и пытаюсь сохранить наработанное, бережливо полтинничками-четвертаками, ну сотнями. 10x200 -этого не было ну почти никогда.

Если он не плавает больше 200м, то почему он считает, что Варяг должен делать то же самое.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 10:55:14 am

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 10:49:16 am

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 10:10:34 am

а сердце-вроде нормально. (ну я так понял). ничего катастрофического. болезнь одна- отсутствие базы и выносливости в плавании. как следствие, неумение плыть на низких пульсах. но есть у человека желание техники. вот и плавает по мере возможности изучая технику, и пытаюсь сохранить наработанное, бережливо полтинничками-четвертаками, ну сотнями. 10x200 -этого не было ну почти никогда.

Если он не плавает больше 200м, то почему он считает, что Варяг должен делать то же самое.

потому что непонятно ЧТО варяг выполняет в своих марафонах! просто бездумное плавание. ни пульсов, ни контроля техники(наверняка), ни количества гребков, ни сальто(самое то учить), ни километража, ни системы. в итоге: еле живой, но оттарабанил.

а основной приоритет у обоих: техника.

----

Letun от Октября 03, 2012, 11:06:05 am

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 10:55:14 am

потому что непонятно ЧТО варяг выполняет в своих марафонах!..... ни пульсов, ни контроля техники(наверняка), ни количества гребков,

а основной приоритет у обоих: техника.

Вы читаете вообще, что он пишет:

Цитата: варяг от Октября 02, 2012, 08:13:42 pm

... под конец даже меньше гребков стало

Аэробное дистанционное плавание в начале сезона.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 11:34:38 am

можно на ты :)

во-первых, я говорю то, что дудая думает moi. образно.

во-вторых, если честно, какое к черту аэробное плавание, если даже пульса не знаешь? с гребками, не исключена история как с километражем. сам понимаешь что гребки надо считать не 1 раз в 10 минут, потом еще через 10 минут разок. а каждый четвертак. цифр нету! какое начало сезона? к чему? ни расписания, ни плана хоть на неделю. кто плавает аэроб в одну трену 3км, в другую 7мин? какой тут аэроб? отходная тренировка должна быть, когда так хреново себя чувствуешь после ддальных дистанций. 7 мин это что? система?

смысл в том, да и я согласен с moi в этом, что нечего метаться, как медведь-шатун. фиг знаешь, что от варяга еще ожидать дальше. подводное регби? прыжки с 10м? он с дистанцией на сорах не определился, вот и плавает, то марафоны, то спринт ногами вперед, то зал в максимум. и все с надеждой на технику. это как выбирать себе машину, а купить автобус, продать, купить мотоцикл, продать, купить 3 велика, продать, купить абонимент на весь общественный транспорт в городе и тд. вот такой автомобиль.

----

Letun от Октября 03, 2012, 11:53:23 am

Я согласен, что не видно у него системы и что он постоянно с одного на другое метается, и что тренировки рваные; но идея наплывать объём абсолютно верна. А то как он осуществляет самоконтроль, нам остаётся только догадываться.

А упрёк moi был в другом:

Цитата: moi от Октября 02, 2012, 07:07:56 pm

У меня с контролем нормального гребка получается проплыть 200м. Зачем 3км если это полная халтура?

Я вот, например, наоборот считаю, что ограничиваться 200м - это абсолютно неправильно (при отсутствии медицинских противопоказаний).

----

sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 11:53:23 am

Я согласен, что не видно у него системы и что он постоянно с одного на другое метается, и что тренировки рваные; но идея наплывать объём абсолютно верна. А то как он осуществляет самоконтроль, нам остаётся только догадываться.

А упрёк moi был в другом:

Цитата: moi от Октября 02, 2012, 07:07:56 pm

У меня с контролем нормального гребка получается проплыть 200м. Зачем 3км если это полная халтура?

Я вот, например, наоборот считаю, что ограничиваться 200м - это абсолютно неправильно (при отсутствии медицинских противопоказаний).

1) нет у него идеи. есть порывы души. :)

2) это стойкое и довольно часто встречающееся мнение новичков, кот. дошли до "ступора" и продолжают двигаться вперед, но все медленнее и медленнее. а мнение примерно такое: "я на полтинниках скинул 20 секунд, еще 5 уж точно скину." как в детстве было: год шарашись-шарашись. летом отдохнул. приходишь на тренировки, а объём почти тот же. а через месяц и того больше, и ты думаешь, что невозможно больше и быстрее плавать. и так 10 лет. а те, кто решил, что на таких же тренингах будет улучшать, через год-два и негу в бассейне.

просто надо принять то, что система тренинга выстраивается под цель. нет цели - нет системы - нет результат. и то, что противоположная последовательность не факт, что будет исполнена.

я тоже не понимаю ограничения в количестве проплываемого. жену с 10 метров научил плавать километры. она плывя 500 за задание упр+коор не верила, что сможет 2 проплыть. но проплыла, когда я рядом ей компанию составлял :) и по п.пе бил, когда гребок смазывала. вот что это? как назвать? лень?

а есть и другой вариант, плавать то спринт, то марафон, то резину, то упражнение одной рукой 2км. в итоге непонятно, что натворил и к чему пришел.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 12:52:50 pm

кстати у меня сейчас с контролем полным гребка при том что он мощный и сильным могу метров 100-150-это при скорости 200-400 стартовой. если я начинаю темп давать, то это только 25 метров. а в скорости 1500 я уже могу плавать километры. че там делает варяг после 100м-темный лес. все видюхи-50м. я только предположить могу, что лучше техника у него с усталостью не становится.

----

Letun от Октября 03, 2012, 12:54:00 pm

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm

1) нет у него идеи. есть порывы души. :)

Ну значит, конкретно этот порыв, в "своей задумке" был правильным)

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm

2) это стойкое и довольно часто встречающееся мнение новичков, кот. дошли до "ступора" и продолжают двигаться вперед, но все медленнее и медленнее. а мнение примерно такое: "я на полтинниках скинул 20 секунд, еще 5 уж точно скину."

Я не совсем понял - это к чему? К реплике moi? Типа собирается улучшать время, но не хочет увеличивать объём?

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm  
просто надо принять то, что система трень выстраивается под цель. нет цели-нет системы-нет результат. и то, что противоположная последовательность не факт, что будет исполнена.

а есть и другой вариант, плавать то спринт, то марафон, то резину, то упражнение одной рукой 2км. в итоге непонятно, что натворил и к чему пришел.

По поводу "системы" Варяга я уже высказался.)

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm  
я тоже не понимаю ограничения в количестве проплываемго. жену с 10 метров научил плыть километры. она плавая 500 за задание упр+коор не верила, что сможет 2 проплыть. но проплыла, когда я рядом ей компанию составлял :) и по п..пе бил, когда гребок смазывала. вот что это? как назвать? лень?

Ну да, лень + стереотипы.

Да и вообще ты ведь говорил что ещё не был женат, когда её обучал. Может она в порывах влюблённости, стиснув зубы терпела твои издевательства, а сама думала: "нахрена мне это надо и когда всё это закончится" ;D ;D ;D

----

sosnin от Октября 03, 2012, 01:03:49 pm  
Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 12:54:00 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm  
1) нет у него идеи. есть порывы души. :)

Ну значит, конкретно этот порыв, в "своей задумке" был правильным) может, но разовый. а в системе-очередной кирпич в стене хаоса

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 12:54:00 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm  
2) это стойкое и довольно часто встречающееся мнение новичков, кот. дошли до "ступора" и продолжают двигаться вперед, но все медленнее и медленнее. а мнение примерно такое: "я на полтинниках скинул 20 секунд, еще 5 уж точно скину."

Я не совсем понял - это к чему? К реплике moi? Типа собирается улучшать время, но не хочет увеличивать объём? да. они все Хотят улучшать. у moi хоть система есть. ограниченная в рамках, но есть.

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 12:54:00 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm  
просто надо принять то, что система трень выстраивается под цель. нет цели-нет системы-нет результат. и то, что противоположная последовательность не факт, что будет исполнена.

а есть и другой вариант, плавать то спринт, то марафон, то резину, то упражнение одной рукой 2км. в итоге непонятно, что натворил и к чему пришел.

По поводу "системы" Варяга я уже высказался.)  
... ну и хорошо.

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 12:54:00 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm  
я тоже не понимаю ограничения в количестве проплываемго. жену с 10 метров научил плыть километры. она плавая 500 за задание упр+коор не верила, что сможет 2 проплыть. но проплыла, когда я рядом ей компанию составлял :) и по п..пе бил, когда гребок смазывала. вот что это? как назвать? лень?

Ну да, лень + стереотипы.

Да и вообще ты ведь говорил что ещё не был женат, когда её обучал. Может она в порывах влюблённости, стиснув зубы терпела твои издевательства, а сама думала: "нахрена мне это надо и когда всё это закончится" ;D ;D ;D

это шутка года!

"ЭТО не закончится никогда!!!-снилось ей в страшных снах." :) :)

----

moi от Октября 03, 2012, 01:26:22 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 01:03:49 pm  
у moi хоть система есть. ограниченная в рамках, но есть.

Конечно, ты мне польстил, Рома! :O))

Система у меня самая что ни на есть пока простетская. Как у детей первых лет плавания, но со скидкой на то, что я уже не могу носиться как они, но могу добросовестнее подходить к технике. Другие более серьезные системы тренировки я пока не выдержу, именно в плане "здоровья". Если и растягивать сердце (а оно у меня в этом плане не очень гипертрофированное), то делать это постепенно. В итоге большая часть у меня пока упражнения. Я их разбил на три группы. Очень энергоемкие я делаю по 25м, но плаваю до и после по 25м, что-то менее энергоемкое. Т.е. типа аэроб-газ-аэроб, а потом вообще откуп. Упр. средних энергозатрат плыву 100м-200м. Упр., где и напрягаться не надо, и дышать можно свободно - это более 200м, пока техника не начинает разваливаться от усталости. В координации с удержанием воды и слежением за техникой кролем (грудь или спина) я могу только около 200м. Конечно можно дальше плыть, но это просто полное уродство, и я это сразу чувствую. Брассом аэробно пока не идет, ибо загаяю сердце гипоксией на выходах и в долгих скольжениях. Батт вообще только иногда 50м в начале трени, - дольше и больше не могу.

----

@LE} {@NDER от Октября 03, 2012, 01:28:25 pm  
Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 12:54:00 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 12:29:51 pm  
1) нет у него идеи.есть порывы души. :)

Ну значит, конкретно этот порыв, в "своей задумке" был правильным)

Если этот порыв в несколько раз превышает обычно проплываемый объем, то правильного в этом мало. Как правильно написал Женья - следующий день можно вычеркивать. Может, конечно, в плавании не так все очевидно, как в тяж. атлетике, но для организма, который готов плыть 3-4 км, с бухты барахты дать 10-15 - это все равно, что атлету, который приседает 100кг, навалить 180 - хорошо, если обойдется без травм.

----

moi от Октября 03, 2012, 01:33:49 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 08:51:54 am  
досочку купишь,как мою :) , и круги мотать? а? сначала бует очень тяжело...

На ногах пока одно колено "раздолбал" об беговую дорожку, когда для ЭКГ-монитора пробежку делал. Месяц уже заживает. Но ноги я уже летом стал напрягать по 200м, однако колени уже тогда горели после трени. Старость, блин, нерадость...

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 09:48:03 am  
moi, а какой у вас диагноз по поводу сердца?

Ничего не нашли. Органических бяк нет, анализы в норме. Т.е. списывают все на вегетативную дисфункцию.

Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 10:49:16 am  
Если он не плавает больше 200м, то почему он считает, что Варяг должен делать то же самое.

Просто мы примерно с варягом одного "класса" :O)) Я даже на своем видео узнаю его. Поэтому я это как бы сказал, зная на что "правильное" способен варяг. И если он с контролем и технично может плыть более 200м, то он крут. :O)))

----

sosnin от Октября 03, 2012, 01:49:41 pm  
Цитата: moi от Октября 03, 2012, 01:33:49 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 08:51:54 am  
досочку купишь,как мою :) , и круги мотать? а? сначала бует очень тяжело...

На ногах пока одно колено "раздолбал" об беговую дорожку, когда для ЭКГ-монитора пробежку делал. Месяц уже заживает. не, я как раз наоборот предлагаю повесить больших досок в ноги и "спасжилетов",а потом плыть только руками на П до 23х. вот и сердце-дыхание наработаешь,выносливость поднимишь, технику рук наладишь. через год останется придумать,как к этому приделать высокое положение тела без поплавков и ноги "привинтить".

----

Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 01:55:19 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 10:47:06 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 10:34:32 am  
Вообще это миф и легенда. Должен стараться да конечно, старайся.... Это они так говорят в надежде что у тебя техника сама улучшится, хотя все наоборот. Улучшения в технике приводят к уменьшению кол-ва гребков.  
а улучшение техники,как то очень странно, происходит при обучении плаванию на уменьшение количества гребков. поиск рационального гребка,синхронизации,работы ног. хотя спринтеры эти не злоупотребляют.

Объясни как можно учить плавать на уменьшение кол-ва гребков? Один вариант - плыть медленнее, больше скользить? Толкаться сильнее? Сомневаюсь, - сильнее чем сильно не толкнешься.

А оптимизация гребка и синхронизация это как раз то что приводит к уменьшению кол-ва гребков, а не наоборот. Т.е. ты именно тренируешь правильный гребок, синхронизацию и т.п., а не уменьшение кол-ва гребков.

Объясни, я реально не понимаю. Естественно я читал все эти статьи, где они говорят типа классно поплавать с меньшим кол-во гребков - я реально не могу понять как это возможно? Это реально вопрос того что первично, что ПРИЧИНА, а что СИМПТОМЫ.

Чем спринтеры не злоупотребляют? ;D Спринт только техникой и тренируется. Выносливость не нужна, сила не нужна....

----

moi от Октября 03, 2012, 02:07:38 pm

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 01:49:41 pm

не, я как раз наоборот предлагаю повесить больших досок в ноги и "спасжилетов", а потом плыть только руками на П до 23х.

А с колабашкой между ног - это не то? У меня сейчас есть упражнение, которое лучше всего с контролем и на назких пульсах идет. Это поплавок между ног, и они не работают. Гребок одной рукой, вдох под нее, вкладывание, обе руки впереди, то же самое со второй рукой (тоже вдох), опять скольжу обе руки впереди. Напоминает подъем по канату. Иногда чуть поддельфиниваю ногами на вкладывании. Но это как бы к бату ближе.

Я сейчас реально ишу упражнения, чтобы плыть на пульсе ниже 25. Он зараза сразу подскакивает к этой отметке. Либо надо воду сбрасывать, недогребать, быть сосишкой и т.д... но это халтура. И в координации та же фигня (кроль). Есть ощущение, что при медленном плавании я подтапливаюсь, - отсюда желание разогнаться.

Кстати, лопатки не помогут на низких пульсах плавать?

----

sosnin от Октября 03, 2012, 02:20:31 pm

"учить плавать на уменьшение кол-ва гребков?" никто не собирается, учатся плавать на "минимальное количества гребков с сохранением времени прохождения дистанции\пульса\др". нет смысла делать меньше на 2 гребка и плыть медленне сотню на 10сек. поиск рационального шага.

зачем плавают на кулаках.-это задание обратная сторона медали уменьшения гребков.

можно думать, как улучшить гребок, синхронизацию и тд. а можно плыть и ловить, прочувствовать, этот момент.

кто-то, уменьшает количество за счет выходов, кто-то за счет того, что НАКОНЕЦТО начал толкаться сильно, кто-то меняет удары ног и учится плавать бтиударным а не 2х.

а вот такими "прочувствовать" спринтеры и не злоупотребляют. спринт-это дикий зверь внутри, его только дрессировать (сказал-4 вдоха, значит 4. выход ноги кролем-значит только кролем). а средние и дальние дистанции это как поход в горы без ограничения времени-душа лежит сегодня к той тропе, пошел ей, увидел ручей-поробовал его. не понравился вкус-ищишь другой.

а спринт-это накопить, накопить и взорваться. поэтому у спринтеров уменьшение гребков (расплывчатые задания или трактующиеся неоднозначно) и вызывает "лишние напряжения" что воли, что сил физических. это что-то не то.

как-то так.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 02:26:59 pm

Цитата: moi от Октября 03, 2012, 02:07:38 pm

Кстати, лопатки не помогут на низких пульсах плавать?

если только на пальцы. те, что с ладонь будет только тяжелее. или будешь еще больше халтурить, чем в коорд.

значит я не понял сразу про что ты пишешь. (про калабашку)

так секрет, вообще то и в том, что в упр. П выше, чем при легком плавании. так ищи положение тела, чтоб не разгоняться и не подтапливаться. дело в поясище и тазу.

----

BULLET от Октября 03, 2012, 02:27:23 pm

Цитата: moi от Октября 03, 2012, 02:07:38 pm

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 01:49:41 pm

не, я как раз наоборот предлагаю повесить больших досок в ноги и "спасжилетов", а потом плыть только руками на П до

23х.

А с колабашкой между ног - это не то? У меня сейчас есть упражнение, которое лучше всего с контролем и на низких пульсах идет. Это поплавок между ног, и они не работают. Гребок одной рукой, вдох под нее, вкладывание, обе руки впереди, то же самое со второй рукой (тоже вдох), опять скольжу обе руки впереди. Напоминает подъем по канату. Иногда чуть поддельфиниваю ногами на вкладывании. Но это как бы к бату ближе.

Я сейчас реально ищу упражнения, чтобы плыть на пульсе ниже 25. Он зараза сразу подскакивает к этой отметке. Либо надо воду сбрасывать, недогребать, быть сосишкой и т.д... но это халтура. И в координации та же фигня (кроль). Есть ощущение, что при медленном плавании я подтапливаюсь, - отсюда желание разогнаться.

Кстати, лопатки не помогут на низких пульсах плавать?

помогут, в них темп может быть совсем небольшой и так как колобашка поддерживает тело то не проваливаешься в любом случае. я вот тоже не могу медленно плавать в полной координации начинаю рубить сразу, нашел решение с лопатками, стараюсь прочувствовать захват и никуда не тороплюсь и приятно плыть так как чувствуешь воду!

----

BULLET от Октября 03, 2012, 02:28:58 pm  
да, но лопатки при этом использую самые маленькие!

----

sergeyt от Октября 03, 2012, 03:03:27 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 02:20:31 pm  
"учить плавать на уменьшение кол-ва гребков?" никто не собирается, учатся плавать на "минимальное количества гребков с сохранением времени прохождения дистанции\пульса\др". нет смысла делать меньше на 2 гребка и плыть медленнее сотню на 10сек. поиск рационального шага.  
зачем плавают на кулаках.-это задание обратная сторона медали уменьшения гребков.

можно думать, как улучшить гребок, синхронизацию и тд. а можно плыть и ловить, прочувствовать, этот момент. кто-то, уменьшает количество за счет выходов, кто-то за счет того, что НАКОНЕЦТО начал толкаться сильно, кто-то меняет удары ног и учится плавать бтиударным а не 2х.

а вот такими "прочувствовать" спринтеры и не злоупотребляют. спринт-это дикий зверь внутри, его только дрессировать(сказал-4 вдоха, значит 4. выход ноги кролем-значит только кролем). а средние и дальние дистанции это как поход в горы без ограничения времени-душа лежит сегодня к той тропе, пошел ей. увидел ручей-поробовал его. не понравился вкус-ищишь другой.

а спринт-это накопить, накопить и взорваться. поэтому у спринтеров уменьшение гребков (расплывчатые задания или трактующиеся неоднозначно) и вызывает "лишние напряжения" что воли, что сил физических. это что-то не то.

как-то так.

Super! 8)

----

Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 03:08:47 pm  
Цитата: sergeyt от Октября 03, 2012, 03:03:27 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 02:20:31 pm  
"учить плавать на уменьшение кол-ва гребков?" никто не собирается, учатся плавать на "минимальное количества гребков с сохранением времени прохождения дистанции\пульса\др". нет смысла делать меньше на 2 гребка и плыть медленнее сотню на 10сек. поиск рационального шага.  
зачем плавают на кулаках.-это задание обратная сторона медали уменьшения гребков.

можно думать, как улучшить гребок, синхронизацию и тд. а можно плыть и ловить, прочувствовать, этот момент. кто-то, уменьшает количество за счет выходов, кто-то за счет того, что НАКОНЕЦТО начал толкаться сильно, кто-то меняет удары ног и учится плавать бтиударным а не 2х.

а вот такими "прочувствовать" спринтеры и не злоупотребляют. спринт-это дикий зверь внутри, его только дрессировать(сказал-4 вдоха, значит 4. выход ноги кролем-значит только кролем). а средние и дальние дистанции это как поход в горы без ограничения времени-душа лежит сегодня к той тропе, пошел ей. увидел ручей-поробовал его. не понравился вкус-ищишь другой.

а спринт-это накопить, накопить и взорваться. поэтому у спринтеров уменьшение гребков (расплывчатые задания или трактующиеся неоднозначно) и вызывает "лишние напряжения" что воли, что сил физических. это что-то не то.

как-то так.

Super! 8)

Че серьезно? Я в шоке. Это не может быть правдой :о Скажите же что нет, у меня разрыв мозга.... Пойду убьюсь о стену

----

Letun от Октября 03, 2012, 03:45:11 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 03:08:47 pm

Цитата: sergeyt от Октября 03, 2012, 03:03:27 pm

Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 02:20:31 pm

"учить плавать на уменьшение кол-ва гребков?" никто не собирается,учатся плавать на "минимальное количества гребков с сохранением времени прохождения дистанции\пульса\др". нет смысла делать меньше на 2 гребка и плыть медленне сотню на 10сек. поиск рационального шага.

зачем плавают на кулаках.-это задание обратная сторона медали уменьшения гребков.

можно думать,как улучшить гребок,синхронизацию и тд. а можно плыть и ловить,прочувствовать,этот момент.

кто-то, уменьшает количество за счет выходов,кто-то за счет того,что НАКОНЕЦТО начал толкаться сильно,кто-то меняет удары ног и учится плавать бтиударным а не 2х.

а вот такими "прочувствовать" спринтеры и не злоупотребляют. спринт-это дикий зверь внутри,его только дрессировать(сказал-4 вдоха,значит 4. выход ноги кролем-значит только кролем). а средние и дальние дистанции это как поход в горы без ограничения времени-душа лежит сегодня к той тропе,пошел ей.увидел ручей-поробовал его. не понравился вкус-ищишь другой.

а спринт-это накопить,накопить и взорваться. поэтому у спринтеров уменьшение гребков (расплывчатые задания или трактующиеся неоднозначно) и вызывает "лишние напряжения" что воли,что сил физических. это что-то не то.

как-то так.

Super! 8)

Че серьезно? Я в шоке. Это не может быть правдой :о Скажите же что нет, у меня разрыв мозга.... Пойду убьюсь о стену

Что то я как то тоже не понял.

Спринтерам вовсе не чуждо то, что ты назвал "прочувствовать", просто спринтеры прочувствованием должны заниматься на высоких скоростях.

----

Letun от Октября 03, 2012, 03:46:30 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 03, 2012, 01:28:25 pm

Если этот порыв в несколько раз превышает обычно проплываемый объем, то правильного в этом мало. Как правильно написал Женя - следующий день можно вычеркивать. Может, конечно, в плавании не так все очевидно, как в тяж. атлетике, но для организма, который готов плыть 3-4 км, с бухты барахты дать 10-15 - это все равно, что атлету, который приседает 100кг, навалить 180 - хорошо, если обойдется без травм.

Я же написал "в задумке", а не в реализации.

----

Runtya от Октября 03, 2012, 04:16:31 pm

Поехали мы с Тото на наши "веселые старты", вернее полетели. Там, в купальном бассейне, наконец-то и познакомимся.

Пожелайте нам удачи, плиз! Уверена, что мой тренер обязательно будет со мной во время моих заплывов. Если бы не он, я бы на своих отборочных второй заплыв просто не проплыла! Огромное ему спасибо!

Плывем в пятницу с 16 до 18 по Московскому времени и в субботу с 10 до 12. Держите за нас кулаки и кулачищи!

----

Белый Кит от Октября 03, 2012, 04:30:50 pm

Цитата: Runtya от Октября 03, 2012, 04:16:31 pm

Держите за нас кулаки и кулачищи!

погрозить кулаком "вслед" ? ;) :D ;D

----

варяг от Октября 03, 2012, 04:41:01 pm

Рунтя И Тото я желаю вам удачи - поможет океан взвалив на плечи:) (BC Высоцкий)

ну и ждем от Вас видео:))))))))))))))))))))))))))))))

----

варяг от Октября 03, 2012, 04:52:30 pm  
насчет метаний может это и похоже на это но этот заплыв я сделаю потому что это в кайф. а вообще у меня есть программа тренировки. если в 2-Х словах то день режим день аэробное плавание. готовлю 50-100 метров. я думаю в декабре я точно определюсь (до сорев будут 1.5 месяца) да и вообще я можно так сказать только начал понимать плавание... перестал бороться и стал получать удовольствие. даже от усталости.от тренировок кстати в них есть определенная система.

единиинственное что меня волнует так это повороты. пока не идут. атак все норм :)

заплыв планирую начать в 17 часов ориентировочно попробую 1.5- 2 часа а там как смогу.

вообще буду стараться сделать мах потомучто к этой идее возвращаться не буду потомучто отхожу от тренировок(плана). просто в кайф и для того чтобы когдато сказать -я это сделал.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 05:52:58 pm  
иван, ты куда делся?почему ГОСТЬ? отвечу тебе позже,как наладишься негостем.

----

sosnin от Октября 03, 2012, 05:57:45 pm  
Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 03:45:11 pm  
Что то я как то тоже не понял.  
Спринтерам вовсе не чуждо то, что ты назвал "прочувствовать", просто спринтеры прочувствованием должны заниматься на высоких скоростях.  
я не писал,что они не чувствуют.я про то,что это им вторично. выбор в интересе, плыть 20x100 каждый раз с новой раскладкой или за треню 10 ускорений\повороты\ другие элементы и тп, перед ними не стоит.он решен в пользу второго. в 95% случаях. вот я о чем. а не то, что они роботы и нечувствительные плавцы.

----

Letun от Октября 03, 2012, 06:12:08 pm  
Цитата: sosnin от Октября 03, 2012, 05:57:45 pm  
Цитата: Letun от Октября 03, 2012, 03:45:11 pm  
Что то я как то тоже не понял.  
Спринтерам вовсе не чуждо то, что ты назвал "прочувствовать", просто спринтеры прочувствованием должны заниматься на высоких скоростях.  
я не писал,что они не чувствуют.я про то,что это им вторично. выбор в интересе, плыть 20x100 каждый раз с новой раскладкой или за треню 10 ускорений\повороты\ другие элементы и тп, перед ними не стоит.он решен в пользу второго. в 95% случаях. вот я о чем. а не то, что они роботы и нечувствительные плавцы.

Тебя порой трудно понимать.

С одной стороны ты пытаешься всё разжевать, с другой - из большого сообщения тяжело вычленить основную мысль. Порой по несколько раз перечитываю, пока дойдёт.

----

варяг от Октября 03, 2012, 07:10:28 pm  
насчет видео мне кажется выход найден. можно снимать 50-метровые отрезки каждые 10 минут.

и ломаю голову... почему же все же не идет сальто? ну может есть какаято фишка которой я не делаю?..

----

moi от Октября 03, 2012, 07:14:01 pm  
Цитата: варяг от Октября 03, 2012, 07:10:28 pm  
и ломаю голову... почему же все же не идет сальто?

Это сложный координационный трюк. Правильно сделать можно только после очень большого кол-ва повторений.

----

варяг от Октября 03, 2012, 07:16:58 pm  
Цитата: moi от Октября 03, 2012, 07:14:01 pm  
Цитата: варяг от Октября 03, 2012, 07:10:28 pm  
и ломаю голову... почему же все же не идет сальто?

Это сложный координационный трюк. Правильно сделать можно только после очень большого кол-ва повторений.

ну хотябы успокоил:) потомучто переживаю как так.. все крутят легко а у меня не идет:))))))))))

вообще кто как ориентироваться когда делать кувырок?

----

@LE} {@NDER от Октября 03, 2012, 07:27:33 pm

Цитата: варяг от Октября 03, 2012, 04:52:30 pm

заплыв планирую начать в 17 часов ориентировочно попробую 1.5- 2 часа а там как смогу.

вообще буду стараться сделать мах потомучто к этой идее возвращаться не буду потомучто отхожу от тренировок(плана). просто в кайф и для того чтобы когда то сказать -я это сделал.

Коля, ты или большой шутник, или гипероптимист. Так на всякий случай скажу, что заплыв на 10К на ОИ закрылся худшим временем 2:03:35.1 - предполагаю, что тебе надо рассчитывать на время 2:45, если плыть будешь каждую сотню за 1:40 или 3:20, если за 2 минуты.

----

moi от Октября 03, 2012, 07:31:24 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 03, 2012, 07:27:33 pm

Коля, ты или большой шутник, или гипероптимист.

Я бы посоветовал еще врача и спасателя на бортике поставить дежурить...

----

sosnin от Октября 03, 2012, 07:32:10 pm

я делаю полсальта. то есть сначала занывиваю головой в воду вниз, когда голова под водой см в 40, то подтягиваю ноги до позы эмбриона-это резко делать надо. потом через ось (в плечах) перекидываю весь свой "эмбрион", чуть разгибаясь в конце. и все. то есть получается кручений два и они прерывисты.

----

moi от Октября 03, 2012, 07:33:05 pm

Цитата: варяг от Октября 03, 2012, 07:16:58 pm

вообще кто как ориентироваться когда делать кувырок?

Смотря какая у тебя скорость :O))) Должно хватать инерции для постановки ног на бортик.

----

Toto от Октября 03, 2012, 08:33:04 pm

Цитата: Runtya от Октября 03, 2012, 04:16:31 pm

Поехали мы с Тото на наши "веселые старты", вернее полетели. Там, в купальном бассейне, наконец-то и познакомимся. Пожелайте нам удачи, плиз! Уверена, что мой тренер обязательно будет со мной во время моих заплывов. Если бы не он, я бы на своих отборочных второй заплыв просто не проплыла! Огромное ему спасибо!

Плывем в пятницу с 16 до 18 по Московскому времени и в субботу с 10 до 12. Держите за нас кулаки и кулачищи! О, да))

Ну кто куда, а я нырять там буду...

что-то не получилось мне за 2 недели научица плавать спринт, а 200 комплекс там не плывут :(

нашла свои детские записи

в 13 лет плыла полтинник кролем за 31,3, 100 м за 1.04 и 1500 за 19.45 (тогдашний КМС)))

----

варяг от Октября 04, 2012, 08:18:27 pm

о да..... :) только с баса:) сразу скажу что мега заплыв не удался по причине того что администратор остановила меня после 45 минут .. (технический перерыв) и если честно я даже и не стал его пробовать. потомучто с суток пришел очень разбитый в бас. не отоспался и состояние было на 3+

залез в воду и с доской за 35-30 минут проплыл на ногах без остаовки 1.5 км на ногах. на каждых 25 метрах после 75 делал ускорение на 70% от мах.

затем я уже в перерыве немного пришел в себя и следующий сеанс 45 минут я плыл с тем же кругом восьмеркой на ногах без остановки тоже с с ускорениями на 25 метров после 75. извиняюсь за выражение но полная ЖО...а в смысле того что руки после того заплыва не восстановились и с первых минут стали болеть. но... я перетерпел:) понял что с такой болью я бы никогда в жизни не смог проплыть более 5 км. под конец тело превращалось в тушенку:) НО. гребков как было 16-17 так и под конец 16-17 а иногда и 15. (плыл без лопаток)

такая вот история.

----

feniks2277 от Октября 05, 2012, 04:42:12 am  
Цитата: варяг от Октября 04, 2012, 08:18:27 pm  
о да..... :) только с баса:) сразу скажу что мега заплыв не удался по причине того что администратор остановила меня после 45 минут .. (технический перерыв) и если честно я даже и не стал его пробовать. потому что с суток пришел очень разбитый в бас. не отоспался и состояние было на 3+

залез в воду и с доской за 35-30 минут проплыл на ногах без остановки 1.5 км на ногах. на каждых 25 метрах после 75 делал ускорение на 70% от мах.

затем я уже в перерыве немного пришел в себя и следующий сеанс 45 минут я плыл с тем же кругом восьмеркой на ногах без остановки тоже с с ускорениями на 25 метров после 75. извиняюсь за выражение но полная ЖО...а в смысле того что руки после того заплыва не восстановились и с первых минут стали болеть. но... я перетерпел:) понял что с такой болью я бы никогда в жизни не смог проплыть более 5 км. под конец тело превращалось в тушенку:) НО. гребков как было 16-17 так и под конец 16-17 а иногда и 15. (плыл без лопаток)

такая вот история.

Ого 1500 м за 35 минут на ногах.  
и это после сорока пяти минутного плавания с крейсерской скоростью  
и бессонной ночи в возрасте за 30 ,  
Силён нет слов.

----

moi от Октября 05, 2012, 05:06:35 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 05, 2012, 04:42:12 am  
Силён нет слов.

Предлагаю уже всем миром наградить варяга первым разрядом чисто за титанизм, в виде исключения.

----

Домино от Октября 05, 2012, 06:23:52 am  
Вчера получила смс от Ирины (Runtya) вообще не будет она плыть на своих "веселых стартах" в Турции. :-\  
Подробностей я не знаю.

----

Белый Кит от Октября 05, 2012, 06:59:32 am  
скорее всего она так и не смогла выздороветь :( - хоть и старалась изо всех сил.

----

варяг от Октября 05, 2012, 07:25:33 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 05, 2012, 04:42:12 am  
Цитата: варяг от Октября 04, 2012, 08:18:27 pm  
о да..... :) только с баса:) сразу скажу что мега заплыв не удался по причине того что администратор остановила меня после 45 минут .. (технический перерыв) и если честно я даже и не стал его пробовать. потому что с суток пришел очень разбитый в бас. не отоспался и состояние было на 3+

залез в воду и с доской за 35-30 минут проплыл на ногах без остановки 1.5 км на ногах. на каждых 25 метрах после 75 делал ускорение на 70% от мах.

затем я уже в перерыве немного пришел в себя и следующий сеанс 45 минут я плыл с тем же кругом восьмеркой на ногах без остановки тоже с с ускорениями на 25 метров после 75. извиняюсь за выражение но полная ЖО...а в смысле того что руки после того заплыва не восстановились и с первых минут стали болеть. но... я перетерпел:) понял что с такой болью я бы никогда в жизни не смог проплыть более 5 км. под конец тело превращалось в тушенку:) НО. гребков как было 16-17 так и под конец 16-17 а иногда и 15. (плыл без лопаток)

такая вот история.

Ого 1500 м за 35 минут на ногах.

и это после сорока пятиминутного плавания с крейсерской скоростью  
и бессонной ночи в возрасте за 30 ,  
Силён нет слов.

не други справедливости ради я то есть я не вообще не спал а скажем если моя норма 9 часов сна то поспал я часов 5 и  
сначала плыл ноги а потом были руки

и кстати на ногах мог плыть больше.. я вообще в процессе думал проплыть на ногах трешку чтобы потом написать  
товарищу что смог повторить ( он поделился со мной новостью что за трену на ногах проплыл трешку (он МСМК  
дельфинист)

и вот из наблюдений- 1- ноги мне было легче плыть чем руки ( но я в принципе сваливаю это на усталость рук на то что не  
восстановились).

2- поочему у мне в плавании на руках вот если сравнить то гребок правой выглядит как квадратное колесо а левой  
круглое колесо. то есть чтоо мне не нравится в смене рук. нет плавности симметричной.

3- убедился что раздельно могу плавать достатоно много. Почему в координации тогда хочется прилипнуть к бортику через  
25-50-100? психологически чтоо ?

----

варяг от Октября 05, 2012, 07:28:15 am  
Цитата: moi от Октября 05, 2012, 05:06:35 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 05, 2012, 04:42:12 am  
Силён нет слов.

Предлагаю уже всем миром наградить варяга первым разрядом чисто за титанизм, в виде исключения.

Спасибо) НО!- я хотел проплыть :) а не получить за заслуги (сомнительные)

все в шутку:)прикол понял.)

----

варяг от Октября 05, 2012, 07:32:16 am  
Цитата: Домино от Октября 05, 2012, 06:23:52 am  
Вчера получила смс от Ирины (Runtya) вообще не будет она плыть на своих "веселых стартах" в Турции. :-\nПодробностей я не знаю.

Жаль. может все таки там планы поменяются и Рунтя поплывет. тем более что время то у нее хорошее.. помоему 32 с  
копейками.

P.S. А может это у них все это часть плана и они свалили в Турцию оторваться ? :))

надеюсь что комп у нее дома выключен и это никто не читает:)

----

sosnin от Октября 05, 2012, 10:28:09 am  
Цитата: варяг от Октября 05, 2012, 07:25:33 am  
3- убедился что раздельно могу плавать достатоно много. Почему в координации тогда хочется прилипнуть к бортику через  
25-50-100? психологически чтоо ?  
а время одинаково? я правильно понял, что раздельно-это то ноги, то упражнения, то координация? так?

----

варяг от Октября 05, 2012, 12:45:59 pm  
Цитата: sosnin от Октября 05, 2012, 10:28:09 am  
Цитата: варяг от Октября 05, 2012, 07:25:33 am  
3- убедился что раздельно могу плавать достатоно много. Почему в координации тогда хочется прилипнуть к бортику через  
25-50-100? психологически чтоо ?  
а время одинаково? я правильно понял, что раздельно-это то ноги, то упражнения, то координация? так?

раздельно это например ноги с доской- вчера проплыл 1.5 км включая ускорения без остановки. и руки тоже отдельно ( с колобашкой или резиновым кругом на ногах) тоже с ускорениями и достаточно много.

в координации почемуто все печальней.

и как понять время одинаковое?

----

sosnin от Октября 05, 2012, 07:23:39 pm  
Цитата: варяг от Октября 05, 2012, 12:45:59 pm  
и как понять время одинаковое?  
время в координации и если с калабашкой одинаковое?

----

варяг от Октября 05, 2012, 07:41:07 pm  
Цитата: sosnin от Октября 05, 2012, 07:23:39 pm  
Цитата: варяг от Октября 05, 2012, 12:45:59 pm  
и как понять время одинаковое?  
время в координации и если с калабашкой одинаковое?

не засекал но засеку завтра. только что из баса. делал режим 16\*50 в координации. тяжело плылось под конец вылезал из режима сек на 10 .

затем одеел ласты и обратил внимание на то что даже когда я ногами не работал в них было легче плыть было скольжение.

думаю что вся загвоздка в координации рук и ног. или где то около того.

----

sosnin от Октября 05, 2012, 08:21:38 pm  
покажешь, как ты в ластах НЕ работаешь ногами?

----

Arman от Октября 05, 2012, 09:42:31 pm  
Цитата: варяг от Октября 05, 2012, 07:41:07 pm

затем одеел ласты и обратил внимание на то что даже когда я ногами не работал в них было легче плыть было скольжение.

Как вариант объяснения- тело удлиняется, соответственно волновое сопротивление становится меньше...

----

варяг от Октября 05, 2012, 10:03:46 pm  
и еще. в полной ординации нет чувства скольжения. в ластах и с колобашкой есть. даже с резиновым кругом на ногах есть.

----

Yakut от Октября 06, 2012, 08:55:40 am  
Почаствовал сегодня в первых своих заплывах категории мастерс.  
Результат:  
кроль 50 м. - 32.14  
баттерфляй 50 м. - 38  
комплекс 100 м. - 1.28  
Баттерфляем вообще первый раз в своей жизни на скорость плыл, не ожидал что из 40 выплыву, месяц всего как его тренировать стал. А комплексом случайно записался, хотел кролем 100, но не было такой дистанции.

----

Arman от Октября 06, 2012, 02:13:37 pm  
Поздравляю! Для начала пойдет ;)

----

ЕвгенийК от Октября 06, 2012, 06:00:29 pm  
Цитата: Yakut от Октября 06, 2012, 08:55:40 am  
Д/р 1981.

о, ровесник) поздравляю!

----

варяг от Октября 06, 2012, 07:59:55 pm  
Цитата: Yakut от Октября 06, 2012, 08:55:40 am  
Поучаствовал сегодня в первых своих заплывах категории мастеров.

Результат:

кроль 50 м. - 32.14

баттерфляй 50 м. - 38

комплекс 100 м. - 1.28

Баттерфляем вообще первый раз в своей жизни на скорость плыл, не ожидал что из 40 выплыву, месяц всего как его тренировать стал. А комплексом случайно записался, хотел кролем 100, но не было такой дистанции.

поздравления:))) снаряды рвутся все ближе и ближе:) ктоже пробьет барьер первым в 30 сек?:)

----

варяг от Октября 06, 2012, 08:00:54 pm  
на ногах сегодня сделал на четвертаке 18 сек. уверен можно выжать за полгода 16

----

Little\_boo от Октября 06, 2012, 09:25:44 pm  
Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 08:00:54 pm  
уверен можно выжать за полгода 16  
;D  
насмешил

----

Point Break от Октября 06, 2012, 09:52:43 pm  
Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 07:59:55 pm  
Цитата: Yakut от Октября 06, 2012, 08:55:40 am  
Поучаствовал сегодня в первых своих заплывах категории мастеров.

Результат:

кроль 50 м. - 32.14

баттерфляй 50 м. - 38

комплекс 100 м. - 1.28

Баттерфляем вообще первый раз в своей жизни на скорость плыл, не ожидал что из 40 выплыву, месяц всего как его тренировать стал. А комплексом случайно записался, хотел кролем 100, но не было такой дистанции.

поздравления:))) снаряды рвутся все ближе и ближе:) ктоже пробьет барьер первым в 30 сек?:)  
а можно огласить весь список идущих на штурм бастилии ? )))

----

варяг от Октября 06, 2012, 10:21:09 pm  
Цитата: Little\_boo от Октября 06, 2012, 09:25:44 pm  
Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 08:00:54 pm  
уверен можно выжать за полгода 16  
;D  
насмешил

а чем насмешил? сбросить секунду на толчке и прибавить на дистанции идя на задержке без вдоха( я делал 1 вдох)

незнаю оказывают ли сопротивление тренировочные шорты но думаю что и здесь тоже .. это не цель а мысль вслух. что 16 это реально.

----

варяг от Октября 06, 2012, 10:22:28 pm  
Цитата: Point Break от Октября 06, 2012, 09:52:43 pm  
Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 07:59:55 pm

Цитата: Yakut от Октября 06, 2012, 08:55:40 am

Поучаствовал сегодня в первых своих заплывах категории мастерс.

Результат:

кроль 50 м. - 32.14

баттерфляй 50 м. - 38

комплекс 100 м. - 1.28

Баттерфляем вообще первый раз в своей жизни на скорость плыл, не ожидал что из 40 выплыву, месяц всего как его тренировать стал. А комплексом случайно записался, хотел кролем 100, но не было такой дистанции.

поздравления:))) снаряды рвутся все ближе и ближе:) ктоже пробьет барьер первым в 30 сек?:)  
а можно огласить весь список идущих на штурм бастилии ? )))

ну я думаю Рунтя рвется.. да и ребята из темы тоже думают как сбросить по секунде полторы

----

Little\_boo от Октября 06, 2012, 10:40:39 pm

Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 10:21:09 pm

а чем насмешил? сбросить секунду на толчке и прибавить на дистанции идя на задержке без вдоха( я делал 1 вдох)  
так ты под водой что ли?

----

Arman от Октября 06, 2012, 11:18:25 pm

Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 10:22:28 pm

ну я думаю Рунтя рвется.. да и ребята из темы тоже думают как сбросить по секунде полторы

Рунтя далеко впереди...:)))))) Ей надо сбросить всего 0.57, чтобы выполнить второй взрослый разряд - 32.00, тот же разряд у мужчин 27.75...

----

варяг от Октября 06, 2012, 11:20:06 pm

Цитата: Little\_boo от Октября 06, 2012, 10:40:39 pm

Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 10:21:09 pm

а чем насмешил? сбросить секунду на толчке и прибавить на дистанции идя на задержке без вдоха( я делал 1 вдох)  
так ты под водой что ли?

нет конечно. над водой. просто с толчком както не очень. и слабоват и вообще не в тему.

----

Little\_boo от Октября 06, 2012, 11:58:03 pm

Цитата: варяг от Октября 06, 2012, 11:20:06 pm

нет конечно. над водой. просто с толчком както не очень. и слабоват и вообще не в тему.  
а почему бы тогда не дышать. в общем пока не увижу - не поверю :)

----

Runtya от Октября 07, 2012, 05:45:34 pm

Привет всем! Варягу персональный! Коля, ты просто супер!

В своих "веселых стартах" я так и не смогла принять участие. Ждала этих соревок 2 года, готовилась на износ 4 месяца по 2-3 тренировки в день (пробежки утром, сухие трени и вода вечером), вода по 5-6 раз в неделю, жила этим. Но мой организм долго пытался мне дать понять, что уже не в том возрасте, чтобы так над ним издеваться, просто отомстил, и мстя его была страшна. Слетела так, что в то время, когда у нас шла жеребьевка, я колесила по вечерней Анталии с турком-водителем из медпункта отеля в поисках врача. Ни о каких веселых стартах уже не шло и речи. Пережила такой шок, что трудно описать словами. Утром в день открытия спартакиады в зеркале себя просто не узнала, нос и глаза от слез на столько распухли, что это просто невозможно было даже накрасить. Бассейн, где проходили соревки, обходила стороной, т.к. начиналась истерика. Старалась не попадаться на глаз своим из команды, чтобы не деморализовать их своим убитым зареванным видом. Все печально. Перед отъездом, правда, после турецкой чудо-медицины, занырнула в тот басс, погоняла немножко, опять разревелась...

А вот Тото можете передавать поздравления, она вышла в призеры. Показала время даже лучше, чем она, с ее слов, плывет на полтиннике.

У меня же сейчас ужасное состояние опустошенности. Целый рой мыслей в голове, правда весьма однобоких опять, связанных в основном с плаванием, типа, как тренироваться дальше, чтобы не насиловать до безумия свой организм, чтобы он не шутил потом со мной подобных шуток, какие ставить цели, к чему стремиться, и как добиваться этого без саморазрушения.

----

варяг от Октября 07, 2012, 07:51:27 pm

Цитата: Runtya от Октября 07, 2012, 05:45:34 pm

Привет всем! Варягу персональный! Коля, ты просто супер!

В своих "веселых стартах" я так и не смогла принять участие. Ждала этих сороков 2 года, готовилась на износ 4 месяца по 2-3 тренировки в день (пробежки утром, сухие трени и вода вечером), вода по 5-6 раз в неделю, жила этим. Но мой организм долго пытался мне дать понять, что уже не в том возрасте, чтобы так над ним издеваться, просто отомстил, и мстя его была страшна. Слетела так, что в то время, когда у нас шла жеребьевка, я колесила по вечерней Анталии с турком-водителем из медпункта отеля в поисках врача. Ни о каких веселых стартах уже не шло и речи. Пережила такой шок, что трудно описать словами. Утром в день открытия спартакиады в зеркале себя просто не узнала, нос и глаза от слез на столько распухли, что это просто невозможно было даже накрасить. Бассейн, где проходили соревки, обходила стороной, т.к. начиналась истерика. Старалась не попадаться на глаз своим из команды, чтобы не деморализовать их своим убитым зареванным видом. Все печально. Перед отъездом, правда, после турецкой чудо-медицины, занырнула в тот басс, погоняла немножко, опять разревелась...

А вот Тото можете передавать поздравления, она вышла в призеры. Показала время даже лучше, чем она, с ее слов, плывет на полтиннике.

У меня же сейчас ужасное состояние опустошенности. Целый рой мыслей в голове, правда весьма однобоких опять, связанных в основном с плаванием, типа, как тренироваться дальше, чтобы не насиловать до безумия свой организм, чтобы он не шутил потом со мной подобных шуток, какие ставить цели, к чему стремиться, и как добиваться этого без саморазрушения.

Рунтя насчет последнего я согласен с тобой . надо просто делать рациональные тренировки и вполне 45 минут хватит.я вот так уже второй день поступаю

----

sergeyt от Октября 07, 2012, 07:57:11 pm

А вы перед соревнованиями делали сужение (т.е. уменьшение объема и никаких тренировок на суше) ?

----

Runtya от Октября 07, 2012, 08:59:14 pm

Так я же не говорю, что сухие трени делала перед соревками. Они были в процессе подготовки.

----

lucmen от Октября 08, 2012, 08:40:46 am

Цитата: Runtya от Октября 07, 2012, 05:45:34 pm

Привет всем! Варягу персональный! Коля, ты просто супер!

В своих "веселых стартах" я так и не смогла принять участие. Ждала этих сороков 2 года, готовилась на износ 4 месяца по 2-3 тренировки в день (пробежки утром, сухие трени и вода вечером), вода по 5-6 раз в неделю, жила этим. Но мой организм долго пытался мне дать понять, что уже не в том возрасте, чтобы так над ним издеваться, просто отомстил, и мстя его была страшна....

У меня же сейчас ужасное состояние опустошенности. Целый рой мыслей в голове, правда весьма однобоких опять, связанных в основном с плаванием, типа, как тренироваться дальше, чтобы не насиловать до безумия свой организм, чтобы он не шутил потом со мной подобных шуток, какие ставить цели, к чему стремиться, и как добиваться этого без саморазрушения.

С приветом всем и Коляну - понятно. НЕ понятно в чем Колян - СУПЕР! Ребята без обид. Если Коля будет тренироваться так как он привык и с теми же затеями, то его в лучшем случае ожидает та же участь, что и тебя Runtya.

Варяг плывет на ногах 25метров за 18сек. - в этом он крут; 13-15 гребков на 25 метров - очень крут, как МСМК, но почему тогда мы с ним плывем одинаково, а может даже на соревках я его и сделал бы. ;) - У меня 25 метров на ногах -35сек.; 14-16 гребков с калабашкой, а без - 18-20. Может быть у него 13-15 не гребков а циклов на 25метров, тогда понятно - полностью отсутствует правильный гребок. Может быть его обманывают с временем при замерах, может быть бассейн в котором он тренируется не 25 а 35метров ;D, просто с его секундами на ногах, его кол-вом гребков и его усердием, - он должен уже выполнить 1-й разряд и думать о МС. :P

Runtya - теперь о тебе, - я так и не понял причины твоего снятия с соревнований. Что за болезнь? ОРЗ? Нервный срыв?

Физическое истощение? Напиши - интересно.

Но не зависимо от того, что было причиной НЕ ИЗВОДИ себя, успокойся - и у великих бывают срывы, ошибки и неудачи, главное - осмыслить, проанализировать и начать возможно даже с нуля, но без повтора глупых ошибок. Как ты крута - ты всем давно доказала - не каждый мужик потянет трени, которые ты "бомбила", - теперь время показать как ты умна.

Осмысли все, поработай в спокойных режимах, оттачивай технику и ты введешь себя в упорядоченное нормальное русло, а затем выйдешь на новый уровень техничного пловца.

Кто-то по переживал за тебя, кто-то злорадно посмеялся, кто-то убедился в правоте своих предупреждений - НУ И ХВАТИТ!!! Не думаю, что тебе нужна чья-то жалость, ну а от двух последних категорий людей ты сможешь вынести для себя кучу полезностей - хотя бы 1- спортивную злость ;) ; 2- предупрежден - вооружен.

Удачи. Мы все с тобой - ВСЕ ВМЕСТЕ!!!

----

Runtya от Октября 08, 2012, 10:17:02 am

Спасибо!

Можно про свои проблемы со здоровьем не буду писать на весь форум, отвечу лично. На спортивной злости в этот раз не прокатило бы, как это было обычно.

О перспективах на будущее. Не плавать я уже не смогу, подседа за 2 с половиной года на это дело. Получила по бошке очень сильно, надеюсь, что мозги на место встали, очки слетели. Техника, в отличие от физиухи, оставляет желать лучшего. Рваться к 30 секундам мне еще очень рано, такие нереальные пока цели я ставить не собираюсь, что-нибудь более приводненное, из 32 выплыть бы. Работаю дальше. Рюкзак и плавучие прибабасы уже в машине ;D

----

Sigius от Октября 08, 2012, 10:17:42 am

Цитата: Runtya от Октября 07, 2012, 08:59:14 pm

Так я же не говорю, что сухие трени делала перед соревами. Они были в процессе подготовки.

фигня, впереди еще будет миллион стартов, а такой опыт (отрицательный) - бесценен.

повторяю свои слова - гигант! мне бы такую волю в тренировках!

----

Runtya от Октября 08, 2012, 10:47:56 am

У меня очень хороший тренер! Только благодаря ему я смогла с 36,1 выплыть на 32,57 за 4 месяца. Именно он показывал мне упражнения на плавучие мышцы на суше, силовые упражнения на воде, пытался поставить за столь короткое время у возрастной тетеньки технику. Корректировал каждую мою тренировку, каждое задание и упражнение, вводил жесткие запреты на воду, когда я с температурой перлась в бассейн, просто угрозы, что перестанет со мной общаться, было достаточно, запрещал вообще тренироваться, чтобы хоть немного восстанавливалась. Тренировал мозги, повышал самооценку и веру в себя. То, что я сорвалась, сама виновата. Но даже там, на соревнованиях, он меня поддерживал и утирал слезы.

Тренер, спасибо тебе огромное за все! Очень надеюсь, что ты будешь со мной и дальше! Я без тебя не выплыву из 32-х к Новому году! Не оставляй меня, пожалуйста!

----

Toto от Октября 08, 2012, 11:03:47 am

Цитата: Runtya от Октября 08, 2012, 10:47:56 am

У меня очень хороший тренер! Только благодаря ему я смогла с 36,1 выплыть на 32,57 за 4 месяца. Именно он показывал мне упражнения на плавучие мышцы на суше, силовые упражнения на воде, пытался поставить за столь короткое время у возрастной тетеньки технику. Корректировал каждую мою тренировку, каждое задание и упражнение, вводил жесткие запреты на воду, когда я с температурой перлась в бассейн, просто угрозы, что перестанет со мной общаться, было достаточно, запрещал вообще тренироваться, чтобы хоть немного восстанавливалась. Тренировал мозги, повышал самооценку и веру в себя. То, что я сорвалась, сама виновата. Но даже там, на соревнованиях, он меня поддерживал и утирал слезы.

Тренер, спасибо тебе огромное за все! Очень надеюсь, что ты будешь со мной и дальше! Я без тебя не выплыву из 32-х к Новому году! Не оставляй меня, пожалуйста!

Давай восстанавливайся, тебе видимо придется плыть 17 ноября на профсоюзках.

А я просто лишний раз убедилась, что лезу не в свое болото, мой поезд давно ушел, детства не вернуть, спринтером мне не стать :)

----

Runtya от Октября 08, 2012, 11:54:06 am

Тото, прими еще раз мои поздравления! На награждении смотрелась очень здорово! Да и время отличное. Конечно, девочки из Питера и Волга, плывущие за 28-29 даже в тех условиях - уровень достойный. Только у меня сомнения на счет причатности питерских к нашей компании, скорее всего как и сибирские футболисты.

Про профсоюзы помню, готовлюсь. Только и там будут девочки МСы и КМСы, дочери моей ровестницы, которые не плавают столько, сколько я плаваю. ;D

----

@LE} {@NDER от Октября 08, 2012, 12:35:17 pm

Цитата: Runtya от Октября 08, 2012, 10:47:56 am

У меня очень хороший тренер! Только благодаря ему я смогла с 36,1 выплыть на 32,57 за 4 месяца. Именно он показывал мне упражнения на плавучие мышцы на суше, силовые упражнения на воде, пытался поставить за столь короткое время у возрастной тетеньки технику. Корректировал каждую мою тренировку, каждое задание и упражнение, вводил жесткие запреты на воду, когда я с температурой перлась в бассейн, просто угрозы, что перестанет со мной общаться, было достаточно, запрещал вообще тренироваться, чтобы хоть немного восстанавливалась. Тренировал мозги, повышал самооценку и веру в себя. То, что я сорвалась, сама виновата. Но даже там, на соревнованиях, он меня поддерживал и утирал слезы.

Тренер, спасибо тебе огромное за все! Очень надеюсь, что ты будешь со мной и дальше! Я без тебя не выплыву из 32-х к Новому году! Не оставляй меня, пожалуйста!

Runtya, ну что ж, как уже правильно написали, любой опыт ценный, в том числе и негативный. Просто в таком возрасте, нужно понимать, что первоочередная цель физ. нагрузок - это здоровье. Исходя из этого нужно строить тренировки и добиваться результатов. Если тренировки истощают организм и приводят к болячкам, значит что-то делается не так - не стоит улучшение на пол секунды двух недель потраченных на врачей и медикаменты. К тому же в твоём случае перелет + смена климата добила тебя. Вопрос про сужение или разгрузку тебе не просто так задали, подготовка к старту - это большой стресс для организма. Тренировки, когда организм ослаблен болезнью - тройной стресс для организма (да и последствия для здоровья могут быть непоправимыми). Дорога и смена климата - это дополнительный стресс для организма. Ну и старт, волнение - это тоже стресс для организма - все эти факторы накапливаются и получается то, что получилось - срыв. Сужение - 7-10 дней с уменьшенной нагрузкой, объемами и легкими ускорениями без закисления позволяют организму восстановиться, набраться сил и предстать на главном старте во всеоружии и уверенности, ну и кроме того, уменьшить стресс связанный с перечисленными выше факторами.

Кстати, сколько времени в сутки ты спишь?

----

Runtya от Октября 08, 2012, 01:56:29 pm  
Сплю часов 6, если сказочно повезет 7. Работа ежедневка по 8 часов плюс дорога туда обратно по часу. Домашние и дачные дела с меня тоже никто не снимал ;D  
Больше уговаривать или заставлять отдыхать и восстанавливаться меня не нужно. Все поняла ::)

----

варяг от Октября 08, 2012, 02:19:26 pm  
Цитата: Toto от Октября 08, 2012, 11:03:47 am  
Цитата: Runtya от Октября 08, 2012, 10:47:56 am  
У меня очень хороший тренер! Только благодаря ему я смогла с 36,1 выплыть на 32,57 за 4 месяца. Именно он показывал мне упражнения на плавучие мышцы на суше, силовые упражнения на воде, пытался поставить за столь короткое время у возрастной тетеньки технику. Корректировал каждую мою тренировку, каждое задание и упражнение, вводил жесткие запреты на воду, когда я с температурой перлась в бассейн, просто угрозы, что перестанет со мной общаться, было достаточно, запрещал вообще тренироваться, чтобы хоть немного восстанавливалась. Тренировал мозги, повышал самооценку и веру в себя. То, что я сорвалась, сама виновата. Но даже там, на соревнованиях, он меня поддерживал и утирал слезы. Тренер, спасибо тебе огромное за все! Очень надеюсь, что ты будешь со мной и дальше! Я без тебя не выплыву из 32-х к Новому году! Не оставляй меня, пожалуйста!

Давай восстанавливайся, тебе видимо придется плыть 17 ноября на профсоюзках.  
А я просто лишняя раз убедилась, что лезу не в свое болото, мой поезд давно ушел, детства не вернуть, спринтером мне не стать :)

Тото ну что за нытье..... если честно прям тошнит у тебя что депрессия осенняя? твои результаты мне ине снились.. когда я вижу когда делают сальто пловцы я понимаю что вот это мастерство.. короче :)))))))))) Тото ты прекрати это... давайка покажи нам что ты можешь :) может я конечно пугаю но я думал что ты та женщина которая просыпается каждое утро на трену . а вот это действительно сила воли.

----

варяг от Октября 08, 2012, 02:27:23 pm  
Цитата: lucmen от Октября 08, 2012, 08:40:46 am  
Цитата: Runtya от Октября 07, 2012, 05:45:34 pm  
Привет всем! Варягу персональный! Коля, ты просто супер!  
В своих "веселых стартах" я так и не смогла принять участие. Ждала этих соревнований 2 года, готовилась на износ 4 месяца по 2-3 тренировки в день (пробежки утром, сухие тренировки и вода вечером), вода по 5-6 раз в неделю, жила этим. Но мой организм долго пытался мне дать понять, что уже не в том возрасте, чтобы так над ним издеваться, просто отомстил, и мстят ему была страшна....  
У меня же сейчас ужасное состояние опустошенности. Целый рой мыслей в голове, правда весьма однобоких опять, связанных в основном с плаванием, типа, как тренироваться дальше, чтобы не насиловать до безумия свой организм, чтобы он не шутил потом со мной подобных шуток, какие ставить цели, к чему стремиться, и как добиваться этого без саморазрушения.  
С приветом всем и Коляну - понятно. НЕ понятно в чем Колян - СУПЕР! Ребята без обид. Если Коля будет тренироваться так как он привык и с теми же затеями, то его в лучшем случае ожидает та же участь, что и тебя Runtya.  
Варяг плывет на ногах 25метров за 18сек. - в этом он крут; 13-15 гребков на 25 метров - очень крут, как МСМК, но почему тогда мы с ним плывем одинаково, а может даже на соревнованиях я его и сделал бы. ;) - У меня 25 метров на ногах -35сек.; 14-16 гребков с калабашкой, а без - 18-20. Может быть у него 13-15 не гребков а циклов на 25метров, тогда понятно - полностью отсутствует правильный гребок. Может быть его обманывают с временем при замерах, может быть бассейн в котором он тренируется не 25 а 35метров ;D, просто с его секундами на ногах, его кол-вом гребков и его усердием, - он должен уже выполнить 1-й разряд и думать о МС. :P

Runtya - теперь о тебе, - я так и не понял причины твоего снятия с соревнований. Что за болезнь? ОРЗ? Нервный срыв? Физическое истощение? Напиши - интересно.

Но не зависимо от того, что было причиной НЕ ИЗВОДИ себя, успокойся - и у великих бывают срывы, ошибки и неудачи, главное - осмыслить, проанализировать и начать возможно даже с нуля, но без повтора глупых ошибок. Как ты крута - ты всем давно доказала - не каждый мужик потянет трени, которые ты "бомбила", - теперь время показать как ты умна. Осмысли все, поработай в спокойных режимах, оттачивай технику и ты введешь себя в упорядоченное нормальное русло, а затем выйдешь на новый уровень техничного пловца.

Кто-то по переживал за тебя, кто-то злорадно посмеялся, кто-то убедился в правоте своих предупреждений - НУ И ХВАТИТ!!! Не думаю, что тебе нужна чья-то жалость, ну а от двух последних категорий людей ты сможешь вынести для себя кучу полезностей - хотя бы 1- спортивную злость ;) ; 2- предупрежден - вооружен. Удачи. Мы все с тобой - ВСЕ ВМЕСТЕ!!!

Лукмен:))) на самом деле согласен насчет Супер это незаслуженные авансы. на сайте много людей которые действительно Супер. а мне скорее подошлось упертый.. терпеливый..

насчет ног уверен что скину может быть 2 сек это много но еще сек это реально до нового года.  
кол гребков вроде бы не 13-15 а около 12

насчет упорства я наверно постарел:) в смысле понимания жизни. теперь мое терпениеи упорство - вополнить написаную программу тренировок. никакой отсебячины. если только по согласованию.

ксттати кто помнит я делал приседания для силы ног :)))- так вот- я их перестал давно делать.. ноги на присед то слабее стали... но в воде прямо пропорционально

----

Toto от Октября 08, 2012, 02:34:04 pm

Цитата: варяг от Октября 08, 2012, 02:19:26 pm

Тото ну что за нытье..... если честно прям тошнит у тебя что депрессия осенняя? твои результаты мне ине снились.. когда я вижу когда делают сальто пловцы я понимаю что вот отню мастерство.. короче :)))))))))) Тото ты прекративот это... давайка покажи нам что ты можешь:) может я конечно пугаю но я думал что ты та женщина которая просыпается каждое утро на треню . а вот это действительносила воли.

да дело не в депрессии)) просто я свое отсоревновалась, ну не прет оно меня абсолютно :)  
мне гораздо интереснее плавать для себя - ни с кем не соревнуясь, ничего не засекая и не замеряя... потому и нашла для себя фридайвинг, альпинизм и йогу - за возможность быть "здесь и сейчас",получая удовольствие от этого внутреннего состояния свободы  
ну а все тренировки - просто фан

----

варяг от Октября 08, 2012, 02:40:47 pm

Цитата: Toto от Октября 08, 2012, 02:34:04 pm

Цитата: варяг от Октября 08, 2012, 02:19:26 pm

Тото ну что за нытье..... если честно прям тошнит у тебя что депрессия осенняя? твои результаты мне ине снились.. когда я вижу когда делают сальто пловцы я понимаю что вот отню мастерство.. короче :)))))))))) Тото ты прекративот это... давайка покажи нам что ты можешь:) может я конечно пугаю но я думал что ты та женщина которая просыпается каждое утро на треню . а вот это действительносила воли.

да дело не в депрессии)) просто я свое отсоревновалась, ну не прет оно меня абсолютно :)  
мне гораздо интереснее плавать для себя - ни с кем не соревнуясь, ничего не засекая и не замеряя... потому и нашла для себя фридайвинг, альпинизм и йогу - за возможность быть "здесь и сейчас",получая удовольствие от этого внутреннего состояния свободы  
ну а все тренировки - просто фан

у тебя есть видео где ты плывешь ?

----

варяг от Октября 08, 2012, 02:41:39 pm

насчет сальто все печально.. и просвета даже не видно.

----

@LE} {@NDER от Октября 08, 2012, 03:41:30 pm

Цитата: Toto от Октября 08, 2012, 02:34:04 pm

да дело не в депрессии)) просто я свое отсоревновалась, ну не прет оно меня абсолютно :)  
мне гораздо интереснее плавать для себя - ни с кем не соревнуясь, ничего не засекая и не замеряя... потому и нашла для себя фридайвинг, альпинизм и йогу - за возможность быть "здесь и сейчас",получая удовольствие от этого внутреннего

состояния свободы

ну а все тренировки - просто фан

Странно, я наоборот больше сталкивался с тем, что людям скучно плавать для себя, как они выражались: бесцельно мотыляться от бортика к бортику. Я с одной стороны их понимаю, если нету какой-то цели, то все это выглядит довольно скучно. Когда же стоит цель проплыть на каких-то соревнованиях, то все что делаешь приобретает смысл, потому что за промежуток времени нужно выполнить n-ное количество определенной работы. Когда проплываешь на соревнованиях есть возможность оценить результат и причины - что было хорошо, а что не очень и где провтыкал. На самом деле это даже интереснее чем плавание с группой в детстве - там (по крайней мере я и те с кем плавал) выполняли задания тренера не задумываясь зачем они, тогда нас больше волновало нравится нам задание или нет, ну и настроение тренера - если фиговое, то тренировка будет садистской и в таком роде ;D

Фридайвинг, кстати, тоже имеет цели, там тоже есть соревнования. Кстати и польза для здоровья от него тоже вызывает сомнения - там скорее больше риска чем пользы.

----

Toto от Октября 08, 2012, 03:47:03 pm

Цитата: @LE { @NDER от Октября 08, 2012, 03:41:30 pm

Цитата: Toto от Октября 08, 2012, 02:34:04 pm

да дело не в депрессии)) просто я свое отсоревнивалась, ну не прет оно меня абсолютно :)

мне гораздо интереснее плавать для себя - ни с кем не соревнуясь, ничего не засекая и не замеряя... потому и нашла для себя фридайвинг, альпинизм и йогу - за возможность быть "здесь и сейчас", получая удовольствие от этого внутреннего состояния свободы

ну а все тренировки - просто фан

Странно, я наоборот больше сталкивался с тем, что людям скучно плавать для себя, как они выражались: бесцельно мотыляться от бортика к бортику. Я с одной стороны их понимаю, если нету какой-то цели, то все это выглядит довольно скучно. Когда же стоит цель проплыть на каких-то соревнованиях, то все что делаешь приобретает смысл, потому что за промежуток времени нужно выполнить n-ное количество определенной работы. Когда проплываешь на соревнованиях есть возможность оценить результат и причины - что было хорошо, а что не очень и где провтыкал. На самом деле это даже интереснее чем плавание с группой в детстве - там (по крайней мере я и те с кем плавал) выполняли задания тренера не задумываясь зачем они, тогда нас больше волновало нравится нам задание или нет, ну и настроение тренера - если фиговое, то тренировка будет садистской и в таком роде ;D

Фридайвинг, кстати, тоже имеет цели, там тоже есть соревнования. Кстати и польза для здоровья от него тоже вызывает сомнения - там скорее больше риска чем пользы.

а в этом и есть секрет состояния "здесь и сейчас"

когда получаешь удовольствие от процесса, а не от результата

это почти невозможно описать, к этому можно прийти... или не прийти :) еще это состояние называют "внутренним слухом" - когда человек начинает больше слышать, больше видеть и сильно меняется.. для большинства в нашем социуме это дико и непонятно - не иметь цели, но каждому свое :)

----

лыжник от Октября 08, 2012, 04:53:58 pm

Цитата: варяг от Октября 08, 2012, 02:27:23 pm

кол гребков вроде бы не 13-15 а около 12

Мля, год уже плаваю, а меньше 20 ну никак. Видел в бассе 2-3 мужиков из бывших. Считал их гребки, плывут спокойно и быстро, 17 гребков, но четко каждые 25 м, одно и то же кол-во. Как Коля 12 делает, хз, может он ногами догребает когда скользит ???

----

@LE { @NDER от Октября 08, 2012, 06:01:08 pm

Цитата: Toto от Октября 08, 2012, 03:47:03 pm

а в этом и есть секрет состояния "здесь и сейчас"

когда получаешь удовольствие от процесса, а не от результата

это почти невозможно описать, к этому можно прийти... или не прийти :) еще это состояние называют "внутренним слухом" - когда человек начинает больше слышать, больше видеть и сильно меняется.. для большинства в нашем социуме это дико и непонятно - не иметь цели, но каждому свое :)

Так я получаю удовольствие от процесса достижения результата. Сам то результат ведь не всегда оправдывает ожидания. ;) А если не секрет, про "внутренний слух" - к чему прислушиваешься то? Как ты можешь быть уверена, что он тебя не подводит? Я, к примеру, анализирую свои ощущения, за какой-то промежуток (обычно с начала цикла до старта), проделанную работу и результат. Кроме этого оцениваю, на сколько качественно за это время я спал, ел и восстанавливался, на сколько я загружен был работой, как я себя чувствовал во время тренировок. Просто, имхо, слушать надо что-то объективное. Что же касается результата это просто индикатор того правильно ли я "слышу" или, возможно, я что-то упускаю из вида или необъективно оцениваю себя.

----

варяг от Октября 08, 2012, 06:37:04 pm  
Цитата: лыжник от Октября 08, 2012, 04:53:58 pm  
Цитата: варяг от Октября 08, 2012, 02:27:23 pm  
кол гребков вроде бы не 13-15 а около 12

Мля, год уже плаваю, а меньше 20 ну никак. Видел в бассе 2-3 мужиков из бывших. Считал их гребки, плывут спокойно и быстро, 17 гребков, но четко каждые 25 м, одно и то же кол-во. Как Коля 12 делает, хз, может он ногами догребает когда скользит ???

Саня.. я скажу вот лично у меня- если плытьна минимальное количество гребков то меняется техника. она не очень подходит к скоростному плаванию. тоест сейчас я просто стремлюсь чтобы гребок был полноценным. полным.нет такой цели сделать мин.

----

Runtya от Октября 08, 2012, 08:43:39 pm  
Цитата: лыжник от Октября 08, 2012, 04:53:58 pm  
Цитата: варяг от Октября 08, 2012, 02:27:23 pm  
кол гребков вроде бы не 13-15 а около 12

Мля, год уже плаваю, а меньше 20 ну никак. Видел в бассе 2-3 мужиков из бывших. Считал их гребки, плывут спокойно и быстро, 17 гребков, но четко каждые 25 м, одно и то же кол-во. Как Коля 12 делает, хз, может он ногами догребает когда скользит ???

Поехала сегодня в басс восстанавливаться. Решила просто покупаться, как раньше, дай, думаю, просто километры помотаю с лопатками и без. А не получается уже. Раньше тупо ковыряла от бортика к бортику и считала бассейны, а тут опять гребки считаю. На 12 выхожу, только дорабатывая хорошо и мощно ногами и тянусь на мой максимум. А обычно в разминке на 13-14-м касание. Блин, эти гребки считаю и на спине, и в брасе, и руки в лопатках с колобашкой. Даже когда ноги с доской плаваю удары зачем-то считаю.

Хотела чуть-чуть покупаться, так нет же ж, 45 мин проплавала и еще пол часа себя из бассейна выгоняла. Прибамбасы собрала, шлепки напялила, скинула и опять на тумбочку: ну еще соточку :). Так раза четыре, аж самой смешно стало. Зато домой ехала счастливая, сияла, как медный тазик. Наркоманка, не иначе как, без воды с хлоркой тоска одна. ;D

----

sosnin от Октября 09, 2012, 07:35:57 am  
как попов когда то говорил, что не может ходить купаться, сразу считает гребки и ищет более рациональное продвижение. именно поэтому решил не плавать вообще.

я еще 2 недели на П23, дальше начну поднимать пульсы до 24-27.

----

пова от Октября 09, 2012, 07:52:45 am  
Цитата: Runtya от Октября 07, 2012, 05:45:34 pm  
Привет всем! Варягу персональный! Коля, ты просто супер!

В своих "веселых стартах" я так и не смогла принять участие. Ждала этих соревков 2 года, готовилась на износ 4 месяца по 2-3 тренировки в день (пробежки утром, сухие трени и вода вечером), вода по 5-6 раз в неделю, жила этим. Но мой организм долго пытался мне дать понять, что уже не в том возрасте, чтобы так над ним издеваться, просто отомстил, и мстя его была страшна. Слетела так, что в то время, когда у нас шла жеребьевка, я колесила по вечерней Анталии с турком-водителем из медпункта отеля в поисках врача. Ни о каких веселых стартах уже не шло и речи. Пережила такой шок, что трудно описать словами. Утром в день открытия спартакиады в зеркале себя просто не узнала, нос и глаза от слез на столько распухли, что это просто невозможно было даже накрасить. Бассейн, где проходили соревки, обходила стороной, т.к. начиналась истерика. Старалась не попадаться на глаз своим из команды, чтобы не деморализовать их своим убитым зареванным видом. Все печально. Перед отъездом, правда, после турецкой чудо-медицины, занырнула в тот басс, погоняла немножко, опять разревелась...

А вот Тото можете передавать поздравления, она вышла в призеры. Показала время даже лучше, чем она, с ее слов, плывет на полтиннике.

У меня же сейчас ужасное состояние опустошенности. Целый рой мыслей в голове, правда весьма однобоких опять, связанных в основном с плаванием, типа, как тренироваться дальше, чтобы не насиловать до безумия свой организм, чтобы он не шутил потом со мной подобных шуток, какие ставить цели, к чему стремиться, и как добиваться этого без саморазрушения.

Здравствуйте, Рунтя! Эти явления, которые вы назвали-называются перетренированность. Будьте осторожнее, т.к 3 тренировки в день в нашем возрасте-это перебор(можно легко сердце посадить), не забывайте, что ведь мы еще и на работу ходим. 5 тренировок в неделю, вместе с сушей, я думаю, что достаточно. и как минимум 1 день в неделю должен быть

выходным(т.е никаких тренировок). Так что берегите себя! и все будет окей!

-----  
Runtya от Октября 09, 2012, 08:32:16 am

Как мои товарищи из команды сказали с грустной улыбкой: Терминатор сломался :(

Сейчас я уже и не смогу повторить "подвиг безумия" с такими тренировками, мне аж самой страшно, сколько пахала, бррр!  
Тем более, что обещала Люкмену поумнеть ;D

Как Соснин пишет про поповские поиски наиболее эффективного гребка, вот этим и займусь. Времени вагон. Это сейчас мне нужно было за короткий срок сбрасывать секунды. Техника за такое время в моем возрасте не ставится, улучшается, но не ставится. Без физиухи я бы ничего не смогла сбросить.

Буду заставлять себя отдыхать, чесслово!

-----  
sosnin от Октября 09, 2012, 08:52:09 am

кстати,к гребкам,вчера четенько отмочил 10x100 в серпиках с колобашкой;) по 9 гребков по 1:15 П 22-23. первые 2 раза даже по 8гребков. но последние 2 раза уж очень резко стало хуже плыться. еслиб дальше продолжать, то либо на 2 гребка лишних уходить,либо уже пульс порос бы выше. интервал 15-20сек.

-----  
moi от Октября 09, 2012, 09:03:12 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2012, 08:52:09 am

кстати,к гребкам,вчера четенько отмочил 10x100 в серпиках с колобашкой;) по 9 гребков по 1:15 П 22-23.

Ром, а ты как и какие выходы делаешь при таком плавании? Дельфинишь сколько-то раз, просто скользишь, как далеко?

-----  
Verrimog от Октября 09, 2012, 09:09:44 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2012, 08:52:09 am

по 9 гребков по 1:15

Осмелюсь спросить: "Что имеется ввиду?"

-----  
sosnin от Октября 09, 2012, 09:32:05 am

Цитата: Verrimog от Октября 09, 2012, 09:09:44 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2012, 08:52:09 am

по 9 гребков по 1:15

Осмелюсь спросить: "Что имеется ввиду?"

1:15 время прохождения 100метров. 9гребков-это их количество на 25метров.

Цитата: moi от Октября 09, 2012, 09:03:12 am

Цитата: sosnin от Октября 09, 2012, 08:52:09 am

кстати,к гребкам,вчера четенько отмочил 10x100 в серпиках с колобашкой;) по 9 гребков по 1:15 П 22-23.

Ром, а ты как и какие выходы делаешь при таком плавании? Дельфинишь сколько-то раз, просто скользишь, как далеко?

ну тыж видел,вроде. один удар багом прям перед выходом,ну может,если толкнулся глубоко или обплываю когонить то 2-3.выхожу метрах на 5-7. это если в координации. а вчера было с доской,так что никаких ударов ногами :) с доской выхожу чуть раньше на 5-6м.

выдох начинаю делать прям перед началом гребка,т.е. метрах на четырех.

-----  
Verrimog от Октября 09, 2012, 09:47:00 am

Всё, понял, а я что-то всё думал - при чём тут масштаб, очевидность как-то не приходила в голову.

-----  
sosnin от Октября 09, 2012, 01:35:59 pm

Цитата: Verrimog от Октября 09, 2012, 09:47:00 am

Всё, понял, а я что-то всё думал - при чём тут масштаб

... :) :)

-----  
Letun от Октября 09, 2012, 02:49:38 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 08, 2012, 06:01:08 pm

Цитата: Toto от Октября 08, 2012, 03:47:03 pm

а в этом и есть секрет состояния "здесь и сейчас"

когда получаешь удовольствие от процесса, а не от результата

это почти невозможно описать, к этому можно прийти... или не прийти :) еще это состояние называют "внутренним слухом" - когда человек начинает больше слышать, больше видеть и сильно меняется.. для большинства в нашем социуме это дико и непонятно - не иметь цели, но каждому свое :)

Так я получаю удовольствие от процесса достижения результата. Сам то результат ведь не всегда оправдывает ожидания. ;) А если не секрет, про "внутренний слух" - к чему прислушиваешься то? Как ты можешь быть уверена, что он тебя не подводит? Я, к примеру, анализирую свои ощущения, за какой-то промежуток (обычно с начала цикла до старта), проделанную работу и результат. Кроме этого оцениваю, на сколько качественно за это время я спал, ел и восстанавливался, на сколько я загружен был работой, как я себя чувствовал во время тренировок. Просто, имхо, слушать надо что-то объективное. Что же касается результата это просто индикатор того правильно ли я "слышу" или, возможно, я что-то упускаю из вида или необъективно оцениваю себя.

Помоему ты слишком конкретно её понял.  
"внутренний слух" в данном контексте - это некая философская категория.

Toto, а результат то какой всё-таки? Оч интересно.))

----  
Toto от Октября 09, 2012, 03:00:52 pm  
Цитата: Letun от Октября 09, 2012, 02:49:38 pm

Помоему ты слишком конкретно её понял.  
"внутренний слух" в данном контексте - это некая философская категория.

Toto, а результат то какой всё-таки? Оч интересно.))

да уж, анализ ощущений и восприятие этих ощущений как сторонний наблюдатель совсем разные вещи  
не хочу здесь разводить полемику на эту тему, это не то место :)

а результат вполне соответствует моему состоянию на тот момент - 31.5...  
плыть из 29 мне не дано, а для 3-го места надо было проплыть просто быстрее всех тех, кто не плывет за 29 :)  
а это уже по разминке было видно  
там просто стандартная ситуация для подобных внутрикорпоративных соревнований - не очень сознательные регионы хотят победу любой ценой, и идут на подставы, нанимая на полставки водителями и уборщиками действующих спортсменов

----  
{@LE} {@NDER от Октября 09, 2012, 04:09:14 pm  
Цитата: Toto от Октября 09, 2012, 03:00:52 pm  
не очень сознательные регионы хотят победу любой ценой, и идут на подставы, нанимая на полставки водителями и уборщиками действующих спортсменов  
ф шоке... правда непонятно, спортсменам то оно зачем нужно? в Турцию на халяву смотреться?

----  
geraiv1 от Октября 09, 2012, 04:27:37 pm  
Цитата: {@LE} {@NDER от Октября 09, 2012, 04:09:14 pm  
Цитата: Toto от Октября 09, 2012, 03:00:52 pm  
не очень сознательные регионы хотят победу любой ценой, и идут на подставы, нанимая на полставки водителями и уборщиками действующих спортсменов  
ф шоке... правда непонятно, спортсменам то оно зачем нужно? в Турцию на халяву смотреться?  
Ну это частенько бывает, у нас в регионе этим МЧС балует. На сорах встречаются куча ребят даже не подозревающих, что все как один работают пожарными ;D  
А потом 29 это не результат для профессионального спортсмена (вода какая?), а вот молодым пенсионеркам, почему в Турляндию на халяву не смотреться?  
Это вопрос к регионам, а не спортсменам.

----  
{@LE} {@NDER от Октября 09, 2012, 04:43:12 pm  
Цитата: Letun от Октября 09, 2012, 02:49:38 pm  
Цитата: {@LE} {@NDER от Октября 08, 2012, 06:01:08 pm  
Цитата: Toto от Октября 08, 2012, 03:47:03 pm  
а в этом и есть секрет состояния "здесь и сейчас"  
когда получаешь удовольствие от процесса, а не от результата

это почти невозможно описать, к этому можно прийти... или не прийти :) еще это состояние называют "внутренним слухом" - когда человек начинает больше слышать, больше видеть и сильно меняется.. для большинства в нашем социуме это дико и

непонятно - не иметь цели, но каждому свое :)

Так я получаю удовольствие от процесса достижения результата. Сам то результат ведь не всегда оправдывает ожидания. ;) А если не секрет, про "внутренний слух" - к чему прислушиваешься то? Как ты можешь быть уверена, что он тебя не подводит? Я, к примеру, анализирую свои ощущения, за какой-то промежуток (обычно с начала цикла до старта), проделанную работу и результат. Кроме этого оцениваю, на сколько качественно за это время я спал, ел и восстанавливался, на сколько я загружен был работой, как я себя чувствовал во время тренировок. Просто, имхо, слушать надо что-то объективное. Что же касается результата это просто индикатор того правильно ли я "слышу" или, возможно, я что-то упускаю из вида или необъективно оцениваю себя.

Помоему ты слишком конкретно её понял.

"внутренний слух" в данном контексте - это некая философская категория.

Toto, а результат то какой всё-таки? Оч интересно.))

Даже в философии и в медитации присутствует некая цель (например быть в душе ближе к дельфинам ;D). Ну, а если серьезнее, "внутренний слух", это другими словами та же интуиция, но и она позволяет человеку добиться чего-то определенного - некоторых, решения, принятые на основании интуиции, приводят к очень большому успеху.

----

варяг от Октября 09, 2012, 05:16:55 pm

Цитата: Toto от Октября 09, 2012, 03:00:52 pm

Цитата: Letun от Октября 09, 2012, 02:49:38 pm

Помоему ты слишком конкретно её понял.

"внутренний слух" в данном контексте - это некая философская категория.

Toto, а результат то какой всё-таки? Оч интересно.))

да уж, анализ ощущений и восприятие этих ощущений как сторонний наблюдатель совсем разные вещи не хочу здесь разводить полемику на эту тему, это не то место :)

а результат вполне соответствует моему состоянию на тот момент - 31.5...

плыть из 29 мне не дано, а для 3-го места надо было проплыть просто быстрее всех тех, кто не плывет за 29 :)

а это уже по разминке было видно

там просто стандартная ситуация для подобных внутрикорпоративных соревнований - не очень сознательные регионы хотят победу любой ценой, и идут на подставы, нанимая на полставки водителями и уборщиками действующих спортсменов

был свидетелем как молодой стахановец проплыл за 25 сек полтник:)))))) ничего не имею против парня.. молоток.. НО! принцип Кубертена поимели:)

----

sosnin от Октября 09, 2012, 05:58:41 pm

ну вы жжете...то некуда спортсменам пристроиться,то халявщики на полставки. а как в 19 совмещать спорт,работу,учебу.разве не вариант? или если я в пожарники пошел,то мне что, забыть,как плавать?

ну да ладно...

варяг.ты хоть представляешь сколько в стране таких стахановцев? не то что работающих,хотяб школьников взять?

и вопрос,как раз к таким спортсменам:зачем им это надо? у каждого они (причины) будут свои,но суть одна-меркантильная.

----

Runtya от Октября 09, 2012, 07:26:41 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 09, 2012, 04:09:14 pm

Цитата: Toto от Октября 09, 2012, 03:00:52 pm

не очень сознательные регионы хотят победу любой ценой, и идут на подставы, нанимая на полставки водителями и уборщиками действующих спортсменов

ф шоке... правда непонятно, спортсменам то оно зачем нужно? в Турцию на халяву смотаться?

Пробивала сегодня по старым друзьям с прошлой спартакиады из регионов инфу по этим МСам и КМСам. Девочки реально работают уже больше 3-х лет инженерами с категорией. Мальчики тоже работают и действительно водилами. Они постоянно участвуют в региональных соревках. Но в штате формально или кого-то действительно возят, никто не знает. Это было бы круто для нашей конторы при диком сокращении держать спортсменов только для представительства на соревках. А в начале сама также думала, особенно когда они на разминку вышли.

Да и профсоюзы плыть. Там девочки-студентки первокурсницы по КМС плавали. Они же потом после ВУЗа если не к нам, то в другую конкурирующую контору придут, плыть так и будут.

----

варяг от Октября 09, 2012, 09:24:17 pm

Цитата: sosnin от Октября 09, 2012, 05:58:41 pm  
ну вы жжете...то некуда спортсменам пристроиться,то халывчики на полставки. а как в 19 совмещать спорт,работу,учебу.разве не вариант? или если я в пожарники пошел,то мне что, забыть,как плавать? ну да ладно...  
варяг.ты хоть представляешь сколько в стране таких стахановцев? не то что работающих,хотяб школьников взять? и вопрос,как раз к таким спортсменам:зачем им это надо? у каждого они (причины) будут свои,но суть одна-меркантильная.

ну а то что все 3 спортсмена плывут за 1команду это конечноже тоже совпадение:))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

ну совпадение просто:))))))))))

----  
варяг от Октября 09, 2012, 11:11:13 pm  
[http://www.youtube.com/watch?v=-XI\\_XeoIFnI&feature=relmfu](http://www.youtube.com/watch?v=-XI_XeoIFnI&feature=relmfu)

класное видео не видел

----  
sosnin от Октября 10, 2012, 07:54:45 am  
Цитата: варяг от Октября 09, 2012, 09:24:17 pm  
ну совпадение просто:))))))))))  
ну тебя же не удивляется в руководстве государством сплошные одноклассники-одноклассники? пошла одна девочка,позвала другую,та позвала через энное время мальчика.и все плавали вместе и тп.  
я б удивлялся если ониб вместе в одном городе работали "главным инженером АЭС",например.вообщем,на должности требующей специальных познаний. ну или в НИИ научными сотрудниками... но уж в пожарке,водами. что тут свержестественного?  
спортсмены толпами идут поступать в универы мвд\пед.\спортивные\ ( умения в городе еще и политех,определенные специальности). чего удивляться этому?  
мои одноклассники при поступлении в политех было порядка 5МС и 10кмс и 15 1разрядников. они все 50\ст в 16-17 плавали из 26,5. в мвд тоже порядка 5МС. а уж сколько в МВД дзюдоистов-борцов-боксеров. там ЧР можно проводить. :)

----  
Вергимог от Октября 10, 2012, 09:00:07 am  
Бывших спортсменов много, из них также много тех, кто не пошёл по спортивной стезе по причине отсутствия видимой перспективы или же в отсутствие родителей-тренеров; у многих осталось еще и желание, и силы, и потребность в самореализации, да и просто в удовольствии проплыть без давящего ока тренера, свистящего на зависть паровозам минувшего столетия.

----  
moi от Октября 10, 2012, 01:17:13 pm  
А я седня преодолел еще один символич. барьер: кроль 50м стал теперь 30.97.  
Может конечно погрешность и ухудшает результат, но тем не менее предыдущий рекорд в 31.10 по крайней мере подтвержден. И задел еще есть - прошел не очень "чисто". Помогли работа над разворотом корпуса и окончанием гребка у бедра.

----  
sosnin от Октября 10, 2012, 01:41:36 pm  
Цитата: moi от Октября 10, 2012, 01:17:13 pm  
А я седня преодолел еще один символич. барьер: кроль 50м стал теперь 30.97.  
Может конечно погрешность и ухудшает результат, но тем не менее предыдущий рекорд в 31.10 по крайней мере подтвержден. И задел еще есть - прошел не очень "чисто". Помогли работа над разворотом корпуса и окончанием гребка у бедра.  
как засекаешь? все сам? или девочек просишь?

----  
moi от Октября 10, 2012, 01:45:51 pm  
Цитата: sosnin от Октября 10, 2012, 01:41:36 pm  
Цитата: moi от Октября 10, 2012, 01:17:13 pm  
А я седня преодолел еще один символич. барьер: кроль 50м стал теперь 30.97.  
Может конечно погрешность и ухудшает результат, но тем не менее предыдущий рекорд в 31.10 по крайней мере подтвержден. И задел еще есть - прошел не очень "чисто". Помогли работа над разворотом корпуса и окончанием гребка у бедра.  
как засекаешь? все сам? или девочек просишь?

Да неее - все сам. За инструктором надо аш на другой конец баса идти от тумбочек :O))) А потом вылавливать момент, когда очередной "спортсмен" освободит противоположный борт. Иногда инструктор, вообще, где-то ходит.

----

sosnin от Октября 10, 2012, 01:53:05 pm  
если там есть парнишка инструктор когда плаваешь, то проси его. он опытный. попросил до начала занятий, сказал "ну через полчаса примерно" зечечь. потом еще раз напомнил и все. зато время актуальное. :)

----

moi от Октября 10, 2012, 02:09:21 pm  
Цитата: sosnin от Октября 10, 2012, 01:53:05 pm  
если там есть парнишка инструктор когда плаваешь, то проси его.

Да - он постоянно дежурит в "часы спортивного плавания". Надо будет попробовать. Я реально притормаживаю перед финишем, чтобы стоп нажать на секундомере.

----

sosnin от Октября 10, 2012, 06:16:13 pm  
Цитата: moi от Октября 10, 2012, 02:09:21 pm  
Цитата: sosnin от Октября 10, 2012, 01:53:05 pm  
если там есть парнишка инструктор когда плаваешь, то проси его.

Да - он постоянно дежурит в "часы спортивного плавания". Надо будет попробовать. Я реально притормаживаю перед финишем, чтобы стоп нажать на секундомере.  
я б удивился если это было не так. на старте тоже есть задержка. но зато у тебя нет стартовой реакции под сигнал. примерно то на то и выйдет. :)

сегодня 200-400-800-400-200 те же пульсы. на 800 решил не стараться и плыть не заставляя себя, на 500 решил посчитать - 5 раз по 11, 1 раз по 12.

пс. флажки повесили!!! надо благодарность писать! где они их только нашли??? смотрятся как танк среди сотни автомобилей. :) но это все равно лучше, чем было.

ппс. надеюсь то, что на 800ке ломка прошла не после 500, а 250 метров (второе дыхание), это хороший знак.

----

moi от Октября 10, 2012, 06:25:09 pm  
Цитата: sosnin от Октября 10, 2012, 06:16:13 pm  
я б удивился если это было не так. на старте тоже есть задержка. но зато у тебя нет стартовой реакции под сигнал. примерно то на то и выйдет. :)

Ну я тоже примерно так размышляю. Но хотелось бы аж "налететь" на бортик :O)))  
Где б у нас в Нижнем по электронике проплыть? Даже за деньги... Бесплезняк?

----

moi от Октября 10, 2012, 06:26:14 pm  
Цитата: sosnin от Октября 10, 2012, 06:16:13 pm  
пс. флажки повесили!!! надо благодарность писать! где они их только нашли??? смотрятся как танк среди сотни автомобилей. :) но это все равно лучше, чем было.

А я думал ты уже видел! :O))) Флажки видать на скорую руку из цветной бумаги нарезали...

----

sosnin от Октября 10, 2012, 06:35:45 pm  
Цитата: moi от Октября 10, 2012, 06:26:14 pm  
Цитата: sosnin от Октября 10, 2012, 06:16:13 pm  
пс. флажки повесили!!! надо благодарность писать! где они их только нашли??? смотрятся как танк среди сотни автомобилей. :) но это все равно лучше, чем было.

А я думал ты уже видел! :O))) Флажки видать на скорую руку из цветной бумаги нарезали...  
я думаю, скорее всего из детского садика :) только сегодня увидел. видимо снимали их.

электроника - это фантастика. удел столиц и плавательных центров сборной, максимум регионов. народ, дальше Челябинска на восток есть электроника??? чемпионат области ручнм замеряют. судьи некоторые уже специально научились чуть позже

нажимать-имитируют электронику ;)

----

Веггімог от Октября 11, 2012, 06:46:25 am

Цитата: sosn1n от Октября 10, 2012, 06:35:45 pm

чемпионат области ручнм замеряют.

Так и есть, к сожалению. В моём родном крае даже и замерить некому, тренеры-пенсионеры на восьмом десятке приходят на соревнования засекают.

----

варяг от Октября 11, 2012, 08:00:01 am

Цитата: moi от Октября 10, 2012, 01:17:13 pm

А я седня преодолел еще один символич. барьер: кроль 50м стал теперь 30.97.

Может конечно погрешность и ухудшает результат, но тем не менее предыдущий рекорд в 31.10 по крайней мере

подтвержден. И задел еще есть - прошел не очень "чисто". Помогли работа над разворотом корпуса и окончанием гребка у бедра.

moi прими искреннии поздравления.здорово конечно выйти на такие цифры:) ты бы не мог засеч старт? ну по секундомеру? то есть свисток старт и выход. как только голова выходит из воды отсечка. надо время и сколько метров выход если не трудно. я думаю ничего сложного. и кстати у тебя сколько лучшее время на 25 ?

----

sosn1n от Октября 11, 2012, 08:01:10 am

Цитата: Веггімог от Октября 11, 2012, 06:46:25 am

Цитата: sosn1n от Октября 10, 2012, 06:35:45 pm

чемпионат области ручнм замеряют.

Так и есть, к сожалению. В моём родном крае даже и замерить некому, тренеры-пенсионеры на восьмом десятке приходят на соревнования засекают.

не знаю в каком вы крае. за уралом?

----

Веггімог от Октября 11, 2012, 08:17:25 am

Тверская область, в частности - г.Конаково.

----

sosn1n от Октября 11, 2012, 08:31:33 am

Цитата: Веггімог от Октября 11, 2012, 08:17:25 am

Тверская область, в частности - г.Конаково.

ясно...а казалось бы-москва близко,могли бы подсобить.

----

gegaiv1 от Октября 11, 2012, 09:21:16 am

Цитата: Веггімог от Октября 11, 2012, 08:17:25 am

Тверская область, в частности - г.Конаково.

У Вас кстати, возможно скоро движения начнутся, правда не в Канакова а в самой Твери. Если нужны подробности, то в личку.

----

Веггімог от Октября 11, 2012, 09:39:12 am

Цитата: gegaiv1 от Октября 11, 2012, 09:21:16 am

У Вас кстати, возможно скоро движения начнутся, правда не в Канакова а в самой Твери. Если нужны подробности, то в личку.

Ну, может и до нас что-то опосля дойдёт, пишите в личку, буду рад.

----

Letun от Октября 11, 2012, 01:06:36 pm

Цитата: sosn1n от Октября 10, 2012, 06:35:45 pm

народ,далее челябинска на восток есть электроника???

Стопудово есть в Омске.

Есть в Хабаровске.

Есть во Владивостоке, там "зона" Сибири и Дальнего Востока проводится иногда.

Должна быть в Новосибирске - как ни как там федеральный центр плавания.

----

moj от Октября 11, 2012, 01:53:49 pm

Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 08:00:01 am

ты бы не мог засечь старт? ну по секундомеру? то есть свисток старт и выход. как только голова выходит из воды отсечка. надо время и сколько метров выход если не трудно. я думаю ничего сложного. и кстати у тебя сколько лучшее время на 25 ?

Старт еще можно попробовать, а вот узнать длину выхода - проблемно нужен второй чел и рулетка (глазомер). :O)))

Да недлинный он у меня, может метров 10. Дельфинить на груди плохо получается, скорость не та. Поэтому я нырнул и сразу к поверхности. Вот на спине там сила тяжести дельфинить помогает, могу 25м пронырнуть (хотя ныряльщик из меня плохой).

А четвертак замерять со свежачка жалко, уж плыть так полноценно полтинник. Поэтому я не в курсе чего у меня там на 25м. :O)))

----

Yakut от Октября 11, 2012, 03:33:49 pm

Цитата: Letun от Октября 11, 2012, 01:06:36 pm

Должна быть в Новосибирске - как ни как там федеральный центр плавания.

В Новосибирске не сталкивался и не слышал.

У нас со спортивными то бассейнами не очень, недавно только 3-4 построили. Остальные либо массовые либо при университетах или фитнесах.

----

Letun от Октября 11, 2012, 04:13:11 pm

Цитата: Yakut от Октября 11, 2012, 03:33:49 pm

Цитата: Letun от Октября 11, 2012, 01:06:36 pm

Должна быть в Новосибирске - как ни как там федеральный центр плавания.

В Новосибирске не сталкивался и не слышал.

У нас со спортивными то бассейнами не очень, недавно только 3-4 построили. Остальные либо массовые либо при университетах или фитнесах.

Я конечно не утверждаю ни чего, просто считаю, что при статусе федерального центра плавания (их всего 5 в России) - электроника всё же должна быть.

С бассейнами у нас конечно везде не айс, но вы по сравнению с большинством других городов Сибири и ДВ просто шикаете)), у вас как минимум есть два полтинника.

----

варяг от Октября 11, 2012, 04:50:21 pm

Цитата: moj от Октября 11, 2012, 01:53:49 pm

Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 08:00:01 am

ты бы не мог засечь старт? ну по секундомеру? то есть свисток старт и выход. как только голова выходит из воды отсечка. надо время и сколько метров выход если не трудно. я думаю ничего сложного. и кстати у тебя сколько лучшее время на 25 ?

Старт еще можно попробовать, а вот узнать длину выхода - проблемно нужен второй чел и рулетка (глазомер). :O)))

Да недлинный он у меня, может метров 10. Дельфинить на груди плохо получается, скорость не та. Поэтому я нырнул и сразу к поверхности. Вот на спине там сила тяжести дельфинить помогает, могу 25м пронырнуть (хотя ныряльщик из меня плохой).

А четвертак замерять со свежачка жалко, уж плыть так полноценно полтинник. Поэтому я не в курсе чего у меня там на 25м. :O)))

[/quot

вопрос к знатокам- почему на спине легче плыть дельфином чем на груди?

----

асehawk от Октября 11, 2012, 05:01:00 pm

Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 04:50:21 pm

Цитата: moj от Октября 11, 2012, 01:53:49 pm

Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 08:00:01 am

ты бы не мог засечь старт? ну по секундомеру? то есть свисток старт и выход. как только голова выходит из воды отсечка.

надо время и сколько метров выход если не трудно. я думаю ничего сложного. и кстати у тебя сколько лучшее время на 25 ?

Старт еще можно попробовать, а вот узнать длину выхода - проблемно нужен второй чел и рулетка (глазомер. :O)))  
Да недлинный он у меня, может метров 10. Дельфинить на груди плохо получается, скорость не та. Поэтому я нырнул и сразу к поверхности. Вот на спине там сила тяжести дельфинить помогает, могу 25м пронырнуть (хотя ныряльщик из меня плохой).

А четвертак замерять со свежачка жалко, уж плыть так полноценно полтинник. Поэтому я не в курсе чего у меня там на 25м.  
:O)))  
[/quot

вопрос к знатокам- почему на спине легче плыть дельфином чем на груди?  
не уверен что данное утверждение истина)))

-----  
варяг от Октября 11, 2012, 05:11:49 pm  
нне..не .. у меня тоже самое

-----  
Yakut от Октября 11, 2012, 05:13:56 pm  
Цитата: Letun от Октября 11, 2012, 04:13:11 pm  
С бассейнами у нас конечно везде не айс, но вы по сравнению с большинством других городов Сибири и ДВ просто шикаете)), у вас как минимум есть два полтинника.  
Один из них на перманентном ремонте уже больше 10 лет. Но думаю да, мы еще не плохо живем. У меня так вообще шик, в радиусе двух кварталов аж 4 четвертака.  
Но про электронику не слышал.

-----  
Yakut от Октября 11, 2012, 05:15:46 pm  
Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 05:11:49 pm  
нне..не .. у меня тоже самое  
Под водой может быть. На поверхности у меня на спине хуже получается.

-----  
sosnin от Октября 12, 2012, 06:40:35 am  
Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 05:11:49 pm  
нне..не .. у меня тоже самое  
потому что лежишь ровнее.изгиб в пояснице контролировать легче,попу поднимать легче.  
хотя тут дело просто в умении и навике.

-----  
Letun от Октября 12, 2012, 01:56:02 pm  
Цитата: Yakut от Октября 11, 2012, 05:13:56 pm  
Цитата: Letun от Октября 11, 2012, 04:13:11 pm  
С бассейнами у нас конечно везде не айс, но вы по сравнению с большинством других городов Сибири и ДВ просто шикаете)), у вас как минимум есть два полтинника.  
Один из них на перманентном ремонте уже больше 10 лет. Но думаю да, мы еще не плохо живем. У меня так вообще шик, в радиусе двух кварталов аж 4 четвертака.  
Но про электронику не слышал.

Т.е. - у вас в радиусе двух кварталов бассейнов в два раза больше, чем, например, во всей Чите. Там только два спортивных четвертака.

Так что шикаете, шикаете)))

-----  
Letun от Октября 12, 2012, 02:02:40 pm  
Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 04:50:21 pm  
почему на спине легче плыть дельфином чем на груди?

да, вопрос не корректный... кому то может пузо на спине меньше мешает плыть))

Я себя с такой целью не засекал, но думается - одинаково.

----

mo1 от Октября 12, 2012, 03:20:19 pm

Цитата: варяг от Октября 11, 2012, 04:50:21 pm

вопрос к знатокам- почему на спине легче плыть дельфином чем на груди?

Как я выше указал, это потому что сила тяжести помогает прогнуться туда, куда обычно человек не гнется, т.е. назад. Когда же дельфинишь на груди, гравитация наоборот еще усложняет этот процесс, и выходит вообще швах :O)))

И это при дельфине под водой, на поверхности, как бы "требования" к гибкости еще увеличиваются. И у меня тут выходит также как на груди на поверхности. Не очень, короче. :O)))

----

ЕвгенийК от Октября 12, 2012, 03:26:53 pm

Цитата: mo1 от Октября 12, 2012, 03:20:19 pm

Как я выше указал, это потому что сила тяжести помогает прогнуться туда, куда обычно человек не гнется, т.е. назад. Когда же дельфинишь на груди, гравитация наоборот еще усложняет этот процесс, и выходит вообще швах :O)))

не думаю что тут дело в силе тяжести.

просто на спине легче халявить и не гнуться полностью, а плыть, согнувшись в животе.

плыть, согнувшись на груди, особо не получится :) , поэтому приходится больше гнуться в пояснице.

----

mo1 от Октября 12, 2012, 04:00:17 pm

Цитата: ЕвгенийК от Октября 12, 2012, 03:26:53 pm

просто на спине легче халявить и не гнуться полностью, а плыть, согнувшись в животе.

А что мешает сгибаться только "в животе", дельфиня на груди? :O))

Все же траектория (форма) нужных движений одна и таже, что на спине, что на груди. Гипотеза о помощи силы тяжести, как бы напрашивается сама собой.

Дело не в халяве. На спине у меня реально лучше продвижение. Я успеваю пронырнуть четвертак, тогда как ни на груди дельфином, ни брасом я этого делать не могу. Не хватает кислорода.

----

sosnin от Октября 12, 2012, 06:18:50 pm

Цитата: mo1 от Октября 12, 2012, 04:00:17 pm

Цитата: ЕвгенийК от Октября 12, 2012, 03:26:53 pm

просто на спине легче халявить и не гнуться полностью, а плыть, согнувшись в животе.

А что мешает сгибаться только "в животе", дельфиня на груди? :O))

Все же траектория (форма) нужных движений одна и таже, что на спине, что на груди. Гипотеза о помощи силы тяжести, как бы напрашивается сама собой.

Дело не в халяве. На спине у меня реально лучше продвижение. Я успеваю пронырнуть четвертак, тогда как ни на груди дельфином, ни брасом я этого делать не могу. Не хватает кислорода.

видел тебя на спине на выходе.там руки напряжены и стрелочка.а когда батом,брасом плывешь-руки плети и форма,как у носа МиГа-истребителя.

на спине удобнее держать горизонталь.

----

mo1 от Октября 12, 2012, 06:29:04 pm

Цитата: sosnin от Октября 12, 2012, 06:18:50 pm

а когда батом,брасом плывешь-руки плети и форма,как у носа МиГа-истребителя.

Ну я стараюсь везде струну держать, но правда когда выдохся или гипоксия, реально всё "core" разваливается в сосиску :O)))

Цитировать

на спине удобнее держать горизонталь.

А почему? Потому что гравитация помогает держать эту самую горизонталь :O))) Она сутулость и горбатость помогает разгибать в струнку. Кстати, надо бы попробовать набоку продельфинить. Должны быть нечто среднее по дальности :O)))

-----  
evgeny от Октября 12, 2012, 06:34:40 pm  
Средняя плотность тела человека 1036 г/дм<sup>3</sup>. Т.е. в воде пловец весит около 3 кг. Какое там влияние гравитации ;)

-----  
moi от Октября 12, 2012, 07:13:40 pm  
Цитата: evgeny от Октября 12, 2012, 06:34:40 pm  
Т.е. в воде пловец весит около 3 кг. Какое там влияние гравитации ;)

Пусть ноги весят - 1кг, торс с руками - 2кг. Возможно эти 2кг и помогают качнуться вниз при дельфине на спине. :O))  
А какое еще может быть объяснение? Ведь если я в полной невесомости, то уже все равно в каком положении "гнать волну" :O))

-----  
варяг от Октября 12, 2012, 10:05:10 pm  
сегодня еще раз убедился в том что сальто я так и не освою. НЕ ИДЕТ. короче буду тренировать маятник и надеяться что доведу его до времени близкому к сальто.

Для успокоения души напишите ктонибудь какие есть плюсы в маятнике:)

-----  
{@LE} {@NDER от Октября 12, 2012, 10:13:55 pm  
Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 10:05:10 pm  
сегодня еще раз убедился в том что сальто я так и не освою. НЕ ИДЕТ. короче буду тренировать маятник и надеяться что доведу его до времени близкому к сальто.

Для успокоения души напишите ктонибудь какие есть плюсы в маятнике:)  
Его используют в поворотах баттом и брассом ;D

-----  
{@LE} {@NDER от Октября 12, 2012, 10:15:36 pm  
что именно не получается? тренер видел, как делаешь поворот? - какие были замечания?

-----  
варяг от Октября 12, 2012, 10:20:23 pm  
1- на дистанции перед поворотом я начинаю суетиться  
2- сбавляю скорость у бортика  
3 сам разворот медленный.  
4- выход очень тяжелый.  
5 после разворота оказываюсь на спине  
6- ногами ловлю бортик

-----  
{@LE} {@NDER от Октября 12, 2012, 10:48:51 pm  
1- на дистанции перед поворотом я начинаю суетиться  
- Это из-за недостатка опыта. Ты когда трешку плыл, как делал повороты? Обычно на длинных расслабляешься, потому что суета отнимает много сил и кислорода у мышц.  
2- сбавляю скорость у бортика  
- При отработке поворота это нормально по началу.  
3 сам разворот медленный.  
- Относительно чего медленный. Ты засекал для сравнения полтинник с маятником и кувыркком? Сомневаюсь, что маятник у тебя будет намного быстрее. Если разница есть и она ощутима, то тогда согласен, надо доводить до ума маятник.  
4- выход очень тяжелый.  
- Наверное, потому что глубоко уходишь при толчке от бортика, а ноги дельфином слабые, в таком случае, надо стараться толкаться, так, чтобы быть ближе к поверхности.  
5 после разворота оказываюсь на спине  
- Я тоже ;) Есть 2 варианта 1) начинать разворачиваться во время толчка 2) дельфинить ногами после толчка и разворачиваться. Второе обычно делают те, у кого хорошо ноги работают дельфином.  
6- ногами ловлю бортик  
- Не понял. В смысле рано или поздно поворот делаешь?

----

варяг от Октября 12, 2012, 10:51:36 pm  
то рано то поздно.

когда плыл три или около того то делал маятник

----

Yakut от Октября 13, 2012, 03:31:58 am

Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 10:05:10 pm

сегодня еще раз убедился в том что сальто я так и не освою. НЕ ИДЕТ. короче буду тренировать маятник и надеяться что доведу его до времени близкому к сальто.

Для успокоения души напишите ктонибудь какие есть плюсы в маятнике:)

Варяг не сдавайся.

У меня маятник не шел почти год. Потом еще пару месяцев я учился плыть дистанции больше полтинника с таким поворотом, так-как задыхался из-за кислородного недостатка.

----

sosnin от Октября 13, 2012, 08:01:20 am

Цитата: moi от Октября 12, 2012, 06:29:04 pm

Цитировать

на спине удобнее держать горизонталь.

А почему? Потому что гравитация помогает держать эту самую горизонталь :O))) Она сутулость и горбатость помогает разгибать в струнку. Кстати, надо бы попробовать набоку продельфинить. Должны быть нечто среднее по дальности :O)))

1) видишь поверхность воды при выходе, а не только ощущаешь

2) если уже по поверхности плывешь, то руками держишь одно положение. когда с доской, то идет качение. когда без доски - подгребаешь руками. вообще опора меняется. у профи это сведено к минимуму. также как и плавание на боку, т.к. и правилами это на грани фола, и энергия лишняя на разворот. выходить на поверхность тоже на боку будешь? а когда начнешь крутиться в конце - опять опора меняется!! опять провалы.

3) люди любят сутулиться и физиологически им удобнее согнуться в горбе, чем поясницей поднять таз и ноги. вот так, как удобнее, большинство и плавают на ногах на груди

4) на спине дышать можно почти постоянно ;)

----

варяг от Октября 13, 2012, 08:07:46 am

я думаю если разница действительно не более 05 сек просто буду учить маятник.

----

Iusmen от Октября 13, 2012, 08:09:39 am

Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 10:05:10 pm

сегодня еще раз убедился в том что сальто я так и не освою. НЕ ИДЕТ. короче буду тренировать маятник и надеяться что доведу его до времени близкому к сальто...

Ну что ты разнылся как ... ? Ты убедился не в том, что не освоишь, а в том, что не умеешь. Сделай себе установку - НАДО!!! - и тренируй. Представь, что на соревнования не допускают без сальто - и ВСЕ - никуда не денешься.

Я такого же класса пловец как и ты и тоже не умел делать сальто, а теперь делаю - пусть не идеально, но довольно быстро делаю, и поверь - это намного быстрее, экономичнее и по ощущениям более идеально для проплытия следующего бассейна. Я намного позже чем ты стал плавать и я старше, чем ты (мне тяжелее - это не жалоба ;D) - может это тебя разозлит и подстегнет.

@LE} {@NDER тебе все вразумительно расписал. Теперь мои доводы:

1- потому что не тренируешь и не знаешь когда начинать кувырок - точка отсчета буква Т на дне бассейна, когда голова подходит к Т - через 2 гребка начинаешь "сворачиваться" - кол-во гребков у каждого индивидуально, но точка отсчета - Т.

2- со временем будет быстрее и быстрее

3- это от неумения

4- возможно от нехватки кислорода или не вовремя (глубоко) начинаешь гребок.

5- я тоже, а потом нужно научиться вворачиваться как сверло. Поначалу трудно - временами уходил вглубь или вверх, а пару раз в направлении соседних дорожек, так что не тренируй на крайней. ;)

6- не хотел писать, что бы еще больше не пугать Варяга, но напишу, чтобы знал, что и так бывает. Совсем недавно - недели 3 назад, молодой друг (можно сказать спаринг-партнер по плаванию) спросил у меня: "Ты никогда не ложил ноги на бортик? - у нас в "горячем" бассе вода сантиметрах в 10-и ниже бортов, я понял про что он и гордо ответил: "Нет". Сглазил - собака.

:D. Недели две назад включил секундомер на своих часах и поплыл. Погреб хочу сказать очень хорошо и эффективно, но не поверил (думал кажется) и не сделал поправку на скорость перед поворотом со стороны тумбочек - ну и врубился обеими пятками в трубу для старта на спине - возможно заработал даже трещины, т.к. 2-е недели ходил на носочках - икры накачал ;D. Короче мышцы в ногах от такой ходьбы болели те, которые никогда не болели :). Вот как бывает - об этом тоже

не нужно забывать.

----

варяг от Октября 13, 2012, 08:14:16 am

5- я тоже, а потом нужно научиться вворачиваться как сверло. Поначалу трудно - временами уходил вглубь или вверх, а пару раз в направлении соседних дорожек, так что не тренируй на крайней.

VOOOOOOOOOOOOOOOOOOOO!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! в основном такая хре...ь

Люкмен скажи ты откуда?

----

Yakut от Октября 13, 2012, 08:27:09 am

Цитата: lumen от Октября 13, 2012, 08:09:39 am

1- потому что не тренируешь и не знаешь когда начинать кувырок - точка отсчета буква Т на дне бассейна, когда голова подходит к Т - через 2 гребка начинаешь "сворачиваться" - кол-во гребков у каждого индивидуально, но точка отсчета -Т.

Ааа с буквами Т бывают казусы, приходилось плавать в таком бассейне <http://akadem.remixclubs.ru/pool/about/> (<http://akadem.remixclubs.ru/pool/about/>). Дизайнеры постарались, но в нем даже детские спорт группы вроде есть. Хотя когда поставлен поворот буква Т уже не нужна, стену видишь - кувыркаешься. Хуже когда кафель на бортах скользкий.

Варяг, если после поворота выходить трудно, скорее всего в повороте себя не докручиваешь, но лучше видео чтобы не гадать.

----

варяг от Октября 13, 2012, 08:31:49 am

Ребята здесь все настолько хрено..о что даже видео снимать нет смысла.

буду признателен всем кто сможет научить сальто. я так понимаю дистанционноэто врятли получится. если ктото сможет гарантированно научить в бассейне буду признателен.

вообще как выглядит обучение сальто?

----

Yakut от Октября 13, 2012, 08:44:34 am

Был бы ближе к московскому государству пересеклись бы, а так только могу удаленно морально поддержать

1- на дистанции перед поворотом я начинаю суетится

2- сбавляю скорость у бортика

Оба пункта естественны, пока не будет нескольких десятков удачных поворотов. Еще лучше если на дистанции больше 50 м.

3 сам разворот медленный.

Что значит медленный, медленно закручиваешь или по времени медленно получается?

4- выход очень тяжелый.

Что значит тяжелый, задыхаешься, уходишь в глубь или что?

5 после разворота оказываюсь на спине

А руки где при этом?

6- ногами ловлю бортик

У меня была другая проблема, я не доплывал.

----

moi от Октября 13, 2012, 08:47:11 am

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 08:31:49 am

вообще как выглядит обучение сальто?

Видео ролики же, по-моему, уже приводили тут от goswim: [http://www.youtube.com/watch?](http://www.youtube.com/watch?v=YFQpLyihI5M&feature=BFa&list=PLCE2E57E3273A7DA5)

[v=YFQpLyihI5M&feature=BFa&list=PLCE2E57E3273A7DA5](http://www.youtube.com/watch?v=YFQpLyihI5M&feature=BFa&list=PLCE2E57E3273A7DA5)

----

Yakut от Октября 13, 2012, 08:50:42 am

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 08:47:11 am

Видео ролики ж уже приводили по-моему от goswim: <http://www.youtube.com/watch?>

v=YFQpLyihI5M&feature=BFa&list=PLCE2E57E3273A7DA5

О я по ним же учился.

Только все равно не получалось, пока мне поплавок не показали и руками не закрутили в воде. Тогда то меня и осенило, что группировался недостаточно.

Хотя от видео польза большая, научился сразу правильно руки складывать. Видел многие многие руками в кувырке подгребают, а тут сразу считай в стрелку складываешь.

----

lucmen от Октября 13, 2012, 09:07:12 am

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 08:14:16 am

...Люкмен скажи ты откуда?

Так вроде в профиле все видно - Беларусь. г.Орша - столица Белоруссии. ;D

----

moi от Октября 13, 2012, 09:10:15 am

Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 08:50:42 am

Видел многие многие руками в кувырке подгребают, а тут сразу считай в стрелку складываешь.

Я тоже постоянно борюсь с этой ошибкой подгребать в повороте, расставляя руки в стороны.

----

lucmen от Октября 13, 2012, 09:14:28 am

Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 08:27:09 am

Цитата: lucmen от Октября 13, 2012, 08:09:39 am

1- потому что не тренируешь и не знаешь когда начинать кувырок - точка отсчета буква Т на дне бассейна, когда голова подходит к Т - через 2 гребка начинаешь "сворачиваться" - кол-во гребков у каждого индивидуально, но точка отсчета -Т.

Ааа с буквами Т бывают казусы, приходилось плавать в таком бассейне <http://akadem.remixclubs.ru/pool/about/> (<http://akadem.remixclubs.ru/pool/about/>). ....

Хотя когда поставлен поворот буква Т уже не нужна, стену видишь - кувыркаешься...

Ну это я написал для таких как я и Варяг. В моем бассе буквы Т вообще нету, но есть 5-и метровая зона красного цвета на дорожках, но для меня она неудобна при кроле, для спины - самое оно(флажков нет). В кроле ориентируюсь на лестницы входа в бассейн. Но в идеале надеюсь до тренироваться до одинакового кол-ва гребков и тогда, как ты пишешь, поворот будет поставлен. Профи я думаю, как в "Кровавом спорте", - могут плыть с закрытыми глазами. ;D

----

Yakut от Октября 13, 2012, 09:18:55 am

Цитата: lucmen от Октября 13, 2012, 09:14:28 am

Но в идеале надеюсь до тренироваться до одинакового кол-ва гребков и тогда, как ты пишешь, поворот будет поставлен.

Профи я думаю, как в "Кровавом спорте", - могут плыть с закрытыми глазами. ;D

Я более менее научился чувствовать дистанцию до стены при обычном кроле, но на этой недели в первый раз за год в лопатках дистанции поплыл.... в общем до "кровавого спорта" еще тренироваться и тренироваться.

----

lucmen от Октября 13, 2012, 09:26:20 am

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 09:10:15 am

Цитата: Yakut от Октября 13, 2012, 08:50:42 am

Видел многие многие руками в кувырке подгребают, а тут сразу считай в стрелку складываешь.

Я тоже постоянно борюсь с этой ошибкой подгребать в повороте, расставляя руки в стороны.

Не надо бороться, нужно при медленном плавании в предпоследний гребок останавливать руку вдоль туловища, при последнем гребке в фазе у бедра идет удар ногами бат с подбородком к груди и сворачивание. После того как оказался на спине в позе эмбриона останется только соединить ладони в НАТЯНУТОЙ стрелочке над головой с одновременной постановкой ног на борт, ну и далее толчек с вворачиванием. Так вот из своих заметок - если стрелочка не достаточно натянута, вот тут получается тяжелый толчек и выход - уж больно большое сопротивление в воде. Извиняюсь, если объяснения получились не на проф. языке - как смог.

----

moi от Октября 13, 2012, 09:30:40 am

Цитата: lucmen от Октября 13, 2012, 09:26:20 am

Не надо бороться

Так все что написано далее - и есть борьба с расставлением рук. :O))

Такая халтура начинается, когда руки\тело становятся сосиской или гипоксия накачивает. Хочется перед поворотом надыхаться, бошкой крутишь, за расстоянием до борта не следишь, вторая рука еще не у бедра и т.д.

----

Yakut от Октября 13, 2012, 09:32:35 am

Опередил. Как раз хотел сказать что подгребают часто те кто перед самым поворотом голову поднимают для вдоха, причем чаще вперед смотрят на стену.

----

Iusmen от Октября 13, 2012, 09:33:55 am

Варяг, тебе совет. На каждой трене поплавай дистанции в метров сто на спине с тренировкой правильного поворота - сальто. Не нужно будет вворачиваться - после поворота сразу толкаешься, легко дельфинишь в стрелочке, медленно выпуская воздух через нос, выход и продолжаешь плыть на спине. Да и для кроля полезным это задание будет ;).

----

Iusmen от Октября 13, 2012, 09:40:03 am

Цитата: moi от Октября 13, 2012, 09:30:40 am

Цитата: Iusmen от Октября 13, 2012, 09:26:20 am

Не надо бороться

Так все что написано далее - и есть борьба с расставлением рук. :O))

Такая халтура начинается, когда руки\тело становятся сосиской или гипоксия накачивает. Хочется перед поворотом надыхаться, бошкой крутишь, за расстоянием до борта не следишь, вторая рука еще не у бедра и т.д.

Ну тебе еще грех жаловаться, я вот на спине дельфина под водой только 11-12метров могу, хотя при этом на груди тоже самое, так что твоей гипоксии я завидую ;D. - Но при всем при этом сальто кручу и уже терпеть не могу маятник, даже когда с колобашкой плыву просто ноги и то сальто кручу - тренироваться и еще раз тренироваться ;)

----

moi от Октября 13, 2012, 10:20:39 am

Цитата: Iusmen от Октября 13, 2012, 09:40:03 am

так что твоей гипоксии я завидую ;D.

Ну нее... я только со свежачка могу бас на спине пронырнуть. Когда плыву спину аэробно - 2-3 удара дельфином и быстрее за кислородом на верх :O)))

Цитировать

и уже терпеть не могу маятник

Ну у него есть свое применение. Делая его - получаешь лишний глоток воздуха. Для некоторых любителей это критично, чтобы плыть на низких пульсах. У меня от гипоксии ЧСС сразу взлетает. Например у меня брасс на скольжение больше 50м с низким пульсом вообще не получается плыть.

----

варяг от Октября 13, 2012, 10:43:18 am

уговорили :) буду конечно пытаться... еще загвоздка в том что когда плыву задание например 400 при маятнике сохраняю темп и 400 плыву не сбиваясь. при маятнике сбиваюсь и только бы доплыть.. какаяуж там техника... . согласен я думаю просто кто то должен руками помочь гдетокрутиться где еще чего. други ну вам же не тяжело засеките 50 с разными поворотми

----

Yakut от Октября 13, 2012, 10:53:34 am

Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 10:43:18 am

уговорили :) буду конечно пытаться... еще загвоздка в том что когда плыву задание например 400 при маятнике сохраняю темп и 400 плыву не сбиваясь. при маятнике сбиваюсь и только бы доплыть.. какаяуж там техника... . согласен я думаю просто кто то должен руками помочь гдетокрутиться где еще чего. други ну вам же не тяжело засеките 50 с разными поворотми

400 с кувырком не умея их делать?

Безгранично же у тебя терпение. Я на полтинниках и сотнях пару месяцев отработывал, иначе задышался. Потом 200. 400 и выше спустя месяца 4 начал плавать, до этого периодически на дистанции маятником разворачивался (примерно 3-4 кувырка 1 маятник).

----

варяг от Октября 13, 2012, 10:56:31 am

не.. неправильно выразился. сальто могу только 50 метров маятником-400-600 больше не пробовал в координации

согласен :) плавать без сальто это неполноценный секс:)

----

варяг от Октября 13, 2012, 09:06:53 pm  
будетли ошибкой учить сальто в латах?

----

варяг от Октября 13, 2012, 09:28:12 pm  
[http://www.youtube.com/watch?v=ExLqw\\_SIBII&feature=related](http://www.youtube.com/watch?v=ExLqw_SIBII&feature=related)

----

варяг от Октября 13, 2012, 09:41:22 pm  
други такой вопрос.-- актото из спортсменов делает так- поворот сальтом и потом дельфин на спине метров 10 а потом переворот на грудь ?

----

варяг от Октября 13, 2012, 10:07:52 pm  
[http://revolution.allbest.ru/sport/00042485\\_0.html](http://revolution.allbest.ru/sport/00042485_0.html)

интересно почитайте

чем больше у пловца расстояние между центром массы тела и центром объема вытесненной им воды, тем с большей силой его ноги стремятся опуститься вниз. В связи с этим у одних пловцов ноги «тяжелые», а у других -- «легкие». Поэтому первым из них для поддержания себя в горизонтальном положении приходится больше усиливать движения ногами вниз, а вторым -- меньше. Так, при плавании кролем пловцы с «легкими» ногами выполняют ими движения вниз почти без акцента, а пловцы с «тяжелыми» ногами -- с заметным акцентом. При плавании брассом и дельфином пловцы с «легкими» ногами после окончания гребка, как правило, выпрямляют их в более горизонтальное положение, чем это делают спортсмены с «тяжелыми» ногами;

----

sosnin от Октября 14, 2012, 10:11:21 am  
Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 09:06:53 pm  
будетли ошибкой учить сальто в латах?  
мне не показалось???

----

@LE} { @NDER от Октября 14, 2012, 10:21:28 am  
Цитата: sosnin от Октября 14, 2012, 10:11:21 am  
Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 09:06:53 pm  
будетли ошибкой учить сальто в латах?  
мне не показалось???  
Думаю хватит блина 5кг привязанного к поясу. ;D ;D ;D

----

варяг от Октября 14, 2012, 11:14:31 am  
Цитата: sosnin от Октября 14, 2012, 10:11:21 am  
Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 09:06:53 pm  
будетли ошибкой учить сальто в латах?  
мне не показалось???

:))

Ромыч ну ты даешь:)))))))))))))))))) в латах:))))))))))))))))))

----

Yakut от Октября 14, 2012, 01:23:14 pm  
Цитата: sosnin от Октября 14, 2012, 10:11:21 am  
Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 09:06:53 pm  
будетли ошибкой учить сальто в латах?  
мне не показалось???  
Видать Варяг таки прочитал про самурайское плаванье.

----

варяг от Октября 14, 2012, 03:31:36 pm  
Цитата: Yakut от Октября 14, 2012, 01:23:14 pm  
Цитата: sosnin от Октября 14, 2012, 10:11:21 am  
Цитата: варяг от Октября 13, 2012, 09:06:53 pm  
будетли ошибкой учить сальто в лагах?  
мне не показалось???  
Видать Варяг таки прочитал про самурайское плаванье.

:) да :) скоро придет меч катана)

----  
sosnin от Октября 15, 2012, 07:30:11 am  
Цитата: @LE} {@NDER от Октября 12, 2012, 10:13:55 pm  
Цитата: варяг от Октября 12, 2012, 10:05:10 pm  
сегодня еще раз убедился в том что сальто я так и не освою. НЕ ИДЕТ. короче буду тренировать маятник и надеяться что доведу его до времени близкому к сальто.

Для успокоения души напишите ктонибудь какие есть плюсы в маятнике:)  
Его используют в поворотах батом и брасом ;D  
для меня основной плюс-это дополнительный вдох, как следствие,более длинный и быстрый выход.

----  
sosnin от Октября 15, 2012, 07:36:47 am  
Цитата: moi от Октября 12, 2012, 04:00:17 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 12, 2012, 03:26:53 pm  
просто на спине легче халявить и не гнуться полностью, а плыть, согнувшись в животе.

А что мешает сгибаться только "в животе", дельфиня на груди? :O))  
Все же траектория (форма) нужных движений одна и таже, что на спине, что на груди. Гипотеза о помощи силы тяжести, как бы напрашивается сама собой.

Дело не в халяве. На спине у меня реально лучше продвижение. Я успеваю пронырнуть четвертак, тогда как ни на груди дельфином, ни брасом я этого делать не могу. Не хватает кислорода.  
у меня соответственно вопрос: откуда по вашему идет движение,волна, при работе ногами батом на груди,ногами батом на спине,ногами кролем на спине?

----  
варяг от Октября 15, 2012, 07:45:18 am  
батом на спине я думаю от живота

----  
moi от Октября 15, 2012, 08:19:54 am  
Цитата: sosnin от Октября 15, 2012, 07:36:47 am  
откуда по вашему идет движение,волна, при работе ногами батом на груди,ногами батом на спине,ногами кролем на спине?

Да тут неважно откуда идет, если мы хотим узнать, почему на спине лучше получается, чем на груди. evgeny говорит, что пловец находится почти в невесомости, - получается неважно в каком я положении "гоню волну", она д.б. одинаковой плохости/хорошести. Я же утверждаю, что при смене положения "грудь/спина", единственное что начинает действовать по-другому - это сила тяжести (какая бы она малая не была), - все остальные факторы, как бы не меняются.

----  
sosnin от Октября 15, 2012, 08:44:35 am  
Цитата: moi от Октября 15, 2012, 08:19:54 am  
все остальные факторы, как бы не меняются.  
а я почемуто уверенен, что меняются. батом идет волна от поясницы и если она слаба,то и удары слабы. батом,ты ногами создаешь,подобие моноласты из стоп и голеней.и толкаешься ГОЛЕНЬЮ.кролем нет. единоразовый удар мощнее и при нем-напряжение на поясницу и изгиб в ней больше. соотв и значение синхронности движений говраздо выше. у плавца за цикл в бате есть всего 2 удара,кот если не попадают тормозят его.кролем и на спине,нет наких загибов в пояснице и не так кретично непопадание в руки.соответственно редкий случай плать ногами на спине и "встать" от проваленного удара.батом такое легко исполнить.  
если сравнивать бат на груди и на спине,то  
1) на спине держишь руки в стрелочке постоянно. а на груди так ли?  
2)теперь про толчек голенью. если ты на спине,то для такого толчка достаточно притопить ноги. если ты на груди,то нужен прогиб в пояснице,чтобы сделать замах и таз не утонул. дальше варианты если не работает поясница:а) для замаха топится и

таз постоянно,соотв. работа ног не вперед,а вперед-вверх (сочками плывешь) б) не топится таз-хлепашь стопами по воздуху.куча брызг,ровное положение,продвижение нулевое,т.к. удар голенью идет вниз. в) тоже самое что и (б),только приходится носом заныривать,изменяешь положения рук и корпуса,чтобы получить удар ногами нормальный. в итоге получается движуха есть,и плывешь как звеза весь извиваясь от кистей,до стоп. добавятся руки-и раскоординация обеспечена! (из опыта-спинисты именно так и плавают ногами батом : ) )

----  
silverMD от Октября 15, 2012, 01:20:41 pm  
Если не тяжело прокомментируйте. Что делаю не так?? Над чем работать?? Или это уже клиника?:(:))

<http://www.youtube.com/watch?v=RxTbfvcho3c&feature=youtu.be>

----  
moi от Октября 15, 2012, 01:49:46 pm  
Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 01:20:41 pm  
Если не тяжело прокомментируйте. Что делаю не так?? Над чем работать?? Или это уже клиника?:(:))

<http://www.youtube.com/watch?v=RxTbfvcho3c&feature=youtu.be>

А что это за кренделя такие кистями рук выписываются? :O))) Пряма восточный/индийские танец какой-то :O)))  
У ног и рук нет согласованности.

----  
silverMD от Октября 15, 2012, 01:54:55 pm  
Сам со стороны когда посмотрел, офигел. В базе одни инвалиды плавают, подсказать некомуL

----  
Berrimog от Октября 15, 2012, 01:57:08 pm  
Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 01:20:41 pm  
Если не тяжело прокомментируйте. Что делаю не так?? Над чем работать?? Или это уже клиника?:(:))

<http://www.youtube.com/watch?v=RxTbfvcho3c&feature=youtu.be>  
Ноги болтаются по воде, изредка взбрыкивая - поработал ими в первую секунду после толчка и забыл про них, руку практически прямо перед головой кладёшь в воду и лишь потом вытягиваешь уже в воде, толкая её всем телом - и то, и другое не только влияют на скорость плавания, но и более чем способствуют твоему вихлянию, что тоже не способствуют в сим дерзком начинании.  
Отталкивайся поглубже, не дыши сразу на каждый гребок, в общем, "над головой работать надо" - контролировать себя, следить за собой. Скромное имо. :):)

----  
moi от Октября 15, 2012, 01:57:20 pm  
Итак сегодня:

1) На 50м батт скинуто целых 0.7сек, на секундомере красовалось - 33.00 ровно. Правда, и оба выхода не подгадал - один поздний, второй - ранний. Плюс к обоим бортам шаг не рассчитал - приходилось ногами доталкивать себя. Так что задел еще есть. При вкладывании стал руки ставить на ширине плеч. Раньше я их почти вместе смыкал. Соответственно захват страдал.

2) Пробовал дельфинить на груди представляя, что я на спине :O))) и типа в невесомости. Руки срезкой, повтор тех же движений. Фиг - далеко не уплыл. И Рома, как раз говорит о всплытии/претопленности таза - а это ведь действие силы тяжести. Она в итоге и помогает на спине принять более правильное положение для "дельфинения".

----  
ЕвгенийК от Октября 15, 2012, 01:58:08 pm  
Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 01:54:55 pm  
В базе одни инвалиды плавают

ну почему? по соседней дорожке у бабушки нормальный прямой пронос ;)

----  
moi от Октября 15, 2012, 01:58:57 pm  
Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 01:54:55 pm  
Сам со стороны когда посмотрел, офигел.

Вэлкам. В базе мы все себя ощущаем летящими Майкл Флепсами. А на свое видео взглянешь - плакать хочется. :O)))

----

silverMD от Октября 15, 2012, 02:03:49 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 15, 2012, 01:58:08 pm  
Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 01:54:55 pm  
В базе одни инвалиды плавают

ну почему? по соседней дорожке у бабушки нормальный прямой пронос :)  
Бабушка по сторонам не смотрит, и вообще голову над водой не поднимает (дышит жабрами)

----

silverMD от Октября 15, 2012, 02:09:23 pm  
Цитата: moi от Октября 15, 2012, 01:58:57 pm  
Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 01:54:55 pm  
Сам со стороны когда посмотрел, офигел.

Вэлкам. В базе мы все себя ощущаем летящими Майкл Флелсами. А на свое видео взглянешь - плакать хочется. :O)))  
Фелпсом точно не был:)) да и ногами на это видео очень часто работаю. Год они вообще отдельно от меня плавалиJ

----

moi от Октября 15, 2012, 02:14:20 pm  
Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 02:09:23 pm  
да и ногами на это видео очень часто работаю.

Часто? Вы ими вообще не работаете :O)))  
На что уже указал выше Wetimor

----

sosnin от Октября 15, 2012, 02:14:50 pm  
Цитата: moi от Октября 15, 2012, 01:57:20 pm  
2) Пробовал дельфинить на груди представляя, что я на спине :O))) и типа в невесомости. Руки срезкой, повтор тех же движений. Фиг - далеко не уплыл. И Рома, как раз говорит о всплывании/претопленности таза - а это ведь действие силы тяжести. Она в итоге и помогает на спине принять более правильное положение для "дельфинения".  
:) я б удивился,если бы у тебя получилось плыть на груди, как на спине. надо принять то, что это разное положение тела в воде. нельзя говорить о том,что "так быстрее" или "вот так быстрее". просто есть умение и навык. в теории же самая быстрая скорость это выход батом,но никто же так 1500 не плавает,правильно? и тут то же самое,если ты не умеешь плыть ногами на груди быстрее,чем на спине,это говорит только о том,что ТЫ не умеешь. а сила тяжести,архимедова сила,гравитация-это только объяснение твоего неумения, твоего неправильного исполнения.  
пс. думаешь фелпс батом ногами плавает на груди хуже чем на спине?или коротышкин?  
нет,я конечно знаю многих кто ноги на спине плывет быстрее,чем на груди,но это спинисты.они просто плавают больше на спине,сальто опять же, траектория заточена.  
я даже для себя не представляю,как сравнить 50м так и так только из-за поворота. а на 25м-это будет разница в такие миллиметры,что не считается.

----

moi от Октября 15, 2012, 02:18:40 pm  
Цитата: sosnin от Октября 15, 2012, 02:14:50 pm  
а сила тяжести,архимедова сила,гравитация-это только объяснение твоего неумения, твоего неправильного исполнения.

Не ну варяг именно вопросом задался "почему". Понятно, что топы и так и эдак могут одинаково классно.

А я просто сегодня пытался проверить слова evgeny про "почти что" невесомость. Но все же видимо с моим мозгом что-то происходит, в зависимости от того, - лежу ли я под водой на груди или на спине. :O)))

----

sosnin от Октября 15, 2012, 02:25:14 pm  
Цитата: moi от Октября 15, 2012, 02:18:40 pm  
Цитата: sosnin от Октября 15, 2012, 02:14:50 pm  
а сила тяжести,архимедова сила,гравитация-это только объяснение твоего неумения, твоего неправильного исполнения.

Не ну варяг именно вопросом задался "почему". Понятно, что топы и так и эдак могут одинаково классно.

А я просто сегодня пытался проверить слова evgeny про "почти что" невесомость. Но все же видимо с моим мозгом что-то происходит, в зависимости от того, - лежу ли я под водой на груди или на спине. :O)))  
ну тыж без трубки пробовал? суперэфект тебе обеспечен с трбкой фронтальной и прямой досточкой в руках. по первости-

будешь задыхаться от трубки.

пс. надо опять с тобой в сеанс попасть, чтоб посмотреть как ты выходы батом делаешь. я уже забыл. думаю, там может и нет работы поясницы.

ппс. у меня даже иногда пресс :) сводит после выходов нескольких в максимум.

пппс. люди, когда лицо в воду опускают, испытывают удушье. а ты решил все тело утопить и не заметишь этого? :) :)

----

moi от Октября 15, 2012, 02:33:29 pm

Цитата: sosnin от Октября 15, 2012, 02:25:14 pm

ну ты ж без трубки пробовал? суперэффект тебе обеспечен с трубкой фронтальной и прямой досточкой в руках

Ну на поверхности дельфинить - это вообще другой коленкор :O)) Там вот у меня все одинаково плохо, что на груди, что на спине. Поскольку часть амплитудных движений как бы в воздухе, то требования к гибкости больше. Сегодня плавал с доской, но голову держал над водой. Торс, гад, ведь раскачивается, а ноги - наоборот с ужасно маленькой амплитудой работают (следил, чтоб колени не сгибались тормозом).

Цитировать

пс. надо опять с тобой в сеанс попасть, чтоб посмотреть как ты выходы батом делаешь.

У меня видос есть месячной давности, ща залью :O)))

----

sosnin от Октября 15, 2012, 02:39:47 pm

видос из-под воды?

а по первому, ты ище раз подтвердил, что гибкости в пояснице нет. у меня корпус не качается, т.к дельфиню от поясницы. руки, голова, лопатки - это прямая линия. если так, то поэтому тебе и легче на спине батом работать, т.к. толкаешься от воды вперед, а при раскачке на груди вниз часть воды загоняешь. вот тебе и шатай-болтай.

----

moi от Октября 15, 2012, 02:40:24 pm

Цитата: sosnin от Октября 15, 2012, 02:25:14 pm

пппс. люди, когда лицо в воду опускают, испытывают удушье. а ты решил все тело утопить и не заметишь этого? :) :)

А еще наверно, когда дельфинишь на спине - видишь красивую линзу поверхности бассейна, проплывающих над тобой купальщиков. А ты несешься как рыба-меч. Такое конечно вдохновляет! А на груди видишь унылое серое дно с мусором :O)))

----

moi от Октября 15, 2012, 02:42:35 pm

Цитата: sosnin от Октября 15, 2012, 02:39:47 pm

видос из-под воды?

Не с суши. Выход баттом.

Цитировать

а по первому, ты ище раз подтвердил, что гибкости в пояснице нет.

Так я это и сам знал :O))

----

sosnin от Октября 15, 2012, 02:46:10 pm

Цитата: moi от Октября 15, 2012, 02:42:35 pm

Цитировать

а по первому, ты ище раз подтвердил, что гибкости в пояснице нет.

Так я это и сам знал :O))

ну так это и есть первопричина. все остальное (гравитация-левитация) вторично и относительно. вот растянешься, начнешь локтями при наклоне до пола доставать, тогда и пообсуждаешь, почему то быстрее, а не это! МАРШ на растяжку! :) :)

----

Letun от Октября 15, 2012, 03:28:11 pm

Воду с невесомостью если и сравнивать то только в толщи. У поверхности воды и у дна - плывётся иначе и кстати быстрее (некий аналог экранного эффекта). Об этом и у Турецкого было.

Если плохо выработано чувство глубины, то на спине проще нахождение своего тела в этом слое контролировать (ближе к поверхности).

А про дно, помню, нам ещё в детстве, тренер, когда задание давала типа 12x25 под водой без дыхания - всегда говорила, плывите ближе к дну.

----

Toto от Октября 15, 2012, 03:38:28 pm

не знаю, поможет ли вам ли еще такая инфа (из фридайверского опыта):

- оптимальная глубина по соотношению скорость/энергозатраты - 3м, там получается обрести оптимальную плавучесть и плотность воды (проверено не одним десятком фридайверов)

- на спине плыть легче (за счет увеличения амплитуды удара вниз - видимо центр тяжести смещается)), но не быстрее, чем на груди (у людей кто действительно хорошо владеет техникой), да и на груди экономичнее, тк легче контролировать горизонталь (но это специфика фридайверов)

и еще волна идет от грудного отдела...

----

moi от Октября 15, 2012, 03:42:04 pm

Вот мои дельфины: <https://vimeo.com/51439288>

Даже немного на спине есть. Но бас этот был мелкий, в итоге дельфин на спине увяз в волнах поверхности :O)))

----

Letun от Октября 15, 2012, 04:21:07 pm

Цитата: silverMD от Октября 15, 2012, 01:20:41 pm

Если не тяжело прокомментируйте. Что делаю не так?? Над чем работать?? Или это уже клиника?))

<http://www.youtube.com/watch?v=RxTbfvcho3c&feature=youtu.be>

....

Ну и проваленный локоть, как обычно.

----

Белый Кит от Октября 15, 2012, 05:14:24 pm

Цитата: Letun от Октября 15, 2012, 04:21:07 pm

....

Ну и проваленный локоть, как обычно.

он (локоть) не то что проваленный - он воду "гладит"

----

варяг от Октября 15, 2012, 05:21:42 pm

только пришел с баса. зешел в 13-30 вышел в 17-30. ща чайку попою и ченибудь напишу. а то втупляю. но не какбы от усталости а просто втупляю:) короче тренья удалась

----

варяг от Октября 15, 2012, 05:24:02 pm

Цитата: moi от Октября 15, 2012, 03:42:04 pm

Вот мои дельфины: <https://vimeo.com/51439288>

Даже немного на спине есть. Но бас этот был мелкий, в итоге дельфин на спине увяз в волнах поверхности :O)))

Респект.. класный дельфин . что интересно даже не смотришь в детали и не ищешь ошибки а просто смотришь на картинку-Красиво. или даже грациозно

----

@LE}{@NDER от Октября 15, 2012, 05:24:40 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 05:21:42 pm

зешел в 13-30 вышел в 17-30.

Четыре часа в воде??? :o :o :o ...или это с паузами на потрындеть?

Короче... сколько наплыл за это время?

----

варяг от Октября 15, 2012, 05:25:39 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Октября 15, 2012, 05:24:40 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 05:21:42 pm  
зешел в 13-30 вышел в 17-30.  
Четыре часа в воде??? :о :о :о ...или это с паузами на потрындеть?  
Короче... сколько наплыл за это время?

я не знаю. перерыв был минут 30 . есть заторможенность реально:)

----  
@LE} {@NDER от Октября 15, 2012, 05:31:18 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 05:24:02 pm  
Цитата: moi от Октября 15, 2012, 03:42:04 pm  
Вот мои дельфины: <https://vimeo.com/51439288>  
Даже немного на спине есть. Но бас этот был мелкий, в итоге дельфин на спине увяз в волнах поверхности :O)))

Респект.. класный дельфин . что интересно даже не смотришь в детали и не ищешь ошибки а просто смотришь на картинку-Красиво. или даже грациозно  
Да и басс на дельфинарий похож :D  
А если по сути, на повороте с батта на спину долго засиделся. Ты вообще там дышишь, когда плывешь баттом? Думаю без задержки дыхания техника выглядит несколько иначе.

----  
варяг от Октября 15, 2012, 05:33:05 pm  
а это точно 25 метров ббас?

----  
ЕвгенийК от Октября 15, 2012, 05:44:38 pm  
Цитата: moi от Октября 15, 2012, 03:42:04 pm  
Вот мои дельфины: <https://vimeo.com/51439288>  
Даже немного на спине есть. Но бас этот был мелкий, в итоге дельфин на спине увяз в волнах поверхности :O)))

поворот жуткий.  
вместо того, чтобы присесть, тонуть и пытаться сделать стрелочку над собой, попробуй сделать поворот как с брасса на кроль и добавить вторую руку уже в процессе.

----  
варяг от Октября 15, 2012, 06:03:58 pm  
сегодня медленно тренировал сальто. други у кого на сколько выход получается и на сколько он должен быть? я выхожу чуть за флажками. 5-6 метров

----  
Yakut от Октября 15, 2012, 06:14:51 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 06:03:58 pm  
сегодня медленно тренировал сальто. други у кого на сколько выход получается и на сколько он должен быть? я выхожу чуть за флажками. 5-6 метров  
так же где то на мелкой части и чуть подлиннее на глубокой. Ну и на скорость если плыву, то подальше выхожу.

----  
moi от Октября 15, 2012, 06:29:06 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Октября 15, 2012, 05:31:18 pm  
Да и басс на дельфинарий похож  
Ну я ж рассказывал раза два уже - это бас в доме отдыха такой :O)))

Цитировать

А если по сути, на повороте с батта на спину долго засиделся.

Цитата: ЕвгенийК от Октября 15, 2012, 05:44:38 pm  
поворот жуткий.

Да есть у меня такая ошибка - не с боку на бок переворачиваться, а назад падать. Привязалась откуда-то, зараза :O)))  
Там я еще к борту подошел плохо, один удар батом под водой делал.

Цитировать

Думаю без задержки дыхания техника выглядит несколько иначе.

Ну там плыть-то было ничего - поэтому не дышал. А так конечно, при моей плохой гибкости с вдохами техника ломается конкретно.

----

варяг от Октября 15, 2012, 06:35:04 pm  
сколько метров Бас?

----

варяг от Октября 15, 2012, 06:40:27 pm  
в конце засек ноги сегодня. опять откат 20 сек. почему? усталось ? техника?

кстати кто как откоситься к упражнению кроление под водой ногами? руки стрелочкой . толчек и кролить

----

моi от Октября 15, 2012, 06:55:13 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 05:33:05 pm  
а это точно 25 метров ббас?  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 06:35:04 pm  
сколько метров Бас?

Конечно нет. Администрация дома отдыха сказала, что там около 17м. Как раз три баса - полтинник :O))

----

моi от Октября 15, 2012, 06:56:23 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 06:40:27 pm  
кстати кто как откоситься к упражнению кроление под водой ногами?

Неее... аква-аэробика - на соседней дорожке :O)))

----

варяг от Октября 15, 2012, 06:58:22 pm  
Цитата: моi от Октября 15, 2012, 06:56:23 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 06:40:27 pm  
кстати кто как откоситься к упражнению кроление под водой ногами?

Неее... аква-аэробика - на соседней дорожке :O)))

если что то это делают МСМК :) вот поэтому и спросил кто то делал ещ?

----

моi от Октября 15, 2012, 07:01:20 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 06:58:22 pm  
если что то это делают МСМК :) вот поэтому и спросил кто то делал ещ?

МСМК много чего делают, чего нам и не снилось. Есть пока гораздо больший задел в других областях :O)))

----

варяг от Октября 15, 2012, 09:15:00 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=5BJCXP6RcjE&feature=g-high-rec>

нормально. парень на одних руках помоему легко четвертак за 18 сек

----

sosnin от Октября 17, 2012, 08:17:34 am  
Цитата: моi от Октября 15, 2012, 06:55:13 pm  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 05:33:05 pm  
а это точно 25 метров ббас?  
Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 06:35:04 pm  
сколько метров Бас?

Конечно нет. Администрация дома отдыха сказала, что там около 17м. Как раз три баса - полтинник :O))

самое то сальто учить, даже поменьше можно было бы, метров 10 бы :)

----

sosnin от Октября 17, 2012, 08:24:55 am

Цитата: Toto от Октября 15, 2012, 03:38:28 pm

не знаю, поможет ли вам ли еще такая инфа (из фридайверского опыта):

- оптимальная глубина по соотношению скорость/энергозатраты - 3м, там получается обрести оптимальную плавучесть и плотность воды (проверено не одним десятком фридайверов)  
- на спине плыть легче (за счет увеличения амплитуды удара вниз - видимо центр тяжести смещается)), но не быстрее, чем на груди (у людей кто действительно хорошо владеет техникой), да и на груди экономичнее, тк легче контролировать горизонталь (но это специфика фридайверов)  
и еще волна идет от грудного отдела...

ooo, мне просто интересно, то есть на большей глубине скорость выше? например на 5 метрах? и энергозатраты выше почему? вода плотнее и жестче и нагрузка на мышцы больше или что-то другое?

----

Berrimog от Октября 17, 2012, 08:34:05 am

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 08:24:55 am

ooo, мне просто интересно, то есть на большей глубине скорость выше? например на 5 метрах? и энергозатраты выше почему? вода плотнее и жестче и нагрузка на мышцы больше или что-то другое?

Плотнее среда - эффективнее толчок-гребок-etc.  
Но плотнее среда - больше коэффициент сопротивления.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 08:56:34 am

Цитата: Berrimog от Октября 17, 2012, 08:34:05 am

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 08:24:55 am

ooo, мне просто интересно, то есть на большей глубине скорость выше? например на 5 метрах? и энергозатраты выше почему? вода плотнее и жестче и нагрузка на мышцы больше или что-то другое?

Плотнее среда - эффективнее толчок-гребок-etc.  
Но плотнее среда - больше коэффициент сопротивления.  
коэф сопротивления??? это ваше мнение или научный факт? ссылки есть? что-то сомневаюсь. может трения?

почему эффективнее толчек? за счет чего?

----

Berrimog от Октября 17, 2012, 09:04:21 am

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 08:56:34 am

коэф сопротивления??? это ваше мнение или научный факт? ссылки есть? что-то сомневаюсь. может трения?  
Это гидрогазодинамика. Да ошибся, сила сопротивления.

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 08:56:34 am

почему эффективнее толчек? за счет чего?

От воды проще отталкиваться чем от воздуха, а от бортика проще чем от воды - это крайности, но суть ясна, я думаю.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 09:27:35 am

Цитата: Berrimog от Октября 17, 2012, 09:04:21 am

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 08:56:34 am

коэф сопротивления??? это ваше мнение или научный факт? ссылки есть? что-то сомневаюсь. может трения?  
Это гидрогазодинамика. Да ошибся, сила сопротивления.

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 08:56:34 am

почему эффективнее толчек? за счет чего?

От воды проще отталкиваться чем от воздуха, а от бортика проще чем от воды - это крайности, но суть ясна, я думаю.

1) понял. за счет плотности воды?

2) понятно. за счет плотности воды?

теперь остался вопрос простой: какая плотность воды на поверхности? на 3х метрах? на 5ти? какая хитрая формула это посчитает?

----

Berrimog от Октября 17, 2012, 09:37:40 am

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 09:27:35 am

теперь остался вопрос простой: какая плотность воды на поверхности? на 3х метрах? на 5ти? какая хитрая формула это посчитает?

Да черт его знает, сжимаемость воды практически нулевая - собственно, вопрос почему именно 3 метра остаётся открытым, т.к. давление не так сильно меняется, чтобы с изменением вязкости изменялось обтекание.

----

Белый Кит от Октября 17, 2012, 09:40:52 am

у дайверов есть простая формула - каждые 10 метров погружения дают +1 атм. давления.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 09:48:38 am

Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 09:40:52 am

у дайверов есть простая формула - каждые 10 метров погружения дают +1 атм. давления.

это понятно. вопрос в другом, как это давление влияет на силу сопротивления воды к телу. почему устаешь сильнее?

----

Белый Кит от Октября 17, 2012, 10:03:13 am

давление влияет на возможность организма усваивать кислород, на скорость вывода азота из крови и другие ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ возможности организма.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 10:33:33 am

вооот. теперь яснее дело. то есть физиология только. всякие сопротивления, трения, архимедовы силы - от лукавого?

----

Yakut от Октября 17, 2012, 10:35:32 am

Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 10:03:13 am

давление влияет на возможность организма усваивать кислород, на скорость вывода азота из крови и другие ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ возможности организма.

На физиологию отрицательно, в нашем случае, т.к. неестественные условия, плюс на геометрию тела (человеческое тело, в отличие от воды, имеет не нулевую сжимаемость) в нашем случае уже положительно.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 10:52:43 am

Цитата: Yakut от Октября 17, 2012, 10:35:32 am

На физиологию отрицательно, в нашем случае, т.к. неестественные условия, плюс на геометрию тела (человеческое тело, в отличие от воды, имеет не нулевую сжимаемость) в нашем случае уже положительно.

на 5ти метрах чем условия более неестественны, чем на 3х метрах?

----

Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:12:52 am

если отбросить "высокие материи", то :

на 5 метрах уже начинают проявляться те самые "отрицательные физиологические последствия".

А на 3-х - только тело слегка "сжимается"

----

Yakut от Октября 17, 2012, 11:15:37 am

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 10:52:43 am

на 5ти метрах чем условия более неестественны, чем на 3х метрах?

Физиологические процессы весьма не линейны, поэтому ничего удивительного в том что 3 почти норма, а 5-ть уже глаза выдавливает нет.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 11:16:01 am

Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:12:52 am

на 5 метрах уже начинают проявляться те самые "отрицательные физиологические последствия".

А на 3-х - только тело слегка "сжимается"

ага... то есть граница для человека в 0,3атм? понятно. и дело только в физиологии человека?

----

Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:18:44 am

"граница" в 0,3 атм.? 8) 8) 8)

если мне память не изменяет , то мировой рекорд фри-погружения без акваланга что-то метров 150...

----

sosnin от Октября 17, 2012, 11:27:59 am  
Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:18:44 am  
"граница" в 0,3 атм.? 8) 8) 8)

если мне память не изменяет , то мировой рекорд фри-погружения без акваланга что-то метров 150...  
не-не...я для плавца обычного рассматриваю. хочу понять границу самого глубокого и одновременно самого быстрого выхода. вот написали, что для дайверов идеал 3метра в соотношении глубина\скорость. вы говорите, что после 3х метров начинаются физиологический "напряг и голод" организма. меня интересует относительно выходов, проныров.  
ну вот например была видюха, где РМ установили проныром на 50метров. вот если бы он на глубине в 5м плыл, он бы быстрее проплыл? да-нет? почему?

----

Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:41:48 am  
давай исходить из реалий.  
глубины в 3 метра в "стартовых" базах нет.

в стандартных "четвертаках" эта глубина в лучшем случае только на "глубокой части" - т.е. на пол-баса плыть "у самого дна" ( это примерно около 2-х метров в стартовом басае) - высший пилотаж.  
Иначе можно все колени отбить об дно ;D

вот из этого и исходи - диапазон глубины для проныра получается от 1 (1,2) до 1,6 (1,8) м.

на этой "глубине" нет необходимости "заморачиваться" вопросами про "глубину" ;D ;D ;D

----

Yakut от Октября 17, 2012, 11:45:29 am  
Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:27:59 am  
не-не...я для плавца обычного рассматриваю.  
скорее всего в данном конкретном случае получится сферический конь в вакууме.  
Потому, что утверждение про 5 метров несколько усреднено и подогнано под определенные условия. Вполне может быть что основной массе подводников тренировавшимся по одинаковым методикам и в одинаковых условиях (глубина бассейна например) оно справедливо, потому как для них соотношение негативных/позитивных эффектов оптимально. Но это не значит что оно работает для других.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 11:47:19 am  
Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:41:48 am  
;D ;D ;D  
;D ;D ;D блин, ну интересно же... вообще только физиологические процессы мешают там, глубоко, быстро плавать. а всякая вязкость, плотность, сопротивление-это в десятую очередь. так? тогда на этом и остановимся :) я удовлетворен. :)

----

@LE} {@NDER от Октября 17, 2012, 11:47:45 am  
Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:27:59 am  
Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:18:44 am  
"граница" в 0,3 атм.? 8) 8) 8)

если мне память не изменяет , то мировой рекорд фри-погружения без акваланга что-то метров 150...  
не-не...я для плавца обычного рассматриваю. хочу понять границу самого глубокого и одновременно самого быстрого выхода. вот написали, что для дайверов идеал 3метра в соотношении глубина\скорость. вы говорите, что после 3х метров начинаются физиологический "напряг и голод" организма. меня интересует относительно выходов, проныров.  
ну вот например была видюха, где РМ установили проныром на 50метров. вот если бы он на глубине в 5м плыл, он бы быстрее проплыл? да-нет? почему?

Сомневаюсь, что ты от ныряния на 3м выиграешь на выходе, ведь чем глубже ты ныряешь, тем больше времени теряешь на подъем на поверхность. Имхо, для выхода оптимально метр - полтора, 2 уже много, даже для брасса.

----

sosnin от Октября 17, 2012, 11:52:27 am  
Цитата: @LE} {@NDER от Октября 17, 2012, 11:47:45 am  
Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:27:59 am

Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:18:44 am  
"граница" в 0,3 атм.? 8) 8) 8)

если мне память не изменяет , то мировой рекорд фри-погружения без акваланга что-то метров 150...  
не-не...я для плавца обычного рассматриваю. хочу понять границу самого глубокого и одновременно самого быстрого выхода. вот написали, что для дайверов идеал 3метра в соотношении глубина/скорость. вы говорите, что после 3х метров начинаются физиологический "напряг и голод" организма. меня интересует относительно выходов, проныров.  
ну вот например была видюха, где РМ установили проныром на 50метров. вот если бы он на глубине в 5м плыл, он бы быстрее проплыл? да-нет? почему?

Сомневаюсь, что ты от ныряния на 3м выиграешь на выходе, ведь чем глубже ты ныряешь, тем больше времени теряешь на подъем на поверхность. Имхо, для выхода оптимально метр - полтора, 2 уже много, даже для брасса.  
ну это понятно. ну есть же прыжковые басы, в олимпийском например, может я там 50метров на глубине 5м в теории за 21 сек отбабахая? касание на дне. нет?

----  
Yakut от Октября 17, 2012, 12:16:10 pm

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:52:27 am

ну это понятно. ну есть же прыжковые басы, в олимпийском например, может я там 50метров на глубине 5м в теории за 21 сек отбабахая? касание на дне. нет?

Так надо на практике проверить и все.

----  
Toto от Октября 17, 2012, 12:47:18 pm

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:52:27 am

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 17, 2012, 11:47:45 am

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:27:59 am

Цитата: Белый Кит от Октября 17, 2012, 11:18:44 am

"граница" в 0,3 атм.? 8) 8) 8)

если мне память не изменяет , то мировой рекорд фри-погружения без акваланга что-то метров 150...  
не-не...я для плавца обычного рассматриваю. хочу понять границу самого глубокого и одновременно самого быстрого выхода. вот написали, что для дайверов идеал 3метра в соотношении глубина/скорость. вы говорите, что после 3х метров начинаются физиологический "напряг и голод" организма. меня интересует относительно выходов, проныров.  
ну вот например была видюха, где РМ установили проныром на 50метров. вот если бы он на глубине в 5м плыл, он бы быстрее проплыл? да-нет? почему?

Сомневаюсь, что ты от ныряния на 3м выиграешь на выходе, ведь чем глубже ты ныряешь, тем больше времени теряешь на подъем на поверхность. Имхо, для выхода оптимально метр - полтора, 2 уже много, даже для брасса.  
ну это понятно. ну есть же прыжковые басы, в олимпийском например, может я там 50метров на глубине 5м в теории за 21 сек отбабахая? касание на дне. нет?

ну на 5 метрах нет (там уже начинает ощущаться воздействие давления и сжатия), а вот на 3-х очень даже может быть)) если устойчивость мышц к гипоксии хорошая

----  
DimaV от Октября 17, 2012, 12:57:57 pm

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:47:19 am

... а всякая вязкость, плотность, сопротивление-это в десятую очередь. так?

Ну, почему же в десятую очередь? Не будем так уж сильно впадать в крайности. Конечно, влияние плотности воды на силу сопротивления при плавании на глубине 3 м, ничтожно мало, так как с глубиной плотность воды меняется очень незначительно – всего 1% на каждые 2 км глубины. Но есть и другие аспекты, связанные с гидродинамикой. Вот несколько из них.

Во-первых, при плавании на глубине от 1,5 м и более волновое сопротивление снижается практически до нуля. То есть пловец не создает поверхностных волн, следовательно, не расходует на это энергию.

Во-вторых, избыточное давление на глубине 3 метров составляет 0,3 атмосферы, которое сжимает грудную клетку, при этом сила лобового сопротивления снижается из-за уменьшения миделева сечения грудной клетки.

В-третьих, при сжатии грудной клетки на глубине 3 м человеческое тело в большинстве случаев теряет естественную плавучесть. Если при атмосферном давлении объем легких составлял 6 л, то при изотермическом сжатии воздуха в легких под давлением 0,3 атм объем легких снижается до 4,6 л, то есть выталкивающая сила снижается на 1,4 кг. Тело не всплывает и не тонет. Поэтому при плавании на глубине 3 м не требуется расход сил на удержание глубины.

В-четвертых, тело становится более сбалансированным по горизонтали, так как при сжатии грудной клетки центр масс тела начинает сближаться с центром объема.

Думаю, что эти очевидные вещи происходят совсем не «от лукавого».

----

Letun от Октября 17, 2012, 03:54:34 pm

Цитата: DimaV от Октября 17, 2012, 12:57:57 pm

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:47:19 am

... а всякая вязкость, плотность, сопротивление-это в десятую очередь. так?

Ну, почему же в десятую очередь? Не будем так уж сильно впадать в крайности. Конечно, влияние плотности воды на силу сопротивления при плавании на глубине 3 м, ничтожно мало, так как с глубиной плотность воды меняется очень незначительно – всего 1% на каждые 2 км глубины. Но есть и другие аспекты, связанные с гидродинамикой. Вот несколько из них.

Во-первых, при плавании на глубине от 1,5 м и более волновое сопротивление снижается практически до нуля. То есть пловец не создает поверхностных волн, следовательно, не расходует на это энергию.

Во-вторых, избыточное давление на глубине 3 метров составляет 0,3 атмосферы, которое сжимает грудную клетку, при этом сила лобового сопротивления снижается из-за уменьшения миделева сечения грудной клетки.

В-третьих, при сжатии грудной клетки на глубине 3 м человеческое тело в большинстве случаев теряет естественную плавучесть. Если при атмосферном давлении объем легких составлял 6 л, то при изотермическом сжатии воздуха в легких под давлением 0,3 атм объем легких снижается до 4,6 л, то есть выталкивающая сила снижается на 1,4 кг. Тело не всплывает и не тонет. Поэтому при плавании на глубине 3 м не требуется расход сил на удержание глубины.

В-четвертых, тело становится более сбалансированным по горизонтали, так как при сжатии грудной клетки центр масс тела начинает сближаться с центром объема.

Думаю, что эти очевидные вещи происходят совсем не «от лукавого».

...как по вашему выглядит кривая зависимости скорости от глубины в бассейне глубиной 2,5м.

----

Swimmer48 от Октября 17, 2012, 07:08:29 pm

Цитата: варяг от Октября 15, 2012, 06:40:27 pm

в конце засек ноги сегодня. опять откат 20 сек. почему? усталось? техника?

Снова правильно засекли, не было фальстарта, засекли не по отрыву ног, а по команде?:-D

----

DimaV от Октября 18, 2012, 09:41:59 am

Цитата: Letun от Октября 17, 2012, 03:54:34 pm

Цитата: DimaV от Октября 17, 2012, 12:57:57 pm

Цитата: sosnin от Октября 17, 2012, 11:47:19 am

... а всякая вязкость, плотность, сопротивление-это в десятую очередь. так?

Ну, почему же в десятую очередь? Не будем так уж сильно впадать в крайности. Конечно, влияние плотности воды на силу сопротивления при плавании на глубине 3 м, ничтожно мало, так как с глубиной плотность воды меняется очень незначительно – всего 1% на каждые 2 км глубины. Но есть и другие аспекты, связанные с гидродинамикой. Вот несколько из них.

Во-первых, при плавании на глубине от 1,5 м и более волновое сопротивление снижается практически до нуля. То есть пловец не создает поверхностных волн, следовательно, не расходует на это энергию.

Во-вторых, избыточное давление на глубине 3 метров составляет 0,3 атмосферы, которое сжимает грудную клетку, при этом сила лобового сопротивления снижается из-за уменьшения миделева сечения грудной клетки.

В-третьих, при сжатии грудной клетки на глубине 3 м человеческое тело в большинстве случаев теряет естественную плавучесть. Если при атмосферном давлении объем легких составлял 6 л, то при изотермическом сжатии воздуха в легких под давлением 0,3 атм объем легких снижается до 4,6 л, то есть выталкивающая сила снижается на 1,4 кг. Тело не всплывает и не тонет. Поэтому при плавании на глубине 3 м не требуется расход сил на удержание глубины.

В-четвертых, тело становится более сбалансированным по горизонтали, так как при сжатии грудной клетки центр масс тела начинает сближаться с центром объема.

Думаю, что эти очевидные вещи происходят совсем не «от лукавого».

...как по вашему выглядит кривая зависимости скорости от глубины в бассейне глубиной 2,5м.

Готового ответа у меня нет, так как ранее этот вопрос меня не интересовал. Но вопрос интересный. Такая зависимость должна быть. Я думаю, что если рассматривать вопрос только с точки зрения гидродинамики, не учитывая влияния физиологии, то в основном зависимость максимально достижимой скорости от глубины будет определяться влиянием глубины на силу лобового сопротивления. Если разложить суммарную силу лобового сопротивления на три составляющие – сопротивление формы, сопротивление трения и волновое сопротивление, то в основном в сторону уменьшения будет меняться волновое сопротивление. Сопротивление формы тоже будет немного снижаться из-за миделева сечения грудной клетки и лучшего баланса тела. Изменение сопротивления трения можно не учитывать.

Поскольку речь идет о бассейне с ограниченной глубиной, то надо еще учитывать и влияние дна. От расстояния до дна будет слегка зависеть коэффициент лобового сопротивления. На этот счет у меня своих расчетов нет, но есть официально не признанная волновая теория лобового сопротивления, в соответствии с которой за счет уменьшения объема возмущенной среды и хорошего отражения волновых возмущений от дна должно происходить снижение коэффициента лобового сопротивления. Если исходить из этого, то максимально достижимая скорость ближе ко дну должна только возрастать. Наверное, до тех пор, пока дно не начнет чисто физически мешать пловцу выполнять движения.

----

Toto от Октября 18, 2012, 10:18:35 am  
Цитата: DimaV от Октября 18, 2012, 09:41:59 am

Готового ответа у меня нет, так как ранее этот вопрос меня не интересовал. Но вопрос интересный. Такая зависимость должна быть. Я думаю, что если рассматривать вопрос только с точки зрения гидродинамики, не учитывая влияния физиологии, то в основном зависимость максимально достижимой скорости от глубины будет определяться влиянием глубины на силу лобового сопротивления. Если разложить суммарную силу лобового сопротивления на три составляющие – сопротивление формы, сопротивление трения и волновое сопротивление, то в основном в сторону уменьшения будет меняться волновое сопротивление. Сопротивление формы тоже будет немного снижаться из-за миделева сечения грудной клетки и лучшего баланса тела. Изменение сопротивления трения можно не учитывать.

Поскольку речь идет о бассейне с ограниченной глубиной, то надо еще учитывать и влияние дна. От расстояния до дна будет слегка зависеть коэффициент лобового сопротивления. На этот счет у меня своих расчетов нет, но есть официально не признанная волновая теория лобового сопротивления, в соответствии с которой за счет уменьшения объема возмущенной среды и хорошего отражения волновых возмущений от дна должно происходить снижение коэффициента лобового сопротивления. Если исходить из этого, то максимально достижимая скорость ближе ко дну должна только возрастать. Наверное, до тех пор, пока дно не начнет чисто физически мешать пловцу выполнять движения.

о как.. про волновое сопротивление меня не учили))  
действительно это очень интересно с точки зрения физики и прочей науки,  
но вот на практике при плавании по дну чаши в Олимпийском (там вроде как 6 метров) возникает такой интересный эффект как "прилипание" ко дну, что соот-но сильно мешает плыть, потому что развить большую скорость не удастся (тупо колени, ласты, нос об дно задевает), при этом что в море плыть на глубине 5-6 метров очень комфортно и действительно быстро (50 м в моноласте за 16 секунд).. но тут нужно еще правильно груза подобрать, иначе придется бороться с законом архимеда (как известно, нулевая плавучесть достигается только на глубине 10-15 метров)

----

Iusmen от Октября 18, 2012, 12:32:28 pm  
Други мои, уважаемые гуру и топы!!! Вот зайдет новичок или старичок в эту ветку, почитает последних две страницы и сделает однозначный вывод - ПОЗДНО!!! - мало того, что не умею плавать, так еще и физику с прочими науками в школе прогуливал. ;D В ветке "Плавание после 30-ти", наверное, важнее было бы вам написать: "...глубоко не ныряй не то нос разобьешь или не выплывешь и т.д. и т.п."  
Благодаря этой ветке я начал растягиваться (глядя на Варяга - был восхищен его прокрутами и вставанием на лодыжках (голеностопах) из положения сидя), изучать правильное дыхание - все это очень полезно и по делу, но прошу вас не заставляйте напрягать мозг и браться за литературу и грызть науку - нет ни желания ни времени. Я думаю, что Попов, Фелпс, Лохте и т.д. и им подобные не имеют представления о том, что вы сейчас взяли выяснять. Я думаю это удел их и наших тренеров - так что милости просим в ТРЕНЕРСКУЮ!!! ;) - Потом с результатом - милости просим К НАМ!!! :D Вот Попов по этому поводу сказал дельно: "ИЗ СОБСТВЕННЫХ НАБЛЮДЕНИЙ И НАРАБОТОК - не стоит заныривать глубоко - потом долго нужно будет выбираться". Турецкий: "не главное как глубоко - важна траектория входа, жесткость корпуса (во избежании смещения центра тяжести) и эффективное использование слоя и дистанции выхода". Вот с такими, пожалуйста, умозаключениями мы ждем вас в этой ветке :).

P.S. Без обид, мы все вас очень любим и уважаем.

----

Белый Кит от Октября 18, 2012, 12:40:10 pm

Цитата: luster от Октября 18, 2012, 12:32:28 pm

Турецкий: "не главное как глубоко - важна траектория входа, жесткость корпуса (во избежании смещения центра тяжести) и эффективное использование слоя и дистанции выхода". Вот с такими, пожалуйста, умозаключениями мы ждем вас в этой ветке :).

ну, не мы этот "холивар" пр глубину начали ;) :D ;D

опять же фразу Турецкого невозможно правильно применить без знания геометрии, биомеханики человека, физики (в т.ч. и гидродинамики) и физиологии.

( о как загнул :) :) :))

----

Bergimog от Октября 18, 2012, 12:46:11 pm

В контексте последних дебатов про оптимальную глубину есть видео:

<http://www.youtube.com/watch?v=nTA00AoOhFU>

С 2:15 видно на какой глубине скользит Панкратов, не три конечно метра, но всё же.

----

Letun от Октября 18, 2012, 04:23:38 pm

Цитата: DimaV от Октября 18, 2012, 09:41:59 am

Поскольку речь идет о бассейне с ограниченной глубиной, то надо еще учитывать и влияние дна. От расстояния до дна будет слегка зависеть коэффициент лобового сопротивления. На этот счет у меня своих расчетов нет, но есть официально не признанная волновая теория лобового сопротивления, в соответствии с которой за счет уменьшения объема возмущенной среды и хорошего отражения волновых возмущений от дна должно происходить снижение коэффициента лобового сопротивления.

Я как бы ожидал, что вы не только "зону дна" учтёте, но и "зону у самой поверхности". Ведь там тоже другие эффекты, нежели в толще; я об этом чуть ранее уже писал. Что думаете по этому поводу?

А то, что у дна быстрее плывётся - вовсе не обязательно прибегать к волновой теории. Достаточно рассмотреть абсолютно известный факт и провести аналогю.

У воды в обычной водопроводной трубе максимальная скорость по середине, а минимальная у стенок - значит в районе дна возможность "цепляться за воду" лучше.

----

варяг от Октября 18, 2012, 08:58:20 pm

вчера видел как плыл Бидерман . ноги работали через цикл. и только на последних 50 метрах у него в ногах появился устойчивый бурнот оесть всю дистанцию плыл почти на руках

----

Arman от Октября 19, 2012, 06:06:53 am

Цитата: Bergimog от Октября 18, 2012, 12:46:11 pm

В контексте последних дебатов про оптимальную глубину есть видео:

<http://www.youtube.com/watch?v=nTA00AoOhFU>

С 2:15 видно на какой глубине скользит Панкратов, не три конечно метра, но всё же.

Сильно сомневаюсь, что если бы уже к этому заплыву было принято правило ограничивающий выход 15 метрами, Панкратов пошел бы на такую глубину...

----

Гала от Октября 19, 2012, 10:50:15 am

Всем здрасти!

Ребят,накопились кое-какие вопросы,может посоветуете чего ????. Спусти двадцать лет возобновила тренировки, тренируюсь пять месяцев,но более-менее постоянно (4 раза в неделю бассейн, два раза зал). Спорт в свое время бросила из-за травмы спины, сейчас все обострилось и врач погнала в бассейн, но плавать просто так неинтересно и.....короче,понеслась душа в рай. И вот тут-то я и пребываю в самом нехорошем шоке от себя самой. Плавала до КМС на спине, остальные виды хуже, дельфин совсем швах. Правда,я на свой счет никогда не обольщалась,данные для плавания плохие (рост маленький, вес тоже всегда был недостаточным,но пока занималась хотя бы 55кг да было,а теперь.... :(). Не,я понимала,что все плохо будет,но что настолько плохо.....Ну,и в связи с этим вопрос первый: как повысить мышечную массу? У меня при росте 164см вес 49кг, когда возобновила трени,то начала набирать вес довольно быстро (было 45кг), но уже два месяца как циферь стоит :-\.

Теперь следующий вопрос,касается непосредственно результатов, неужели у всех,кто раньше занимался,а потом, спустя много лет,вернулся в басс так все хреново???? В конце июня сотку комплексом я проплыла за 1:37, 86, сейчас чуть лучше за 1:32,34, но это все равно ужас-ужас, это у всех так или я одна столь выдающаяся личность? :o Ну,и еще вопрос ,касающийся непосредственно техники, у меня была травма спины и теперь довольно сильно болит поясница,в принципе,мне не рекомендуют делать сальто,старты и плавать баттом ;D, короче,почти ничего нельзя, но я делаю, сальто очень аккуратно,плавненько так,поэтому кроль на время не плаваю, нет смысла с таким подходом, спину плову, но сальто делаю все равно аккуратно,правда,чуть резче,чем кролем,а вот что делать с баттом? Есть какие-то варианты,чтобы снизить нагрузку на поясницу? Я на соревнованиях из-за батта сливаю, пробовала по-разному, но все лажа выходит. Вполне допускаю,что если набрать вес,то проблема сама собой уйдет, батт станет мощнее,а пока мои ручки-веточки то ли гребут,то ли гладят воду. Ну, и сама техника, когда попросила снять меня,то ужаснулась,колени сгибались почти на 90 градусов,ладно, это я исправила быстро, а вот руки.....кхм, никак не могу их вровень с плечами закладывать, вылетают и буквально лупят друг друга, одно время даже с синяками на кистях ходила ::), а упражнений толковых вспомнить не могу, когда плову вдумчиво, то что-то похожее на батт получается, чуть добавляю темп, все....труба дело. Буду благодарна за любую помощь :)

----

sosnin от Октября 19, 2012, 11:05:07 am

я не плавал лет 5-6. пришел когда в бас,то полгода плыл максимум без остановки метров300.результат на уровне 3го взрослого или хуже. вот хожу в бас уже года 2. кролем плову на уровне 2взр :),бат не плаваю вообще,брасс-только в виде упражнений,ну батом по одной руке в разминке могу немного. правда вешу раза в 2,5 больше :) плавал по МС раньше. вот такой веселый расклад. в зал не хожу.вода 3-5 раз в неделю часа по 1,5,ну +/-.  
упражнения поищите в разделе "техника" или через "поиск".  
при таких тренировках плову хуже 100м на 10сек(+,-),200 на 20-25сек (+,-). чем в былые времена.  
ну и если сравнивать нормативы сегодняшние и лет 20 назад,то разница существенная!!!

----

Гала от Октября 19, 2012, 11:21:00 am

Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 11:05:07 am

ну и если сравнивать нормативы сегодняшние и лет 20 назад,то разница существенная!!!  
Это да, мой КМС-это нынешний второй ,правда, по мальчикам :). А как быстро Вы этой разницы в 10 сек. достигли?  
Я плаваю по три км за трени, где-то чуть больше часа, почти без остановок, в общей сложности остановок минут на пять-десять наберется. В принципе, таким пердячим паром я могу хоть полдня плавать, чисто аэробная трениа выходит, темп никак подключить не получается ::), в зале нагрузка больше анаэробная,если не считать разминки (это просто спокойный бег в районе 2,5-3км). Если честно, то была бы рада резалту на комплексе где-то в районе 1:25, мне бы хватило, но для этого надо конкретно с баттом работать, а у мнУ мощей не хватает :(

----

sosnin от Октября 19, 2012, 11:35:44 am

Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 11:21:00 am

Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 11:05:07 am

ну и если сравнивать нормативы сегодняшние и лет 20 назад,то разница существенная!!!  
Это да, мой КМС-это нынешний второй ,правда, по мальчикам :). А как быстро Вы этой разницы в 10 сек. достигли?  
через год где-то плыл 1:05,через 2почти-1:02. так что почти 2 года. правда при этом прогрессе в 3сек на 100метрах,на 200 я уже улучшил порядка 10сек. и плыть уже могу 1500 и более.первый год 800 с усилием - это рекорд был. первый год тоже плавал по 2-3км. сейчас есть трени и больше4,2-4,6км. и у меня почти все трени через кроль чистый или руками,или с различными отегощениями-сопротивлениями-лопатками. длинная разминка-порядка 20-30минут.

----

Verimog от Октября 19, 2012, 11:50:10 am

Как я погляжу, спина на батте довольно распространённое болезное место. В воскресенье на стартах переоценил гибкость спины - в результате и дистанцию запарол, и спиной теперь маюсь. :(

----

Гала от Октября 19, 2012, 11:51:33 am

Да,я тоже через кроль все плову,резину правда не таскаю, но лопатки, колабашка и иногда парашют присобачиваю, резина есть, но в бассе всегда столько народа,что с ней не поплавать,да и за спину боюсь ::).Разминка у меня тоже длинная, в общей сложности, выходит, что из трех км первый-это и есть разминочный.  
Я упражнения на батт глянула,кое-что вспомнилось, а некоторые совсем не поняла как делать, а видео где-то есть?  
Ткните,плиз, я еще не очень хорошо в структуре форума разобралась.  
И вопрос по весу остается актуальным, ем я очень хорошо.....и много ;D, гораздо лучше, чем многие мужики, но что-то все не в коня корм, может все же трени сделать больше анаэробными? Но сколько я наплаваю в таком случае ???

----

Гала от Октября 19, 2012, 11:56:25 am

Цитата: Вегімог от Октября 19, 2012, 11:50:10 am

Как я погляжу, спина на батте довольно распространённое болезненное место. В воскресенье на стартах переоценил гибкость спины - в результате и дистанцию запарол, и спиной теперь маюсь. :(

У меня спина и безотносительно батта проблемная :(, но именно на нем это очень отражается. С гибкостью, в принципе, порядок, особенно с ногами. Приседания в брасс делаю легко и непринужденно, если ложусь на живот, то ноги в брассе достаю до земли, а вот спина.....не, я на мостик встаю и лягушку при желании и в случае крайней необходимости сделаю, но, блин, как же это больно :'(

----

sosnin от Октября 19, 2012, 12:00:43 pm

Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 11:51:33 am

...И вопрос по весу остается актуальным, ем я очень хорошо.....и много ;D, гораздо лучше, чем многие мужики, но что-то все не в коня корм...

мнеб ваши проблемы!я до сих пор не могу тяжелые отягощения таскать(ведра,пояс).техника ломается,скорости нет,тону. одхожусь лопатками,калабашкой в стопе,резинка на щиколотки.мне это вполне силовую заменяет пока.

по видео подсказать не могу ссылкой,на работе доступа нету. ютуб и поиск.

по наращиванию банок я не спец. надо определиться вам,зачем вам сила,чтоб в воде быстрой быть или 100 кг поднимать или присесть с таким весом. у меня вот,душа к железу не лежит вообще.не знаю,что должно случиться,чтобы я туда пошел.

мнеб вот кросс добавить или велик.но в базе гораздо приятней. ;)

----

Вегімог от Октября 19, 2012, 12:05:05 pm

Сауну надо добавить. 8)

----

Гала от Октября 19, 2012, 12:16:35 pm

Вес для воды нужен, штангу рвать я не собираюсь ;D. У меня элементарно не хватает мощи, чтобы плыть нормально, руки слабые совсем. Особенно для батта слабые. Пока я только гантелями балуюсь и то осторожно очень, опять-таки за спину боюсь, ну, еще отжимания как могу, пресс и ноги более-менее в норме. На суше тренья примерно так проходит: 7-8 кругов бега (400м круг), потом махи ногами, выпрыгивания, махи руками с гантелями (кроль, спина, брасс, батт без гантелей, не могу я с ними ::)), потом отжимания обычные и ,когда руки за спиной на бортик ставятся (мы такие спецом для батта делали), потом на подвижность плеча немного работаю , прыжки по лестнице вверх и вниз (21 ступенька, 10 раз), прыжки на одной ноге вверх на ступеньку и вниз как можно более темпово, скакалка, растяжка,заминка. На тренажерах не работаю, а надо наверно,да?

А сауна для спины? мне врач вообще-то сказала, что это наоборот не очень хорошо, что это одно из заблуждений, которым люди страдают, она это все объяснила с научной т.з., но я не повторю, склероз проклятый ::)

----

Вегімог от Октября 19, 2012, 12:18:43 pm

Сауна для удовольствия ;D

----

Белый Кит от Октября 19, 2012, 12:30:15 pm

Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 12:16:35 pm

А сауна для спины? мне врач вообще-то сказала, что это наоборот не очень хорошо, что это одно из заблуждений, которым люди страдают, она это все объяснила с научной т.з., но я не повторю, склероз проклятый ::)

врач прав.

у дочи тоже были проблемы со спиной.

плавай, делай спец-гимнастику.

с рез-ми не торопись . спина подлечится - тогда и подкачаешь мышцы

----

Белый Кит от Октября 19, 2012, 12:30:33 pm

Цитата: Вегімог от Октября 19, 2012, 12:18:43 pm

Сауна для удовольствия ;D

пошляк! >:( >:( >:(

----

moi от Октября 19, 2012, 12:45:27 pm

Гала - мне кажется у вас неверное представление о батте :O))) Там не надо быть культуристом с банками. Хилые дети подростки ж плавают батт с нелюбительскими результатами. Скорее всего у вас проблемы с техникой и с гибкостью (возраст).

Цитировать

мне врач вообще-то сказала, что это наоборот не очень хорошо

Боль в спине - это бытовой термин. Причины боли могут быть очень разные. Иногда прогревание помогает, иногда противопоказано. Ваш доктор знал, про что говорил.

----

sosnin от Октября 19, 2012, 12:52:20 pm

я б вообще убрал гребковые движения с гантелями. чем они хороши? ни техники, ни силы. тогда уж резина на лежке. да уж с результатами можно и не торопиться. куда спешить-то?  
а прыжки по леснице на спине не сказываются?

Цитата: Белый Кит от Октября 19, 2012, 12:30:33 pm

Цитата: Verimog от Октября 19, 2012, 12:18:43 pm

Сауна для удовольствия ;D

пошляк! >:( >:( >:(

no comment.

----

sosnin от Октября 19, 2012, 12:55:13 pm

Цитата: moi от Октября 19, 2012, 12:45:27 pm

Хилые дети подростки ж плавают батт с нелюбительскими результатами.

думаю все таки хилые дети батом не плавают. это и последний в освоении способ, и без силушки там никуда далеко не уплывешь. другое дело, что сила не панацея.

----

moi от Октября 19, 2012, 01:28:28 pm

Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 12:55:13 pm

думаю все таки хилые дети батом не плавают. это и последний в освоении способ, и без силушки там никуда далеко не уплывешь. другое дело, что сила не панацея.

Я один раз в "Теплообменнике" попал на сеанс к подросткам лет 12-13. Они 50м батт чуть больше 30с мочили, при этом в конце трени типа развлекалова от тренера :O))) А еще тренер их заставлял на медленном пульсе задания плавать, а они ныли, чтобы им побыстрее отторбанить их и домой свалить :O)))

----

Гала от Октября 19, 2012, 01:30:46 pm

Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 12:52:20 pm

я б вообще убрал гребковые движения с гантелями. чем они хороши? ни техники, ни силы. тогда уж резина на лежке. да уж с результатами можно и не торопиться. куда спешить-то?  
а прыжки по леснице на спине не сказываются?

Да, я насчет резины уже думала, попробую заменить. Прыжки и бег на спине не сказываются, точнее, не очень явно, в принципе любые упражнения на моей спине отражаются, я выбираю те, что меньше всего обстриают. Боли в спине носит постоянный характер, бывают периоды обострения.

а насчет техники батта, думаю, что да, проблем немеряно. И раньше они были, а сейчас совсем все плохо. Есть одно видео, правда, снимали плохо, видна в основном башка ;D, но что-то разглядеть можно. Попробую залить и выложу. Ну, и результаты, головой понимаю, но хочется же ;)

----

Гала от Октября 19, 2012, 01:33:59 pm

moi, возраст, конечно, не 15 (а жаль ;D), через пару месяцев 38 будет, так что не девочка уже, но еще и не старость глыбокая 8)

----

moi от Октября 19, 2012, 01:47:14 pm

Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 01:33:59 pm

moi, возраст, конечно, не 15 (а жаль ;D), через пару месяцев 38 будет, так что не девочка уже, но еще и не старость глыбокая 8)

Ну я как бы ни в коей мере не хотел обидеть или посмеяться. :O)) Просто негибкость наступает быстро, а она в батте один из важных факторов. Я тут как-то одному подростку объяснял про плавание, и выяснилось, что у него уже в 14 лет руки в

стрелочку за головой плохой складываются. :O)))

----

sosnin от Октября 19, 2012, 01:49:09 pm

Цитата: moi от Октября 19, 2012, 01:28:28 pm

Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 12:55:13 pm

думаю все таки хилые дети батом не плавают.это и последний в освоении способ, и без силушки там никуда далеко не уплывешь. другое дело,что сила не панацея.

Я один раз в "Теплообменнике" попал на сеанс к подросткам лет 12-13. Они 50м батт чуть больше 30с мочили, при этом в конце трени типа развлекалова от тренера :O))) А еще тренер их заставлял на медленном пульсе задания плавать, а они ныли, чтобы им побыстрее отторобанить их и домой свалить :O)))

:) те показалось наверно. протоколы сорев в сентябре показывают что лучшие дети 13 лет плывут 29 с копейками,большинство по 31-32. из воды - слабо верится. если и есть такие,то единицы. а вот лет в 14-15 поверю.но согласись в 14 и 12 мальчики ну явно разные по физухе. я в 12 еле доплывал 50м,а в 14 уже и 200 плыл :)

----

moi от Октября 19, 2012, 01:59:13 pm

Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 01:49:09 pm

те показалось наверно. протоколы сорев в сентябре показывают что лучшие дети 13 лет плывут 29 с копейками,большинство по 31-32. из воды - слабо верится.

Они с тумбы по команде стартовали. Возможно чуть постарше были, но и время 31-32 - тоже нехило. А по физухе они все были точно дохликами на вид :O)))

----

Гала от Октября 19, 2012, 01:59:53 pm

кхе-кхе.....ну,вот мой батт, хотя лучше бы это никому не показывать 8)

<http://www.youtube.com/watch?v=y4l-jaNNUx0&feature=youtu.be>

----

moi от Октября 19, 2012, 02:03:26 pm

Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 01:59:53 pm

кхе-кхе.....ну,вот мой батт, хотя лучше бы это никому не показывать 8)

<http://www.youtube.com/watch?v=y4l-jaNNUx0&feature=youtu.be>

Ну конечно - техника. :O))) Не заморачивайтесь про "мощность рук" и вес.

Сложение у вас нормальное для плавания, в особенности для стайерского. И мне кажется гибкость более-менее должна быть...

----

sosnin от Октября 19, 2012, 02:06:07 pm

Цитата: moi от Октября 19, 2012, 01:59:13 pm

А по физухе они все были точно дохликами на вид :O)))

что прям намного дохлее,чем ты выглядят?

----

Гала от Октября 19, 2012, 02:08:04 pm

Я собственно спринт никогда и не плавала, но почему-то на всех соревнованиях ,у нас по крайней мере, в основном полтинник плыть предлагается,если дистанция больше,то кролем, а я сальто из-за спины делать не могу нормально, вот и выходит,что максимальная дистанция сотка комплекс, иногда бывает двести, но не на всяких стартах.

----

moi от Октября 19, 2012, 02:09:05 pm

Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 02:06:07 pm

что прям намного дохлее,чем ты выглядят?

Честно - даже в сравнении со мной. Но не быки - однозначно, ни по росту, ни по массе, ни по "банкам" :O)))

----

moi от Октября 19, 2012, 02:11:16 pm

Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 02:08:04 pm

но почему-то на всех соревнованиях ,у нас по крайней мере, в основном полтинник плыть предлагается

Если сорева местячковые, среди своих, то просто мало тех, кто бы осилил дистанции дальше 100м :O)))

----

sosnin от Октября 19, 2012, 02:21:11 pm  
Цитата: moi от Октября 19, 2012, 02:09:05 pm  
Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 02:06:07 pm  
что прям намного дохлее, чем ты выглядишь?

Честно - даже в сравнении со мной. Но не быки - однозначно, ни по росту, ни по массе, ни по "банкам" :O)))  
:) ладно оставим. им явно не 12 и точка. ок? техника рулит!!!

----

Гала от Октября 19, 2012, 02:25:49 pm  
Цитата: moi от Октября 19, 2012, 02:11:16 pm

Если соревна местячковые, среди своих, то просто мало тех, кто бы осилил дистанции дальше 100м :O)))

Дык, куда мне не на местячковые? ;D Я только-только руки-ноги ощущать начала, что-то вспоминать, соревнования скорее для стимула, ну, и интересно посмотреть на что способен, а способен на очень мало что ;D

----

Гала от Октября 19, 2012, 02:27:45 pm  
Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 02:21:11 pm  
техника рулит!!!  
А я честно предупреждала 8).

----

Arman от Октября 19, 2012, 02:43:42 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 01:59:53 pm  
кхе-кхе.....ну, вот мой батт, хотя лучше бы это никому не показывать 8)  
<http://www.youtube.com/watch?v=y41-jaNNUx0&feature=youtu.be>

(для начала) координация фиговая, второй удар и гребок вообще в разных мирах (вот и усталость), у тебя ритм скорее 2 удара ног-гребок...

P.S. А что после старта руки нормально стрелочкой вытянуть тоже силенок не хватает :) ?

----

Swimmer48 от Октября 19, 2012, 02:54:34 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 02:25:49 pm  
Цитата: moi от Октября 19, 2012, 02:11:16 pm

Если соревна местячковые, среди своих, то просто мало тех, кто бы осилил дистанции дальше 100м :O)))

Дык, куда мне не на местячковые? ;D Я только-только руки-ноги ощущать начала, что-то вспоминать, соревнования скорее для стимула, ну, и интересно посмотреть на что способен, а способен на очень мало что ;D  
Тут все такие. Больше теоретики ;)

----

Гала от Октября 19, 2012, 03:06:44 pm  
Цитата: Arman от Октября 19, 2012, 02:43:42 pm

(для начала) координация фиговая, второй удар и гребок вообще в разных мирах (вот и усталость), у тебя ритм скорее 2 удара ног-гребок...

P.S. А что после старта руки нормально стрелочкой вытянуть тоже силенок не хватает :) ?

Хватает ;D, просто я в тот момент даже не пыталась что-то путнее изобразить, хотелось быстрее выскочить из воды, там температура была дай бог градусов 19. Там рядом полтинник бассейн и в нем нормальная вода, а четвертак стоял пустой совсем, но нигде не было предупреждения, что вода там не подогревается, вот я и получила шоковую терапию. Ну, да пока так и есть два удара-гребок, там кроме координации как таковой еще колени гнутся сильно (правда, сейчас уже гораздо меньше, ну, или мне так представляется ;D) и захват не напротив плечей, а перед носом (так говорят?).

----

Arman от Октября 19, 2012, 04:17:24 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 03:06:44 pm  
и захват не напротив плечей, а перед носом (так говорят?).

ну не знаю, вроде это не так смертельно, вон Кавич так плавает и особо не жалуется ;)  
<http://www.youtube.com/watch?v=2oJbTe4Ph5s>

----

Гала от Октября 19, 2012, 04:42:46 pm  
Где Кавич, а где я ;D. Но Ваш посыл мне понятен и согласна, что это не самая большая моя проблема. А что можете посоветовать, чтобы координацию улучшить?  
Блин, почему меня совсем не парили эти вопросы, когда занималась?  
А, вспомнила. Еще один момент. Засекла, что у меня имеется косячок с проносом руки в кроле, рука как бы....эээ...немного стороной идет, подловила в бассейне одного тренера попросила глянуть, он посмотрел и сказал, чтоб не парилась, что главное, что рука в воду правильно входит, а это как походка-у каждого своя. Насколько этот пункт важен?

----

moi от Октября 19, 2012, 04:47:36 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 04:42:46 pm  
А что можете посоветовать, чтобы координацию улучшить?  
На согласованность - руки кроль/ноги багт.

Цитировать

Насколько этот пункт важен?

Ну раз тренер сказал... А так - видео бы :O)))

----

Гала от Октября 19, 2012, 04:57:49 pm  
Цитата: moi от Октября 19, 2012, 04:47:36 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 04:42:46 pm  
А что можете посоветовать, чтобы координацию улучшить?  
На согласованность - руки кроль/ноги багт.

Цитировать

Насколько этот пункт важен?

Ну раз тренер сказал... А так - видео бы :O)))

Ага, это упражнение я делаю, помню из своего спортивного прошлого. А видео кроля нет, но я попрошу, чтоб сняли, правда, это не так быстро будет :(

----

Swimmer48 от Октября 19, 2012, 07:05:50 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 04:42:46 pm  
Где Кавич, а где я ;D. Но Ваш посыл мне понятен и согласна, что это не самая большая моя проблема. А что можете посоветовать, чтобы координацию улучшить?  
Блин, почему меня совсем не парили эти вопросы, когда занималась?  
А, вспомнила. Еще один момент. Засекла, что у меня имеется косячок с проносом руки в кроле, рука как бы....эээ...немного стороной идет, подловила в бассейне одного тренера попросила глянуть, он посмотрел и сказал, чтоб не парилась, что главное, что рука в воду правильно входит, а это как походка-у каждого своя. Насколько этот пункт важен?  
фитбол, подвижные игры типа баскетбола, танцы

----

Runtya от Октября 19, 2012, 09:00:25 pm  
Вообще, хочу Вам заметить, форум - это нечто! Собиралась сегодня себе выходной устроить, так сказать, ленивый вечер в конце трудовой недели. Чтобы не заснуть в 19 часов, зашла сюда. Ну и... поперла вместо выходного в басс на сеанс в 20 часов, искупалась чуть больше 2 км, немножко так отдохнула ;D Выходной прошел славненько ;D

----

feniks2277 от Октября 19, 2012, 09:58:39 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 11:21:00 am  
Цитата: sosnin от Октября 19, 2012, 11:05:07 am

ну и если сравнивать нормативы сегодняшние и лет 20 назад, то разница существенная!!!  
Это да, мой КМС-это нынешний второй , правда, по мальчикам :). А как быстро Вы этой разницы в 10 сек. достигли?  
Я плаваю по три км за трению, где-то чуть больше часа, почти без остановок, в общей сложности остановок минут на пять-десять наберется. В принципе, таким пердячим паром я могу хоть полдня плавать, чисто аэробная трения выходит, темп никак подключить не получается ::), в зале нагрузка больше анаэробная, если не считать разминки (это просто спокойный бег в районе 2,5-3км). Если честно, то была бы рада резалту на комплексе где-то в районе 1:25, мне бы хватило, но для этого надо конкретно с батгом работать, а у мнУ мощей не хватает :(  
Гала всё написано в общем , напишите конкретно микроцикл по дням недели.  
Как написал КТО то для вас в КП рулит брасс и спина .а бат приложится, нет брасса нет КП"

-----  
варяг от Октября 19, 2012, 10:04:20 pm  
Цитата: Агман от Октября 19, 2012, 02:43:42 pm  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 01:59:53 pm  
кхе-кхе.....ну, вот мой батг, хотя лучше бы это никому не показывать 8)  
<http://www.youtube.com/watch?v=y4l-jaNNUx0&feature=youtu.be>

(для начала) координация фиговая, второй удар и гребок вообще в разных мирах (вот и усталость), у тебя ритм скорее 2 удара ног-гребок...

P.S. А что после старта руки нормально стрелочкой вытянуть тоже силенок не хватает :) ?

а мне нравится как девушка плывет особенно 11-14 сек гибкость класная красиво.

-----  
варяг от Октября 20, 2012, 08:37:49 pm  
Куда пропал Иван Тяпкин? странно.

-----  
Letun от Октября 21, 2012, 02:37:45 pm  
Ага, странно, особенно его последнее сообщение:

Цитата: Ivan Tyarkin от Октября 03, 2012, 03:08:47 pm  
Че серьезно? Я в шоке. Это не может быть правдой :о Скажите же что нет, у меня разрыв мозга.... Пойду убьюсь о стену

-----  
Веггимог от Октября 22, 2012, 08:07:13 am  
Цитата: Белый Кит от Октября 19, 2012, 12:30:33 pm  
Цитата: Веггимог от Октября 19, 2012, 12:18:43 pm  
Сауна для удовольствия ;D

пошляк! >:( >:( >:(  
"Вообще-то, это Хемингуэй, Марьяванна, но ход ваших мыслей мне нравится."(с) 8)

-----  
Веггимог от Октября 22, 2012, 08:29:06 am  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 02:25:49 pm  
Дык, куда мне не на местячковые? ;D Я только-только руки-ноги ощущать начала, что-то вспоминать, соревнования скорее для стимула, ну, и интересно посмотреть на что способен, а способен на очень мало что ;D  
Соревнования это не только стимул, но и хорошее настроение :)

-----  
sosnin от Октября 22, 2012, 11:08:08 am  
Цитата: Гала от Октября 19, 2012, 01:59:53 pm  
кхе-кхе.....ну, вот мой батг, хотя лучше бы это никому не показывать 8)  
<http://www.youtube.com/watch?v=y4l-jaNNUx0&feature=youtu.be>  
первый удар должен быть под "вторую половину гребка-окончание". у вас оба удар не там-в проносе. в начале и конце.  
второй удар должен быть в захвате.  
совет от доктора: упражнения на одной руке плавать. 3 раза в неделю до и после еды :)

----

Гала от Октября 22, 2012, 04:20:31 pm  
Цитата: feniks2277 от Октября 19, 2012, 09:58:39 pm  
Гала всё написано в общем ,напишите конкретно микроцикл по дням недели.  
Как написал КТО то для вас в КП рулит брасс и спина .а бат приложится, нет брасса нет КП"

Ой, прям в тупик поставили :) У меня все,кроме разминки довольно бессистемно, к чему сегодня душа лежит, то и делаю. Разминка более-менее одинакова, и то иногда начинаю с кроля- 500м в очень спокойном темпе, потом ноги с доской 250м и руки с колабашкой 250м-это один вариант, или второй -начинаю с обратного комплекса 400м-100-кроль, 100 брасс, 100спина,100 батт, потом так же ноги,но могут быть варианты-ноги брасс, ноги батт или ноги спина, руки кроль с калабашкой. Я уже писала, что разминка длинная, 1км. А дальше когда упражнения делаю, когда комплексы плаваю. С лопатками опять же, например, брасс с пальчиковыми, кроль с обычными, очень редко могу стаканами или парашютом побаловаться. Говорю же, что плаваю после двадцатилетнего перерыва только пять месяцев и буквально на каждой трене что-то вспоминаю, какой-то нюанс.

С брассом и спиной,вроде, проблем нет,ну,я так думаю ;D, правда, брассом я дико не люблю плавать, буквально заставляю себя 8). Из того,что сейчас четко понимаю, так это очень явные проблемы с баттом, правда сперва раскоординированность была во всех стилях, но баттом ситуация как-то очень плохо улучшается. Ну, и то,что я писала в одном из предыдущих постов про пронос руки кролем. Правда, я делаю на него упражнения, но не уверена,что что-то меняется. Тот тренер,которого я спрашивала, сказал,что в моем случае ничего критичного он не видит. Ладно, когда будет видео,покажу. Что еще? Ну, выход на спине я делаю нормально, на это видео можно не ориентироваться. А вот, вспомнила еще одну фишку, чую,что есть проблемы с выходом на брассе, иногда очень глубоко ухожу и совершенно дурственно выныриваю, это как-то лечится?

Цитата: варяг от Октября 19, 2012, 10:04:20 pm

а мне нравится как девушка плавает особенно 11-14 сек гибкость класная красиво.

Эээ...спасибо,конечно, но проблем выше крыши,но мне приятно ;D. Гибкость-мое все, тренер еще во времена занятий спортом меня всегда на гимнастику отправляла,а мне плавать нравилось.

Цитата: sosnin от Октября 22, 2012, 11:08:08 am

первый удар должен быть под "вторую половину гребка-окончание". у вас оба удар не там-в проносе.в начале и конце. второй удар должен быть в захвате.  
совет от доктора:упражнения на одной руке плавать. 3 раза в неделю до и после еды :)  
Ага, бум делать. Спасибо. Это,кстати,единственное упражнение на батт,которое я помню, правда, не скажу,что усердствую в нем, буду исправляться.

----

варяг от Октября 22, 2012, 06:57:41 pm  
очень зачетна такая тренья- разминка потом в коротких пальчиковых лопатках и поясе-тормозе 20\*100 75 медленно 25 врубаем мах. кстати на последнем четвертаке понимаем как надо грести на полтинике.

----

Гала от Октября 22, 2012, 08:44:51 pm  
В сопротивлении врубаем? А технику подобное врубание не вырубит? Что это дает? Не, я не сомневаюсь, что зачетная, просто хотелось бы понимать для чего в сопротивлении надо скорость врубать, просто в лопатках недостаточно?  
Кстати, а заминку как лучше всего делать? Ну, в смысле откуп, сколько,как и чем? Я разные версии по откупу встречала, в т.ч. и такую, что тренья в аэробном режиме в откупе не нуждается.

----

варяг от Октября 22, 2012, 08:51:43 pm  
Цитата: Гала от Октября 22, 2012, 08:44:51 pm  
В сопротивлении врубаем? А технику подобное врубание не вырубит? Что это дает? Не, я не сомневаюсь, что зачетная, просто хотелось бы понимать для чего в сопротивлении надо скорость врубать, просто в лопатках недостаточно?  
Кстати, а заминку как лучше всего делать? Ну, в смысле откуп, сколько,как и чем? Я разные версии по откупу встречала, в т.ч. и такую, что тренья в аэробном режиме в откупе не нуждается.

хз:)

----

Гала от Октября 22, 2012, 09:11:19 pm  
Цитата: варяг от Октября 22, 2012, 08:51:43 pm

хз:)

;D

----  
варяг от Октября 22, 2012, 09:13:48 pm  
я Форест Гамп:) я просто бегу:)

----  
Гала от Октября 22, 2012, 09:42:27 pm  
Цитата: варяг от Октября 22, 2012, 09:13:48 pm  
я Форест Гамп:) я просто бегу:)

А Раньше не занимались? Во сколько лет плавать начали?

Просто я вопросами что и для чего в свои спортивные времена вообще не задавалась. Тренер сказал : " Надо!", мы сделали. Со всякими трубками-ластами мы совсем не плавали. Я начиталась про разные упражнения, которые хорошо делать именно с трубкой,пошла приобрела сей инструМент, в итоге плавать с ней не могу ;D. Не, некоторые упражнения и без объяснений понятно для чего, а вот некоторые.....ну,например, в упражнениях для кроля прочитала про работу в паре,когда один держит другого за ноги и так плывут. Один руками, второй ногами, но не могу дотумкать что дает такое упражнение. Может кто-нибудь объяснит, буду очень признательна.

Вот сколько помню свои трени, они не отличались большим разнообразием именно упражнений, понимаю, что занималась давно и прогресс во всем,в т.ч. и в упражнениях должен быть, но я,если честно всего этого пока осознать не могу. Я тут многие темы пытаюсь читать и понимаю,что женский мозг легче мужского, но что настолько легче.....блин, мне обидно за всех женщин в моем лице, потому что иногда рассуждения ,скажем, про батт, мне кажутся сложнее высшей математики с квантовой физикой :o

----  
sosnin от Октября 23, 2012, 07:08:00 am

варяг эту тему завел 2 года назад.вот чуть побольше и плавает. :)

упражнение для веселого времяпрепровождения,командного духа,отегощение какое-никакое.

плавать с трубкой вообще жесть.во первых в базе остается у ебя только перифирийное зрение,что черевато авариями,во-вторых, это дыхание, кислорода через 100 метров будет нехватать какстрогофически. я даже когда занимался к трубке привыкал с полгода и то давился периодически. задо легкие тренируются хорошо.

пс. начинаю потихоньку снимать лопатки,уменьшать объем :) ,и повышать интенсивность.

----  
Агтап от Октября 23, 2012, 08:15:16 am  
Цитата: Гала от Октября 22, 2012, 08:44:51 pm

Кстати, а заминку как лучше всего делать? Ну, в смысле откуп, сколько,как и чем? Я разные версии по откупу встречала, в т.ч. и такую, что трени в аэробном режиме в откупе не нуждается.

Попов советовал заминку минимум 600 м. Из них 200 на спине (это уже не попов). Где-то вычитал важность спины в конце, особенно для кролист-батистов, так как рука во время тренировки в основном вращается в одном направлении, и со временем может привести к мышечному дисбалансу...

----  
Гала от Октября 23, 2012, 08:24:57 am

Цитировать

варяг эту тему завел 2 года назад.вот чуть побольше и плавает. :)

Понятно. Спасибо. Варяг, и как успехи за два года? Простите,но весь топик я нИАсилю :P.

Цитировать

плавать с трубкой вообще жесть.во первых в базе остается у ебя только перифирийное зрение,что черевато авариями,во-вторых, это дыхание, кислорода через 100 метров будет нехватать какстрогофически. я даже когда занимался к трубке привыкал с полгода и то давился периодически. задо легкие тренируются хорошо.

Я с трубкой совсем не могу, на суше пробую,все нормально,стоит опустить голову с этим кошмаром от Финис в воду,все, приступ клаустрофобии обеспечен ;D.

Цитировать

пс. начинаю потихоньку снимать лопатки,уменьшать объем :) ,и повышать интенсивность.

Куда готовитесь?

пы.сы.: Ребят, обращайтесь ко мне на "ты", ладно? А то я себя училкой в школе ощущаю :)

-----  
sosnin от Октября 23, 2012, 08:49:01 am

Цитата: Агман от Октября 23, 2012, 08:15:16 am

Цитата: Гала от Октября 22, 2012, 08:44:51 pm

Кстати, а заминку как лучше всего делать? Ну, в смысле откуп, сколько, как и чем? Я разные версии по откупам встречала, в т.ч. и такую, что тренинг в аэробном режиме в откупе не нуждается.

Попов советовал заминку минимум 600 м. Из них 200 на спине (это уже не попов). Где-то вычитал важность спины в конце, особенно для кролист-батистов, так как рука во время тренировки в основном вращается в одном направлении, и со временем может привести к мышечному дисбалансу...

важен не метраж, а вывод молочки и пр. при аэробных тренингах, на низком пульсе, ниже ПАНО, молочка не будет. соотв. смысла заминки нет.

если и делаю откуп, то после кролевых серий средних и длинных, не четвертаки, то плыву спина-кроль с вдохом на каждый гребок. важно чтоб поработали и те мышцы, которыми плыв, и другие для расслабона. плюс постоянный, частый доступ кислорода. плаваю до исчезновения боли в мышцах +150-200 метров.

если после четвертаков, то можно и пузыри попускать у бортика. только соседям не мешать. :)

после старта на 100м в том году, чтоб в сознание прийти закупался чуть более 1 км ;)

Цитата: Агман от Октября 23, 2012, 08:15:16 am

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 08:24:57 am

пс. начинаю потихоньку снимать лопатки, уменьшать объем :) , и повышать интенсивность.

Куда готовитесь?

пы.сы.: Ребят, обращайтесь ко мне на "ты", ладно? А то я себя училкой в школе ощущаю :)

мечтаю сюда попасть <http://swimmasters.ru/main/2012/09/kr-2012-polozhenie/> :)

-----  
Тото от Октября 23, 2012, 09:19:51 am

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 08:24:57 am

плавать с трубкой вообще жестко. во первых в базе остается у тебя только периферийное зрение, что черевато авариями, во вторых, это дыхание, кислорода через 100 метров будет нехватать катастрофически. я даже когда занимался к трубке привыкал с полгода и то давился периодически. зато легкие тренируются хорошо.

Цитировать

Я с трубкой совсем не могу, на суше пробую, все нормально, стоит опустить голову с этим кошмаром от Финис в воду, все, приступ клаустрофобии обеспечен ;D.

я тут тоже недавно трубку фронтальную приобрела - мне очень понравилось...

сразу как отдела, так и проплыла 1000 метров без остановки)) а обычно больше 400 уже с трудом идет :)

удобно, ничо не отвлекает и все сами разбегались)))

единственное, что поначалу забывала после поворота делать резкий выдох (чтобы от попавшей воды избавиться) и зажим для носа сильно помог

-----  
Гала от Октября 23, 2012, 09:37:15 am

Цитата: sosnin от Октября 23, 2012, 08:49:01 am

важен не метраж, а вывод молочка и пр. при аэробных тренингах, на низком пульсе, ниже ПАНО, молочка не будет. соотв. смысла заминки нет.

если и делаю откуп, то после кролевых серий средних и длинных, не четвертаки, то плыву спина-кроль с вдохом на каждый гребок. важно чтоб поработали и те мышцы, которыми плыв, и другие для расслабона. плюс постоянный, частый доступ кислорода. плаваю до исчезновения боли в мышцах +150-200 метров.

если после четвертаков, то можно и пузыри попускать у бортика. только соседям не мешать. :)

после старта на 100м в том году, чтоб в сознание прийти закупался чуть более 1 км ;)

мечтаю сюда попасть <http://swimmasters.ru/main/2012/09/kr-2012-polozhenie/> :)

Ага, по поводу откупа понятно, в принципе, я так и предполагала.

У меня положение о соревнованиях не открывается, но поняла, что там нужен какой-то техминимум, а какой именно? Он у Вас есть?

Цитата: Toto от Октября 23, 2012, 09:19:51 am

и зажим для носа сильно помог

Насчет зажима я как-то не подумала, попробовать что ли еще раз? А то нос мне тоже мешает, вообще, склоняюсь к мысли, что плохому танцору в моем случае всегда что-то мешает ;D

-----  
Berrimog от Октября 23, 2012, 09:52:30 am

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 09:37:15 am

У меня положение о соревнованиях не открывается, но поняла, что там нужен какой-то техминимум, а какой именно? Он у Вас есть?

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

-----  
Berrimog от Октября 23, 2012, 09:56:41 am

Цитата: sosnin от Октября 23, 2012, 08:49:01 am

мечтаю сюда попасть <http://swimmasters.ru/main/2012/09/kr-2012-polozhenie/> :)

Эх, я тоже мечтаю, но моим мечтам в этом году не суждено сбыться - форму только набираю :-\

-----  
sosnin от Октября 23, 2012, 10:02:46 am

Цитата: Berrimog от Октября 23, 2012, 09:56:41 am

Эх, я тоже мечтаю, но моим мечтам в этом году не суждено сбыться - форму только набираю :-\

а я, кажись, уже начинаю на пик выходить. в воде-прет скорость в серях по сотне и 200. темпа пока нет. выносливость на уровне. просто я тут 2 недели почти прохаживал, то шея болела, то сопли-горло 4 дня. вот уже дые трени прет.я даже этого побаиваться начинаю. :) мнеб выносливость не растяжать, я 200 красиво финишнуть хочу :)

-----  
Гала от Октября 23, 2012, 10:34:47 am

Ну, нормативы мне достаточно реальными кажутся, а почему тогда только мечтаете попасть?

-----  
sosnin от Октября 23, 2012, 10:52:15 am

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 10:34:47 am

Ну, нормативы мне достаточно реальными кажутся, а почему тогда только мечтаете попасть?

так надо: денег найти, заявку оформить, пожить где-то, не заболеть через месяц, не умереть на дистанции :) . справедливости ради, надо отметить, что помешать мне может только первые два пункта.

-----  
Гала от Октября 23, 2012, 11:12:40 am

А какая проблема в оформлении заявки? Насчет пожить где-то, я вроде читала, что там за вполне умеренную плату жилье предоставляется и даже предлагается где питаться, нет?

-----  
{@LE} {@NDER от Октября 23, 2012, 11:16:53 am

Цитата: Гала от Октября 22, 2012, 08:44:51 pm

Кстати, а заминку как лучше всего делать? Ну, в смысле откуп, сколько, как и чем? Я разные версии по откупам встречала, в т.ч. и такую, что трени в аэробном режиме в откупе не нуждается.

Вот детальнее про количество, темп заминки и выведение молочки - [http://www.powershow.com/view/3800f5-ZmQ1M/\\_powerpoint\\_ppt\\_presentation](http://www.powershow.com/view/3800f5-ZmQ1M/_powerpoint_ppt_presentation)

-----  
Гала от Октября 23, 2012, 11:22:59 am

Цитата: {@LE} {@NDER от Октября 23, 2012, 11:16:53 am

Вот детальнее про количество, темп заминки и выведение молочки - [http://www.powershow.com/view/3800f5-ZmQ1M/\\_powerpoint\\_ppt\\_presentation](http://www.powershow.com/view/3800f5-ZmQ1M/_powerpoint_ppt_presentation)

Спасибо. Пошла изучать.

----

moi от Октября 23, 2012, 01:03:59 pm

Цитата: варяг от Октября 22, 2012, 08:51:43 pm

Цитата: Гала от Октября 22, 2012, 08:44:51 pm

В сопротивлении врубаем? А технику подобное врубание не вырубит? Что это дает? Не, я не сомневаюсь, что зачетная, просто хотелось бы понимать для чего в сопротивлении надо скорость врубать, просто в лопатках недостаточно?

Кстати, а заминку как лучше всего делать? Ну, в смысле откуп, сколько, как и чем? Я разные версии по откупу встречала, в т.ч. и такую, что тренья в аэробном режиме в откупе не нуждается.

хз:)

И в этом весь варяг! :O))))

----

moi от Октября 23, 2012, 01:05:26 pm

Цитата: Bergimog от Октября 23, 2012, 09:52:30 am

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 09:37:15 am

У меня положение о соревнованиях не открывается, но поняла, что там нужен какой-то техминимум, а какой именно? Он у Вас есть?

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

Кстати, нормативы нехилые. А я смотрю протоколы, - там на последних позициях время на грани вхождения в Швзр. Как так? Или эти нормативы мастерс не очень-то и обязательные? И как вообще могут подпадать спринтеры под эти стандарты средних и длинных дистанций?

----

sosnin от Октября 23, 2012, 01:15:40 pm

Цитата: moi от Октября 23, 2012, 01:05:26 pm

Цитата: Bergimog от Октября 23, 2012, 09:52:30 am

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 09:37:15 am

У меня положение о соревнованиях не открывается, но поняла, что там нужен какой-то техминимум, а какой именно? Он у Вас есть?

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

Кстати, нормативы нехилые. А я смотрю протоколы, - там на последних позициях время на грани вхождения в Швзр. Как так? Или эти нормативы мастерс не очень-то и обязательные? И как вообще могут подпадать спринтеры под эти стандарты средних и длинных дистанций?

спринтеры могут плыть 50м и по 40 секунд. подумаешь ждать 2-3 заплыва, что 1,5минуты, что 2минуты. а 800м, если по 20минут плыть будут 3 заплыва, то лишние полчаса на купальщиков смотреть и ждать их не комильфо.

а если в масштабах ЧМ, то это на них можно целый день смотреть.

----

Bergimog от Октября 23, 2012, 01:24:15 pm

Даже эвон как придумано(выдержка из положения):

на дистанции 800 м вольным стилем возможно участие 2-х пловцов на одной дорожке;

на всех дистанциях 200, 400, 800 м установлены контрольные нормативы.

----

moi от Октября 23, 2012, 01:34:43 pm

Цитата: Bergimog от Октября 23, 2012, 01:24:15 pm

на всех дистанциях 200, 400, 800 м установлены контрольные нормативы.

А! Так это нормативы только на эти дистанции? А я почему-то думал, что в мастерс берут только тех, кто их выполняет, в независимости от заявляемой дистанции. Т.е. спринетров берут на эти сорева всех подряд?

----

Bergimog от Октября 23, 2012, 01:45:10 pm

да

----

sosnin от Октября 23, 2012, 01:49:51 pm

Цитата: moi от Октября 23, 2012, 01:34:43 pm

Т.е. спринетров берут на эти сорева всех подряд?

:) когда мало народу, то еще и болельщиков плыть заставляют. выдают очки, шапочку, мыло и мачалку и "НА СТАРТ".

----

Letun от Октября 23, 2012, 01:58:41 pm

Цитата: Verimog от Октября 23, 2012, 01:24:15 pm

на дистанции 800 м вольным стилем возможно участие 2-х пловцов на одной дорожке

Мы в детстве полтараху и восемсот - только так и плавали.

----

Гала от Октября 23, 2012, 01:59:03 pm

Я вот на 800м свою возрастную группу глянула, 15 мин, вполне выполнимый норматив, нет разве? ???

----

Verimog от Октября 23, 2012, 02:09:13 pm

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 01:59:03 pm

Я вот на 800м свою возрастную группу глянула, 15 мин, вполне выполнимый норматив, нет разве? ???

Вполне можно и в призы попасть - а это неплохой стимул продолжать плавать. ;D

----

Toto от Октября 23, 2012, 02:09:39 pm

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 01:59:03 pm

Я вот на 800м свою возрастную группу глянула, 15 мин, вполне выполнимый норматив, нет разве? ???

конечно выполнимый

если вы в детстве на уровне МС-КМС плавали, то проблем быть не должно

(я когда после 14-летнего перерыва стала плавать, то плыть аэробно со скоростью 1.30 - 1.35 сотня проблем не было вообще...)

разве что надоест плыть))

----

sosnin от Октября 23, 2012, 02:11:20 pm

Цитата: Verimog от Октября 23, 2012, 02:09:13 pm

Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 01:59:03 pm

Я вот на 800м свою возрастную группу глянула, 15 мин, вполне выполнимый норматив, нет разве? ???

Вполне можно и в призы попасть - а это неплохой стимул продолжать плавать. ;D

не, ну нормально?...еще не стартовали, а уже медальки делят :)

----

Verimog от Октября 23, 2012, 02:18:40 pm

Цитата: sosnin от Октября 23, 2012, 02:11:20 pm

не, ну нормально?...еще не стартовали, а уже медальки делят :)

Это же святое, без этого нельзя.

----

Гала от Октября 23, 2012, 02:27:35 pm

Шото вы меня запугали, наверно я погорячилась. По мастерам не плавала, КМС на спине был. Я кроль свой сейчас вообще не засекала из-за поворотов, но вот стало очень интересно, попробовать что ль сегодня 800 мочкануть? УжО кажется, что сильно я переоцениваю свои возможности ;D.

----

Swimmer48 от Октября 23, 2012, 03:27:06 pm

Цитата: moi от Октября 23, 2012, 01:34:43 pm

Цитата: Verimog от Октября 23, 2012, 01:24:15 pm

на всех дистанциях 200, 400, 800 м установлены контрольные нормативы.

А! Так это нормативы только на эти дистанции? А я почему-то думал, что в мастерах берут только тех, кто их выполняет, в независимости от заявляемой дистанции. Т.е. спринетров берут на эти сорева всех подряд?

спринтер это не тот кто способен доплыть только 50м

----

варяг от Октября 23, 2012, 06:39:47 pm

достижения не такие уж и плохие. я в этом году смог плавать задания по 200 и 400 (никогда не мог проплыть более 50 метров. уставал) потом что. есть понимание что я на верном пути. потихоньку стал понимать что такое синхронизация или

как плыть чтобы ноги не мешали рукам. ..стал разучивать поворот сальто... насчет вреени.. было в сентябре вроде 33.1 не очень хорошо но и не так плохо .короче этот год очень продуктивен не на объем а на каачество.

что не очень хорошо- это то что растянул связку локтевого сустава на левой руке. глупо. пытался потянуться ..ну типа руки за спину холодным и раз боль. но это временно. короче это все можно сказать так- я в пути к первому спортивному разряду по плаванию:)

что еще хорошо--то что пришло понимание плавания.- тоесть что есть опора. как надо лежать на воде и тп.

-----  
Swimmer48 от Октября 23, 2012, 06:49:04 pm

Цитата: варяг от Октября 23, 2012, 06:39:47 pm

достижения не такие уж и плохие. я в этом году смог плавать задания по 200 и 400 ( никогда не мог проплыть более 50 метров. уставал) потом что. есть понимание что я на верном пути. потихоньку стал понимать что такое синхронизация или как плыть чтобы ноги не мешали рукам. ..стал разучивать поворот сальто... насчет вреени.. было в сентябре вроде 33.1 не очень хорошо но и не так плохо .короче этот год очень продуктивен не на объем а на каачество.

что не очень хорошо- это то что растянул связку локтевого сустава на левой руке. глупо. пытался потянуться ..ну типа руки за спину холодным и раз боль. но это временно. короче это все можно сказать так- я в пути к первому спортивному разряду по плаванию:)

что еще хорошо--то что пришло понимание плавания.- тоесть что есть опора. как надо лежать на воде и тп.

ага, в самом начале за мгновение до первого шага на пути к нему

-----  
варяг от Октября 23, 2012, 07:36:50 pm

гдеоо читал в теме что ребята в детстве тренировались с грузиками на ногах типа утяжелителей интересно что это дает?

-----  
Гала от Октября 23, 2012, 08:49:21 pm

Цитата: варяг от Октября 23, 2012, 07:36:50 pm

гдеоо читал в теме что ребята в детстве тренировались с грузиками на ногах типа утяжелителей интересно что это дает? Нам тренер примерно за месяц до стартов вешала грузы по полкило на руки и на ноги. Мы неделю с ними жили, ели,спали и тренировались тоже, может не за месяц,а за пару недель, точно не помню, потом грузы снимали и ты просто летать начинал, замечать их переставал на второй день, но для техники это точно ничего не дает и не уверена,что вообще хорошо. Я несколько лет подряд (около восьми,если быть более точной) бегала на длинные дистанции. И вот готовилась к одним соревам, хотела собственный сизон бест на пяти км сделать и вспомнила ,чтоб им пусто было, про эти грузы. Купила по 1кг и на каждую ногу напялила (ага, дура,но зато теперь ученая дура ;D) и каждый день тренировалась с этими грузами, а было лето,жаркое такое лето, нетипичное для Прибалтики, очень жаркое.....ага.....короче, не выдержали ноги и вместо соревнований и сизон беста трещина в стопе , да еще в очень неудачном месте, трескалась почти год. С тех пор с грузами завязала ;)

Теперь по сабжу, о котором днем говорили, то бишь о нормативах. Засекла сегодня себя на 800м, что-то вы мне не то,господа, говорили, не может такой результат в призерах ходить. Учитывая мои повороты, плюс то, что народу сегодня была тьма и иногда просто приходилось тупо касаться рукой и как чайник разворачиваться,т.е. даже маятник нереально сделать было,ну,и боялась не дойти,поэтому плыла далеко не на всю катушку, 14:40 и какие-то сотые, не стала запоминать. Тяжко шла сотня после 400м, потом второе дыхание открылось, последняя сотка летелась (ну, или я думала,что летела ;D). Вот думаю,если дамочка моей возрастной группы помоложе будет, да в форме получше моего, то 14:25 ну,очень реальный результат, если не быстрее, а уж в России,думаю, таких много найдется.

-----  
Arman от Октября 23, 2012, 09:15:33 pm

Гала, ты права на счет твоего результата на 800м, вот из последних соревнований мастерс (Беляево)

45-49

1 Ожогина Евгения 1967 Москва "Все звёзды" 11:10.03

40-44

1 Боева Юлия 1969 Москва "Олимп" 11:48.37

Хотя, дистанция 800 встречается довольно таки редко на разных мастерсах и участниц совсем мало, так что призовое место светит в любом случае ;)

-----  
Гала от Октября 23, 2012, 09:53:28 pm

Вот! Я чувствую какой-то подвох в этом всем ;D. И это я совсем еще не в теме. И думаю, почему,если я плыла очень спокойно и постоянно толкалась и кого-то обгоняла, а то и вовсе останавливалась и все равно сделала этот норматив, меня тут днем запугивали. Ух,негодники! ;D

-----  
Runtya от Октября 24, 2012, 06:06:02 am  
Цитата: Агман от Октября 23, 2012, 09:15:33 pm  
Гала, ты права на счет твоего результата на 800м, вот из последних соревнований мастерс (Беляево)

45-49  
1 Ожогина Евгения 1967 Москва "Все звёзды" 11:10.03  
40-44  
1 Боева Юлия 1969 Москва "Олимп" 11:48.37

Хотя, дистанция 800 встречается довольно таки редко на разных мастерсах и участниц совсем мало, так что призовое место светит в любом случае ;) Гала в другой возрастной группе. Там из предыдущей группы результаты были?

Не стоит этих соревнований пугаться, нужно ехать и плыть, если есть возможность. Совет "ветерана" со стажем в целых три "ветеранских" тусовки. Просто я не смогу, о чем жутко сожалею. Это такая тусня, которая не сравнима ни с чем, и даже не ради медальки, а ради самой атмосферы почти большого спорта. На бабушек и дедушек посмотрите, вот уж кто заводит не по-детски, аж зависть берет от их настойчивости и упорства в занятии любимым делом:)))

-----  
Веггиmog от Октября 24, 2012, 06:59:56 am  
Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 08:49:21 pm  
Вот думаю,если дамочка моей возрастной группы помоложе будет, да в форме получше моего, то 14:25 ну,очень реальный результат, если не быстрее, а уж в России,думаю, таких много найдется. В том то и дело, что в России желающих мало находится - лениво всё это. :)

-----  
Гала от Октября 24, 2012, 08:23:30 am  
Цитата: Runtya от Октября 24, 2012, 06:06:02 am  
Гала в другой возрастной группе. Там из предыдущей группы результаты были?

Не стоит этих соревнований пугаться, нужно ехать и плыть, если есть возможность. Совет "ветерана" со стажем в целых три "ветеранских" тусовки. Просто я не смогу, о чем жутко сожалею. Это такая тусня, которая не сравнима ни с чем, и даже не ради медальки, а ради самой атмосферы почти большого спорта. На бабушек и дедушек посмотрите, вот уж кто заводит не по-детски, аж зависть берет от их настойчивости и упорства в занятии любимым делом:)))

Ой, я не боюсь соревнований. Хоть меня и колбасит на них нереально,но Вы правы атмосфера там чудовая. За свои пять месяцев плавания я уже на двух успела поучаствовать, вот 10 ноября еду на третьи. С удовольствием бы приехала на КР,но я живу в Латвии и мне это дико проблематично, по деньгам проблематично в первую очередь, потом еще с визами гемморой, но я обязательно приеду на какие-нибудь соревы в Россию, только подготовиться к этому надо. И финансово, ну, и желательна физически тоже ;D.

Цитата: Веггиmog от Октября 24, 2012, 06:59:56 am

В том то и дело, что в России желающих мало находится - лениво всё это. :)  
А вот это реально обидно. Это ж такой кайф.

-----  
ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:27:15 am  
Цитата: Гала от Октября 24, 2012, 08:23:30 am  
Цитировать  
В том то и дело, что в России желающих мало находится - лениво всё это. :)  
А вот это реально обидно. Это ж такой кайф.

плыть 800/1500? сомнительный кайф :)

-----  
Веггиmog от Октября 24, 2012, 09:50:31 am  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:27:15 am  
плыть 800/1500? сомнительный кайф :)  
По открытой воде плавают людишки и в количествах немаленьких. :)

----

ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:58:07 am  
Цитата: Вергімог от Октября 24, 2012, 09:50:31 am  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:27:15 am  
плыть 800/1500? сомнительный кайф :)  
По открытой воде плавают людишки и в количествах немаленьких. :)

это другое совсем, там видно цель, куда надо доплыть.  
плюс движущка - все толкаются, пинаются. весело)

а тут двадцать минут тупо плывешь тридцать полтинников в одном темпе.

PS я утрирую конечно)

----

sosnin от Октября 24, 2012, 10:08:11 am  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:58:07 am  
а тут двадцать минут тупо плывешь тридцать полтинников в одном темпе.  
гораздо веселее в разном,умирающем, темпе зарубить сотку,а то и 50. :)

----

ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 10:49:02 am  
Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 10:08:11 am  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:58:07 am  
а тут двадцать минут тупо плывешь тридцать полтинников в одном темпе.  
гораздо веселее в разном,умирающем, темпе зарубить сотку,а то и 50. :)

полтинник я плыл в это воскресенье - тоже не люблю :) слишком велика доля случая.  
чуть зевнул на старте - все, можно воду сливать.  
промахнулся с касанием - проиграл.  
ноги скользнули на кафеле - проиграл.

----

sosnin от Октября 24, 2012, 11:06:10 am  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 10:49:02 am  
полтинник я плыл в это воскресенье - тоже не люблю :) слишком велика доля случая.  
1)чуть зевнул на старте - все, можно воду сливать.  
2)промахнулся с касанием - проиграл.  
3)ноги скользнули на кафеле - проиграл.  
надо четвертаки плавать. получается на них шанс выиграть на треть больше,чем на полтиннике,опираясь на эти пункты :)

----

@LE} {@NDER от Октября 24, 2012, 11:30:15 am  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 10:49:02 am  
ноги скользнули на кафеле - проиграл.  
Уж кому кому, а мне это известно! ;D

----

@LE} {@NDER от Октября 24, 2012, 11:36:13 am  
Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 11:06:10 am  
надо четвертаки плавать. получается на них шанс выиграть на треть больше,чем на полтиннике,опираясь на эти пункты :)  
Там тоже доля случая может даже БОльшая чем на полтиннике... особенно если тумбочки кафельные... В Киеве это надо было видеть как человек залазит на задний край тумбочки и едет по ней как по горному склону почти как на лыжах ;D

Жаль вот только одного дедулю - я не видел, говорили, что так поскользнулся и упал на тумбочку.... :( слава Богу цел остался.

----

Вергімог от Октября 24, 2012, 11:39:18 am  
В моём родном городе резиновые шматы лежат на тумбочках.

----

sosnin от Октября 24, 2012, 11:52:40 am  
Цитата: @LE} {@NDER от Октября 24, 2012, 11:36:13 am  
Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 11:06:10 am

надо четвертаки плавать. получается на них шанс выиграть на треть больше, чем на полтиннике, опираясь на эти пункты :) Там тоже доля случая может даже БОльшая чем на полтиннике... особенно если тумбочки кафельные... В Киеве это надо было видеть как человек залазит на задний край тумбочки и едет по ней как по горному склону почти как на лыжах ;D

Жаль вот только одного дедулю - я не видел, говорили, что так поскользнулся и упал на тумбочку... :( слава Богу цел остался.

ужос... есть же полотенце!!!

----

Arman от Октября 24, 2012, 11:55:31 am

Цитата: Runtya от Октября 24, 2012, 06:06:02 am

Гала в другой возрастной группе. Там из предыдущей группы результаты были?

знаю, знаю, результаты кинул для примерного представления, в ее возрастной группе она была бы единственной на 800 м ;)

----

Гала от Октября 24, 2012, 01:21:02 pm

Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:27:15 am

плыть 800/1500? сомнительный кайф :)

Ну, можно и 200 плыть или сотку, у вас большущий выбор, в отличии от нас. Кайф сами соревнования. Я как начала по ветеранам плавать, так первая мысль, которая возникла - это знаменитое печкинское: " Я может только жить начинаю, на пенсию выхожу." ;D

Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 11:06:10 am

надо четвертаки плавать. получается на них шанс выиграть на треть больше, чем на полтиннике, опираясь на эти пункты :)

А что у вас на соревнованиях четвертаки имеются в качестве дистанции? :o

Цитата: Runtya от Октября 24, 2012, 06:06:02 am

Не стоит этих соревнований пугаться, нужно ехать и плыть, если есть возможность. Совет "ветерана" со стажем в целых три "ветеранских" тусовки.

И как у Вас успехи? Что плыли? Какие результаты?

Цитата: Arman от Октября 24, 2012, 11:55:31 am

знаю, знаю, результаты кинул для примерного представления, в ее возрастной группе она была бы единственной на 800 м ;)

AAAAAAAAA! Какая прелесть! ;D

----

@LE} {@NDER от Октября 24, 2012, 01:24:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 11:52:40 am

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 24, 2012, 11:36:13 am

Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 11:06:10 am

надо четвертаки плавать. получается на них шанс выиграть на треть больше, чем на полтиннике, опираясь на эти пункты :)

Там тоже доля случая может даже БОльшая чем на полтиннике... особенно если тумбочки кафельные... В Киеве это надо было видеть как человек залазит на задний край тумбочки и едет по ней как по горному склону почти как на лыжах ;D

Жаль вот только одного дедулю - я не видел, говорили, что так поскользнулся и упал на тумбочку... :( слава Богу цел остался.

ужос... есть же полотенце!!!

Ну дедуля то наверное не думал, что будет так скользко. Потом я уже видел, что народ просто вытирал тумбочку прежде чем лезть на нее.

ЗЫ: Борты, кстати, не лучше были... я таки полтинник кролем завалил - когда сделал поворот, вместо толчка у меня ноги просто уехали по борту, был, мягко говоря, в шоке... плыл с места уже как получилось, а получилось соответственно хреново - 31.4. Следующую дистанцию 50 брасс поворот делал очень аккуратно - перестраховывался, блин!

----

sosnin от Октября 24, 2012, 01:29:48 pm

для того и есть разминка, чтоб все посмотреть, пощупать и попробовать.

----

@LE} {@NDER от Октября 24, 2012, 01:38:09 pm

Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 01:29:48 pm

для того и есть разминка, чтоб все посмотреть, пощупать и попробовать.

во время разминки казалось, что все более менее нормально по крайней мере с тумбочками.... по крайней мере я на них не ехал, просто очень аккуратно залазил, а вот разогнаться до соревновательной скорости, чтобы сделать нормальный поворот все равно не вышло бы учитывая, что басс просто кишел разминавшимися... я уже давно на разминках на соревах поворот сальто практически не делаю - велик риск прибить кого-нибудь.

-----  
sosnin от Октября 24, 2012, 01:42:16 pm  
складывается впечатление, что я, как дикий тренер, тебя учу жизни :) :) и отчитываю :) :) а ты придумываешь отмазки :) :)

-----  
@LE} { @NDER от Октября 24, 2012, 01:43:34 pm  
Цитата: sosnin от Октября 24, 2012, 01:42:16 pm  
складывается впечатление, что я, как дикий тренер, тебя учу жизни :) :) и отчитываю :) :) а ты придумываешь отмазки :) :) ;D ;D ;D

-----  
sosnin от Октября 24, 2012, 01:53:23 pm  
я давно-давно...оттирал губкой на разминке ил от бортика, размер 30x30см, чуть левее от центра, чтоб ноги не скользили. там все бортики зеленые были от ила и скользкие. фартуна была на нашей стороне, т.к. оказалось, что ни я один с города плыву по дороге №3, и мы вчетвером терли ее по очереди :) :) ПП было в славном городе чебоксары. а какая там труба!! на первой дорожке...ух! прыгнул неровно и бздец-приплыл сразу же с каким-нибудь вывихом пальцев.

-----  
Гала от Октября 24, 2012, 02:12:40 pm  
Ой, скользкие борты это, вообще, большая тема. Если повороты еще как-то можно пристроиться делать, то старт на спине просто жесть.  
И, кстати, по поводу сальто, я вот тоже не могу, когда куча людей у борта скопилось, всегда боюсь, что кому-то зубы пересчитаю, а есть у нас один фрукт, тому по барабану, это просто не его проблемы, сам дурак, что не успел отойти. Я всегда на этого фрукта смотрю и завидую страшно, ибо сама так не могу.  
И по поводу разминки перед соревнованиями, все же это ошибка не опробовать все: и старт, и повороты, хотя бы знаешь к чему готовиться.

-----  
moi от Октября 24, 2012, 02:48:11 pm  
Цитата: Swimmer48 от Октября 23, 2012, 03:27:06 pm  
спринтер это не тот кто способен доплыть только 50м

В этом и был мой вопрос. Допускают ли до мастер только сдавших норматив на средние и длинные?

-----  
moi от Октября 24, 2012, 02:49:35 pm  
Цитата: Гала от Октября 23, 2012, 08:49:21 pm  
Засекла сегодня себя на 800м, что-то вы мне не то, господа, говорили, не может такой результат в призерах ходить.

А кто про призеров говорил? Вроде только про нормативы квалификации речь шла...

-----  
Гала от Октября 24, 2012, 03:10:28 pm  
Цитата: moi от Октября 24, 2012, 02:49:35 pm

А кто про призеров говорил? Вроде только про нормативы квалификации речь шла...  
Ну, я уже поняла, что народ просто прикалывался, ;D сегодня может будет в бассе поспокойнее, попробую еще раз проплыть побыстрее, потому что вчера сильно силы сэкономила, да и народу тьма была. Ну вот скажите мне, каким дураком надо быть, чтобы идти на дорожку, где четко указано : " Быстрая дорожка" и при этом еле плыть , если это вообще можно плаваньем назвать?????? И таких вчера аж три человека было ("Драма")

-----  
Гала от Октября 24, 2012, 03:12:39 pm  
Цитата: moi от Октября 24, 2012, 02:48:11 pm  
Допускают ли до мастер только сдавших норматив на средние и длинные?  
Я так поняла из положения о соревнованиях, что ,если ты заявился на те дистанции, на которых имеется норматив, то надо на соревнованиях этот норматив выполнить, если не выполнишь, то твой результат в общий зачет не идет.

Toto от Октября 24, 2012, 03:42:34 pm  
Цитата: Гала от Октября 24, 2012, 03:10:28 pm

Ну, я уже поняла, что народ просто прикалывался, ;D сегодня может будет в бассе поспокойнее, попробую еще раз проплыть побыстрее, потому что вчера сильно силы сэкономила, да и народу тьма была. Ну вот скажите мне, каким дураком надо быть, чтобы идти на дорожку, где четко указано : " Быстрая дорожка" и при этом еле плыть , если это вообще можно плаванием назвать?????? И таких вчера аж три человека было ("Драма")

тут есть топик на эту наболевшую тему <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=4702.0>

у меня в клубе акцию провели - продали в сентябре кучу карт со скидками, теперь такая каша в бассейне.... про "быструю дорожку" уже все напрочь забыли(( подумываю о лопатках с заостренными краями :)

----  
Гала от Октября 24, 2012, 03:48:47 pm  
Toto, а Вы на КР поедете?

А в Ригу никто не хочет в феврале приехать? У нас ,вроде, неплохие соревнования в феврале проводятся Амбер Кап.

----  
Toto от Октября 24, 2012, 04:06:28 pm  
Цитата: Гала от Октября 24, 2012, 03:48:47 pm  
Toto, а Вы на КР поедете?

А в Ригу никто не хочет в феврале приехать? У нас ,вроде, неплохие соревнования в феврале проводятся Амбер Кап.

Нене  
плавание на результат не мое :)

----  
Апуа7 от Октября 24, 2012, 04:23:42 pm  
сейчас во время ЧМ в Олимпийском пусто с утра :) ну и наверное народ болеет. Но Фалько все-таки замечен был , странно почему он в Мск.И плывет на ЧМ ... Кто в курсе?  
Но и похоже, что мало абонементов продали на 4 квартал, с 23 октября будут допродавать на ноябрь декабрь! ("днем"-160р /занятие )

----  
Гала от Октября 24, 2012, 10:20:21 pm  
Сегодня чуть меньше народу на дорожке было и все пловцы, правда один молодой человек так делал повороты, что хотелось его убить, делает поворот на той стороне, где плывет и на противоположную наискосок переправляется, как его не обплывать, все равно, под раздачу попадаешь 8). Попробовала еще раз 800м кролем плыть, уже лучше 14:01, на сотые пока не смотрю, не принципиально. И это с тем, что этот мальчик в одном из своих прекрасных поворотов въехал мне своей совсем не маленькой ногой прямо в солнечное сплетение и я каких секунд тридцать хватала ртом воздух. Сил после дистанции опять много осталось, значит можно еще быстрее, бум пробовать.

----  
sosnin от Октября 25, 2012, 06:33:38 am  
Цитата: Гала от Октября 24, 2012, 10:20:21 pm  
бум пробовать.  
зачем???если и так понятно, что норматив есть. если хотите результата, то пробованем не обойтись.

----  
Гала от Октября 25, 2012, 08:03:03 am  
Цитата: sosnin от Октября 25, 2012, 06:33:38 am

зачем???если и так понятно, что норматив есть. если хотите результата, то пробованем не обойтись.  
Пока сама не знаю хочу ли я результата именно на этой дистанции, просто стало интересно, но говорю же, что у нас 800м только на Амбер Кап плывут (мне так кажется), больше ни на одних соревах нет. Для меня сама эта дистанция интересна, я люблю такое плыть. Чтобы понять как оптимально рассчитать силы , ее надо плавать на время, хоть иногда.  
Народ, вот я видела темку о подготовке спринтеров, а есть подобная только с перламутровыми пуговицами о стайерах?

----  
sosnin от Октября 25, 2012, 08:38:33 am  
на 800 разложиться? для этого нужна крейсерская скорость, легче ее поднять, чем методом тыка пробовать разложиться.

----  
sosnin от Октября 25, 2012, 09:01:19 am

а я вчера пришел,полчаса один плавал,потоом как начал народ парами заныривать. да еще и плывут технично. через 15 минут уже человек 10 на моей дорожке,2 парня так вообще от меня не отстояют почти.ну думаю,как в былые времена тренья пошла,редко кого одгоняю,все вокруг все видят,пропускают,стоят в углу,а не псередине. и тут бах,объявление по громкой связи:"Внимание участникам соревнований.до конца разминки осталось 10минут." вот по сути тренью я и закончил.закупался и домой. :) из намеченных 4,2км проплыл 3,5,сократив основное задание.  
пс. как же нелегко отказываться от лапатов :)

----

Гала от Октября 25, 2012, 09:02:01 am

Цитата: sosnпn от Октября 25, 2012, 08:38:33 am

на 800 разложиться? для этого нужна крейсерская скорость,легче ее поднять,чем методом тыка пробовать разложиться. Но ведь не будешь рвать на первой же сотне, значит все равно надо раскладывать, чтобы оптимально пройти все восемь сотен,нет? ???

----

Гала от Октября 25, 2012, 09:04:14 am

Цитата: sosnпn от Октября 25, 2012, 09:01:19 am

а я вчера пришел,полчаса один плавал,потоом как начал народ парами заныривать. да еще и плывут технично. через 15 минут уже человек 10 на моей дорожке,2 парня так вообще от меня не отстояют почти.ну думаю,как в былые времена тренья пошла,редко кого одгоняю,все вокруг все видят,пропускают,стоят в углу,а не псередине. и тут бах,объявление по громкой связи:"Внимание участникам соревнований.до конца разминки осталось 10минут." вот по сути тренью я и закончил.закупался и домой. :) из намеченных 4,2км проплыл 3,5,сократив основное задание.  
пс. как же нелегко отказываться от лапатов :)

А что за соревнования были? Разве заранее никаких объявлений на этот счет не было?

Почему от лопаток трудно отказываться?

----

sosnпn от Октября 25, 2012, 09:11:37 am

Цитата: Гала от Октября 25, 2012, 09:04:14 am

Цитата: sosnпn от Октября 25, 2012, 09:01:19 am

а я вчера пришел,полчаса один плавал,потоом как начал народ парами заныривать. да еще и плывут технично. через 15 минут уже человек 10 на моей дорожке,2 парня так вообще от меня не отстояют почти.ну думаю,как в былые времена тренья пошла,редко кого одгоняю,все вокруг все видят,пропускают,стоят в углу,а не псередине. и тут бах,объявление по громкой связи:"Внимание участникам соревнований.до конца разминки осталось 10минут." вот по сути тренью я и закончил.закупался и домой. :) из намеченных 4,2км проплыл 3,5,сократив основное задание.  
пс. как же нелегко отказываться от лапатов :)

А что за соревнования были? Разве заранее никаких объявлений на этот счет не было?

Почему от лопаток трудно отказываться?

да какие-то внутриклубные.объявления может и были,мне-то что от этого? главное,что тренья зарубилась :( да уже просто привыкать начинаю к серпикам,без них как-то тяжелее.но выбора нет. от колобашки уже отказался.

Цитата: Гала от Октября 25, 2012, 09:02:01 am

Цитата: sosnпn от Октября 25, 2012, 08:38:33 am

на 800 разложиться? для этого нужна крейсерская скорость,легче ее поднять,чем методом тыка пробовать разложиться. Но ведь не будешь рвать на первой же сотне, значит все равно надо раскладывать, чтобы оптимально пройти все восемь сотен,нет? ???

придержаться себя в начале на марафоне,это не раскладка,а здравый смысл. :)

вот еслиб вы усилия по сотням или по 50 расписали-вот это раскладка. значит я вас сразу не так понял.

----

Point Break от Октября 25, 2012, 09:50:24 am

Цитата: Гала от Октября 25, 2012, 09:02:01 am

Цитата: sosnпn от Октября 25, 2012, 08:38:33 am

на 800 разложиться? для этого нужна крейсерская скорость,легче ее поднять,чем методом тыка пробовать разложиться. Но ведь не будешь рвать на первой же сотне, значит все равно надо раскладывать, чтобы оптимально пройти все восемь сотен,нет? ???

В вашей категории на мировом Мастерс 3-7 сотню плывут ровно. 2 и 8 минус 1-3 сек.

----

Гала от Октября 25, 2012, 09:57:08 am

Я,собственно, этого и хочу-расписать усилия хотя бы по сотням, по полтинникам вообще оптимально, но не совсем понимаю с какого боку к этому подходить (смайлик " Я дура")

----

Ануа7 от Октября 25, 2012, 10:11:37 am  
вот раскладка для 400  
([http://cs105.userapi.com/u421507/13186148/x\\_c7fd42e8.jpg](http://cs105.userapi.com/u421507/13186148/x_c7fd42e8.jpg))

Цитировать  
ПЛАВАНИЕ

Учебник для институтов физической культуры  
Под общей редакцией доктора педагогических наук профессора Н.Ж.Булгаковой  
Допущен Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в качестве учебника для студентов педагогических факультетов институтов физической культуры  
МОСКВА  
\"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ\"  
1984 г.

верхняя строчка(самая медленная):50- 0,45, 100- 1,32 , 150- 2,20, 200- 3,08, 250- 3,56, 300- 4,44, 350- 5,32, 400- 6,20  
её можно продолжить и до 800:  
7,08, 7,56, 8,44, 9,32, 10,20, 11,08, 11,56, 12,44.  
тут надо уметь держать темп 48с/50м или 24 на 25м.  
Это будет у женщин уверенный третий разряд.

----

Белый Кит от Октября 25, 2012, 10:19:12 am  
хорошо бы ещё и ссылку на первоисточник.

что за учебник-то?

----

Ануа7 от Октября 25, 2012, 10:24:26 am  
это выдержка из этой темы <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2684.15>

----

Гала от Октября 25, 2012, 10:34:10 am  
Аня,спасибо! И тему тоже пошла изучать, я в последние дни здесь столько всего уже прочитала, что голова пухнет. И хорошо,когда без гидродинамики и прочих разделов физики объяснение идет, а то в топике по технике багта у меня шарики за ролики уже заехали, запуталась окончательно :о

----

Ануа7 от Октября 25, 2012, 10:57:37 am  
вот кстати тема для стайеров :) <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=5219.0>

----

Гала от Октября 25, 2012, 11:02:01 am  
Аня,еще раз спасибо!

----

Белый Кит от Октября 25, 2012, 11:03:53 am  
Цитата: Ануа7 от Октября 25, 2012, 10:11:37 am  
ПЛАВАНИЕ  
Учебник для институтов физической культуры  
Под общей редакцией доктора педагогических наук профессора Н.Ж.Булгаковой  
Допущен Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в качестве учебника для студентов педагогических факультетов институтов физической культуры  
МОСКВА  
\"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ\"  
1984 г.

так и знал, что это Булгакова 84гв ;D

вообще , на великое множество вопросов в этой и других темах (про технику, упражнения и т.д.) можно было бы ответить :  
читайте первоисточник - сиречь, учебник по плаванию .  
в теме "Литература по плаванию" есть множество ссылок на очень полезные книги.

----

Аnya7 от Октября 25, 2012, 11:05:44 am  
дык, конечно, основы плавания же не в 21 веке придумали

Белый Кит от Октября 25, 2012, 11:06:08 am  
Цитата: Гала от Октября 25, 2012, 10:34:10 am

... я в последние дни здесь столько всего уже прочитала, что голова пухнет.  
И хорошо, когда без гидродинамики и прочих разделов физики объяснение идет, а то в топике по технике багга у меня шарик за ролики уже заехали, запуталась окончательно :o

а про то, что на глубине 3 метра быстрее проныр получается, читали ? ; ) ; ) ; )  
("... все мозги разбил на части, все извилины заплёл. И Каначиковы власти колют нам второй укол" (с) ВСВ ;D ;D ;D

Аnya7 от Октября 25, 2012, 11:08:32 am  
ой, вы бы лучше потише про это, а то сейчас придет варяг, прочитает и начнет бассейн углублять!

Гала от Октября 25, 2012, 11:20:25 am  
Цитата: Белый Кит от Октября 25, 2012, 11:06:08 am

а про то, что на глубине 3 метра быстрее проныр получается, читали ? ; ) ; ) ; )  
("... все мозги разбил на части, все извилины заплёл. И Каначиковы власти колют нам второй укол" (с) ВСВ ;D ;D ;D  
Читала, еще читала, что плыть на глубине без рук быстрее, чем по поверхности с руками, но сперва я поняла это так, что плыть на глубине кролем и долго пыталась себе представить как можно кролем по дну рубить :o и сокрушалась несовершенству собственных рук :(.  
А, вообще, форум классный, очень много реально полезной информации, беда в том, что невозможно сразу все освоить, я даже не про физические возможности, а про интеллектуальные. Хочется ухватить все и сразу и начинаешь как та обезьяна метаться- и к умным, и к красивым ;D

silverMD от Октября 25, 2012, 01:20:00 pm  
Цитата: Аnya7 от Октября 25, 2012, 10:11:37 am  
вот раскладка для 400  
([http://cs105.userapi.com/u421507/13186148/x\\_c7fd42e8.jpg](http://cs105.userapi.com/u421507/13186148/x_c7fd42e8.jpg))

Цитировать  
ПЛАВАНИЕ

Учебник для институтов физической культуры  
Под общей редакцией доктора педагогических наук профессора Н.Ж.Булгаковой  
Допущен Комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР в качестве учебника для студентов педагогических факультетов институтов физической культуры  
МОСКВА  
"ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ"  
1984 г.

верхняя строчка(самая медленная):50- 0,45, 100- 1,32 , 150- 2,20, 200- 3,08, 250- 3,56, 300- 4,44, 350- 5,32, 400- 6,20  
её можно продолжить и до 800:  
7,08, 7,56, 8,44, 9,32, 10,20, 11,08, 11,56, 12,44.  
тут надо уметь держать темп 48с/50м или 24 на 25м.  
Это будет у женщин уверенный третий разряд.  
Почему так скорость падает? Я начинаю медленнее, а в конце получается те же 12-40.

Аnya7 от Октября 25, 2012, 01:23:19 pm  
куда падает? первые 50- за 45с-тк со старта, потом 47 и далее все по 48.

лыжник от Октября 25, 2012, 07:33:41 pm  
Ну вот где то так, вроде как начало подготовки к лету и моим стартам на 2-4 км. Я понимаю и сам вижу что пипец, ну вот пока так, попрошу снисхождения к возрасту (имеется ввиду, что нифига я не могу растянуться) и то что плаваю только год. Но я стараюсь. Хз, вроде и 80кг только, а спина охренеть(((

<http://youtu.be/WnWoLB42j3s>

----

варяг от Октября 25, 2012, 07:34:43 pm

Цитата: sosnip от Октября 25, 2012, 09:01:19 am

а я вчера пришел, полчаса один плавал, потом как начал народ парами заныривать. да еще и плывут технично. через 15 минут уже человек 10 на моей дорожке, 2 парня так вообще от меня не отстоят почти. ну думаю, как в былые времена тренья пошла, редко кого одгоняю, все вокруг все видят, пропускают, стоят в углу, а не посередине. и тут бах, объявление по громкой связи: "Внимание участникам соревнований. до конца разминки осталось 10 минут." вот по сути тренью я и закончил. закупался и домой. :) из намеченных 4,2 км проплыл 3,5, сократив основное задание.  
пс. как же нелегко отказываться от лапаток :)

Рома замечая такую же штуку как привыкание к лопаткам пальчиковым. в них могу плыть подряд любую дистанцию хоть 200-400-800-1500. без них проблематичнее нет такой тяги от рук.

----

варяг от Октября 25, 2012, 07:44:21 pm

Цитата: лыжник от Октября 25, 2012, 07:33:41 pm

Ну вот где то так, вроде как начало подготовки к лету и моим стартам на 2-4 км. Я понимаю и сам вижу что пипец, ну вот пока так, попрошу снисхождения к возрасту (имеется ввиду, что нифига я не могу растянуться) и то что плаваю только год. Но я стараюсь. Хз, вроде и 80 кг только, а спищица охренеть((((

<http://youtu.be/WnWoLB42j3s>

мне кажется Саня пчто сильно переключиваешь руки за ось и поэтому тебя мотыляет + гребок правой рукой не очень. а так нормаль.. даже обратно ты вроде лучше плыл

----

лыжник от Октября 25, 2012, 07:53:58 pm

Дык я плавал с палочкой и был уверен, что ручки я кладу ровненько и кста прям вытягиваю их до конца, ога)). Мдя, взгляд со стороны в корне меняет те ощущения, когда плывёшь в реале.

----

варяг от Октября 25, 2012, 08:03:02 pm

а сними без палочки

----

лыжник от Октября 25, 2012, 08:21:10 pm

Цитата: варяг от Октября 25, 2012, 08:03:02 pm

а сними без палочки

Мля, Коля, с палочкой это тренировка такая, шоб руки ровно класть. А ты чё думал, что на этом видео я с палочкой плыву))))))

----

lucmen от Октября 25, 2012, 08:59:45 pm

Цитата: лыжник от Октября 25, 2012, 07:33:41 pm

Ну вот где то так... Я понимаю и сам вижу что пипец, ну вот пока так...

<http://youtu.be/WnWoLB42j3s>

По сравнению с прошлыми видео очевидный прогресс в лучшую сторону. Да есть пересечение продольной оси туловища руками при вкладывании - поплавай накладку с палочкой, но не торопись делать гребок. Гребок-палка в двух руках - поработал ноги кролем - гребок-палка в двух руках - поработал ногами и т.д. Уже чувствуется тенденция извивания в одну сторону - начинай учиться дышать 3/3 - данное дыхание поможет устранить твои ошибки. Ногами работаешь от колена - низззя, - нужно от бедра - поэтому не пренебрегай работой ног кролем с доской - данное упражнение помогает также привыкать телу лежать стрункой. А вообще - МОЛОДЕЦ!!! Старайся и будет тебе счастье. ;)

----

Гала от Октября 25, 2012, 09:49:11 pm

Я сегодня почитала топик о стайерской подготовке.....попробовала плыть сотки в режиме 1:50, выдержала только три сотки: 1:34; 1:33; 1:38, правда, до этого проплыла, кроме разминки, еще 400 кролем типа на время, не сильно рвала, результат жуть 6:44 :(, потом еще всякую спину и с доской ноги брасс, потом попробовала по двести метров, получилось 2x200, особо не

засекала, но что-то в районе 3:25 ,короче, полный трындец. А десятого ноября собираюсь на соревнованиях 400м кролем плыть, вот думаю может лучше не позориться, а подготовиться нормально и тогда? ???

----

feniks2277 от Октября 26, 2012, 01:45:43 am  
Цитата: лыжник от Октября 25, 2012, 08:21:10 pm  
Цитата: варяг от Октября 25, 2012, 08:03:02 pm  
а снимки без палочки

Мля, Коля, с палочкой это тренировка такая, шоб руки ровно класть. А ты чё думал, что на этом видео я с палочкой плыву))))))

Здорово не ожидал.

1. На левую ногу при плавании в координации одеть длинный ласт.
2. при внесении руки в воду первым в воду входит УКАЗАТЕЛЬНЫЙ ПАЛЕЦ, а не ладонью на воду.
3. дышать 3/3 только на упражнениях.  
основная часть тренировки например: 15 x 100  
25 м дышать в координации в право  
25 м дышать в координации в лево  
никакого недостатка в кислороде как в 3/3
4. вытяни руки на ширину плечей, а затем добавь ещё 10 градусов стань перед заркалом чтобы зафиксировать это положение, запомни его и плавай в координации с удержанием в памяти этого положения рук.
5. Палочку для рук пора выбросить  
она либо короткая, либо ты на неё ставишь руку поэтому ладонь ложиться на воду
6. на ногах плавать только в длинных ластах  
1000 м чередуя , 25 нагрудки руки впереди  
25 на левом боку руки у бёдер  
25 на правом боку руки у бёдер  
25 на спине. руки либо в стрелке либо у бёдер

Без обид в твоём возрасте стопу уже на растянеш,  
а тем более вся жизнь на лыжах в седле и в бегах  
Удачи

----

feniks2277 от Октября 26, 2012, 04:13:38 am  
Цитата: Гала от Октября 25, 2012, 09:49:11 pm

Я сегодня прочитала топик о стайерской подготовке.....попробовала плыть сотки в режиме 1:50, выдержала только три сотки: 1:34; 1:33; 1:38, правда, до этого проплыла, кроме разминки, еще 400 кролем типа на время, не сильно рвала, результат жуть 6:44 :(, потом еще всякую спину и с доской ноги брасс, потом попробовала по двести метров, получилось 2x200, особо не засекала, но что-то в районе 3:25 ,короче, полный трындец. А десятого ноября собираюсь на соревнованиях 400м кролем плыть, вот думаю может лучше не позориться, а подготовиться нормально и тогда? ???

Гала по моему уже стало совершенно ясно что без элементарного планирования тренировочного процесса "уже никто и никуда

не поплывёт"читать топики здорово только всё это вырвано из контекста. а плавать 6. 40 ну никак не получится по 1.35. сотню, это проплавание для тебя дистанции быстрее соревновательной скорости, к этому готовиться надо. найдите соревнования . определитесь с дистанциями. и начните подготовку, ты уже 4 месяца вспоминаешь.

Вот примерный план тренировки в подготовительном периоде

1. разминка 5-10 м 200м -300м  
а). короткий скоростной сет  
4 x25 25м быстро + 75 м легко  
б) 16 x50 25 упр/ 25 в координации

Основная часть.

прямая серия

10- 15 x 100 в 2.00 + 10 сек отдых.

после серии пульс 130-140 уд/мин Проверь.

серия построена из твоего рез-та 6.40 400м

вт/задание

400 ноги кроль или спина по окончании сета пульс 130 уд/мин

400 руки кроль по окончании сета пульс 130 уд/мин

Заключительная  
200 спина.  
Итого 3000м. 3200м.

Для 100 КП есть такая фишка  
8/10/8/10 это кол-во гребков  
по четверткам бт 8 и бр 8 , спина 10 и В/с 10  
по циклам  
для 200 КП  
16/24/16/24  
попробуй и сразу увидишь где попадаешь.  
Удачи  
Это тебе основное упр для бата.  
<http://vimeo.com/30792399>

-----  
Вегимог от Октября 26, 2012, 06:49:04 am  
Цитата: ЕвгенийК от Октября 24, 2012, 09:58:07 am  
это другое совсем, там видно цель, куда надо доплыть.  
плюс движущка - все толкаются, пинаются. весело)

а тут двадцать минут тупо плывешь тридцать полтинников в одном темпе.

PS я утрирую конечно)

Ну, зимой то не все могут выехать забугор на заплывы по открытой воде и не все моржеванием занимаются, а тут какое-никакое плавание.

-----  
Гала от Октября 26, 2012, 08:12:16 am  
feniks2277, спасибо огромное! Прямо подарок мне сделали! Обязательно буду так делать, прямо сегодня! Я просто пока даже не определилась с тем, что я хочу плавать, спринт не мое это совершенно очевидно, комплекс хочу для себя, здесь я на хороший результат, хороший для меня это 1:16- 1:18, не претендую, хочу как-то довести до 1:25, пока, а там видно будет, а 400м хочу из шести выплывать, но эта дистанция у нас очень редко бывает в соревнования включена, вот вчера посмотрела положение на те соревы, на которые собираюсь, и увидела там четыре сотни. Когда-то ,все равно, будет первый раз, почему бы не десятого числа? Нашла свои результаты ,когда мне 12 лет было, блин, я в 12 лет лучше плыла, чем в неполные 38 ;D

-----  
sosnin от Октября 26, 2012, 09:29:32 am  
Цитата: Гала от Октября 26, 2012, 08:12:16 am  
Нашла свои результаты ,когда мне 12 лет было, блин, я в 12 лет лучше плыла, чем в неполные 38 ;D  
добро пожаловать во взрослый жесткий мир.

-----  
Letun от Октября 26, 2012, 04:25:29 pm  
Цитата: лыжник от Октября 25, 2012, 07:33:41 pm  
Ну вот где то так, вроде как начало подготовки к лету и моим стартам на 2-4 км. Я понимаю и сам вижу что пипец, ну вот пока так, попрошу снисхождения к возрасту (имеется ввиду, что нифига я не могу растянуться) и то что плаваю только год. Но я стараюсь. Хз, вроде и 80кг только, а спину охренеть(((

<http://youtu.be/WnWoLB42j3s>

Ой воду рвёшь,.... да ещё и с таким акцентом).

-----  
лыжник от Октября 26, 2012, 05:15:22 pm  
Цитата: Letun от Октября 26, 2012, 04:25:29 pm  
Ой воду рвёшь,.... да ещё и с таким акцентом).  
А куда силушку то богатырскую девать, вот и рвём мало-помалу)))  
Эта, я буду стараться и исправлюсь, чесслово)

Спасибо всем за то что отозвались и написали, я всё это откладываю себе на ум, точно.  
Следующий раз снимусь в апреле-мае. Ещё раз спасибо.

----

moi от Октября 26, 2012, 08:08:55 pm

Цитата: sosnin от Октября 25, 2012, 09:11:37 am

да какие-то внутриклубные.объявления может и были,мне-то что от этого?

Ну вооот.... И я ничего не слышал тоже, а то бы зарубился! Хотя бы объявы вешали, где повиднее... :O))

----

Runtya от Октября 26, 2012, 08:14:57 pm

Попробовала я сегодня, как Гала, засечься на 400м после 400 разминки. С низкого старта сама себя наручным секундомером. Разворот маятником, т.к. только сегодня больничный закрыла со своим гнилым носом и непонятным кашлем, сальто вертеть ну просто заленилась. Вышла на 6:12:25. Свою спринтовую трению после этого просто завалила, ни в одном режиме не уложились, как надо. Слилась на силовые, которых у меня на суше за время болезни и так в избытке было. Меня тут понесло в неведомые дали, решила попу себе на старости лет сделать, как орех. Тренера спрашиваю, не помешает ли она и тяжелые ноги моей плавучести. Он мои вопросы игнорит, забавляясь, раз тебе нравится. А вообще-то ноги у меня и без того чушки свинцовые, добавь к ним попу, и забудь про высокое положение тела. Или я что-то не правильно понимаю?

Спринты не прут, но и в стайеры что-то меня не потянуло пока. Может после 800 или 1500 на время почувствую себя более оптимистично в этом направлении?

P.S. еще пару дней назад бредила спринт баттом освоить. Мотыляет меня, как бы это сказать, как что...

----

@LE} {@NDER от Октября 26, 2012, 08:24:14 pm

Цитата: Runtya от Октября 26, 2012, 08:14:57 pm

Попробовала я сегодня, как Гала, засечься на 400м после 400 разминки. С низкого старта сама себя наручным секундомером. Разворот маятником, т.к. только сегодня больничный закрыла со своим гнилым носом и непонятным кашлем, сальто вертеть ну просто заленилась. Вышла на 6:12:25. Свою спринтовую трению после этого просто завалила, ни в одном режиме не уложились, как надо. Слилась на силовые, которых у меня на суше за время болезни и так в избытке было. Меня тут понесло в неведомые дали, решила попу себе на старости лет сделать, как орех. Тренера спрашиваю, не помешает ли она и тяжелые ноги моей плавучести. Он мои вопросы игнорит, забавляясь, раз тебе нравится. А вообще-то ноги у меня и без того чушки свинцовые, добавь к ним попу, и забудь про высокое положение тела. Или я что-то не правильно понимаю?

Спринты не прут, но и в стайеры что-то меня не потянуло пока. Может после 800 или 1500 на время почувствую себ более оптимистично в этом направлении?

P.S. еще пару дней назад бредила спринт баттом освоить. Мотыляет меня, как бы это сказать, как что...

Сколько писать можно, что нельзя режимы и скоростные серии плавать сразу после болезни - это прямой путь к угробленному мотору.

----

варяг от Октября 26, 2012, 08:33:21 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 26, 2012, 08:24:14 pm

Цитата: Runtya от Октября 26, 2012, 08:14:57 pm

Попробовала я сегодня, как Гала, засечься на 400м после 400 разминки. С низкого старта сама себя наручным секундомером. Разворот маятником, т.к. только сегодня больничный закрыла со своим гнилым носом и непонятным кашлем, сальто вертеть ну просто заленилась. Вышла на 6:12:25. Свою спринтовую трению после этого просто завалила, ни в одном режиме не уложились, как надо. Слилась на силовые, которых у меня на суше за время болезни и так в избытке было. Меня тут понесло в неведомые дали, решила попу себе на старости лет сделать, как орех. Тренера спрашиваю, не помешает ли она и тяжелые ноги моей плавучести. Он мои вопросы игнорит, забавляясь, раз тебе нравится. А вообще-то ноги у меня и без того чушки свинцовые, добавь к ним попу, и забудь про высокое положение тела. Или я что-то не правильно понимаю?

Спринты не прут, но и в стайеры что-то меня не потянуло пока. Может после 800 или 1500 на время почувствую себ более оптимистично в этом направлении?

P.S. еще пару дней назад бредила спринт баттом освоить. Мотыляет меня, как бы это сказать, как что...

Сколько писать можно, что нельзя режимы и скоростные серии плавать сразу после болезни - это прямой путь к угробленному мотору.

:))) что такое рассеянность и утомление поселе трени? - это когда под душем вместе с очками шапочкой и лапами ополаскиваешь сотовый телефон:) а потом забываешь одеть трусы:)

----

Runtya от Октября 26, 2012, 08:40:12 pm

Ну, вот утомления я как-то и не почувствовала совсем. Расстроилась, что спринты не прут совсем. Перекачалась за последние дни или просто не оклемалась от болезни. Вообще, после турлиндского слива я какая-то совсем плохая, ничего у меня не прет, как надо. Очередные соревки через 3 недели. А меня то сопли, то еще какая-нибудь фигня. Что бы делать, лишь бы секундомер не ставить и в режиме не гонять. Сама себе пиндюлей никак дать не могу. Жалко себя :'(

----

варяг от Октября 26, 2012, 09:21:35 pm  
сегодня получилось на 25 метров 14 гребков в кулаках.

----

Novichog от Октября 27, 2012, 10:40:37 am

По дальней дорожке.

Вот проплыл 50 м на соревнованиях...много думал ..особенно над стартом, надо что то с этим сделать..да и поворот что то странный. Что мастера скажут ?

<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg> (<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg>)

----

Yakut от Октября 27, 2012, 11:36:02 am

Кроме короткого выхода после старта не видно нифига.

Но время на полтиннике очень хорошее для одного года занятий.

----

Novichog от Октября 27, 2012, 11:44:25 am

Цитата: Yakut от Октября 27, 2012, 11:36:02 am

Кроме короткого выхода после старта не видно нифига.

Но время на полтиннике очень хорошее для одного года занятий.

на стометровкевроделучшевидно

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL) ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL))

----

Novichog от Октября 27, 2012, 12:17:33 pm

Цитата: Гала от Октября 25, 2012, 09:49:11 pm

А десятого ноября собираюсь на соревнованиях 400м кролем плыть, вот думаю может лучше не позориться, а подготовиться нормально и тогда? ???

Думаю правильно плыть когда понимаешь что нужно померить что получилось, а какой смысл плыть если заведомо знаешь что неготов? ...в зависимости от вчерашнего ужина будет тогда +-5 секунд на 400 метровке ..

----

Гала от Октября 27, 2012, 01:06:28 pm

А я вчера 400 выплыла таки из шести минут...5:59,89 ;D, но сегодня так плохо себя чувствую, просто триндец, заболеваю что ли? Вирусы виртуально тоже передаются? ;D

Новичок, видео посмотреть не могу, но результат впечатляющий, молодец!

----

feniks2277 от Октября 27, 2012, 03:35:13 pm

Цитата: Гала от Октября 27, 2012, 01:06:28 pm

А я вчера 400 выплыла таки из шести минут...5:59,89 ;D, но сегодня так плохо себя чувствую, просто триндец, заболеваю что ли? Вирусы виртуально тоже передаются? ;D

Новичок, видео посмотреть не могу, но результат впечатляющий, молодец!

Гала если всё ещё интересно.

сделай изменения в тренировке:

Основной сет.

15 X 100 за 1.50 + 10 сек отдых

400m - ноги за 8 минут.

Check puls, 130-135 yd/min

----

Iusmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 26, 2012, 01:45:43 am

Цитата: лыжник от Октября 25, 2012, 08:21:10 pm

Цитата: варяг от Октября 25, 2012, 08:03:02 pm

а снимки без палочки

Мля, Коля, с палочкой это тренировка такая, шоб руки ровно класть. А ты чё думал, что на этом видео я с палочкой плыву))))))

1. На левую ногу при плавании в координации одеть длинный ласт...

3. дышать 3/3 только на упражнениях.

основная часть тренировки например: 15 x 100

25 м дышать в координации в право

25 м дышать в координации в лево

никакого недостатка в кислороде как в 3/3...

6. на ногах плавать только в длинных ластах...

Без обид в твоём возрасте стопу уже на растянеш...

feniks2277 - вот с этими твоими советами я лично не согласен:

1. - этот совет нельзя давать Лыжнику - кто ему вовремя подскажет когда нужно будет снять ласт? - пользы не будет никакой - только вред. Ты ведь не подойдешь и не подскажешь как правильно ему нужно будет работать в ласте и не сделаешь необходимых поправок? Да польза будет - ласт подымет его нижнюю часть вверх (особенно с его голеностопом), но от этой пользы Лыжник получит больше вреда: 1-продвигаться ему будет легче, но это разовьет у него лень в работе ног; 2-с одной ластой извиваться на данном этапе он станет еще больше. Если уже и работать, то с двумя ластами и прямыми коленями и лучше упражнение на боку с вытянутой вперед рукой - так и локоть разгибать научится и широчайшую мышцу потянет, ну а главное поймет как работать ногами.

3. - он в тренировках не лупит интенсив, поэтому можно начинать дышать 3/3 - у него нормальная дыхалка (второй отрезок он прошел лучше первого), 3/3 - скоординирует его, уйдет явный загиб тела после вдоха, начнет развиваться плавательная выносливость, что в его целях только ГУД, легче ориентироваться и следить за соперниками в открытой воде, ну и сможет научиться контролировать расслабленный пронос обеих рук а не только левой.

6. - растянет, ну не охти как, но полезно растянет.

----

лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив, поэтому можно начинать дышать 3/3 - у него нормальная дыхалка (второй отрезок он прошел лучше первого), 3/3 - скоординирует его, уйдет явный загиб тела после вдоха, начнет развиваться плавательная выносливость, что в его целях только ГУД, легче ориентироваться и следить за соперниками в открытой воде, ну и сможет научиться контролировать расслабленный пронос обеих рук а не только левой.

Я на видео плыву именно так как плыву в триатлоне, ну там ещё голову поднимаю, шоб не уплыть за буи)). Я могу плыть и дышать на другую сторону, но медленнее, и 3x3, но недолго, метров 200, но на соревах я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рубилово.

----

lucmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... но на соревах я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рубилово.

На трениках мы работаем над техникой, чтобы стать техничнее, сильнее, быстрее, выносливей и 3/3 тебе в этом поможет, а на соревах безусловно будешь рубить как тебе удобнее. ;)

----

@LE} {@NDER от Октября 27, 2012, 06:47:14 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... но на соревах я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рубилово.

На трениках мы работаем над техникой, чтобы стать техничнее, сильнее, быстрее, выносливей и 3/3 тебе в этом поможет, а на соревах безусловно будешь рубить как тебе удобнее. ;)

Абсолютно согласен с lucmen. Переход на 3/3 был непростым, тренер настаивал, чтобы я кролем плавал исключительно с дыханием на 3, я по началу проплывал 200-400м, а потом казалось, что все, больше не могу и переключался на 2/2. Так было пока не дал себе установку, что дышу на 3/3, чтобы не случилось - недели 2 была ломка, а потом вдруг все пошло как по маслу. Помогло еще то, что по-началу скинул немного темп - когда полностью освоился со схемой дыхания, плаваю так в любом темпе. Тренер говорит, что техника изменилась радикально в лучшую сторону - на длинных дистанциях (800-1500) в рабочем темпе на пульсе 18 скинул больше минуты.

----

lucmen от Октября 27, 2012, 07:00:34 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 27, 2012, 06:47:14 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... но на соревах я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рубилово.

На тренингах мы работаем над техникой, чтобы стать техничнее, сильнее, быстрее, выносливее и 3/3 тебе в этом поможет, а на соревнованиях безусловно будешь рубить как тебе удобнее. ;)

... на длинных дистанциях (800-1500) в рабочем темпе на пульсе 18 скинул больше минуты.

Твоему рабочему пульсу лично я могу только завидовать. После проплывания разминки сколько у тебя настукивает?

----

варяг от Октября 27, 2012, 07:05:50 pm

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 11:44:25 am

Цитата: Yakut от Октября 27, 2012, 11:36:02 am

Кроме короткого выхода после старта не видно нифига.

Но время на полтиннике очень хорошее для одного года занятий.

на стометровке вроде лучше видно

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEqY&feature=channel&list=UL) ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEqY&feature=channel&list=UL))

За 1 год тренировок???????????????????? Ты реально крут чувак!)

----

Гала от Октября 27, 2012, 07:24:51 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 27, 2012, 03:35:13 pm

Гала если всё ещё интересно.

сделай изменения в тренировке:

Основной сет.

15 X 100 за 1.50 + 10 сек отдых

400m - ноги за 8 минут.

Check puls, 130-135 yd/min

[/quote]

Очень интересно! Спасибо огромное!

Люди, подскажите, пожалуйста, где здесь ставить плюсики???? Мне столько народу помогает, хочется плюсануть, а найти не могу :(

----

@LE} { @NDER от Октября 27, 2012, 07:38:02 pm

Цитата: lusmen от Октября 27, 2012, 07:00:34 pm

Цитата: @LE} { @NDER от Октября 27, 2012, 06:47:14 pm

Цитата: lusmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lusmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... но на соревнованиях я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рублилово.

На тренингах мы работаем над техникой, чтобы стать техничнее, сильнее, быстрее, выносливее и 3/3 тебе в этом поможет, а на соревнованиях безусловно будешь рубить как тебе удобнее. ;)

... на длинных дистанциях (800-1500) в рабочем темпе на пульсе 18 скинул больше минуты.

Твоему рабочему пульсу лично я могу только завидовать. После проплывания разминки сколько у тебя настукивает?

В покое пульс 48-50. После разминки (1000м {200кр+200бр+200сп} +400ноги бр) около 20-22 из-за брасса. Это у меня только в кроле рабочий пульс около 18-20 - в брассе удерживать такой низкий пульс не удается.

----

sosnin от Октября 27, 2012, 08:04:55 pm

Цитата: Гала от Октября 27, 2012, 07:24:51 pm

Люди, подскажите, пожалуйста, где здесь ставить плюсики???? Мне столько народу помогает, хочется плюсануть, а найти не могу :( ты пиши, пиши. я скоро тебе разрешу ставить плюсики... :) ладно, минусики тоже разрешу :) :)

Novichog, на сотке тебя хватило ровно на 60 метров, дальше темп упал - это к тренированности и готовности. повороты, когда делаешь, то надо колени сгибать, а не прямыми ногами кидать. из-за этого нет толчка.

----

@LE} { @NDER от Октября 27, 2012, 08:53:11 pm

Цитата: sosnin от Октября 27, 2012, 08:04:55 pm

Цитата: Гала от Октября 27, 2012, 07:24:51 pm

Люди, подскажите, плиз, где здесь ставить плюсики???? Мне столько народу помогает, хочется плюсануть, а найти не могу :( ты пиши, пиши. я скоро тебе разрешу ставить плюсики... :) ладно, минусыки тоже разрешу :) :)

Властелин плюсиков ;D ;D ;D

-----  
lucmen от Октября 27, 2012, 09:02:25 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 27, 2012, 07:38:02 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 07:00:34 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 27, 2012, 06:47:14 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

...

...

... на длинных дистанциях (800-1500) в рабочем темпе на пульсе 18 скинул больше минуты.

Твоему рабочему пульсу лично я могу только завидовать. После проплытия разминки сколько у тебя настукивает?

В покое пульс 48-50. После разминки (1000м{200кр+200бр+200сп}+400ноги бр) около 20-22 из-за брасса. Это у меня только в кроле рабочий пульс около 18-20 - в брассе удерживать такой низкий пульс не удается.

@LE} {@NDER и ему подобные - я, мужики, уже хочу не только плавать как вы, но и быть таким же здоровым. Я чуть сдерживаю себя от рубилова - даже в разминке иногда не сдерживаюсь и загоняю себя на пульс 24-26. Чувствую себя при этом хорошо - драйв, наверное привычка с юности осталась - в качалке часто суперсетами себя сильно в за предел загоняли. Но после каждого задания дал себе установку восстанавливаться до 20-22. Больше всего балдею когда при просмотре соревнований с топами после финальных заплывов, они не пыхтят и мило так улыбаются, только за трудягой Чехом замечал, что выкладывается по полной - пыхтит и восстанавливает дыхание, а другие - как будто дают понять - сегодня просто не захотел устанавливать рекорд - в следующий раз. ;D

Новичкам - правильный выбор - плавание самый здоровый вид спорта. За собой стал замечать, что в состоянии покоя после восстановления пульс 60-66 - раньше 78-84, закалился - раньше все время мерз, ну и выносливость не хило поднялась - так что хорошим и полезным делом мы все занимаемся.

Всем удачи и успехов.

-----  
@LE} {@NDER от Октября 27, 2012, 09:34:03 pm

Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 09:02:25 pm

@LE} {@NDER и ему подобные - я, мужики, уже хочу не только плавать как вы, но и быть таким же здоровым. Я чуть сдерживаю себя от рубилова - даже в разминке иногда не сдерживаюсь и загоняю себя на пульс 24-26. Чувствую себя при этом хорошо - драйв, наверное привычка с юности осталась - в качалке часто суперсетами себя сильно в за предел загоняли. Но после каждого задания дал себе установку восстанавливаться до 20-22. Больше всего балдею когда при просмотре соревнований с топами после финальных заплывов, они не пыхтят и мило так улыбаются, только за трудягой Чехом замечал, что выкладывается по полной - пыхтит и восстанавливает дыхание, а другие - как будто дают понять - сегодня просто не захотел устанавливать рекорд - в следующий раз. ;D

Новичкам - правильный выбор - плавание самый здоровый вид спорта. За собой стал замечать, что в состоянии покоя после восстановления пульс 60-66 - раньше 78-84, закалился - раньше все время мерз, ну и выносливость не хило поднялась - так что хорошим и полезным делом мы все занимаемся.

Всем удачи и успехов.

Я тож по-началу загонял себя, тренер какое-то время пытался убедить меня сбавить темп, а потом, в один прекрасный момент сказал, что если не сбавлю темп, то на ближайшие несколько недель задание будет плыть за самым медленным купальщиком, не обгоняя его, и это сработало! - темп я таки сбавил ;D

-----  
Novichog от Октября 27, 2012, 09:52:32 pm

Цитата: варяг от Октября 27, 2012, 07:05:50 pm

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 11:44:25 am

Цитата: Yakut от Октября 27, 2012, 11:36:02 am

Кроме короткого выхода после старта не видно нифига.

Но время на полтиннике очень хорошее для одного года занятий.

на стометровке вроделучшевидно

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL) ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL))

За 1 год тренировок???????????????????????????????? Ты реально крут чувак:)

попробуй сам 4 - 5 тренировки в бассейне в неделю с общей в среднем по 4,5 - 5 км каждая. Тупо берешь одеваешь лопатки, трубку MadWave, дощечку, плэйр в уши и плывешь..месяца через 3 точно эффект будет серьезный. Хорошо если еще секундомер видно при повороте (в лужниках видно)..чтоб каждая сотня не хуже 1-50 и 1-45. Обычно плыву 1,5 К лопатки руки, 1,5 руки, 1,5 в полной..

Перед стартом попробовал четвертаки поплавать со старта...ощутил, что-то не то...как то "заторможенно" двигаюсь, но зато не устаю.

----

варяг от Октября 27, 2012, 10:04:54 pm

ну это к тому можноли получить первый разряд:) ты его почти за за год сделал:) с удовольствием вместебя поторенировался какуюнибудь длинную трению

----

Novichog от Октября 27, 2012, 10:23:39 pm

Цитата: варяг от Октября 27, 2012, 10:04:54 pm

ну это к тому можноли получить первый разряд:) ты его почти за за год сделал:) с удовольствием вместебя поторенировался какуюнибудь длинную трению

до первого мне еще год, и наверно делать буду его на 200 или 400..что то не верю я, что 26 на полтиннике проплыву..

----

Letun от Октября 28, 2012, 06:25:12 am

28.8 сек - за год реально круто, снимаю шляпу. Но это только третий разряд и даже до второго остаётся больше секунды. А 26 сек - это первый в полтиннике, а не в четвертаке; в четвертаке нужно за 25.25 проплыть.

Кроме того, именно на 28 - у многих начинается стенка.

При твоём времени на полтиннике - сотку ты должен проходить за 1.02-1.04.

У тебя 1.06-это многовато, если ты через год хочешь первый на 200 или 400.

----

Iusmen от Октября 28, 2012, 06:43:05 am

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 09:52:32 pm

Цитата: варяг от Октября 27, 2012, 07:05:50 pm

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 11:44:25 am

Цитата: Yakut от Октября 27, 2012, 11:36:02 am

...Но время на полтиннике очень хорошее для одного года занятий.

на стометровкевроделучшевидно

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL) ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL))

[v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL))

За 1 год тренировок???????????????????????????????? Ты реально крут чувак:)

попробуй сам 4 - 5 тренировки в бассейне в неделю с общей в среднем по 4,5 - 5 км каждая. Тупо берешь одеваешь лопатки... и плывешь..месяца через 3 точно эффект будет серьезный...чтоб каждая сотня не хуже 1-50 и 1-45. Обычно плыву 1,5 К лопатки руки, 1,5 руки, 1,5 в полной...

Варяг, не расстраивайся. Новичог что-то не договаривает. ;) Он видно родился рыбкой. ;D Ты все это ТУПО тоже делал, только не в таких объемах - и пока не вздумай!!! Новичог пока, наверное, не в курсе, что тебе такое нельзя советовать -

думает, что ты не сможешь ;D. Ну а в первый год плавания каждая тренья по 4,5 - 5км. - это действительно круто. ;D

Новичог - А сколько ж лет ты учился плавать, что бы вот так просто плыть 1500 - каждую сотню в 1.50-1.45 ???

----

Yakut от Октября 28, 2012, 08:26:57 am

Не знаю, есть в объемах на низкой скорости определенный смысл.

Я когда плавал по 1 км и более задания не спеша, расслаблялся и техника улучшалась, можно было сконцентрироваться.

Но плавать как белка в колесе туда сюда одно и тоже по часу и более, тут психику надо здоровую иметь.

PS.

Еще на тему объемов. У меня есть товарищ по бассейну, так у него после 3-х километровой тренировки лучше время на ускорениях (0,5 сек на 25 и больше секунды на 50-ке), нежели после стандартной не большой разминки.

----

варяг от Октября 28, 2012, 10:35:30 am

моя тренья вчера- точно не помню но чтото вроде 8\*400 в коротких ластах(чтобы не тонули ноги) делаем следующее- 50 плывем на кулаках 25 на ладонях( в смысле раскрываем ладонь)

под конец чувство что на руках огромные лопаты которые не продавить:)

затем 20\*20 в коротких ластах под водой ноги.

затем 5\*100 без ласт ноги на боках спине. груди.

впечатлений море. что приятно то стал делать сальто.

----

feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:46:00 am  
Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm  
Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm  
Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... но на соревах я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рубливо.

На трениках мы работаем над техникой, чтобы стать техничнее, сильнее, быстрее, выносливей и 3/3 тебе в этом поможет, а на соревах безусловно будешь рубить как тебе удобнее. ;)

Luchmen я написал одеть "длинный ласт но не работать ним это что бы оттянуть носок, чтобы не мешал и не тормозил ибо пальцы стопы левой ноги смотрят вниз

2. работать Лыжнику ногами нет нужды ему потом педали крутить и бегать мама не горюй, а ноги уж поверь потребляют ну уж очень много энергии и в его годы 57 нет никакого смысла шестиударным плавать двух -ударным за счастье.

3. по поводу 3/3 . Ты не заметил одну простую вещь

25 м в коор-ии дышать ВЛЕВО

25 м в коор-ии дышать Вправо

что даёт эдентичный эффект ,именно такой какой даёт упражнение 3/3. Проверенно.

и надёжно и нет никаких неудобств и недостатка кислорода.( Авторитетный источник)

А тем более что он себя чувствует не комфортно.

Из длительных наблюдений :при работе ног продвижение происходит :

1. за счёт удара с верху-вниз

2. за счёт удара снизу-вверх

те кто не учился плавать в детском возрасте #2 нету+

возраст( ригидность голеностопного сустава)+ род занятий( Лыжи+ Велосипед)

Но стараться можно почему нет.

----

feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:53:29 am

Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 10:35:30 am

моя треника вчера- точно не помню но чтото вроде 8\*400 в коротких ластах(чтобы не тонули ноги) делаем следующее- 50 плывем на кулаках 25 на ладонях( в смысле раскрываем ладонь)

под конец чувство что на руках огромные лопаты которые не продавить:)

затем 20\*20 в коротких ластах под водой ноги.

затем 5\*100 без ласт ноги на боках спине. груди.

впечатлений море. что приятно то стал делать сальто.

Варяг если не помнишь чо плавал значит нечего и ни как не плавал.

А удовольствие и впечатления это наше всё.

----

варяг от Октября 28, 2012, 11:12:09 am

Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:53:29 am

Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 10:35:30 am

моя треника вчера- точно не помню но чтото вроде 8\*400 в коротких ластах(чтобы не тонули ноги) делаем следующее- 50

плывем на кулаках 25 на ладонях( в смысле раскрываем ладонь)

под конец чувство что на руках огромные лопаты которые не продавить:)

затем 20\*20 в коротких ластах под водой ноги.

затем 5\*100 без ласт ноги на боках спине. груди.

впечатлений море. что приятно то стал делать сальто.

Варяг если не помнишь чо плавал значит нечего

и ни как не плавал.

А удовольствие и впечатления это наше всё.

Феникс непомню что это значит что 7-8 серий. ну я сбился. и где то в сериях недоплывал ( мах 50 метров ) а где то переплывал( увлекся процессом)

а задание было строго 50 на кулаках 25 на руках

----

feniks2277 от Октября 28, 2012, 11:58:43 am

Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 10:35:30 am

моя тренья вчера- точно не помню но что то вроде 8\*400 в коротких ластах(чтобы не тонули ноги) делаем следующее- 50  
плывем на кулаках 25 на ладонях( в смысле раскрываем ладонь)

под конец чувство что на руках огромные лопаты которые не продавить:)

затем 20\*20 в коротких ластах под водой ноги.

затем 5\*100 без ласт ноги на боках спине. груди.

впечатлений море. что приятно то стал делать сальто.

Один ну очень известный тренер писал

возьмите за правило использование любого

гаджета больше чем 50% ни к чему хорошему не приводит.

У тебя из 4000 м 3400 ласты.

Задай себе вопрос , что за упр ты плаваешь и для чего.

Плавание в кулаках подразумевает использование

ПРЕДПЛЕЧЬЯ для более лучшего продвижения,

то есть ты должен научиться чувствовать что ты используешь

предплечье для продвижения,а одевая ЛАСТЫ ты

продвигаешься за счёт ласт и никаких ощущений быть не может,

ну написал бы что колобашку используешь тогда понятно,

а так похоже на 12 гребков на 25 м делаю для чего не понятно.

А что ты уже свои амбиции умерил ни 1 ВЗ ни 1.07 ни из 30 сек?

----

Гала от Октября 28, 2012, 12:24:14 pm

А у меня обратная проблема, я все время себя жалею и боюсь на полную кватушку плыть, :(даже,когда плыву на время, почему боюсь сама не знаю, вот эта разница в сорок секунд,что на 400м, что на 800м говорит сама за себя. Может это от того,что я пока в себе не уверена? Даже на полтинниках чувствую,что не дорабатываю :-\

----

@LE} {@NDER от Октября 28, 2012, 01:06:22 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 12:24:14 pm

А у меня обратная проблема, я все время себя жалею и боюсь на полную кватушку плыть, :(даже,когда плыву на время, почему боюсь сама не знаю, вот эта разница в сорок секунд,что на 400м, что на 800м говорит сама за себя. Может это от того,что я пока в себе не уверена? Даже на полтинниках чувствую,что не дорабатываю :-\

Для этого и есть аэробная база и задания в разных зонах и режимах, чтобы приобрести эту уверенность, чтобы ты точно знала, как тебе разложить 800 по сотням, чтобы не купаться, но чтобы и не сдохнуть в конце, но еще и прибавить на последних 100 метрах. Только это все не наобум делается под настроение, а планируется цикл подготовки заточеный, под желаемый старт.

----

Iusmen от Октября 28, 2012, 01:06:51 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:46:00 am

Цитата: lumen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lumen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... но на соревах я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рубилово.

На тренях мы работаем над техникой, чтобы стать техничнее, сильнее, быстрее, выносливей и 3/3 тебе в этом поможет, а на соревах безусловно будешь рубить как тебе удобнее. ;)

Luchmen я написал одеть "длинный ласт но не работать ним

это что бы оттянуть носок, чтобы не мешал и не тормозил ибо

пальцы стопы левой ноги смотрят вниз

2. работать Лыжнику ногами нет нужды ему потом педали крутить

и бегать мама не горюй, а ноги уж поверь потребляют ну уж

очень много энергии и в его годы 57 нет никакого смысла

шестиударным плавать двух -ударным за счастье.

3. по поводу 3/3 . Ты не заметил одну простую вещь

25 м в коор-ии дышать ВЛЕВО

25 м в коор-ии дышать Вправо

что даёт эдентичный эффект ,именно такой

какой даёт упражнение 3/3. Проверенно.

и надёжно и нет никаких неудобств и недостатка

кислорода.( Авторитетный источник)

А тем более что он себя чувствует не комфортно...

1. - у него два носка одинаковы и лечить их нужно оба, вот и писал, что необходимо не пренебрегать над работой ног (упражнения с доской) и желательно без ласт с оттяжкой носка и работой от бедра, его триатлон не простит ему "халявных" тренировок с ластами. Если уж и работать с ластами то двумя и как положено.

2. - Работать на трене ногами ему ой как нужно для того, что бы получался красивый и правильный двух-ударный кроль, а не конвульсии от колена. И в 65 люди плывут правильным красивым спокойным шести-ударным кролем, и для тренировок Лыжнику он ой как пригодится.

3. - Я все заметил и указал только те пункты, с которыми не согласен. 25 вправо, 25 влево - это даст эффект в корректировке выравнивания корпуса и нагрузок на мышцы, но дышать 3/3 это не то. Вот сдаётся мне что из-за частого дыхания, он и не может как следует расслабиться и спокойно грести, он перехаживает много воздуха возможно даже не полностью выдыхая, он настроен на рубилово даже во время съёмки видео для обсуждения - вот тут и крах всей технике (хотя прогресс у него я писал - налицо), но ведь это тренировки и для отточки техники ему необходимо начинать учиться дышать 3/3. Нет у него расслабления в проносе, как мне когда-то говорила тренер: "У тебя лопатки синие" - вот и у него все натянуто - все то, что не нужно напрягать, а нужно расслаблять. Каково же было когда-то мое удивление, когда в расслабоне, дыша 3/3, скользя я показывал те же секунды как и когда рубил весь напряженный и натянутый.

----

Гала от Октября 28, 2012, 01:31:15 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 28, 2012, 01:06:22 pm

Для этого и есть аэробная база и задания в разных зонах и режимах, чтобы приобрести эту уверенность, чтобы ты точно знала, как тебе разложить 800 по сотням, чтобы не купаться, но чтобы и не сдохнуть в конце, но еще и прибавить на последних 100 метрах. Только это все не наобум делается под настроение, а планируется цикл подготовки заточеный, под желаемый старт.

Это я понимаю, другое дело, что конкретно к десятому числу не успею ничего, но это не последние соревнования в моей жизни, так что бум работать. Самое интересное, что когда я начинала плавать (полгода назад), то о результатах вообще не думала, все очень спонтанно вышло. Один человек мне сказал: "А поехали на соревнования!", я аж опешила, потому что и в мыслях не было никуда ехать и ни с кем соревноваться, была абсолютно уверена, что это в далеком прошлом, а вот поди ж ты.....затягивает и.....молодит ;D

----

lumen от Октября 28, 2012, 02:11:00 pm

Цитата: Yakut от Октября 28, 2012, 08:26:57 am

Не знаю, есть в объемах на низкой скорости определенный смысл.

Я когда плавал по 1 км и более задания не спеша, расслаблялся и техника улучшалась, можно было сконцентрироваться.

Но плавать как белка в колесе туда сюда одно и тоже по часу и более, тут психику надо здоровую иметь...

Конечно, ЕСТЬ смысл в объемах и на разных скоростях. Тут вопрос в другом - за какое время человек в таком возрасте, только начавший плавать, реально выйдет на такие объемы и скорости.

----

варяг от Октября 28, 2012, 02:45:55 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 11:58:43 am

Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 10:35:30 am

моя тренья вчера- точно не помню но чтото вроде 8\*400 в коротких ластах(чтобы не тонули ноги) делаем следующее- 50 плывем на кулаках 25 на ладонях( в смысле раскрываем ладонь)

под конец чувство что на руках огромные лопаты которые не продавить.)

затем 20\*20 в коротких ластах под водой ноги.

затем 5\*100 без ласт ноги на боках спине. груди.

впечатлений море. что приятно то стал делать сальто.

Один ну очень известный тренер писал

возьмите за правило использование любого

гаджета больше чем 50% ни к чему хорошему не приводит.

У тебя из 4000 м 3400 ласты.

Задай себе вопрос , что за упр ты плаваешь и для чего.

Плавание в кулаках подразумевает использование

ПРЕДПЛЕЧЬЯ для более лучшего продвижения,

то есть ты должен научиться чувствовать что ты используешь

предплечье для продвижения,а одевая ЛАСТЫ ты

продвигаешься за счёт ласт и никаких ощущений быть не может,

ну написал бы что колобашку используешь тогда понятно,

а так похоже на 12 гребков на 25 м делаю для чего не понятно.

А что ты уже свои амбиции умерил ни 1 ВЗ ни 1.07 ни из 30 сек?

Серег я же написал что ласты одел только для того чтобы ноги лежали выше. если калабашка то ноги вообще выключаются то есть пойми правильно яплыл от от рук на 90 % и может процентов 10 были ноги.

Таое положение вещей оно устроит? насчет результатов я не уерил желание выплыть из тех секунд. но надеюсь к этому прийти не напрямую то есть стремясь к ним а как косвенный эффект того что мне стало нравиться плавание надеюсь с улучшением техники я приду к тем секундам.

----

feniks2277 от Октября 28, 2012, 02:52:18 pm

Цитата: lusmen от Октября 28, 2012, 01:06:51 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:46:00 am

Цитата: lusmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm

Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm

Цитата: lusmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm

3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... но на соревнованиях я всё равно буду дышать на одну сторону, именно на эту, иначе никак, там рубилово.

На трениках мы работаем над техникой, чтобы стать техничнее, сильнее, быстрее, выносливее и 3/3 тебе в этом поможет, а на соревнованиях безусловно будешь рубить как тебе удобнее. ;)

Лусмен я написал одеть "длинный ласт но не работать ним

это что бы оттянуть носок, чтобы не мешал и не тормозил ибо

пальцы стопы левой ноги смотрят вниз

2. работать Лыжнику ногами нет нужды ему потом педали крутить

и бегать мама не горюй, а ноги уж поверь потребляют ну уж

очень много энергии и в его годы 57 нет никакого смысла

шестиударным плавать двух -ударным за счастье.

3. по поводу 3/3 . Ты не заметил одну простую вещь

25 м в коор-ии дышать ВЛЕВО

25 м в коор-ии дышать Вправо

что даёт эдентичный эффект ,именно такой

какой даёт упражнение 3/3. Проверенно.

и надёжно и нет никаких неудобств и недостатка

кислорода.( Авторитетный источник)

А тем более что он себя чувствует не комфортно...

1. - у него два носка одинаковы и лечить их нужно оба, вот и писал, что необходимо не пренебрегать над работой ног

(упражнения с доской) и желательно без ласт с оттяжкой носка и работой от бедра, его триатлон не простит ему "халявных"

тренировок с ластами. Если уж и работать с ластами то двумя и как положено.

2. - Работать на трене ногами ему ой как нужно для того, что бы получался красивый и правильный двух-ударный кроль, а не конвульсии от колена. И в 65 люди плывут правильным красивым спокойным шести-ударным кролем, и для тренировок Лыжнику он ой как пригодится.

3. - Я все заметил и указал только те пункты, с которыми не согласен. 25 вправо, 25 влево - это даст эффект в корректировке выравнивания корпуса и нагрузок на мышцы, но дышать 3/3 это не то. Вот сдастся мне что из-за частого дыхания, он и не может как следует расслабиться и спокойно грести, он перехаживает много воздуха возможно даже не полностью выдыхая, он настроен на рубилово даже во время съемки видео для обсуждения - вот тут и крах всей технике (хотя прогресс у него я писал - налицо), но ведь это тренировки и для отточки техники ему необходимо начинать учиться дышать 3/3. Нет у него расслабления в проносе, как мне когда-то говорила тренер: "У тебя лопатки синие" - вот и у него все натянуто - все то, что не нужно напрягать, а нужно расслаблять. Каково же было когда-то мое удивление, когда в расслабоне, дыша 3/3, скользя я показывал те же секунды как и когда рубил весь напряженный и натянутый.

,Luchmen а может Ты и прав ,проще простого попробуй составить Лыжнику обычную тренировку для "отточки техники" заточенную под его результат в соответствии с увиденными тобой ошибками.

Вот его результат 500 м за 10.52 а ошибки ты видел.

Да я ничего не имею против плавания 3/3 как упражнения, но ни в коей мере не выполнения ОСНОВНОГО ЗАДАНИЯ.

Плавание с доской в своей основе закладывает:

1. неправильное положение тела в воде.
2. неправильную работу ног при плавании В/С.

По всей видимости ты видел много людей в возрасте которые за год научились плавать "красивым шестиударным кролем" и смогут проплыть дистанцию 1000м -1500 м.

----

Point Break от Октября 28, 2012, 02:53:01 pm  
Цитата: Галя от Октября 27, 2012, 01:06:28 pm  
А я вчера 400 выплыла таки из шести минут...5:59,89 ;

Ну вот чувствуется спортивное прошлое. Любители даже 200 м из 3 минут не выйдут. В конце весны на SPB Open приезжайте, вам близко. Новый бассейн, длинная вода, электроника. Правда народ в основном на 50 и 100 рубится.

----

варяг от Октября 28, 2012, 03:05:19 pm  
так как нашел фотик свой то завтра и сниму на видео тренировку.

----

feniks2277 от Октября 28, 2012, 03:17:12 pm  
Николай ты сам себе строишь тренировку, я просто смотрю со стороны.

Если твоё желание улучшение техники так для этого есть несколько видов упражнений:

- 1 обучающие
- 2 корректирующие
- 3 развивающие

с переходом на плавание в координации.

Даже твоё плавание на ногах:

500 м на боках ,спине итд. стоит на одном месте то есть никакой прогрессии нет.

Вопрос для чего делать изолированные упр.

которые по своей природе у тебя не имеют продолжения.

----

варяг от Октября 28, 2012, 03:29:26 pm  
нет Серега. мне составляет тренировку один человек . то что я делаю сейчас я его сам просто попросил не писать тренировку пока потому что там режимы и прочее.. то есть плавание с разной нагрузкой.. и я не могу в такой трене вплавить сальто в тренировку. а при такой умеренной тренировке я начинаю делать сальто на каждом повороте. через 2-3 месяца я начну снова заниматься по написанной трене. здесь ск4оре для меня важно набрать объем и уметь делать сальто. плавание на кулаках дает неплохое чувства воды

----

Гала от Октября 28, 2012, 04:07:19 pm  
Цитата: Point Break от Октября 28, 2012, 02:53:01 pm

В конце весны на SPB Open приезжайте, вам близко. Новый бассейн, длинная вода, электроника. Правда народ в основном на 50 и 100 рубится.

Все будет зависеть от состояния моих финансов, но в Питер очень хочется, у меня там, помимо соревнований, еще и друзей очень много. И город этот люблю очень.

Варяг, я, когда плыла четыре сотни на время, то сальто не на каждом повороте делала, дыхача элементарно не хватает :(, думаю, что и у тебя проблема не столько в его исполнении, сколько в дыхалке, нет? :)

----

luchmen от Октября 28, 2012, 04:16:24 pm  
Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 02:52:18 pm  
Цитата: luchmen от Октября 28, 2012, 01:06:51 pm  
Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:46:00 am  
Цитата: luchmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm  
Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm  
Цитата: luchmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm  
3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

...

...

...

...

,Luchmen а может Ты и прав ,проще простого попробуй составить Лыжнику обычную тренировку для "отточки техники" заточенную под его результат в соответствии с увиденными тобой ошибками...

Плавание с доской в своей основе закладывает:

1. неправильное положение тела в воде.
2. неправильную работу ног при плавании В/С.

По всей видимости ты видел много людей в возрасте которые за год научились плавать "красивым шестиударным кролем" и смогут проплыть дистанцию 1000м -1500 м.

Составлять кому-то трени не имею ни какого морального права - я не тренер, не учился на тренера и сам только начал плавать. Я только осмелился дать совет по тем вопросам, которые сам задавал себе и тренеру и на которые нашел действенные решения. Сам постигал плавание в ластах, сам дышал 2/2, а теперь все и основные задания стараюсь дышать 3/3, хотя задание 400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

По всей видимости видел и вижу очень много людей с корявым, ужасным 6-и и 2-ух ударными кролем, которые не желают и не заставить их пройти курс начинающего пловца, но при этом в ласты лезут с большим удовольствием, и при всем при этом плывут и 2 и 4 км. на дорожке для быстрого плавания, мешая всем и считая, что быстрее их никто не плывет. А так же вижу единицы старичков и старушек регулярно в тренировке, отработывающих работу ног - и вот глядя на них душа радуется и поет. P.S. и плывут они быстрее и полезнее молодых с корявой работой ног. Ну а вообще я с тобой не спорю, а советую Лыжнику на расстоянии то, что не будет большой необходимости контролировать со стороны на месте.

----

варяг от Октября 28, 2012, 04:29:32 pm  
Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 04:07:19 pm  
Цитата: Point Break от Октября 28, 2012, 02:53:01 pm

В конце весны на SPB Open приезжайте, вам близко. Новый бассейн, длинная вода, электроника. Правда народ в основном на 50 и 100 рубится.

Все будет зависеть от состояния моих финансов, но в Питер очень хочется, у меня там, помимо соревнований, еще и друзей очень много. И город этот люблю очень.

Варяг, я, когда плыла четыре сотни на время, то сальто не на каждом повороте делала, дыхача элементарно не хватает :(, думаю, что и у тебя проблема не столько в его исполнении, сколько в дыхалке, нет? :)

абсолютно правильно. но скорее 50 на 50 нет координации ( умение переходит только в навык сталия формирования ) + дыхалка нехватает лишние движения ... неправильное положение... отсюда излишнее сопротивление ..отсюда лишняя нагрузка.

----

Гала от Октября 28, 2012, 05:00:54 pm

У меня при выполнении сальто еще один момент появился, т.с. приобретенный навык, который реально очень мешает, но от которого дико трудно избавиться-это выход с поднятой головой, т.е. даже не выход, а и подход и выход, я в воде поднимаю голову, т.е. смотрю вперед, а не вниз, и то же самое, когда уже сделала сальто, а все из-за того, что на дорожке постоянно толкнутся люди в неположенных местах, а я боюсь их ударить, а при выходе не хочется никому в пятую точку упереться руками ;D, поэтому появилась дурацкая привычка задирать бошку, что, естественно, создает лишнее сопротивление :(

----

варяг от Октября 28, 2012, 05:22:06 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 05:00:54 pm

У меня при выполнении сальто еще один момент появился, т.с. приобретенный навык, который реально очень мешает, но от которого дико трудно избавиться-это выход с поднятой головой, т.е. даже не выход, а и подход и выход, я в воде поднимаю голову, т.е. смотрю вперед, а не вниз, и то же самое, когда уже сделала сальто, а все из-за того, что на дорожке постоянно толкнутся люди в неположенных местах, а я боюсь их ударить, а при выходе не хочется никому в пятую точку упереться руками ;D, поэтому появилась дурацкая привычка задирать бошку, что, естественно, создает лишнее сопротивление :(

:))))))))))ха я заметил что даже ка КМ некоторые женщины выход делали с поднятой головой. я даже приятно сказал. может тоже привычка?

----

Novichog от Октября 28, 2012, 05:34:25 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 05:00:54 pm

я боюсь их ударить

:D бей - не бойся., если не расступаются у стенки упираться в них ногами, если болтаются после поворота - бей головой.

----

Гала от Октября 28, 2012, 05:41:34 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 05:34:25 pm

:D бей - не бойся., если не расступаются у стенки упираться в них ногами, если болтаются после поворота - бей головой. Вот мне так же говорят, а я не могу, но самое ужасное, что больше всего это мешает мне самой (бьется головой о стену).

----

варяг от Октября 28, 2012, 05:53:06 pm

завтра вы увидите сальто:)

----

BULLET от Октября 28, 2012, 05:56:51 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 05:34:25 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 05:00:54 pm

я боюсь их ударить

:D бей - не бойся., если не расступаются у стенки упираться в них ногами, если болтаются после поворота - бей головой.

я так от одной тетеньки пытался увернуть ноги когда сальто делал, итог ударил об бортик и 2 недели не мог ходить в бассейн так как разбил до крови ногу...

----

Гала от Октября 28, 2012, 06:01:52 pm

Я регулярно из-за этого бью ноги об борт, правда, не до крови все же :)

----

BULLET от Октября 28, 2012, 06:03:38 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 06:01:52 pm

Я регулярно из-за этого бью ноги об борт, правда, не до крови все же :)

просто в том бассейне неудачные бортики , я в него уже не хожу. в нем не было понятия у людей , что 3,4 дорожки для скоростного плавания...

----

варяг от Октября 28, 2012, 06:05:19 pm

я тяжело будет переноситься навык если тренируешься в коротких ластах сальто на сальто без ласт?

----

Гала от Октября 28, 2012, 06:09:50 pm

Я в ластах сальто никогда не делала, в принципе, я в ластах вообще никогда не плавала, мы не тренировались в них, а вот с колабашкой реально легче сальтовать, уж не знаю почему, может потому, что ноги не расшириваются при этом ;D

-----  
варяг от Октября 28, 2012, 06:16:48 pm  
Галя а вы за сколько плывете 50 и 100?

-----  
Point Break от Октября 28, 2012, 06:59:05 pm  
Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 05:00:54 pm  
появилась дурацкая привычка задира́ть бошку, что, естественно, создает лишнее сопротивление :(

на мировом рекорде ей не помешала задратая башка  
видно на 7:46 сек

<http://www.youtube.com/watch?v=V5c5HrhLx0>

-----  
sosnin от Октября 28, 2012, 07:23:55 pm  
Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 06:05:19 pm  
я тяжело будет переноситься навик если тренируешься в коротких ластах сальто на сальто без ласт?  
если без скорости, свободно, то в ластах тяжелее делать.

-----  
варяг от Октября 28, 2012, 07:34:10 pm  
Цитата: sosnin от Октября 28, 2012, 07:23:55 pm  
Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 06:05:19 pm  
я тяжело будет переноситься навик если тренируешься в коротких ластах сальто на сальто без ласт?  
если без скорости, свободно, то в ластах тяжелее делать.  
в общем в ластах мне пока легче делать.

-----  
Гала от Октября 28, 2012, 08:14:26 pm  
Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 06:16:48 pm  
Галя а вы за сколько плывете 50 и 100?  
Кролем? Не засекалась, если честно. Я не спринтер и никогда не была, полтинник, думаю, в районе 32 реально, про сотку ничего сказать не могу. На спине результат очень плохой пока 0:43, хочу на 38 выйти, думаю, что тоже реально в ближайшее время.  
Сейчас вспомнила как тренер нас учил сотку плыть и что-то все меньше хочется ее засека́ть ;D. Тренер говорил: " Первые два басса плывешь как будто тебе надо только их и проплыть, третий терпишь, а на четвертом финишируешь и не вздумай помереть, оставь эту радость на после финиша" ;D

-----  
moi от Октября 28, 2012, 08:32:33 pm  
Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 10:40:37 am  
<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg> (<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg>)

Так а какое было плавательное прошлое?  
И вот смотришь же, чуваки просто рубят воду, - ан нет из 30 сек выходят. Ну как так? :O)))

-----  
moi от Октября 28, 2012, 08:42:42 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Октября 27, 2012, 07:38:02 pm  
В покое пульс 48-50. После разминки (1000м{200кр+200бр+200сп}+400ноги бр) около 20-22 из-за брасса. Это у меня только в кроле рабочий пульс около 18-20 - в брассе удерживать такой низкий пульс не удастся.

У меня пульс тоже взлетает махом. При самом медленном плавании (на спине когда и дышать легче, и с колабашкой в ногах, чтобы не тонуть) - все равно под 25 и чуть выше взлетает. И медленно спадает потом. Три тренировок в неделю просто не выдерживаю, хотя убрал все разгоны и ускорения. И все равно сердце после трени ноет. Кардиологи все на ВСД сваливают, мнительность и перетренированность. А плавать охота, но мотор не тянет... Думаю взять месяц перерыва, и посмотреть за самочувствием.

-----  
Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm

Цитата: moi от Октября 28, 2012, 08:32:33 pm

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 10:40:37 am

<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg> (<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg>)

Так а какое было плавательное прошлое?

И вот смотришь же, чуваки просто рубят воду, - ан нет из 30 сек выходят. Ну как так? :O)))

может в правильной разминке дело ? ...во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))

----

@LE} {@NDER от Октября 28, 2012, 09:08:26 pm

Цитата: moi от Октября 28, 2012, 08:42:42 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 27, 2012, 07:38:02 pm

В покое пульс 48-50. После разминки (1000м{200кр+200бр+200сп}+400ноги бр) около 20-22 из-за брасса. Это у меня только в кроле рабочий пульс около 18-20 - в брассе удерживать такой низкий пульс не удается.

У меня пульс тоже взлетает махом. При самом медленном плавании (на спине когда и дышать легче, и с колобашкой в ногах, чтобы не тонуть) - все равно под 25 и чуть выше взлетает. И медленно спадает потом. Три тренировок в неделю просто не выдерживаю, хотя убрал все разгоны и ускорения. И все равно сердце после трени ноет. Кардиологи все на ВСД сваливают, мнительность и перетренированность. А плавать охота, но мотор не тянет... Думаю взять месяц перерыва, и посмотреть за самочувствием.

А когда кролем длинные плывешь, какой пульс? 25 - многовато для спокойного плавания... а как ощущения? - что купаешься или что работаешь?

Когда мне тренер давал длинные задания, чтобы плыть на низком пульсе, а у меня не получалось, то говорил купаться, убирать все энергоемкие элементы, вплоть до полного отключения ног. Когда научился расслабляться, стало получаться сохранять низкий пульс даже при бти ударном кроле... тогда впервые в жизни полюбил плавать длинные отрезки кролем - до этого они для меня были каторгой.

----

Гала от Октября 28, 2012, 09:10:56 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm

может в правильной разминке дело ? ...во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))

И все за год????? Во втором классе, после года занятий????? Т.е. я правильно поняла, что в этот год и плавать научились , а в конце вот такой резалт? :o На второй год реально, а вот в первый.....надо же, тогда Ваш теперешний результат неудивителен.

----

Гала от Октября 28, 2012, 09:12:42 pm

Э.....а можно глупый вопрос? :-[ Вот вы все тут про пульс 25,28 пишете, это за какой отрезок времени?

----

@LE} {@NDER от Октября 28, 2012, 09:14:33 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm

Цитата: moi от Октября 28, 2012, 08:32:33 pm

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 10:40:37 am

<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg> (<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg>)

Так а какое было плавательное прошлое?

И вот смотришь же, чуваки просто рубят воду, - ан нет из 30 сек выходят. Ну как так? :O)))

может в правильной разминке дело ? ...во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))

Второй класс это 7 лет? - В таком возрасте 36 на полтиннике это совсем даже неплохо.

----

Novichog от Октября 28, 2012, 09:23:05 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 09:10:56 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm

может в правильной разминке дело ? ...во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))

И все за год????? Во втором классе, после года занятий????? Т.е. я правильно поняла, что в этот год и плавать научились , а в конце вот такой резалт? :o На второй год реально, а вот в первый.....надо же, тогда Ваш теперешний результат неудивителен.

Несовсем точно, я научился плавать примерно в 6 лет, а во втором классе занимался в секции, и было мне в это время 8 лет.

А весной в мае на выпускных соревнованиях уже 9

----

Гала от Октября 28, 2012, 09:26:29 pm

Научились плавать именно кролем или просто держаться на воде? Вы не подумайте, что я не верю или еще что-то, но для меня этот результат немного.....э.....феноменален, не каждый взрослый начав плавать за год такой результат выдаст, а ведь сил у него куда как больше, чем у ребенка. А насколько интенсивно занимались? Как проходили тренировки? Почему бросили, если результаты были такие хорошие? А как остальные стили шли?

----

варяг от Октября 28, 2012, 09:26:47 pm

Новичек без обид по дружески:)) у меня тоже мысли были ну как???? и рубит.. и как змей извивается и гребков в конце было аж 22!.. а на те пожалуйста- 1.06 да если все убрать мне кажется ты по кмс проплвешь:)

----

варяг от Октября 28, 2012, 09:29:12 pm

а вообще у него телосложение спортивное уверен что есть кмс-мс в другом спорте.

----

Novichog от Октября 28, 2012, 09:42:54 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 09:26:29 pm

Научились плавать именно кролем или просто держаться на воде? Вы не подумайте, что я не верю или еще что-то, но для меня этот результат немного.....э.....феноменален, не каждый взрослый начав плавать за год такой результат выдаст, а ведь сил у него куда как больше, чем у ребенка. А насколько интенсивно занимались? Как проходили тренировки? Почему бросили, если результаты были такие хорошие? А как остальные стили шли?

если вы спрашиваете про тот год во втором классе, то когда меня привели в секцию я думал что умею плавать кролем. про взрослых - согласен не каждый выдаст, дети быстрее прогрессируют. Сила в плавании не самое главное, я в секции даже первым не был. Занятия были пять раз в неделю 1,5-2 км. Тренировки насколько я помню были очень разные и разбиты по периодам т.е. месяцы одно чередуются, месяцы другое. временами плавали: разминка упражнения и очень длиинииинное задание в полной координации на технику, а временами разминка упражнения ноги и потом серии по 50, 100 или 200 с интервалом в 10-15 сек или в режиме. режимов уже не вспомню низачто. остальные стили нишли совсем вообще никак. Бросил потому что это все дико скучно было мне.

----

Гала от Октября 28, 2012, 10:01:55 pm

Скучно....нуда, в определенном смысле ,плавание один из самых скучных видов спорта, постоянно одно и то же и даже не поболтать толком, но мне очень нравилось, я самая маленькая в команде была (не во возрасту,а по весово-ростовым показателям), что к другим приходило быстро и как бы само,мне приходилось впахивать в два раза больше, но зато такой кайф был,когда на соревках ты рррраз! и всех сделал, стоишь на пьедике на первом месте, а ростом со вторым и третьим одинаковы ;D, но я не часто выигрывала, если честно.

Хм, у нас в первый год точно таких интенсивных трень не было и никаких режимов, но первый год мы несколько месяцев вообще в лягушатнике сидели (я в шесть заниматься начала), даже во второй год режимов не припомню.

Вас,наверно, не к новичкам в группу взяли,да?

----

Novichog от Октября 28, 2012, 10:07:33 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 10:01:55 pm

Скучно....нуда, в определенном смысле ,плавание один из самых скучных видов спорта, постоянно одно и то же и даже не поболтать толком, но мне очень нравилось, я самая маленькая в команде была (не во возрасту,а по весово-ростовым показателям), что к другим приходило быстро и как бы само,мне приходилось впахивать в два раза больше, но зато такой кайф был,когда на соревках ты рррраз! и всех сделал, стоишь на пьедике на первом месте, а ростом со вторым и третьим одинаковы ;D, но я не часто выигрывала, если честно.

Хм, у нас в первый год точно таких интенсивных трень не было и никаких режимов, но первый год мы несколько месяцев вообще в лягушатнике сидели (я в шесть заниматься начала), даже во второй год режимов не припомню.

Вас,наверно, не к новичкам в группу взяли,да?

Это был для большинства 2 год обучения, для некоторых даже 3 -й...если считать лягушатники.

На 50 - у нас точно были режимы. Меня по знакомству привели сразу во второй год обучения )))..типа пацан крепкий - выдержит.

----

Гала от Октября 28, 2012, 10:15:33 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:07:33 pm

Это был для большинства 2 год обучения, для некоторых даже 3 -й...если считать лягушатники.

На 50 - у нас точно были режимы. Меня по знакомству привели сразу во второй год обучения )))..типа пацан крепкий - выдержит.

И взяли? Помню, что наш тренер не брал, потому что надо ставить технику, чтобы можно было работать в группе, где все остальные более-менее на одном уровне, точнее брал и даже потом кого-то куда-то переводил, но точно не сразу в группу к

тем,кто уже что-то умеет. Более-менее реальную работу помню только с третьего года,но здесь еще дело может быть и в том,что я вообще в шесть-семь лет себя не очень хорошо помню ;D

----  
Novichog от Октября 28, 2012, 10:22:43 pm  
Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 10:15:33 pm  
Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:07:33 pm

Это был для большинства 2 год обучения, для некоторых даже 3 -й...если считать лягушатники.  
На 50 - у нас точно были режимы. Меня по знакомству привели сразу во второй год обучения )))..типа пацан крепкий - выдержит.  
И взяли? Помню,что наш тренер не брал, потому что надо ставить технику, чтобы можно было работать в группе,где все остальные более-менее на одном уровне, точнее брал и даже потом кого-то куда-то переводил, но точно не сразу в группу к тем,кто уже что-то умеет. Более-менее реальную работу помню только с третьего года,но здесь еще дело может быть и в том,что я вообще в шесть-семь лет себя не очень хорошо помню ;D

многое в жизни зависит от умения убеждать :P ...насколько я понимаю, ему было легче взять чем не взять ))) У нас в группе были и постарше ребята на год и помладше на год , и дорожки за нами, как счас помню, было 2 в бассейне 50 - м. Так что вопрос кто крокодил, а кто бегемот и кто на какой дорожке купается им решался легко...

----  
lucmen от Октября 28, 2012, 10:23:26 pm  
Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm  
Цитата: moi от Октября 28, 2012, 08:32:33 pm  
Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 10:40:37 am  
<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg> (<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg>)  
Так а какое было плавательное прошлое?  
И вот смотришь же, чуваки просто рубят воду, - ан нет из 30 сек выходят. Ну как так? :O)))  
может в правильной разминке дело ? ...во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))  
Ну вот все и стало на свои места. - Ветку ты правильную выбрал, а вот ник - не очень. По результатам - молодца, так держать, но в следующий раз мелочи договаривай, а то такие как я, Варяг и т.д. сильно можем взять в голову, что то что дается некоторым за год - другим не одолеть никогда. ;D

----  
Novichog от Октября 28, 2012, 10:32:44 pm  
Цитата: lucmen от Октября 28, 2012, 10:23:26 pm  
Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm  
Цитата: moi от Октября 28, 2012, 08:32:33 pm  
Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 10:40:37 am  
<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg> (<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg>)  
Так а какое было плавательное прошлое?  
И вот смотришь же, чуваки просто рубят воду, - ан нет из 30 сек выходят. Ну как так? :O)))  
может в правильной разминке дело ? ...во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))  
Ну вот все и стало на свои места. - Ветку ты правильную выбрал, а вот ник - не очень. По результатам - молодца, так держать, но в следующий раз мелочи договаривай, а то такие как я, Варяг и т.д. сильно можем взять в голову, что то что дается некоторым за год - другим не одолеть никогда. ;D  
мой ник точно соответствует уровню мастерства, на момент регистрации я бы по 3 разряду бы не проплыл. Я уже год стараюсь усовершенствоваться.

----  
Гала от Октября 28, 2012, 10:35:02 pm  
Цитата: lucmen от Октября 28, 2012, 10:23:26 pm

а то такие как я, Варяг и т.д. сильно можем взять в голову, что то что дается некоторым за год - другим не одолеть никогда. ;D  
Такие,как я,которые девять лет отдали этому спорту, тоже не могут взять в голову, но я уже писала, что у меня не самые лучшие способности именно для плавания ;D  
Кстати,Варяг, то,что я писала про 32 секунды-это очень условно, они с одинаковым успехом могут быть и 36, я не засекалась,просто предполагаю, засекусь,когда мой басс откроют,тогда же и кроль сниму и покажу, мой басс,который в двух шагах от дома,на ремонте, откроют в лучшем случае в декабре :(, а сейчас приходится за 20 км от дома ездить, мало того,что черте куда ехать приходится, так тот бассейн еще и вечно переполнен, а в моем деревенском (я не в самой Риге живу,а в 30км от нее) лепота, можно с утра сходить,так вообще один будешь плавать, а вечером только с шести до восьми народ,а до и после опять красота.

----

Гала от Октября 28, 2012, 10:37:21 pm

Новичок, а ответь на предположение Варяга о других видах спорта, чем-то еще занимался? И по какому разряду,если занимался,плиз, очень интересно :)

----

lucmen от Октября 28, 2012, 10:40:04 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:32:44 pm

Цитата: lucmen от Октября 28, 2012, 10:23:26 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm

Цитата: moi от Октября 28, 2012, 08:32:33 pm

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 10:40:37 am

<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg> (<https://www.youtube.com/watch?v=kbnEr4zeRFg>)

Так а какое было плавательное прошлое?

И вот смотришь же, чуваки просто рубят воду, - ан нет из 30 сек выходят. Ну как так? :O)))

может в правильной разминке дело ? ...во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))

Ну вот все и стало на свои места. - Ветку ты правильную выбрал, а вот ник - не очень. По результатам - молодца, так держать, но в следующий раз мелочи договаривай, а то такие как я, Варяг и т.д. сильно можем взять в голову, что то что дается некоторым за год - другим не одолеть никогда. ;D

мой ник точно соответствует уровню мастерства, на момент регистрации я бы по 3 разряду бы не проплыл. Я уже год стараюсь усовершенствоваться.

Тогда мне нужен был ник - "не рожденный" или что-то типа "в зачатии" ;D

----

Arman от Октября 28, 2012, 10:42:52 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:32:44 pm

мой ник точно соответствует уровню мастерства, на момент регистрации я бы по 3 разряду бы не проплыл. Я уже год стараюсь усовершенствоваться.

3-й разряд 30.5, если у тебя до регистрации было скажем 31.0 то за год скинуть до 28.8 вполне реально :))))))))))

----

Novichog от Октября 28, 2012, 10:48:58 pm

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 10:37:21 pm

Новичок, а ответь на предположение Варяга о других видах спорта, чем-то еще занимался? И по какому разряду,если занимался,плиз, очень интересно :)

В качалку ходил..8-11 класс и в институте, года 3 или 4 в сумме...железо качал)), тогда было очень модно.

----

варяг от Октября 28, 2012, 10:51:43 pm

<http://belswimming.com/skindiving/tsfreestyle/43-texnika-povorotov-pri-plavanii-krolem-volnym.html>

----

Novichog от Октября 28, 2012, 10:54:49 pm

Цитата: Arman от Октября 28, 2012, 10:42:52 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:32:44 pm

мой ник точно соответствует уровню мастерства, на момент регистрации я бы по 3 разряду бы не проплыл. Я уже год стараюсь усовершенствоваться.

3-й разряд 30.5, если у тебя до регистрации было скажем 31.0 то за год скинуть до 28.8 вполне реально :))))))))))

правильней считать было бы от 1.13.1 на сотне. Я так проплыл на работе на соревах.

----

варяг от Октября 28, 2012, 10:59:07 pm

[http://www.swimming.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=297&Itemid=0](http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=297&Itemid=0)

----

Novichog от Октября 28, 2012, 11:29:30 pm

Цитата: варяг от Октября 28, 2012, 10:59:07 pm

[http://www.swimming.ru/index.php?option=com\\_content&task=view&id=297&Itemid=0](http://www.swimming.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=297&Itemid=0)

??? ну и как это нам поможет...там же про " высшего спортивного мастерства "...у них даже восстановление от нагрузок с другой скоростью наверно идет.

----

Белый Кит от Октября 29, 2012, 04:41:53 am

([http://i.smiles2k.net/admin\\_moder\\_smiles/flood.gif](http://i.smiles2k.net/admin_moder_smiles/flood.gif))

часть постов про использование MP-3 плееров и музыку перенесена в соответствующую тему. Прошу пользователей не флудить

----

moi от Октября 29, 2012, 07:04:41 am

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 28, 2012, 09:08:26 pm

А когда кролем длинные плывешь, какой пульс? 25 - многовато для спокойного плавания... а как ощущения? - что купаешься или что работаешь?

Кролем чуть выше 25 из-за гипоксии. У меня "задержка дыхания" слабая. А брасс медленно и длинно вообще не получается плавать, потому что во время скольжения голова под водой :O)) Плохого от высокого пульса во время трени не ощущаю, приятно так себя чувствуешь :O)) А вот через несколько часов начинается... и до самой ночи. Только на след. день после сна проходит.

Цитировать

а у меня не получалось, то говорил купаться, убирать все энергоемкие элементы, вплоть до полного отключения ног.

Все уже отключил, колобаха в ногах. Ну разве осталось только локоть провалить или "сбрасывать" воду. Но это же не дело...

----

sosnin от Октября 29, 2012, 07:06:14 am

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:54:49 pm

Цитата: Arman от Октября 28, 2012, 10:42:52 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:32:44 pm

мой ник точно соответствует уровню мастерства, на момент регистрации я бы по 3 разряду бы не проплыл. Я уже год стараюсь усовершенствоваться.

3-й разряд 30.5, если у тебя до регистрации было скажем 31.0 то за год скинуть до 28.8 вполне реально :))))))))))

правильней считать было бы от 1.13.1 на сотне. Я так проплыл на работе на соревах.

круть!!!! я думаю, что как начал плавать, а перерыв у меня был лет 5, то плыл наверно также... это прям вообще без

тренировок. но я, не тренировался в 6-8 лет уж точно, а трени по 2 км плавать наверно начал лет в 11-12, в конце второго года обучения.

то есть лет 10 получается, а может и поболее, вообще спортом не занимались? пробежки может, пляжный волейбол летом?

----

moi от Октября 29, 2012, 07:06:55 am

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm

во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))

Возможно этого хватило, чтобы почувствовать воду. И этот год, как я понял, были занятия с тренером?

----

moi от Октября 29, 2012, 07:08:28 am

Цитата: Гала от Октября 28, 2012, 09:12:42 pm

Э.....а можно глупый вопрос? :-[ Вот вы все тут про пульс 25,28 пишете, это за какой отрезок времени?

Это ЧСС за 10 сек.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 07:20:52 am

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 07:06:55 am

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 08:57:20 pm

во втором классе год ходил в секцию - 50 м. кролем за 36.0. выдавал ))

Возможно этого хватило, чтобы почувствовать воду. И этот год, как я понял, были занятия с тренером?

в секции с тренером.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 07:39:38 am

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 07:06:14 am

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:54:49 pm

Цитата: Arman от Октября 28, 2012, 10:42:52 pm

Цитата: Novichog от Октября 28, 2012, 10:32:44 pm

мой ник точно соответствует уровню мастерства, на момент регистрации я бы по 3 разряду бы не проплыл. Я уже год стараюсь усовершенствоваться.

3-й разряд 30.5, если у тебя до регистрации было скажем 31.0 то за год скинуть до 28.8 вполне реально :))))))))))

правильней считать было бы от 1.13.1 на сотне. Я так проплыл на работе на соревах.

круть!!!! я думаю, что как начал плавать, а перерыв у меня был лет 5, то плыл наверно также...это прям вообще без тренировок. но я, не тренировался в 6-8 лет уж точно, а трени по 2 км плавать наверно начал лет в 11-12, в конце второго года обучения.

то есть лет 10 получается, а может и поболее, вообще спортом не занимались? пробежки может, пляжный волейбол летом? Я периодически ходил в бассейн, примерно раз в месяц, и летом примерно 3-4 раза в неделю (!) выходил на кросс на стадион, пробегал примерно по 30 -40 минут, я думаю это километров около 6. Да на стадионе я многих обгонял, но этом я весил уже 86 кг. ( при росте 167..см). Я вам скажу, это все ерунда и нерегулярные не систематические занятия и питание "от вольного" после 30 лет, это всеравно что вооще не занимаца. В 20 лет я подтягивался 30 раз, в 36 уже 7-8 раз.

----

moi от Октября 29, 2012, 08:00:34 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 07:20:52 am

в секции с тренером.

Цитировать

Я периодически ходил в бассейн, примерно раз в месяц, и летом примерно 3-4 раза в неделю (!) выходил на кросс на стадион, пробегал примерно по 30 -40 минут, я думаю это километров около 6.

Ну вот теперь все встало на свои места. Варягу можно расслабиться :O)))

----

sosnin от Октября 29, 2012, 08:18:22 am

понятно...я вот уверен, что если не заниматься, то будет намного хуже для результата, чем любые несистематические посещения баса, пробежки и тп. ну да ладно...

moi, я думаю ты уже принял факт того, что у тебя нету базы и все методы улучшения результата и техники ты использовал. напряг свой организм так, что его начинает лихорадить. а все потому, что он функционально не готов держать такие нагрузки, мотор не готов. мышцаами ты можешь и готов, а вот сердце в нужном объеме не готово, печень, легкие уже не могут дать тебе больше на уровне "сейчас". а ты с них все требуешь. ты даже не представляешь, какой фундамент можно заложить за полгода, основываясь на который, можно потом расти. да, первые 2-3 месяца ты будешь в огромной клоаке, но потом можешь опять переходить на свои трени и прогрессировать еще год-полтора. Все разговоры о том, что через объем-путь в никуда, от непонимания зачем это и как. или лени и усталости.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 08:28:52 am

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 08:18:22 am

Все разговоры о том, что через объем-путь в никуда, от непонимания зачем это и как. или лени и усталости.

Мысль непонятна. По факту Moi имеет большой пульс и проблемы с мотором.... что предлагается то ?

По моим ощущениям 4X100 в режиме 2 мин и быстро, это гораздо вредней для мотора чем 800 спокойно, никуда не спеша.

----

sosnin от Октября 29, 2012, 08:48:39 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 08:28:52 am

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 08:18:22 am

Все разговоры о том, что через объем-путь в никуда, от непонимания зачем это и как. или лени и усталости.

Мысль непонятна. По факту Moi имеет большой пульс и проблемы с мотором.... что предлагается то ?

По моим ощущениям 4X100 в режиме 2 мин и быстро, это гораздо вредней для мотора чем 800 спокойно, никуда не спеша.

так moi ничего в коорд и не плавает длиннее 400м. и думает, что 4x400 на низком пульсе не уплывет. боится за себя :) мол всегда пульс минимум 25 при таких заданиях. я прав, moi?

а я вот смотрю на него и думаю, что вполне он может и нечего бояться. разве что новых ощущений :) , временного ухудшения результата, страшной гипоксии временной. но потом!!!

----

moi от Октября 29, 2012, 08:52:03 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 08:28:52 am

Мысль непонятна. По факту Moi имеет большой пульс и проблемы с мотором.... что предлагается то ?

Вот и я все понимаю, и думаю, что делать-то? :O))) Два месяца я плаваю очень аэробно и увеличенные отрезки, никаких ускорений, никаких тяжестей в зале, и мне все равно после трень плохо. База - это опред.гипертрофия сердца, заработанная или врожденная. Мой мотор ясно дело "нерастянут" и тянуться не особо хочет. Функциональных нарушений не находят, но вегитатика явно сдает. И я вот размышляю, либо сказать себе "не судьба тебе быть спортсменом", либо терпеть и пытаться растягивать сердце дальше.

Цитировать

По моим ощущениям 4X100 в режиме 2 мин и быстро , это гораздо вредней для мотора чем 800 спокойно , никуда не спеша.

На длинных отрезках и медленно у меня все равно пульс высокий. Такое ощущение, что сердце при нагрузках у меня начинает работать от 24 и выше :O)))

----

moi от Октября 29, 2012, 08:55:35 am

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 08:48:39 am

так moi ничего в коорд и не плавает длиннее 400м.и думает,что 4x400 на низком пульсе не уплывет.боится за себя :) мол всегда пульс минимум 25 при таких заданиях. я прав,moi?

а я вот смотрю на него и думаю,что вполне он может и нечего бояться. разве что новых ощущений :) , временного ухудшения результата, страшной гипоксии временной. но потом!!!

Да, но не потому что не могу, а потому что смысл теряется. Техника разваливается, руки закисляются, включаю больше ноги, гипоксия от этого растет и ЧСС туда же. Но самое главное - я уже предвкушаю, как мне будет дурно потом вечером. Уже фобия начинается :O))), а из баса мне обычно вылезать неохота...

----

Novichog от Октября 29, 2012, 08:59:56 am

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 08:52:03 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 08:28:52 am

Мысль непонятна. По факту Moi имеет большой пульс и проблемы с мотором.... что предлагается то ?

Вот и я все понимаю, и думаю, что делать-то? :O))) Два месяца я плаваю очень аэробно и увеличенные отрезки, никаких ускорений, никаких тяжестей в зале, и мне все равно после трень плохо. База - это опред.гипертрофия сердца, заработанная или врожденная. Мой мотор ясно дело "нерастянут" и тянуться не особо хочет. Функциональных нарушений не находят, но вегитатика явно сдает. И я вот размышляю, либо сказать себе "не судьба тебе быть спортсменом", либо терпеть и пытаться растягивать сердце дальше.

Цитировать

По моим ощущениям 4X100 в режиме 2 мин и быстро , это гораздо вредней для мотора чем 800 спокойно , никуда не спеша.

Э, я щас рискую попасть пальцем в небо...но как раз при именно при гипертрофии сердца тебе сразу крадиолог скажет "давайдасвиданья...", и плавки оставь в кабинете , да. Судя по тексту ты уже спорцмен. Я бы на твоём месте сильно уменьшил скорость на твоих удлиненных отрезках...ведь на воде можно лежать вообще без усилий, откуда пульс то растёт ?? Если стометровку за 3 мин проплывешь какой будет пульс ?

----

sosnin от Октября 29, 2012, 09:06:55 am

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 08:52:03 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 08:28:52 am

Мысль непонятна. По факту Moi имеет большой пульс и проблемы с мотором.... что предлагается то ?

Вот и я все понимаю, и думаю, что делать-то? :O))) Два месяца я плаваю очень аэробно и увеличенные отрезки, никаких ускорений, никаких тяжестей в зале, и мне все равно после трень плохо. База - это опред.гипертрофия сердца, заработанная или врожденная. Мой мотор ясно дело "нерастянут" и тянуться не особо хочет. Функциональных нарушений не находят, но вегитатика явно сдает. И я вот размышляю, либо сказать себе "не судьба тебе быть спортсменом", либо терпеть и пытаться растягивать сердце дальше.

Цитировать

По моим ощущениям 4X100 в режиме 2 мин и быстро , это гораздо вредней для мотора чем 800 спокойно , никуда не спеша.

На длинных отрезках и медленно у меня все равно пульс высокий. Такое ощущение, что сердце при нагрузках у меня начинает работать от 24 и выше :O)))

мой тебе совет: плавать в аэробе от 1500, довести до 2,5-3км.можно сериями от 200метров,пока, придя к заданиям от 500метров. купи фронтальную трубку.учись с ней. забей,на интервалы\восстановление\режимы. работай по дыханию. трубку добавляй в конце серии. например 8х200-6 раз в коорд+2 в трубке. потом больше трубки,через месяц-два. совместно с у увеличением отрезков.

вся тема в том,что ты уже достаточно долго плывешь на одном уровне,оттачивая мелочи и тренируя мышцы. результат медленно растет,с небольшими откатами. по сути,это стопор у тебя-функционалка,база в воде. тебе нужен скачек в результате,а не планомерное повышение результата.нужна новая ступень,а она может появиться только от кучественно новых тренировок и лечения СЛАБЫХ мест.а не оттачивания сильных... чтобы расти в лучших качествах природных,ты должен быть универсален во всех аспектах тренированности,все они должны быть на уровне примерно равном. как канат,всегда рвется в слабом месте,так и спортсмен всегда сдает и проигрывает на слабостях.

ты 3 года плаваешь минимальные отрезки выверяя технику.не кажется тебе,что пора приучать организм делать это автоматом и долго?

----  
feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:07:33 am

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 09:52:32 pm

Цитата: варяг от Октября 27, 2012, 07:05:50 pm

Цитата: Novichog от Октября 27, 2012, 11:44:25 am

Цитата: Yakut от Октября 27, 2012, 11:36:02 am

Кроме короткого выхода после старта не видно нифига.

Но время на полтиннике очень хорошее для одного года занятий.

на стометровкевроделучшевидно

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL) ([https://www.youtube.com/watch?v=\\_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=_NCUEFkEeqY&feature=channel&list=UL))

За 1 год тренировок???????????????????????????????? Ты реально крут чувак:)

попробуй сам 4 - 5 тренировки в бассейне в неделю с общей в среднем по 4,5 - 5 км каждая. Тупо берешь одеваешь лопатки, трубку MadWave, дощечку, плейр в уши и плывешь..месяца через 3 точно эффект будет серьезный. Хорошо если еще секундомер видно при повороте (в лужниках видно)..чтоб каждая сотня не хуже 1-50 и 1-45. Обычно плыву 1,5 К лопатки руки, 1,5 руки, 1,5 в полной...

Перед стартом попробовал четвертаки поплавать со старта...ощутил, что-то не то...как то "заторможенно" двигаюсь, но зато не устаю.

Novichog неужели плавая такую тренировку в течении года пять раз в неделю достаточно чтобы выплыть из 30 и сделать 1.06 на сотке?

----  
Novichog от Октября 29, 2012, 09:18:37 am

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:07:33 am

Novichog неужели плавая такую тренировку в течении года пять раз в неделю достаточно чтобы выплыть из 30 и сделать 1.06 на сотке?

[/quote]

Это я еще заболел за 3 недели до старта...и пропустил немало дней..., на сотке можно было бы и побыстрей

----  
moi от Октября 29, 2012, 09:20:34 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 08:59:56 am

Э, я щас рискую попасть пальцем в небо...но как раз при именно при гипертрофии сердца тебе сразу крадиолог скажет "давайдасвиданья...".

Есть хорошая гипертрофия, и есть плохая. Я про хорошую, которую нарабатывают все спортсмены (особенно в детском и юношеском возрасте). Банально - у них сердце становится больше. Однако хорошая гипертрофия может переходить в плохую и это другая история :O)))

Цитировать

ведь на воде можно лежать вообще без усилий, откуда пульс то растет ??

Ну грести-то надо. И если это делать без халявы, с удержанием воды и до бедра - то на этом мое сердце и подскакивает.

Задержка дыхания - тоже дает свой вклад.

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 09:06:55 am

купи фронтальную трубку.учись с ней. забей,на интервалы\восстановление\режимы.

Тоже про это думаю... Можя велик еще начать крутить? Бегать кроссы боюсь раздолбать колена. Уже был эпизод с ЭКГ монитором по дорожке побегал для нагрузки - не мог потом от боли не подняться, не спустится с лестницы. Месяц восстанавливался.

----

sosnin от Октября 29, 2012, 09:23:31 am

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 08:55:35 am

Да, но не потому что не могу, а потому что смысл теряется. Техника разваливается, руки закисляются, включаю больше ноги, гипоксия от этого растет и ЧСС туда же. Но самое главное - я уже предвкушаю, как мне будет дурно потом вечером. Уже фобия начинается :O))), а из баса мне обычно вылезать неохота...

а какой смысл у тебя сейчас???

боишься развалить технику?-так не бойся,у тебя будет время ее собрать :)

боишься упадка результата?-так он будет.можешь даже не переживать :)

боишься,что будет еще дурнее?-так контролируй себя по дыханию. ты должен научиться плыть и чувствовать свой пульс и дыхание во время дистанции.а не только мерить после. полтинниками ты это никогда не почувствуешь

боишься,что будет тяжело?-о да,ты так еще ниразу не задыхался :) но это временно всего 2-4 месяца.

пс. не думаю,что у тебя дело только в сердце и его гипертрофии. у тебя сколько ЖЕЛ,макс вдох-выдох? уверен,что печень ровненько справляется со всеми продуктами распада,что ты даешь своими треними. думаю тут комплекс недостатков,на которые ты не обращаешь внимания.

ппс.мой жел с февраля (как начал с тобой плавать) вырос на 0,8л. :) а плавал я почти полгода тоже самое,что и при тебе.еще и перерывы. я только-только пришел к П25-26. и мне было тоже нелегко плыть эти километры. тебе так не казалось? я только жалею,что так к соревам видимо даже не дойду до П28-30,а сотку плыть придется. вот тут я лопну по моему "слабому месту".

----

Novichog от Октября 29, 2012, 09:34:41 am

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 09:23:31 am

я только жалею,что так к соревам видимо даже не дойду до П28-30,а сотку плыть придется. вот тут я лопну по моему "слабому месту".

П28-30 это пульс за 10 секунд ? ты хочешь стать кроликом к соревнованиям ? Сердце действительно может так стучать ??

----

sosnin от Октября 29, 2012, 09:45:19 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 09:34:41 am

П28-30 это пульс за 10 секунд ? ты хочешь стать кроликом к соревнованиям ? Сердце действительно может так стучать ??

я к тому,что я видимо не дойду до заданий типа:

10x50П28 инт15сек

4x25 Пмах инт10сек-несколько серий

6x100 П28-30 и тд

ну не получается по времени делать какой-либо скоростной блок работы. ну максимум это будут ускорения по 25метров для пробивания скорости. но я не успею проплыть так,чтоб организм переваривал молочку сразу. и думаю на сотке мне это скажется конкретно. за 200 я не боюсь. :) вот так примерно

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 09:20:34 am

Тоже про это думаю... Можя велик еще начать крутить? Бегать кроссы боюсь раздолбать колена. Уже был эпизод с ЭКГ монитором по дорожке побегал для нагрузки - не мог потом от боли не подняться, не спустится с лестницы. Месяц восстанавливался.

в дыхании проблемы у 90% людей. струбкой тебе будет легче и технику контролировать.ноги убирай-калабашка в стопы или икры. кросс и велик-это тема не для базы в воде. дышать будешь,как в плавании? если только опять с тойже трубкой педали крутить.если так,то позови меня-я приду на камеру сниму и в ютуб.варяг обзавидуется :) :)

с трубкой ты будешь давиться и задыхаться недели две.мотатть головой. но потом тебя будет только напрягать плавание в координации,т.к. столько лишних движений будешь замечать и торможение при них.

----

feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:56:11 am  
Цитата: lucmen от Октября 28, 2012, 04:16:24 pm  
Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 02:52:18 pm  
Цитата: lucmen от Октября 28, 2012, 01:06:51 pm  
Цитата: feniks2277 от Октября 28, 2012, 10:46:00 am  
Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 06:04:55 pm  
Цитата: лыжник от Октября 27, 2012, 05:06:57 pm  
Цитата: lucmen от Октября 27, 2012, 04:45:14 pm  
3. - он в тренировках не лупит интенсив,...

... .

...

...

...

,Luchmen а может Ты и прав ,проще простого попробуй  
составить Лыжнику обычную тренировку для "отточки техники"  
заточенную под его результат в соответствии с увиденными тобой  
ошибками...

Плавание с доской в своей основе закладывает:

1. неправильное положение тела в воде.
2. неправильную работу ног при плавании В/С.

П о всей видимости ты видел много людей в  
возрасте которые за год научились плавать  
"красивым шестиударным кролем" и смогут проплыть дистанцию  
1000м -1500 м.

Составлять кому-то трени не имею ни какого морального права - я не тренер, не учился на тренера и сам только начал  
плавать. Я только осмелился дать совет по тем вопросам, которые сам задавал себе и тренеру и на которые нашел  
действенные решения. Сам постигал плавание в ластах, сам дышал 2/2, а теперь все и основные задания стараюсь дышать  
3/3, хотя задание 400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

По всей видимости видел и вижу очень много людей с корявым, ужасным 6-и и 2-ух ударными кролем, которые не желают и  
не заставить их пройти курс начинающего пловца, но при этом в ласты лезут с большим удовольствием, и при всем при этом  
плывут и 2 и 4 км. на дорожке для быстрого плавания, мешая всем и считая, что быстрее их никто не плывет. А так же вижу  
единицы старичков и старушек регулярно в тренировке, отрабатывающих работу ног - и вот глядя на них душа радуется и  
поет. P.S. и плывут они быстрее и полезнее молодых с корявой работой ног. Ну а вообще я с тобой не спорю, а советую  
Лыжнику на расстоянии то, что не будет большой необходимости контролировать со стороны на месте.

К этому и велось ты видишь проблему узко направленно,  
через призму ПЛАВАНИЕ и а он Триатлонист и к тому же в возрасте.  
я не знаю сколько тебе но 200 км на вело или 50 км на лыжах  
на пульсе 150 тебе не осилить.

плавание не его конёк поэтому ему из него надо выскочить с  
минимальными потерями , а это значит как можно меньше задействовать  
большие группы мышц (ноги) чтобы в дальнейшем использовать  
своё преимущество в гонке и кроссе.

Не знаю или тебя это убедит.

They measured the oxygen consumption of 12 competitive swimmers where they kicking only,  
pulling only, and swimming full stroke.

They reported they swimmers used nearly FOUR TIMES more oxygen when they kicked then  
they did when pulling only.

The oxygen requirment was 24.5 L when kicked at speed of 3.5 ft/sek compared to requirment 7L  
when they pulled at the same speed. (Астанд 1978;холмер 1975; чарбоньер 1975)

А это я позволил себе перевести .но поверь я не искажил.

Самый непреодолимый аргумент против алтернетивного дыхания( 3/3) йто то  
что поступление кислорода будет уменьшено.И это и является самым большим  
недостатком который может перевесить все другие достоинства дыхания (3/3)

PHD по физиологии Ernest W . Maglischo.

А такое я бу даже в страшном сне не стал бы советовать тем кому за 30+  
400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

----

Novichog от Октября 29, 2012, 10:00:50 am

To feniks2277

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:56:11 am

А такое я бу даже в страшном сне не стал бы советовать тем кому за 30+ 400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

В 40 с каким дыханием на трени плыть ? 2 -2 ?

novа от Октября 29, 2012, 10:20:40 am

Цитата: Runtya от Октября 26, 2012, 08:14:57 pm

Попробовала я сегодня, как Гага, засесть на 400м после 400 разминки. С низкого старта сама себя наручным секундомером. Разворот маятником, т.к. только сегодня больничный закрыла со своим гнилым носом и непонятным кашлем, сальто вертеть ну просто заленилась. Вышла на 6:12:25. Свою спринтовую трени после этого просто завалила, ни в одном режиме не уложились, как надо. Слилась на силовые, которых у меня на суше за время болезни и так в избытке было. Меня тут понесло в неведомые дали, решила попу себе на старости лет сделать, как орех. Тренера спрашиваю, не помешает ли она и тяжелые ноги моей плавучести. Он мои вопросы игнорит, забавляйся, раз тебе нравится. А вообще-то ноги у меня и без того чушки свинцовые, добавь к ним попу, и забудь про высокое положение тела. Или я что-то не правильно понимаю?

Спринты не прут, но и в стайеры что-то меня не потянуло пока. Может после 800 или 1500 на время почувствую себя более оптимистично в этом направлении?

P.S. еще пару дней назад бредила спринт баттом освоить. Мотыляет меня, как бы это сказать, как что...

Рунтя, вы опять занимаетесь мазохизмом....Во время болезни организм должен тратить энергию только на выздоровление! И, присоединяясь к Александру, какие могут быть режимы сразу после болезни...! Поберегите сердце!

feniks2277 от Октября 29, 2012, 10:42:07 am

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 10:00:50 am

To feniks2277

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:56:11 am

А такое я бу даже в страшном сне не стал бы советовать тем кому за 30+ 400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

В 40 с каким дыханием на трени плыть ? 2 -2 ?

Novichog всё зависит к чему ты готовишься , и как построен микроцикл.

Но основные задания в тренеровке на выносливость например

2 X800 4 x400 10 x200 12 x100 лучше плавать в координации

(2/2 как то не понятно) вдох каждый цикл движений.

Для того чтобы не было искажений как вариант

25 м дышать в лево

25 м дышать в право

Что даст точно такой же эффект как и 3/3.

3/3 хорошо плавать как УПРАЖНЕНИЕ для улучшения

техники без сомнений, и на начальном этапе обучения когда

дистанции не очень длинные но как только надо

" ус ---ся" надо сваливать.

для Мастерс 85% аэробная р-та

10 % анаэробная

5% сореновательные скорости

feniks2277 от Октября 29, 2012, 10:57:12 am

Цитата: nova от Октября 29, 2012, 10:20:40 am

Цитата: Runtya от Октября 26, 2012, 08:14:57 pm

Попробовала я сегодня, как Галя, засесть на 400м после 400 разминки. С низкого старта сама себя наручным секундомером. Разворот маятником, т.к. только сегодня больничный закрыла со своим гнилым носом и непонятным кашлем, сальто вертеть ну просто заленилась. Вышла на 6:12:25. Свою спринтовую тренировку после этого просто завалила, ни в одном режиме не уложилась, как надо. Слилась на силовые, которых у меня на суше за время болезни и так в избытке было. Меня тут понесло в неведомые дали, решила попу себе на старости лет сделать, как орех. Тренера спрашиваю, не мешает ли она и тяжелые ноги моей плавучести. Он мои вопросы игнорит, забавляясь, раз тебе нравится. А вообще-то ноги у меня и без того чушки свинцовые, добавь к ним попу, и забудь про высокое положение тела. Или я что-то не правильно понимаю? Спринты не прут, но и в стайеры что-то меня не потянуло пока. Может после 800 или 1500 на время почувствую себя более оптимистично в этом направлении?  
P.S. еще пару дней назад бредила спринт баттом освоить. Мотыляет меня, как бы это сказать, как что...

Рунтя, вы опять занимаетесь мазохизмом... Во время болезни организм должен тратить энергию только на выздоровление! И, присоединяясь к Александру, какие режимы сразу после болезни...! Поберегите сердце!  
А мне кажется правильно Клин Клином  
Больничный закрыт значит здорова  
нос в бассе пробьёт проверенно.  
кашель непонятный значит не антибиотиках,  
а вирус ну так так прокашляется.

-----  
sosnin от Октября 29, 2012, 11:02:06 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 10:42:07 am  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 10:00:50 am  
To feniks2277

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:56:11 am

А такое я бу даже в страшном сне не стал бы советовать тем кому за 30+ 400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

В 40 с каким дыханием на трени плыть ? 2 -2 ?  
Novichog всё зависит к чему ты готовишься , и как построен микроцикл.  
Но основные задания в тренировке на выносливость например  
2 X800 4 x400 10 x200 12 x100 лучше плавать в координации  
(2/2 как то не понятно) вдох каждый цикл движений.  
Для того чтобы не было искажений как вариант  
25 м дышать в лево  
25 м дышать в право  
Что даст точно такой же эффект как и 3/3.  
3/3 хорошо плавать как УПРАЖНЕНИЕ для улучшения  
техники без сомнений, и на начальном этапе обучения когда  
дистанции не очень длинные но как только надо  
" ус ---ся" надо сваливать.  
для Мастерс 85% аэробная р-та  
10 % анаэробная  
5% сореновательные скорости  
ну да, как упражнение 3\3 и выше подходит. конечно если плывешь на результат в серии и пульс за 27, то никакое 7\7 не вариант.  
только я вот, плаваю 8x400 например и 3\3 и 5\5. для меня это аэроб Пдо 24. и у меня получается при 5\5 3 вдоха. я так безгранично плыть не могу, но 400 вытерплю. но это конечно не сореновательная скорость.

-----  
лыжник от Октября 29, 2012, 11:07:50 am  
Конечно я никогда не поплыву, да и задачи то такой не ставлю. Сюда пришёл исключительно чтобы убрать самые мои главные ошибки, нууу и шоб подсказали как мне проплыть 4км и при этом уложиться в лимит и не устать. За год с вашей помощью сделал огромный шаг, не по времени, а именно, что не устаю. В теме этой тусуюсь потому, что нету темы: а как начать плавать после 58))). Конечно можно упереться ещё, но думаю я подошёл к своей стене. Притом как вы понимаете, велик, лыжи и бег тоже требуют времени и сил на трени. Не умирать же от нагрузок.  
Мои результаты я тут озвучивал, но повторяюсь (похваюсь) В Эстонии 1км-18.хх, в Выборге 1,9км-34.хх. А начинал, когда

не плавал, на спринтах в триатлоне 800м-24.хх(((

----

Novichog от Октября 29, 2012, 11:46:58 am  
Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 11:02:06 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 10:42:07 am  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 10:00:50 am  
To feniks2277

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:56:11 am

А такое я бы даже в страшном сне не стал бы советовать тем кому за 30+  
400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

В 40 с каким дыханием на трени плыть ? 2 -2 ?

Novichog всё зависит к чему ты готовишься , и как построен микроцикл.

Но основные задания в тренировке на выносливость например

2 X800 4 x400 10 x200 12 x100 лучше плавать в координации

(2/2 как то не понятно) вдох каждый цикл движений.

Для того чтобы не было искажений как вариант

25 м дышать в лево

25 м дышать в право

Что даст точно такой же эффект как и 3/3.

3/3 хорошо плавать как УПРАЖНЕНИЕ для улучшения

техники без сомнений, и на начальном этапе обучения когда

дистанции не очень длинные но как только надо

" ус ---ся" надо сваливать.

для Мастерс 85% аэробная р-та

10 % анаэробная

5% сореновательные скорости

ну да,как упражнение 3\3 и выше подходит.конечно если плывешь на результат в серии и пульс за 27,то никакое 7\7 не вариант.

только я вот,плаваю 8x400 например и 3\3 и 5\5.для меня это аэроб Пдо 24. и у меня получается при 5\5 3 вдоха.я так безгранично плыть не могу,но 400 вытерплю. но это конечно не сореновательная скорость.

странно..но я на 3/3 могу и 1500 плыть , а если делать вдох на каждый ЦЫкл руками, то устану уже от того, как часто надо выдыхать воздух...от этих частых выдохов начинает болеть голова. на 3/3 выдох как то плавней получается, первый цикл руками не выдыхаю совсем, начиная со второго и до третьего включительно стравливаю воздух .....а скорость она какая есть такая и есть , сколько сил в руках осталось - такая и скорость.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 12:04:54 pm  
Цитата: лыжник от Октября 29, 2012, 11:07:50 am

В Эстонии 1км-18.хх, в Выборге 1,9км-34.хх. А начинал, когда не плавал, на спринтах в триатлоне 800м-24.хх(((

Выходит в Выборге вы были значительно сильнее ? 1,9 км. при этом каждая сотня по 1.50 ?? по отрытой воде , очень неслабо.

----

feniks2277 от Октября 29, 2012, 12:05:52 pm  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 11:46:58 am  
Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 11:02:06 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 10:42:07 am  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 10:00:50 am  
To feniks2277

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:56:11 am

А такое я бы даже в страшном сне не стал бы советовать тем кому за 30+  
400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

В 40 с каким дыханием на трени плыть ? 2 -2 ?

Novichog всё зависит к чему ты готовишься , и как построен микроцикл.

Но основные задания в тренировке на выносливость например

2 X800 4 x400 10 x200 12 x100 лучше плавать в координации

(2/2 как то не понятно) вдох каждый цикл движений.

Для того чтобы не было искажений как вариант

25 м дышать в лево

25 м дышать в право

Что даст точно такой же эффект как и 3/3.

3/3 хорошо плавать как УПРАЖНЕНИЕ для улучшения

техники без сомнений, и на начальном этапе обучения когда

дистанции не очень длинные но как только надо

" ус ---ся" надо сваливать.

для Мастера 85% аэробная р-та

10 % анаэробная

5% соревновательные скорости

ну да, как упражнение 3\3 и выше подходит. конечно если плывешь на результат в серии и пульс за 27, то никакое 7\7 не вариант.

только я вот, плаваю 8x400 например и 3\3 и 5\5. для меня это аэроб. Пдо 24. и у меня получается при 5\5 3 вдоха. я так

безгранично плыть не могу, но 400 вытерплю. но это конечно не соревновательная скорость.

странно..но я на 3/3 могу и 1500 плыть , а если делать вдох на каждый ЦЫкл руками, то устану уже от того, как часто надо

выдыхать воздух...от этих частых выдохов начинает болеть голова. на 3/3 выдох как то плавней получается, первый цикл

руками не выдыхаю совсем, начиная со второго и до третьего включительно стравливаю воздух .....а скорость она какая есть

такая и есть , сколько сил в руках осталось - такая и скорость.

Я не сказал что не сможешь.

А давай попробуем и ты расскажешь ощущения

Итак твой рез-т на 100 м В/с 1.07 пусть 1.10

1.10 + 10 сек получится 1.20 это время ПАНО .

15 x 100 за 1.20 с отдыхом 10 сек ну или

все 15 сотен по 1.30 с дыханием 3/3 при этом твой пульс после окончания серии

будет где то в пределах 30 уд /ниже максимума.

И это 15 сотен а не 40

А обычный сет на выносливость приблизительно занимает 30 м-35 мин

около 3000м

----

Гала от Октября 29, 2012, 12:07:54 pm

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 11:46:58 am

..а скорость она какая есть такая и есть , сколько сил в руках осталось - такая и скорость.

У меня все же больше от дышалки зависит и мне легче на каждый цикл делать вдох, чем 3/3, может ты голову высоко поднимаешь?

----

Novichog от Октября 29, 2012, 12:11:47 pm

Цитата: Гала от Октября 29, 2012, 12:07:54 pm

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 11:46:58 am

..а скорость она какая есть такая и есть , сколько сил в руках осталось - такая и скорость.

У меня все же больше от дышалки зависит и мне легче на каждый цикл делать вдох, чем 3/3, может ты голову высоко поднимаешь?

нет, я бы не сказал про голову. во всяком случае такого замечания не слышал...вот не пойму зачем мне делать вдох в момент . когда мне воздух не нужен ?..

----

Гала от Октября 29, 2012, 12:15:24 pm

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 12:11:47 pm

нет, я бы не сказал про голову. во всяком случае такого замечания не слышал...вот не пойму зачем мне делать вдох в момент . когда мне воздух не нужен ?..

Как я поняла, это советуют тебе для улучшения техники, или нет? Я, если плыву аэробно, то могу вообще по три вдоха на басс делать, но чуть только включу немного скорость, как адью, нужен вдох на каждый цикл.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 12:15:43 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 12:05:52 pm

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 11:46:58 am

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 11:02:06 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 10:42:07 am  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 10:00:50 am  
To feniks2277

Цитата: feniks2277 от Октября 29, 2012, 09:56:11 am

А такое я бу даже в страшном сне не стал бы советовать тем кому за 30+  
400м в/с 3/3;5/5;3/3;7/7 - на 7/7 готов усацца, - но тренировать нужно.!!!

В 40 с каким дыханием на трени плыть ? 2 -2 ?

Novichog всё зависит к чему ты готовишься , и как построен микроцикл.

Но основные задания в тренировке на выносливость например

2 X800 4 x400 10 x200 12 x100 лучше плавать в координации

(2/2 как то не понятно) вдох каждый цикл движений.

Для того чтобы не было искажений как вариант

25 м дышать в лево

25 м дышать в право

Что даст точно такой же эффект как и 3/3.

3/3 хорошо плавать как УПРАЖНЕНИЕ для улучшения

техники без сомнений, и на начальном этапе обучения когда

дистанции не очень длинные но как только надо

" ус ---ся" надо сваливать.

для Мастерс 85% аэробная р-та

10 % анаэробная

5% соревновательные скорости

ну да,как упражнение 3\3 и выше подходит.конечно если плывешь на результат в серии и пульс за 27,то никакое 7\7 не вариант.

только я вот,плаваю 8x400 например и 3\3 и 5\5.для меня это аэроб Пдо 24. и у меня получается при 5\5 3 вдоха.я так

безгранично плыть не могу,но 400 вытерплю. но это конечно не соревновательная скорость.

странно..но я на 3/3 могу и 1500 плыть , а если делать вдох на каждый ЦЫкл руками, то устану уже от того, как часто надо

выдыхать воздух...от этих частых выдохов начинает болеть голова. на 3/3 выдох как то плавней получается, первый цикл

руками не выдыхаю совсем, начиная со второго и до третьего включительно стравливаю воздух .....а скорость она какая есть

такая и есть , сколько сил в руках осталось - такая и скорость.

Я не сказал что не сможеш.

А давай попробуем и ты расскажеш ощущения

Итак твой рез-т на 100 м В/с 1.07пусть 1.10

1.10 + 10 сек получится 1.20 это время ПАНО .

15 x 100 за 1.20 с отдыхом 10 сек ну или

все 15 сотен по 1.30 с дыханием 3/3 при этом твой пульс после окончания серии

будет где то в пределах 30 уд /ниже максимума.

И это 15 сотен а не 40

А обычный сет на выносливость приблизительно занимает 30 м-35 мин

около 3000м

с дыханием 3/3

За 1.20 с интервалом 10 сек. я проплыву 2 сотни.

За 1.30 с интервалом 10 сек. проплыву...ну 7-8 наверно.

если дышать чаще... попробую, но не думаю что я даже 10 протяну.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 12:18:14 pm

Цитата: Гала от Октября 29, 2012, 12:15:24 pm

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 12:11:47 pm

нет, я бы не сказал про голову. во всяком случае такого замечания не слышал...вот не пойму зачем мне делать вдох в момент .  
когда мне воздух не нужен ?..

Как я поняла, это советуют тебе для улучшения техники, или нет? Я,если плыву аэробно, то могу вообще по три вдоха на  
басс делать,но чуть только включу немного скорость, как адыю, нужен вдох на каждый цикл.

вроде не для техники, а для скорости...типа нужно больше воздуха чтоб веселей плыть, а я перехожу на более частый вдох,  
когда уже сдох )))

----

Гала от Октября 29, 2012, 12:22:33 pm  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 12:18:14 pm

вроде не для техники, а для скорости...типа нужно больше воздуха чтоб веселей плыть, а я перехожу на более частый вдох, когда уже сдох )))

Как-то это не логично, обычно наоборот ??? . Я не про спринт, там вообще на дыхание можно забить, на любой дистанции больше ста метров кислород просто необходим, чем лучше он поступает в организм, тем меньше закишься, разве не так? ???

----

@LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 12:23:35 pm  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 11:46:58 am  
странно..но я на 3/3 могу и 1500 плыть , а если делать вдох на каждый цЫкл руками, то устану уже от того, как часто надо выдыхать воздух...от этих частых выдохов начинает болеть голова. на 3/3 выдох как то плавней получается, первый цикл руками не выдыхаю совсем, начиная со второго и до третьего включительно стравливаю воздух .....а скорость она какая есть такая и есть , сколько сил в руках осталось - такая и скорость.  
У меня тожно такая же фигня - когда дышу на каждый цикл, начинается головокружение, на 3/3 темп ниже, а время в результате лучше, да и устаю, как ни странно меньше. Конечно я 1500 и 3000 плаваю только как аэробное задание на низком пульсе и никогда не пробовал плавать их в полную силу (честно говоря и желания никакого нету), но все же я могу сравнивать время и самочувствие при том же темпе.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 12:27:24 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 12:23:35 pm  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 11:46:58 am  
странно..но я на 3/3 могу и 1500 плыть , а если делать вдох на каждый цЫкл руками, то устану уже от того, как часто надо выдыхать воздух...от этих частых выдохов начинает болеть голова. на 3/3 выдох как то плавней получается, первый цикл руками не выдыхаю совсем, начиная со второго и до третьего включительно стравливаю воздух .....а скорость она какая есть такая и есть , сколько сил в руках осталось - такая и скорость.  
У меня тожно такая же фигня - когда дышу на каждый цикл, начинается головокружение, на 3/3 темп ниже, а время в результате лучше, да и устаю, как ни странно меньше. Конечно я 1500 и 3000 плаваю только как аэробное задание на низком пульсе и никогда не пробовал плавать их в полную силу (честно говоря и желания никакого нету), но все же я могу сравнивать время и самочувствие при том же темпе.

вот-вот, чтото не то с дыханием, может есть какая то формула по вдохам...? может нужно больше но так чтоб башка не отвалилась по пути ?

----

sosnin от Октября 29, 2012, 12:29:58 pm  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 12:18:14 pm  
Цитата: Гала от Октября 29, 2012, 12:15:24 pm  
Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 12:11:47 pm

нет, я бы не сказал про голову. во всяком случае такого замечания не слышал...вот не пойму зачем мне делать вдох в момент . когда мне воздух не нужен ?..

Как я поняла, это советуют тебе для улучшения техники, или нет? Я,если плыву аэробно, то могу вообще по три вдоха на басс делать,но чуть только включу немного скорость, как адью, нужен вдох на каждый цикл.  
вроде не для техники, а для скорости...типа нужно больше воздуха чтоб веселей плыть, а я перехожу на более частый вдох, когда уже сдох )))

- 1)плаваешь,что-нибудь длиннее 100 метров с соревновательной скоростью?
  - 2)сколько гребков на 25метров при легком плавании в длинных дистанциях?
  - 3)сколько гребков на твоей сотне в максимум?
- вот и прикинь.

ответу про себя:1)угу пытаюсь по 200 и 400м (прогрессивно)  
2)9-11  
3)по четвертакам: 9-12-13-18 (это год назад.вроде так было)  
вот представь,как мне плыть 5/5 или 7/7 :) при 12 гребках?  
ну и мой рост\вес (чтоб не думал чтоя за 220см) 179/за100кг.  
может проблема всетаки в гребках,темпе. как я умудряюсь плыть по 12гребков?

----

sosnin от Октября 29, 2012, 12:32:39 pm  
хотя меня толи год назад,толи два,просто убил Колбертадо на 800 и1500. может это из той же серии ?

----

@LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 12:53:01 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 08:18:22 am

моі, я думаю ты уже принял факт того, что у тебя нету базы и все методы улучшения результата и техники ты использовал. напряг свой организм так, что его начинает лихорадить. а все потому, что он функционально не готов держать такие нагрузки, мотор не готов. мышцами ты можешь и готов, а вот сердце в нужном объеме не готово, печень, легкие уже не могут дать тебе больше на уровне "сейчас". а ты с них все требуешь. ты даже не представляешь, какой фундамент можно заложить за полгода, основываясь на который, можно потом расти. да, первые 2-3 месяца ты будешь в огромной клоаке, но потом можешь опять переходить на свои тренировки и прогрессировать еще год-полтора. Все разговоры о том, что через объем-путь в никуда, от непонимания зачем это и как. или лени и усталости.

моі, это то же самое, что мне говорил тренер. Можно не пол года только базу, можно месяц вводный цикл (всякие упражнения через координацию или упражнения комплекс через кроль отрезками не менее 400м), все расслабленно, чтобы расплыться, потом 2-3 месяца базовой работы, затем месяц специализированной работы, месяц скоростной из них 10 дней сужения с выходом на пик, простартоваться где-то, потом 2 недели откупываться, желательно длинными отрезками как можно медленнее, и потом все по новой. Имхо так немного веселее, чем просто полгода плавать одну базу, хотя если есть терпение, то после полугода базы, организм и в частности сердце скажут огромное спасибо!

В целом до специализированной работы нужно стремиться, чтобы пульс не поднимался выше 20 за 10 сек, если поднимается выше, нужно понижать темп. Конечно можно время от времени после основного длинного задания поплавать какие нибудь ускорения, но не каждую тренировку и не закислясь. Можно плавать иногда фартлеки, поплывешь, к примеру 800 кроль очень медленно, каждые 200м заканчиваешь ускорением 15-25м и дальше купаешься.

Когда собьешь пульс и научишься контролировать его, то можно будет в последующих макроциклах (6-12 месяцев) разбивать базовый этап прорабатывая в разные дни разные 3 аэробные зоны, только при этом обязательно нужно будет следить, чтобы пульс находился в целевой зоне.

----

feniks2277 от Октября 29, 2012, 01:07:15 pm

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 12:18:14 pm

Цитата: Гала от Октября 29, 2012, 12:15:24 pm

Цитата: Novichog от Октября 29, 2012, 12:11:47 pm

нет, я бы не сказал про голову. во всяком случае такого замечания не слышал... вот не пойму зачем мне делать вдох в момент. когда мне воздух не нужен?..

Как я поняла, это советуют тебе для улучшения техники, или нет? Я, если плыву аэробно, то могу вообще по три вдоха на бассейн делать, но чуть только включу немного скорость, как адью, нужен вдох на каждый цикл.

вроде не для техники, а для скорости... типа нужно больше воздуха чтоб веселее плыть, а я перехожу на более частый вдох, когда уже сдох )))

Ну а если бы дышал с самого начала чаще здох бы на 2 сотни позже.

как я понял ты хочешь попробовать себя на 200-400 а без такой работы минимум 2 раза в неделю просто не обойтись + постоянная корреляция.

15 x 100 за 1.20 с отдыхом 10 сек ну или все 15 сотен по 1.30

----

Yakut от Октября 29, 2012, 01:16:23 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 12:29:58 pm

может проблема все таки в гребках, темпе. как я умудряюсь плыть по 12 гребков?

Действительно как? У меня меньше 16 ни как не получается, и это уже с небольшим скольжением.

Хотя вижу периодически действующих спортсменов 6 гребков после старта с тумбы на четвертаке и после разворота еще 11-12, и полтинник проходит видно что халявя за 30-32 секунды. Как?

----

Аnya7 от Октября 29, 2012, 01:17:42 pm

постоянная корреляция чего?

----

sosnin от Октября 29, 2012, 01:32:42 pm

Цитата: Yakut от Октября 29, 2012, 01:16:23 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 12:29:58 pm

может проблема все таки в гребках, темпе. как я умудряюсь плыть по 12 гребков?

Действительно как? У меня меньше 16 ни как не получается, и это уже с небольшим скольжением.

Хотя вижу периодически действующих спортсменов 6 гребков после старта с тумбы на четвертаке и после разворота еще 11-12, и полтинник проходится видно что халявя за 30-32 секунды. Как?

а вот,наоборот, удивляюсь как можно 100метров плыть за 80 гребков. ни захвата,ни отталкивания,ни расслабления в проносе.черт с ним,с выходом.

одно мясои четвертаки,четвертаки и мясо....как там можно задкматься,что делаешь???

люди теряют опору в конце гребка и никаких попыток это исправить,вынимаю руку и рубят дальше

----

Yakut от Октября 29, 2012, 01:35:22 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 01:32:42 pm

а вот,наоборот, удивляюсь как можно 100метров плыть за 80 гребков. ни захвата,ни отталкивания,ни расслабления в проносе.черт с ним,с выходом.

Да какое там мясо, если 1500 я плыву по 24 гребка на четвертак.

----

sosnin от Октября 29, 2012, 01:41:51 pm

ну нет там значит гребка. просто проведение рук в воде,а не гребок.

попробуй хоть раз проплыть в мегабольших лопатках.попроси попробовать у спортсменов. и последи,когда есть опора и продвижение,а когда нету. зуб даю,что продвижение только в середине гребка.

типа таких [http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B8%D0%B5%20%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&noreask=1&img\\_url=www.chainreactioncycles.com%2FImages%2FModels%2FOriginal%2F45667.jpg&pos=14&rpt=simage&lr=47&nojs=1](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D1%88%D0%B8%D0%B5%20%D0%BB%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%82%D0%BA%D0%B8%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5&noreask=1&img_url=www.chainreactioncycles.com%2FImages%2FModels%2FOriginal%2F45667.jpg&pos=14&rpt=simage&lr=47&nojs=1)

----

Vertimog от Октября 29, 2012, 01:46:08 pm

Цитата: Yakut от Октября 29, 2012, 01:35:22 pm

Да какое там мясо, если 1500 я плыву по 24 гребка на четвертак.

Потому и плывешь полтинник по 32, что кпд низкий. Потому во время первого своего за 10 лет старта я и попросил параллельно заснять себя на видео - как знал, что едва из 32-ух выйду и дело не только в физухе.

Если уж заниматься делом, то надо заниматься им правильно, тогда удовольствия не только от процесса больше будет, но и, что вполне естественно, от результата.

p.s.

Очевидно, что куча сил уходит в никуда, так сказать на обогрев мирового пространства, так что качественный скачок более чем возможен.

----

moi от Октября 29, 2012, 02:21:07 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 09:23:31 am

а какой смысл у тебя сейчас???

Сейчас я плаваю сосредотачиваясь на неотпускании воды и продвижении, что руками, что ногами. Все неэнергозатратные упражнения и координации плаваю не меньше сотни. Энергозатратные тоже не просто четвертаками или полтинниками рублю, а с подходом в аэробе - т.е. плыву 25м медленно (кролем, полу-кролем), потом задание 25м с приложением усилия, но не на макс., потом снова 25 медленно, и т.д. Я прошлой осенью пробовал тупо плавать кролем и спиной первые 20-25мин сеанса. Техника быстро превращалась в ничто, руки в ниточки, ноги начинали выписывать кренделя, пульс я тогда еще не мерял, ибо был как железо :O)))

Цитировать

у тебя сколько ЖЕЛ,макс вдох-выдох?

Нашел спирограмму за янв 2011 (я же типа еще и начинающий астматик), там ЖЭЛвд - 4.7 (это 90% нормы). Щас незнаю какая...

Цитировать

уверен,что печень ровненько справляется со всеми продуктами распада

Тут не знаю, но она у меня при нагрузках никогда не болит, и мочи коричневой не бывает :O)))

Цитировать

струбкой тебе будет легче и технику контролировать.ноги убирай-калабашка в стопы или икры

Надо будет попробовать. Это единственный способ остаться плавать и не загнуться :O))) Хотел на мес. заморозить абонимент, восстановиться и все обдумать, но за это просят 940р... (вот капиталисты!), - поэтому придется продолжать плавать :O)))

Сегодня плавал так медленно как только мог. Кроль с калабашкой в ногах, руки-догонялки, дыхание 1\1, поворот маятником - и так 400м. ЧСС - все равно 23-24. Ноги брасом на доске, голова над водой, на скольжение и захват воды ногами - ЧСС 22! 20 ударов у меня только, когда у борта 2-3 мин постою отдохнуть :O)))

----

sosnin от Октября 29, 2012, 02:38:44 pm

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 02:21:07 pm

Сегодня плавал так медленно как только мог. Кроль с калабашкой в ногах, руки-догонялки, дыхание 1\1, поворот маятником - и так 400м. ЧСС - все равно 23-24. Ноги брасом на доске, голова над водой, на скольжение и захват воды ногами - ЧСС 22! 20 ударов у меня только, когда у борта 2-3 мин постою отдохнуть :O)))

так 23,это уже не 25. попробуй плавать не по 400, а по 1км. упражнения не по 100,а по 300,но меняя через 100. через пару месяцев средний пульс упадет еще на 1-2 пункта.аот и начнешь координацию добавлять при таком же купании. вообще не ускоряйся!!!вообще! зачем оно тебе? скорость и так у тебя упадет через 2-3 недели аэроба.будет у тебя время поускоряться :)

----

Yakut от Октября 29, 2012, 03:09:39 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 01:41:51 pm

ну нет там значит гребка. просто проведение рук в воде,а не гребок.

попробуй хоть раз проплыть в мегабольших лопатках.попроси попробовать у спортсменов. и последи,когда есть опора и продвижение,а когда нету. зуб даю,что продвижение только в середине гребка.

Камеру заказал скоро приедет, буду смотреть что там и как. Пока грешу на не правильное положение тела и работу ног во вред. А еще слышал мнение со стороны, излишне зарываюсь в воду.

----

Letun от Октября 29, 2012, 04:37:56 pm

moi, и все кто ему советуют.

Если врачи правы, то у тебя нет проблем с сердцем. И синдром сосудистой дистонии - это не сосуды, а рассогласованность симпатической и парасимпатической системы (возбуждение и торможение не соответствуют внешним раздражителям). Нервы короче.

Можно просто по среди ночи проснуться от сильного сердцебиения, а можно посреди дня прямо почувствовать, как замедляются удары сердца. Как правило частое ощущения сдавливания в сердце, в крайних случаях даже боли. И термин есть, который так и звучит:"кардиология не связанная с ишемической болезнью сердца". Всё зависит от степени, конечно; у тебя если я правильно понял - слабовыраженная, т.к. не мешает тебе в повседневной жизни.

Чаще встречается в подростковом возрасте. Проходит постепенно.

И если, moi, у тебя будет гипертрофия сердца, то я не думаю, что ты будешь чувствовать, как она происходит.

----

@LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 04:50:56 pm

Цитата: Letun от Октября 29, 2012, 04:37:56 pm

moi, и все кто ему советуют.

У него нет проблем с сердцем. И синдром сосудистой дистонии - это не сосуды, а рассогласованность симпатической и парасимпатической системы (возбуждение и торможение не соответствуют внешним раздражителям). Нервы короче.

Можно просто по среди ночи проснуться от сильного сердцебиения, а можно посреди дня прямо почувствовать, как замедляются удары сердца. Как правило частое ощущения сдавливания в сердце, в крайних случаях даже боли. И термин есть, который так и звучит:"кардиология не связанная с ишемической болезнью сердца".

Чаще встречается в подростковом возрасте. Проходит постепенно.

хз. врачи то его вроде осматривали и, похоже нифига не нашли - д/з поставили вегето-сосудистая. как по мне это не диагноз, вернее д/з то такой есть, но у нас его ставят всем, кто обращается по поводу какого-то дискомфорта, потенциально связанного с сердцем, а спецы, проведя обследование ничего не находят.

ну и возраст, вообще-то уже не подростковый. я понимаю, что 25 - это не смертельно, однако и не особо хорошо, так же как и понимаю из собственного опыта, что пульс можно понизить.

----

Letun от Октября 29, 2012, 05:00:16 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 04:50:56 pm

Цитата: Letun от Октября 29, 2012, 04:37:56 pm

moi, и все кто ему советуют.

У него нет проблем с сердцем. И синдром сосудистой дистонии - это не сосуды, а рассогласованность симпатической и парасимпатической системы (возбуждение и торможение не соответствуют внешним раздражителям). Нервы короче.

Можно просто по среди ночи проснуться от сильного сердцебиения, а можно посреди дня прямо почувствовать, как замедляются удары сердца. Как правило частое ощущения сдавливания в сердце, в крайних случаях даже боли. И термин есть, который так и звучит: "кардиология не связанная с ишемической болезнью сердца".

Чаще встречается в подростковом возрасте. Проходит постепенно.

хз. врачи то его вроде осматривали и, похоже нифига не нашли - д/з поставили вегето-сосудистая. как по мне это не диагноз, вернее д/з то такой есть, но у нас его ставят всем, кто обращается по поводу какого-то дискомфорта, потенциально связанного с сердцем, а спецы, проведя обследование ничего не находят.

ну и возраст, вообще-то уже не подростковый. я понимаю, что 25 - это не смертельно, однако и не особо хорошо, так же как и понимаю из собственного опыта, что пульс можно понизить.

Я это из личного опыта пишу. В 21 год, ни с того ни с сего, какие то непонятки с сердцем начались - без всяких нагрузок, я ещё в плавание не вернулся тогда. При чём мешало на столько, что к врачу пришлось обратиться.

Началось внезапно и довольно сильно, а проходило медленно и постепенно года за 3-4.

----

Yakut от Октября 29, 2012, 05:07:53 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 04:50:56 pm

хз. врачи то его вроде осматривали и, похоже нифига не нашли - д/з поставили вегето-сосудистая. как по мне это не диагноз, вернее д/з то такой есть, но у нас его ставят всем, кто обращается по поводу какого-то дискомфорта, потенциально связанного с сердцем, а спецы, проведя обследование ничего не находят.

Правильно, диагноз ВСД с медицинского языка переводится как удалено модератором.

Термин рожден советской медициной.

пользователю - предупреждение!

первое и последнее .

мат и любые сокращения мата на форуме запрещены!

----

Letun от Октября 29, 2012, 05:09:58 pm

Цитата: Yakut от Октября 29, 2012, 05:07:53 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 04:50:56 pm

хз. врачи то его вроде осматривали и, похоже нифига не нашли - д/з поставили вегето-сосудистая. как по мне это не диагноз, вернее д/з то такой есть, но у нас его ставят всем, кто обращается по поводу какого-то дискомфорта, потенциально связанного с сердцем, а спецы, проведя обследование ничего не находят.

Правильно, диагноз ВСД с медицинского языка переводится как удалено модератором. Термин рожден советской медициной.

))) Поверьте - это не так.

----

Novichog от Октября 29, 2012, 05:11:08 pm

Цитата: Letun от Октября 29, 2012, 05:09:58 pm

Цитата: Yakut от Октября 29, 2012, 05:07:53 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 04:50:56 pm

хз. врачи то его вроде осматривали и, похоже нифига не нашли - д/з поставили вегето-сосудистая. как по мне это не диагноз, вернее д/з то такой есть, но у нас его ставят всем, кто обращается по поводу какого-то дискомфорта, потенциально связанного с сердцем, а спецы, проведя обследование ничего не находят.

Правильно, диагноз ВСД с медицинского языка переводится как еб...я неведомая х..я. Термин рожден советской медициной.

))) Поверьте - это не так.

как тут не вспомнить фильмы про доктора Хауса, он бы уже попробовал вскрыть сердце в диагностических целях...а то боли мешают тренировкам

----

Yakut от Октября 29, 2012, 05:12:28 pm

Если это не так, то должно быть и описание данного вида заболевания в патологической анатомии, а его нет, потому что не кто не знает что это такое.

----

Letun от Октября 29, 2012, 05:16:52 pm

Цитата: Yakut от Октября 29, 2012, 05:12:28 pm

Если это не так, то должно быть и описание данного вида заболевания в патологической анатомии, а его нет, потому что не кто не знает что это такое.

Очень хреново изучены его причины.

Но вот само заболевание описано очень подробно.

И в современной классификации правильно не "вегетососудистая дистония", а "синдром сосудистой дистонии", хотя понимаю, что это ни кому не интересно.

И я же говорю - по себе знаю, что это такое.

----

moi от Октября 29, 2012, 05:17:06 pm

Да, да - коллеги, что такое ВСД - я уже хорошо знаю. Как она мучает человека, как маскируется, с чем связана (с головой) и что нам самом деле такого диагноза нет :O)) Но я вроде по характеру уравновешанный, особых стрессов за последние годы не имею, деятельность у меня спокойная, и скорее всего именно из-за неправильного тренировочного процесса вегитатика начала сбоить. Поэтому мне нужно что-то качественно менять в подходе к плаванию.

----

Letun от Октября 29, 2012, 05:20:25 pm

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 05:17:06 pm

Да, да - коллеги, что такое ВСД - я уже хорошо знаю. Как она мучает человека, как маскируется, с чем связана (с головой) и что нам самом деле такого диагноза нет :O)) Но я вроде по характеру уравновешанный, особых стрессов за последние годы не имею, деятельность у меня спокойная, и скорее всего именно из-за неправильного тренировочного процесса вегитатика начала сбоить. Поэтому мне нужно что-то качественно менять в подходе к плаванию.

Я всё-же уверен, что плавание - это прсто индикатор благодаря, которому ты сильнее чувствуешь проявление этого синдрома. А причины совсем не связаны с твоей повседневной деятельностью. Типа особенность организма такая, тупо переждать надо.

----

Yakut от Октября 29, 2012, 05:44:46 pm

Цитата: Letun от Октября 29, 2012, 05:16:52 pm

Очень хреново изучены его причины.

Так это и есть удалено модератором.

Цитата: Letun от Октября 29, 2012, 05:16:52 pm

Но вот само заболевание описано очень подробно.

Описан набор симптомов, но под эти симптомы много что попадает, поэтому когда не могут определить причины пишут ССД (ВСД).

----

sosnin от Октября 29, 2012, 07:07:38 pm

не мастерс,а сборище сердечников :).

простите,не сдержался и съерничал :)

----

лыжник от Октября 29, 2012, 07:19:59 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 07:07:38 pm

не мастерс,а сборище сердечников :).

простите,не сдержался и съерничал :)

Да нормально, у нас у лыжников допустим асматики ФСЕ, но лупят, токо в путь)))

----

moi от Октября 29, 2012, 07:22:23 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 07:07:38 pm

не мастерс,а сборище сердечников :).

Пусть кто помоложе и "пожелезнее", читает и смекает, что орханизм может сказать "а надоело мне твое плавание" :O)))

----

Yakut от Октября 29, 2012, 07:28:06 pm

Цитата: лыжник от Октября 29, 2012, 07:19:59 pm

Да нормально, у нас у лыжников допустим асматики ФСЕ, но лупят, токо в путь)))

Ну вот, осталось только болячками померится, и тема точно будет похожа на "те кому за 30".

----

@LE} {@NDER от Октября 29, 2012, 08:10:01 pm

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 07:22:23 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 07:07:38 pm

не мастерс,а сборище сердечников :).

Пусть кто помоложе и "пожелезнее", читает и смекает, что организм может сказать "а надоело мне твое плавание" :O)))  
Да ладно, я все же по-старше буду на 3 года, когда начал снова плавать весил почти стольник и давление временами было 160/100. Ничего, от плавания пока только лучше. ;)

----

варяг от Октября 29, 2012, 09:05:19 pm

Сейчас скину видео. на одном плыл на ногах 5\*100 на другом 50 на кулаках 25 на ладонях. снимал в конце тренировки немного устали руки.

----

варяг от Октября 29, 2012, 09:15:51 pm

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

----

Arman от Октября 29, 2012, 09:36:23 pm

Ноги работают скорее от колена, чем от бедра, на боку плохо держишь равновесие...

P.S. А где хваленный поворот ;) ?

----

варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>

----

варяг от Октября 29, 2012, 09:59:13 pm

качество видео плохое люди кто умеет научите сжимать оргинал нормальный

----

варяг от Октября 29, 2012, 10:17:55 pm

Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>

на ладонях был третий четвертак остальные на кулаках

----

Arman от Октября 29, 2012, 10:38:45 pm

Явно не догребаешь, особенно левой рукой.

----

варяг от Октября 29, 2012, 10:58:24 pm

почему так считаешь? что еще?

----

Arman от Октября 29, 2012, 10:59:52 pm

сам посмотри, в какой точке рука выходит из воды... на третьем четвертаке особенно видно ;)

----

варяг от Октября 29, 2012, 11:38:26 pm

наверное и ошибка в технике и устал. до этого так плыл 30 минут без остановки. хотя конечно скорее первое. надо будет попробовать подышать 3-3.

кстати пробовал в чем прикол кто знает ? при плавании 3-3 на кулаках легче сделать вдох влево чем на ладонях?

----

Yakut от Октября 30, 2012, 03:27:18 am

Варяг, молодец, сальто научился делать, хоть и пытался сдатьсья.

Пора уже снимать ласты и начинать учиться плавать.

----

Yakut от Октября 30, 2012, 03:32:37 am

Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 10:58:24 pm

что еще?

Я конечно мало что в этом понимаю, но гребок не красивый. Как только выпрямил руку сразу рвешь воду, не видно медленного захвата и ускорения на отталкивании, рука практически с одной скоростью идет. Ну и голова, как у меня, низко в воде.

----

Letun от Октября 30, 2012, 04:14:06 am

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 07:22:23 pm

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 07:07:38 pm

не мастерс,а сборище сердечников :).

Пусть кто помоложе и "пожелезнее", читает и смекает, что орханизм может сказать "а надоело мне твое плавание" :O)))

Я дико извиняюсь, но всё же ещё пару реплик про ССД себе позволю. Это не возрастная болячка, и после 30 - это скорее редкость, повторяюсь - чаще встречается у подростков в переходном возрасте. Более того, она для организма ни какой угрозы не представляет - только дискомфорт, правда, иногда очень сильный.

Якут, почитайти про симпатическую и парасимпатическую системы организма и что происходит при их рассогласовании. Т.е это, когда вам надо спать ложиться, а организм ведёт себя так, как будто вы марафон бежите или на оборот. Всё зависит от того какой сдвиг преобладает на возбуждение или на торможение. Почему врачи ставят этот диагноз всем подряд я не знаю.

Когда сам через это пройдёшь - только тогда понимаешь, что это такое.

Сей час у меня в этом плане всё замечательно)).

----

Novichog от Октября 30, 2012, 06:14:58 am

Цитата: Arman от Октября 29, 2012, 10:38:45 pm

Явно не догребаешь, особенно левой рукой.

провален локоть на обеих руках. Локоть опережает ладонь, гребок смазывается. А в остальном все довольно аккуратно, ласты ИМХО мешают.

----

moi от Октября 30, 2012, 06:25:32 am

Да, варяг, все уже почти сказали. Локоть провален, выносишь руку не у бедра, как и гех24. В видео с ногами первые метров 10 работа была "примерно от бедра", а потом все от колена пошло, и чем дальше, тем больше. При кролении ногами на спине где стрелочка? Какой-то "парализованный горбун" барахтается :O))))

----

Гала от Октября 30, 2012, 10:03:11 am

Люди, хелп! Феникс мне написал, чтоб я плыла 10X100 кролем за 1:50 и 10 сек. отдыха, а у меня фигня какая-то выходит, я плыву десять но в лучшем случае за 1:40- 1:41, а в худшем 1:35 ну, и соответственно десять секунд мне мало, получается 20 сек. Как с этим бороться? Наручного секундомера нет пока и в ближайшее время его покупка не планируется, как научиться себя контролировать? ???

----

Гала от Октября 30, 2012, 10:19:33 am

Можно я свои пять копеек по поводу стиля Варяга вставлю? :) Про ноги в первую очередь. Бедрa совсем не работают, это очень видно,когда на спине плывешь, поэтому нога и идет от колена, попробуй немного правое бедро поворачивать вверх и тогда правая нога пойдет от бедра автоматически, то же самое и с левым бедром-ногой. Коряво я как-то объясняю,если кто-то понял о чем я, то может объясните более правильно? По поводу локтя, я не вижу такого уж ужаса, локоть не мешает нормальному входу кисти в воду, а вот то,что немного не догребают-это очевидно. :)

----

варяг от Октября 30, 2012, 10:51:47 am

Варяга торпедировали:)

[http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0&noreask=1&img\\_url=spox.ru%2Fcache%2Fimagemanager%2F2548918.jpg&pos=8&rpt=simage&lr=10734&najs=1](http://images.yandex.ru/yandsearch?text=%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BF%D0%B0%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0&noreask=1&img_url=spox.ru%2Fcache%2Fimagemanager%2F2548918.jpg&pos=8&rpt=simage&lr=10734&najs=1)

----

Гала от Октября 30, 2012, 10:55:10 am

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 10:51:47 am

Варяга торпедировали:)

Не прибудняйся ;D. Через месяцок выложу свой кроль, даю тебе право первой руки размазать меня по стенке! ;D

----

@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 11:50:01 am

Цитата: Гала от Октября 30, 2012, 10:19:33 am

Можно я свои пять копеек по поводу стиля Варяга вставлю? :) Про ноги в первую очередь. Бедря совсем не работают, это очень видно, когда на спине плывешь, поэтому нога и идет от колена, попробуй немного правое бедро поворачивать вверх и тогда правая нога пойдет от бедра автоматически, то же самое и с левым бедром-ногой. Коряво я как-то объясняю, если кто-то понял о чем я, то может объясните более правильно? По поводу локтя, я не вижу такого уж ужаса, локоть не мешает нормальному входу кисти в воду, а вот то, что немного не догребает-это очевидно. :)

Кстати, мне кажется, что ноги работают как у аквалангистов в больших ластах, сильно сгибаются в коленях. Имхо, правильно говорят - с ластами надо завязывать, потому что мне кажется, что стало хуже чем было, когда ты игрался с утяжелителями. Если и плавать какие-то упражнения в ластах, то только в самых маленьких.

----

Гала от Октября 30, 2012, 12:00:19 pm

Мы с ластами совсем не плавали. Но это было в стародавние времена, у нас и лопатки были простенькие, а вместо колабашек обычные досочки, сейчас столько прибабасов, что временами я вообще не понимаю что к чему. Вот недавно в магазине увидела лопатки вот такие: Freestyle Finis которые только на один палец крепятся, дескать для отработки лучшей техники и более длинного гребка. Кто-то в таких плавал? Дают реально что-то? ???

----

fizek от Октября 30, 2012, 12:41:07 pm

Всем, привет! :)

Давно читаю ваш форум. Вот решила свои «художества» выложить. Жду вашей критики. А главное, что с этим делать? Как исправляться?

Ноги кроль: <https://www.youtube.com/watch?v=RMc5zo0dvW4&feature=channel&list=UL>

Руки кроль: <https://www.youtube.com/watch?v=O7rnYiP8dcs&feature=channel&list=UL>

Брасс: [https://www.youtube.com/watch?v=cBnwtTF\\_C-o&feature=channel&list=UL](https://www.youtube.com/watch?v=cBnwtTF_C-o&feature=channel&list=UL)

Кроль: <http://youtu.be/1utWvcvpp50>

Три года назад:

P.S. Не ожидала, что все так печально. :( Руки вообще по-разному гребут, даже в брассе. Все перекошено. :(

----

варяг от Октября 30, 2012, 01:34:38 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 11:50:01 am

Цитата: Гала от Октября 30, 2012, 10:19:33 am

Можно я свои пять копеек по поводу стиля Варяга вставлю? :) Про ноги в первую очередь. Бедря совсем не работают, это очень видно, когда на спине плывешь, поэтому нога и идет от колена, попробуй немного правое бедро поворачивать вверх и тогда правая нога пойдет от бедра автоматически, то же самое и с левым бедром-ногой. Коряво я как-то объясняю, если кто-то понял о чем я, то может объясните более правильно? По поводу локтя, я не вижу такого уж ужаса, локоть не мешает нормальному входу кисти в воду, а вот то, что немного не догребает-это очевидно. :)

Кстати, мне кажется, что ноги работают как у аквалангистов в больших ластах, сильно сгибаются в коленях. Имхо, правильно говорят - с ластами надо завязывать, потому что мне кажется, что стало хуже чем было, когда ты игрался с утяжелителями. Если и плавать какие-то упражнения в ластах, то только в самых маленьких.

в принципе согласен ноги помоеу стали гораздо хуже. ласты отменяются попробую в кругом надувным на ногах заменить их

----

Гала от Октября 30, 2012, 01:40:08 pm

Физек, я даже не знаю что сказать, сама тот еще спец в технике ;D, но самое первое замечание к ракурсу съемки, видно много брызг сперва со спины, а потом спереди ;D. Брасс чисто визуально какой-то странный, сперва даже показалось, что вдох через раз делаете :о, не.... пусть другие оценивают, я так мало что могу рассмотреть

----

Novichog от Октября 30, 2012, 01:47:56 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 01:34:38 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 11:50:01 am

Цитата: Гала от Октября 30, 2012, 10:19:33 am

попробую в кругом надувным на ногах заменить их

Это ж совсем из разных задач наборы, с кругом на ногах ты только закрепил ошибку в гребке..., возьми лопатки на ладони и

колобашку..

----

Yakut от Октября 30, 2012, 01:49:53 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 01:34:38 pm

в принципе согласен ноги помоеу стали гораздо хуже. ласты отменяются попробую в кругом надувным на ногах заменить их

Варяг зачем обязательно не ноги что то вешать?

----

moi от Октября 30, 2012, 01:53:51 pm

Цитата: fizek от Октября 30, 2012, 12:41:07 pm

Вот решила свои «художества» выложить. Жду вашей критики.

К сожалению, из-за ракурса почти ничего не видно за брызгами. Да - брасс какой-то странный. А кроль - рубливо. За что вы так воду бьете? :O))) Это ж не кирпич в каратэ разбивать :O)))

----

варяг от Октября 30, 2012, 04:00:02 pm

Цитата: Yakut от Октября 30, 2012, 01:49:53 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 01:34:38 pm

в принципе согласен ноги помоеу стали гораздо хуже. ласты отменяются попробую в кругом надувным на ногах заменить их

Варяг зачем обязательно не ноги что то вешать?

это наверное к психиатру надо:) какаят маниакальная неприязнь плавать в координацииб))))))))))))))))))))))))))))))

----

Гала от Октября 30, 2012, 04:33:03 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 04:00:02 pm

это наверное к психиатру надо:) какаят маниакальная неприязнь плавать в координацииб))))))))))))))))))))))))))))))

И тебя вылечат (с) ;D Где обещанное???? Мы всем форумом с самого утра ждем, между прочим 8)

----

Novichog от Октября 30, 2012, 04:51:00 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 04:00:02 pm

Цитата: Yakut от Октября 30, 2012, 01:49:53 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 01:34:38 pm

в принципе согласен ноги помоеу стали гораздо хуже. ласты отменяются попробую в кругом надувным на ногах заменить их

Варяг зачем обязательно не ноги что то вешать?

это наверное к психиатру надо:) какаят маниакальная неприязнь плавать в координацииб))))))))))))))))))))))))))))))

не паникуй, это абсолютно нормальное явление. просто это банально тяжело и организм не обманешь, заставить можно , а обмануть ... :P

----

варяг от Октября 30, 2012, 05:03:18 pm

я в бас . в конце трени сниму как плыву в координации без ласт и тп.

----

Letun от Октября 30, 2012, 05:07:18 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 05:03:18 pm

я в бас . в конце трени сниму как плыву в координации без ласт и тп.

Блиииин... а ни чего, что у кого-то уже первый час ночи, а кина так и не было?)))

----

варяг от Октября 30, 2012, 05:10:29 pm  
простите други:))) все. через 3 часа кино залью. часть первая. ватерпольный кроль на резине в самодельных лопаткахпо локоть:)

----

sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm  
Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>  
варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то :)  
левая рука локоть валит во второй половине гребка. захва-нормуль.  
и нажи себе шину на заднюю поверхность бедра от поясницы до щиколоток.

----

Letun от Октября 30, 2012, 05:30:10 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm  
Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>  
варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то :)  
левая рука локоть валит во второй половине гребка. захва-нормуль.  
и нажи себе шину на заднюю поверхность бедра от поясницы до щиколоток.

Рома, ты уже не первый раз про заваленный локоть во второй половине гребка пишешь. Я не понимаю, как это - т.е. каким должно быть положение руки во второй половине гребка, что бы был провален локоть. Я не могу себе геометрически это представить.

----

Swimmer48 от Октября 30, 2012, 05:31:40 pm  
гусиная лапка это и все, локоть прижимается к животу

----

Novichog от Октября 30, 2012, 05:37:48 pm  
Цитата: Гала от Октября 30, 2012, 05:12:38 pm  
Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 05:10:29 pm  
часть первая. ватерпольный кроль на резине в самодельных лопаткахпо локоть:)  
А все уверены, что именно это теперь называется сексом? (краснеет)  
если Варяг позволит я сауд прикрепю от Кай Метова - позиши №2 ... будет не секс , будет порно...  
??? ??? зачем только Ватерпольный кроль если обещал просто кроль

----

Домино от Октября 30, 2012, 05:53:37 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm

варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то  
Все врут(с). ;D

----

@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 05:59:47 pm  
Цитата: Novichog от Октября 30, 2012, 05:37:48 pm  
Цитата: Гала от Октября 30, 2012, 05:12:38 pm  
Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 05:10:29 pm  
часть первая. ватерпольный кроль на резине в самодельных лопаткахпо локоть:)  
А все уверены, что именно это теперь называется сексом? (краснеет)  
если Варяг позволит я сауд прикрепю от Кай Метова - позиши №2 ... будет не секс , будет порно...  
??? ??? зачем только Ватерпольный кроль если обещал просто кроль  
Чувствую, что порно будет каким бы ни был кроль. ;D

----

Yakut от Октября 30, 2012, 06:03:09 pm  
Варяг, посмотрел видео где ты на камеру на суше гребок отрабатываешь. Жжешь конечно, ржачно выглядит, но помойму траектория не правильная, от того и захвата нет и гребок воду рвет. Кто разбирается, что скажите?  
<http://www.youtube.com/watch?v=GCHJWk4FAuE&feature=BFa&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA>

----  
Novichog от Октября 30, 2012, 06:12:02 pm  
Цитата: Yakut от Октября 30, 2012, 06:03:09 pm  
Варяг, посмотрел видео где ты на камеру на суше гребок отработываешь. Жжешь конечно, ржачно выглядит, но помойму траектория не правильная, от того и захвата нет и гребок воду рвет. Кто разбирается, что скажите?  
<http://www.youtube.com/watch?v=GCHJWk4FAuE&feature=BFa&list=UU56yN-d1S6OAPKVFckUVurA>

не могу сказать что сильно разбираюсь, но думаю, что в конце гребка на суше Варяг именно так же неправ как неправ и в воде.  
Еще бы я для изображения гребка нагнулся параллельно полу, так вроде органичней должно выглядеть и в процессе гребка ладонь бы больше заводил под корпус чтоб траектория была, но вот тут без фанатизма, чтоб осевую не пересечь

----  
feniks2277 от Октября 30, 2012, 06:48:10 pm  
Цитата: Letun от Октября 30, 2012, 05:30:10 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm  
Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>  
варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то :)  
левая рука локоть валит во второй половине гребка.захва-нормуль.  
и нажи себе шину на заднюю поверхность бедра от поясницы до щиколоток.

Рома, ты уже не первый раз про заваленный локоть во второй половине гребка пишешь. Я не понимаю, как это - т.е. каким должно быть положение руки во второй половине гребка, что бы был провален локоть. Я не могу себе геометрически это представить.  
Поддерживаю я тоже не догоняю,чтоо новое в технике.

----  
sosnin от Октября 30, 2012, 06:49:52 pm  
Цитата: Letun от Октября 30, 2012, 05:30:10 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm  
Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>  
варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то :)  
левая рука локоть валит во второй половине гребка.захва-нормуль.  
и нажи себе шину на заднюю поверхность бедра от поясницы до щиколоток.

Рома, ты уже не первый раз про заваленный локоть во второй половине гребка пишешь. Я не понимаю, как это - т.е. каким должно быть положение руки во второй половине гребка, что бы был провален локоть. Я не могу себе геометрически это представить.  
у него сначала локоть смотрит в бок,а потом дазад по движению и прижат к бокам.по сути,как только он начинает разворачивається для вдоха,то сразу прижимает противоположный локоть.

----  
{@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 06:57:46 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 06:49:52 pm  
Цитата: Letun от Октября 30, 2012, 05:30:10 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm  
Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>  
варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то :)  
левая рука локоть валит во второй половине гребка.захва-нормуль.  
и нажи себе шину на заднюю поверхность бедра от поясницы до щиколоток.

Рома, ты уже не первый раз про заваленный локоть во второй половине гребка пишешь. Я не понимаю, как это - т.е. каким должно быть положение руки во второй половине гребка, что бы был провален локоть. Я не могу себе геометрически это представить.  
у него сначала локоть смотрит в бок,а потом дазад по движению и прижат к бокам.по сути,как только он начинает разворачивається для вдоха,то сразу прижимает противоположный локоть.  
Это не было бы большой проблемой, если бы он догрел, а так, рука не разгибается и так согнутой и достается из воды, как результат отсутствует завершение гребка.

ЗЫ: отмечу все же плюсы - лучше стал пронос руки, осталось научиться расслаблять руки во время оного )) ну и повороты сальто - браво! )) - мог бы уже и добавить хоть один удар дельфином(тем более в ластах), чтобы хоть немного скорости набрать на выходе )

-----  
sosnin от Октября 30, 2012, 07:00:49 pm

лучше бы он оставлял локоть и недогребал, чем догребал с проваленным локтем. фактически 2\3 гребка нет.

-----  
sosnin от Октября 30, 2012, 07:07:07 pm

варяг, жги!!! повтори все с 30сек и до 1 минуты.

[http://www.youtube.com/watch?v=u9yEn4ySV9U&playnext=1&list=PLZ5CyC-BSVzzW44J1mhIjix\\_N8dldggz-&feature=results\\_video](http://www.youtube.com/watch?v=u9yEn4ySV9U&playnext=1&list=PLZ5CyC-BSVzzW44J1mhIjix_N8dldggz-&feature=results_video)

-----  
sosnin от Октября 30, 2012, 07:07:54 pm

надо, как девочка в розовой шапке на 0:30-0:34

<http://www.youtube.com/watch?v=WH5ROTTmpqY>

-----  
@LE} { @NDER от Октября 30, 2012, 07:08:13 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 07:00:49 pm

лучше бы он оставлял локоть и недогребал, чем догребал с проваленным локтем. фактически 2\3 гребка нет.

блин, у меня такое впечатление, что мы про разные вещи говорим... или я чего-то не понимаю... я имею в виду разгибание руки в локте во время фазы отталкивания. где он должен оставить локоть?

-----  
Iusmen от Октября 30, 2012, 07:09:27 pm

Цитата: moi от Октября 29, 2012, 08:55:35 am

Цитата: sosnin от Октября 29, 2012, 08:48:39 am

так moi ничего в коорд и не плавает длиннее 400м. и думает, что 4x400 на низком пульсе не уплывет. боится за себя :) мол всегда пульс минимум 25 при таких заданиях. я прав, moi?

а я вот смотрю на него и думаю, что вполне он может и нечего бояться. разве что новых ощущений :) , временного ухудшения результата, страшной гипоксии временной. но потом!!!

... Но самое главное - я уже предвкушаю, как мне будет дурно потом вечером. Уже фобия начинается :O))), а из баса мне обычно вылезать неохота...

Собрат, позволь свою лепту внесу в советы. Как и у тебя усталость после басса накапывала через часа 2-3, а из басса не выгнать ;D Не знаю твоего распорядка и рациона, поэтому просто опишу, что делаю я. Может из-за какого-то пункта в отдельности, может из-за всего проделанного комплекса все нормализовалось.

1. Дыхание - вот йоги говорят, что жить нам суждено не столько-то лет сколько отпущено, а отпущено нам определенное кол-во дыханий и чем медленнее (меньше) мы дышим - тем жить мы будем дольше. В течении каждого дня тренируюсь правильно дышать - иду на работу, в бассейн, иду с работы, с бассейна - медленно вдыхаю и два медленней выдыхаю. Важно - вдох, (как наливаем воду в бутылку) заполняем живот, затем район солнечного сплетения, затем ключичный отдел; выдох - с точностью на оборот - заканчиваем выдох легким вжиманием живота. Такая ходьба из басса своего рода продолжение закупки. ;) Раньше при ходьбе из басса и в басс потел ужасно (2.5-3км в быстром темпе) - сейчас с правильным дыханием ни капли пота, временами чуть заметная испарина. P.S. Дышать можно и на работе минут 5-15 в перерывах.

2. Еда - сразу перед тем как прыгнуть в басс выпиваю 4 растертых таблетки аминокислоты - запиваю водой, во время трени пью теплую слегка подсоленную кипяченую воду, после трени перед душем еще выпиваю 4 растертых таблетки аминокислоты - запиваю водой. Через 20 минут после этого съедаю банан и выпиваю гейнер. Через два часа после этого полноценное питание и через 3 часа опять банан с гейнером. Итого в сутки 3-4 полноценных приема пищи + дважды бананы с гейнером даже если нет тренировки. Аминокислоты только в дни тренировок.

3. Каждый день при просмотре телевизора легко растягиваюсь правильно дыша - вместе с дочей. ;D

P.S. Слова Г.Г. Турецкого : "О здоровье человека можно судить по тому как он чувствует себя без дыхания" - так что гипоксию нам тренировать нужно, конечно разумно и осторожно не насиловать себя. И если ты тоже плаваешь с дыханием 2/2 то это тоже может быть причиной твоей проблемы - нужно переходить на дыхание 3/3 конечно с изменением интенсивности.

Все это делаю с июня месяца - можно сказать не поправился ни на грамм, ну +\_- 1кг. ;D На ночь съедаю пачку творога с кружкой кефира. :P

Мне все это помогло - ты в курсе о моем нездоровом прошлом и о моей специальности - чувствую себя, тьфу-тьфу-тьфу - вэри гуд. ;)

Прошу прощения у всех если где-то чувствуется словесный понос - ну не писатель я. :D

Выздоровления, удачи и успехов.

-----

lucmen от Октября 30, 2012, 07:10:38 pm

Ну а теперь мой, можно сказать, шепетильный вопрос к прекрасной половине форума: Кто-нибудь принимает из вас гейнер? Если есть такие ответьте: Как-нибудь сказывается на "растительности" - в полезности дозированного применения уверен, но боюсь предлагать супруге - не хочется остаток жизни спать с "пушистиком". ;D :D ;)

----

@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:11:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 07:07:54 pm

надо,как девочка в розовой шапке на 0:30-0:34

<http://www.youtube.com/watch?v=WH5ROTTmpqY>

то есть ты про то, что локоть прижимается к корпусу одновременно с разгибанием руки, а не до него?

----

sosnin от Октября 30, 2012, 07:12:25 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:08:13 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 07:00:49 pm

лучше бы он оставлял локоть и недогребал, чем догребал с проваленным локтем. фактически 2\3 гребка нет.

блин, у меня такое впечатление, что мы про разные вещи говорим... или я чего-то не понимаю... я имею в виду разгибание руки в локте во время фазы отталкивания. где он должен оставить локоть?

оставить локоть вывернутым наружу.

а говорю, что уж лучше с вывернутым наружу не проваленным локтем и не выпрямлять вообще руку. он же делает попытку ее выпрямить?

----

sosnin от Октября 30, 2012, 07:12:48 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:11:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 07:07:54 pm

надо,как девочка в розовой шапке на 0:30-0:34

<http://www.youtube.com/watch?v=WH5ROTTmpqY>

то есть ты про то, что локоть прижимается к корпусу одновременно с разгибанием руки, а не до него?

да!! и получается, что локоть движется впереди и быстрее кисти. так быть не должно.

в начале гребка, в захвате, у него этого нет

----

@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:15:29 pm

Цитата: lucmen от Октября 30, 2012, 07:10:38 pm

Ну а теперь мой, можно сказать, шепетильный вопрос к прекрасной половине форума: Кто-нибудь принимает из вас гейнер?

Если есть такие ответьте: Как-нибудь сказывается на "растительности" - в полезности дозированного применения уверен, но боюсь предлагать супруге - не хочется остаток жизни спать с "пушистиком". ;D :D ;)

:o :o :o гейнер это ж углеводно-белковый коктейль с содержанием витаминов! От макарон и мяса жена пушистиком не стала? ;D

----

Домино от Октября 30, 2012, 07:20:34 pm

Цитата: lucmen от Октября 30, 2012, 07:10:38 pm

Как-нибудь сказывается на "растительности" - в полезности дозированного применения уверен, но боюсь предлагать супруге - не хочется остаток жизни спать с "пушистиком".

По описанию, то что Вы хотите подсунуть жене явно не гейнер. ;D

----

@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:21:46 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 07:12:48 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:11:36 pm

Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 07:07:54 pm

надо,как девочка в розовой шапке на 0:30-0:34

<http://www.youtube.com/watch?v=WH5ROTTmpqY>

то есть ты про то, что локоть прижимается к корпусу одновременно с разгибанием руки, а не до него?

да!! и получается, что локоть движется впереди и быстрее кисти. так быть не должно.

в начале гребка, в захвате, у него этого нет

в захвате, думаю, это еще от растяжки зависит. я, например, выпрямленную, вытянутую вперед руку не могу нормально согнуть в локте, без того, чтобы локоть не отвести в сторону - где-то было видео с Турецким, где он проверял данные ребенка для кроля, так как раз на этот момент он обращал внимание.

----

lucmen от Октября 30, 2012, 07:27:20 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:15:29 pm

Цитата: lucmen от Октября 30, 2012, 07:10:38 pm

Ну а теперь мой, можно сказать, шепетильный вопрос к прекрасной половине форума: Кто-нибудь принимает из вас гейнер?

Если есть такие ответьте: Как-нибудь сказывается на "растительности" - в полезности дозированного применения уверен, но боюсь предлагать супруге - не хочется остаток жизни спать с "пушистиком". ;D :D ;)

:o :o :o гейнер это ж углеводно-белковый коктейль с содержанием витаминов! От макарон и мяса жена пушистиком не стала? ;D

Я про то что, вроде в современных гейнерах порой присутствует Тестостерон и еще какая хрень благоприятная для мужчин и не всегда для женщин.

Novichog от Октября 30, 2012, 07:34:18 pm

Цитата: lucmen от Октября 30, 2012, 07:27:20 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 07:15:29 pm

Цитата: lucmen от Октября 30, 2012, 07:10:38 pm

Ну а теперь мой, можно сказать, шепетильный вопрос к прекрасной половине форума: Кто-нибудь принимает из вас гейнер?

Если есть такие ответьте: Как-нибудь сказывается на "растительности" - в полезности дозированного применения уверен, но боюсь предлагать супруге - не хочется остаток жизни спать с "пушистиком". ;D :D ;)

:o :o :o гейнер это ж углеводно-белковый коктейль с содержанием витаминов! От макарон и мяса жена пушистиком не стала? ;D

Я про то что, вроде в современных гейнерах порой присутствует Тестостерон и еще какая хрень благоприятная для мужчин и не всегда для женщин.

:o :o :o чо правда ? тогда б его запретили спорцменкам.

feniks2277 от Октября 30, 2012, 07:46:23 pm

Вообще у Варяга интересная позиция ошибки проверять на себе, хотя и не лишено смысла, проблема когда он наступает на грабли дважды, а то и трижды.

Мне кажется что проблема сгибания ноги в коленном суставе в своей основе имеет несколько причин:

а) то что нет продвижения при ударе ноги снизу вверх (достигается в детском возрасте)

в) двуглавая мышца бедра намного сильнее мышц задней поверхности бедра, а именно короткие ласты и укрепляют мощь двуглавой.

И работа в ластах как и писали не должна превышать 50% от общего объёма.

Николай твою плавание в ластах и на кулаках и в`координации` это не есть Вольный это скорее >Упражнение< на длинну гребка. поэтому у тебя и 12 гребков.

В Вольном важна внутрицикловая скорость, ты же закончил гребок одной начал другой.

варяг от Октября 30, 2012, 08:06:01 pm

Цитата: feniks2277 от Октября 30, 2012, 07:46:23 pm

Вообще у Варяга интересная позиция ошибки проверять на себе, хотя и не лишено смысла, проблема когда он наступает на грабли дважды, а то и трижды.

Мне кажется что проблема сгибания ноги в коленном суставе в своей основе имеет несколько причин:

а) то что нет продвижения при ударе ноги снизу вверх (достигается в детском возрасте)

в) двуглавая мышца бедра намного сильнее мышц задней поверхности бедра, а именно короткие ласты и укрепляют мощь двуглавой.

И работа в ластах как и писали не должна превышать 50% от общего объёма.

Николай твою плавание в ластах и на кулаках и в`координации` это не есть Вольный это скорее >Упражнение< на длинну гребка. поэтому у тебя и 12 гребков.

В Вольном важна внутрицикловая скорость, ты же закончил

гребок одной начал другой.

Ребята по человечески извините за видео. ну не смогла Я :)))))))))))))))))))))))))))))))))))))) если честно то море народу в базе и забыл фотоаппарат вспомнил на остановке уже. как + то что сделал небольшое открытие опять.

1- мой тренер сказал плыть на прямых ногах как будто колени не сгибаются- что из этого. скорость упала и стали побаливать другие абсолютно мышцы. скажем так не бедра уже болят а мышцы у паха. ну и другие ощущения  
2- мне кжется это тема- на привязи (резина 5 метров) в больших лопатках делать ватерпольный кроль. уверен это ключ к победе. видео обязательно сниму. ну а чтобы не было обидно хоть както подслащу:) шас скину фото самодельных лопаток.

кстати. ласты одевать не хочется уже.

----  
варяг от Октября 30, 2012, 08:14:49 pm  
насчет ласт да определенно Саша был прав работа была от колена. жаль что остануться без дела:)

----  
feniks2277 от Октября 30, 2012, 08:19:45 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 06:49:52 pm  
Цитата: Letun от Октября 30, 2012, 05:30:10 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm  
Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm  
<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>  
варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то :)  
левая рука локоть валит во второй половине гребка. захва-нормуль.  
и нажи себе шину на заднюю поверхность бедра от поясницы до щиколоток.

Рома, ты уже не первый раз про заваленный локоть во второй половине гребка пишешь. Я не понимаю, как это - т.е. каким должно быть положение руки во второй половине гребка, что бы был провален локоть. Я не могу себе геометрически это представить.

у него сначала локоть смотрит в бок,а потом дазад по движению и прижат к бокам.по сути,как только он начинает разворачивается для вдоха,то сразу прижимает противоположный локоть.

<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related>

Здесь объясняется полуцикл.

скажи в каком таком положении можно завалить локоть во второй половине гребка

----  
{@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 08:28:24 pm  
Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 08:14:49 pm  
насчет ласт да определенно Саша был прав работа была от колена. жаль что остануться без дела:)  
Так у тебя вся экипировка останется без дела. Чего ты в крайности кидаешься? Вот из-за этого у тебя и получаются перегибы. Тебе ж говорят, экипировкой надо пользоваться, но с умом. Плаваешь один день в лопатках? - плавай следующий в координации. Плаваешь день в ластах? - плавай, только не всю тренировку, а задание (кстати, ты должен понимать, для чего ты делаешь это задание, и что исправляешь) - на следующий день снова координация. и т.п.

----  
варяг от Октября 30, 2012, 08:38:12 pm  
самая жесьть плавать с трубкой. кожется что тебя придавила плита и ты задыхаешься:)

----  
feniks2277 от Октября 30, 2012, 08:41:05 pm  
Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 08:38:12 pm  
самая жесьть плавать с трубкой. кожется что тебя придавила плита и ты задыхаешься:)  
Дааа

----  
варяг от Октября 30, 2012, 08:43:55 pm  
меня даже паника накрыла:)

в конце концов снял ее с тал просто плавать на боку и спине:)

-----  
@LE} {@NDER от Октября 30, 2012, 08:45:34 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 08:38:12 pm

самая жесьть плавать с трубкой. кожется что тебя придавила плита и ты задыхаешься:)

А нафига ты вообще с трубкой плавал? Просто я не понимаю, какой смысл того, что ты делаешь? Просто обычно определяют проблемы в технике, а тогда подбирают упражнения и нужные задания, чтобы устранять проблемы. Чем руководствуешься ты выбирая задания и экипировку?

-----  
варяг от Октября 30, 2012, 08:46:37 pm

так ббыло надо. понял что просто неготов к ей.

-----  
Atman от Октября 30, 2012, 08:54:22 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 08:38:12 pm

самая жесьть плавать с трубкой. кожется что тебя придавила плита и ты задыхаешься:)

А мне нравится, помогает концентрироваться на гребке и к тому же во время упражнений батом так контролирую голову, чтобы не уходила слишком глубоко. Правда если долго плыву в ней немножко раздражается слизистая оболочка рта...

-----  
Гала от Октября 30, 2012, 10:04:16 pm

Цитата: lumen от Октября 30, 2012, 07:10:38 pm

Ну а теперь мой, можно сказать, шепетильный вопрос к прекрасной половине форума: Кто-нибудь принимает из вас гейнер?

Если есть такие ответьте: Как-нибудь сказывается на "растительности" - в полезности дозированного применения уверен, но боюсь предлагать супруге - не хочется остаток жизни спать с "пушистиком". ;D :D ;)

Значит жене он не предлагает, а на нас можно и поэкспериментировать >:( ;D, а вдруг мы потом того.....в одиночестве остаток жизни коротать будем из-за тебя? Если я начну эту твою штуку с тестестероном принимать, то каковы страховые возмещения будут при нанесении мне вреда? Хотелось бы сперва узнать о размерах компенсации 8)

-----  
Гала от Октября 30, 2012, 10:09:09 pm

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 08:38:12 pm

самая жесьть плавать с трубкой. кожется что тебя придавила плита и ты задыхаешься:)

Ой,да. Я так и не научилась. Валяется без дела, хотела с ней на батт работать, но ,видимо, не судьба, именно паника накрывает, кажется ,что от удушья сейчас ласты откинешь.

-----  
варяг от Октября 30, 2012, 10:54:16 pm

ребята еще раз как скинуть фотки? может кому на электронку отправить а вы скините?

-----  
fizek от Октября 30, 2012, 11:26:08 pm

Цитата: moi от Октября 30, 2012, 01:53:51 pm

Цитата: fizek от Октября 30, 2012, 12:41:07 pm

Вот решила свои «художества» выложить. Жду вашей критики.

К сожалению, из-за ракурса почти ничего не видно за брызгами. Да - брасс какой-то странный. А кроль - рубливо. За что вы так воду бьете? :O))) Это ж не кирпич в каратэ разбивать :O)))

Попробую кого-нибудь попросить по-другому снять, но скорее всего это будет нескоро. А что делать, чтобы воду не рвать?

-----  
Белый Кит от Октября 31, 2012, 05:50:45 am

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 10:54:16 pm

ребята еще раз как скинуть фотки? может кому на электронку отправить а вы скините?

про это уже мульен раз разясняли.

завести аккаунт на любом файло-(фото) - обменнике. (майл.ру, яндекс, фотофайл и т.д.)

сбросить туда фотки.

скопировать путь ( правая кнопка мыши - свойства - адрес (URL) )

вставить этот адрес в сообщение.

выделить

нажать кнопку (<http://forum.swimming.ru/Themes/default/images/bbc/img.gif>) (чуть выше этих двух смайликов ;) :D )

----

Novichog от Октября 31, 2012, 07:50:09 am  
Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 08:38:12 pm

море народу в базе и забыл фотоаппарат вспомнил на остановке уже

даже одной причины было вполне достаточно, чтоб не представить отчет..., а еще лучше причина была бы "не хотел и не собирался )))"

Цитата: варяг от Октября 30, 2012, 08:38:12 pm

самая жесть плавать с трубкой. кожется что тебя придавила плита и ты задыхаешься?)  
??? ??? что за трупка , может там дополнительное сопротивление установлено ? у меня мэд вэйв...так в ней легче чем без нее...без нее голову надо поворачивать и выдыхать в воду , а с трубкой дыши куда хочешь, когда хочешь... где то можно увидеть динамику твоих результатов от начала этого топика до сегодняшнего дня? Мне кажется ты слишком увлекаешься всей этой попутной мишурой типо ласт, резин, лопаток и пр . и др...поворот вот научился делать , а он менее важен чем гребок.  
ЗЫ ласты мне отдай ...я буду старт,выход и поворот отрабатывать ...)))

----

sosnin от Октября 31, 2012, 07:57:25 am  
Цитата: feniks2277 от Октября 30, 2012, 08:19:45 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 06:49:52 pm  
Цитата: Letun от Октября 30, 2012, 05:30:10 pm  
Цитата: sosnin от Октября 30, 2012, 05:13:09 pm  
Цитата: варяг от Октября 29, 2012, 09:55:56 pm

<http://www.youtube.com/watch?v=z6GGYHTVAyI&feature=youtu.be>  
варяг,говоришь прыгаешь с места на 2,5метра.а смотришь на твой толчек- инвалид одноногий какой-то :)

левая рука локоть валит во второй половине гребка.захва-нормуль.  
и нажи себе шину на заднюю поверхность бедра от поясницы до щиколоток.

Рома, ты уже не первый раз про заваленный локоть во второй половине гребка пишешь. Я не понимаю, как это - т.е. каким должно быть положение руки во второй половине гребка, что бы был провален локоть. Я не могу себе геометрически это представить.

у него сначала локоть смотрит в бок,а потом дазад по движению и прижат к бокам.по сути,как только он начинает разворачивается для вдоха,то сразу прижимает противоположный локоть.

<http://www.youtube.com/watch?v=ODnDX-6ZkEk&feature=related>

Здесь объясняется полуцикл.

скажи в каком таком положении можно завалить локоть во второй половине гребка

где и когда я сказал,что МОЖНО завалить локоть во второй половине гребка? если локоть завален и смотрит назад,то получается "лыжный хват". такого вообще быть не должно.

----

Arman от Октября 31, 2012, 08:14:40 am  
как я понимаю феникс имел ввиду то, что если гребок правильно начат, провалить локоть во второй половине гребка просто не получится если только специально и очень не постараться... я сам пытаюсь представить такое движение, пока что не получается :)

----

sosnin от Октября 31, 2012, 08:24:24 am  
Цитата: Arman от Октября 31, 2012, 08:14:40 am  
как я понимаю феникс имел ввиду то, что если гребок правильно начат, провалить локоть во второй половине гребка просто не получится если только специально и очень не постараться... я сам пытаюсь представить такое движение, пока что не получается :)

да ладно?...делай в воздухе стоя.правой рукой

1) справа у тебя стена,руки вверху.до стены 10 см.

2) начинаешь захват (будем считать 25%от траектории гребка под водой) локоть смотрит в стену и упирается в нее.

3)начинается "подтягивание". если делать нормальный гребок,то в определенный момент тебе придется отойти чуть от стенке,чтобы локоть шел по стенке и смотрел в нее. а можно прижать локоть к ребрам и "поехать на лыжах", а не поплыть.

пс. многие,под усталостью на дистанции,так и ломают гребок. кто-то,не делает отталкивания,кто-то захват,а кто-то заваливает локоть то в захвате,то в подтягивании.

разве так не бывает?

----

sosnin от Октября 31, 2012, 09:27:19 am

и еще,люди плавают по 53 сотку без захвата и с резанным отталкиванием,только на подтягивании. но локоть не валят никогда.темп бешенный,ноги-ВАХ!!! и ласты в жизни не надевал, да и лопаток по сути не видел никогда.

----

Агман от Октября 31, 2012, 10:00:46 am

Цитата: sosnin от Октября 31, 2012, 08:24:24 am

Цитата: Агман от Октября 31, 2012, 08:14:40 am

как я понимаю феникс имел ввиду то, что если гребок правильно начат, провалить локоть во второй половине гребка просто не получится если только специально и очень не постараться... я сам пытаюсь представить такое движение, пока что не получается :)

да ладно?...делай в воздухе стоя.правой рукой

1) справа у тебя стена,руки вверх,до стены 10 см.

2) начинаешь захват (будем считать 25%от траектории гребка под водой) локоть смотрит в стену и упирается в нее.

3)начинается "подтягивание". если делать нормальный гребок,то в определенный момент тебе придется отойти чуть от стенке,чтобы локоть шел по стенке и смотрел в нее. а можно прижать локоть к ребрам и "поехать на лыжах", а не поплыть.

пс. многие,под усталостью на дистанции,так и ломают гребок. кто-то,не делает отталкивания,кто-то захват,а кто-то заваливает локоть то в захвате,то в подтягивании.

разве так не бывает?

Понятно о чем речь, но не будет ли правильнее называть это "локоть отпускаешь слишком далеко" ?

----

Гала от Октября 31, 2012, 10:05:15 am

Цитата: Novichog от Октября 31, 2012, 07:50:09 am

??? ??? что за трупка

ЗЫ ласты мне отдай ...я буду старт,выход и поворот отрабатывать ...)))

Так и говори, что ласты понадобились срочно ;D.

У меня трубка Финис, вроде хорошая,но я совсем не могу с ней плавать, говорят,что это дело навыка, буду потом пробовать еще, когда мой басс откроют, правда, не уверена, что так уж необходимо это плавание с трубкой. Вот что она реально дает, чего нельзя добиться без нее? ???

----

sosnin от Октября 31, 2012, 10:08:56 am

Цитата: Агман от Октября 31, 2012, 10:00:46 am

Понятно о чем речь, но не будет ли правильнее называть это "локоть отпускаешь слишком далеко" ?

отпускаешь-это в дно.можешь назвать это-убираешь опору. а по книжкам это проваленный локоть или отсутствие высокого локтя.

а еще правильнее локоть должен смотреть не просто в стенку,а еще и вверх

----

Novichog от Октября 31, 2012, 10:19:30 am

Цитата: Гала от Октября 31, 2012, 10:05:15 am

Цитата: Novichog от Октября 31, 2012, 07:50:09 am

??? ??? что за трупка

ЗЫ ласты мне отдай ...я буду старт,выход и поворот отрабатывать ...)))

Так и говори, что ласты понадобились срочно ;D.

У меня трубка Финис, вроде хорошая,но я совсем не могу с ней плавать, говорят,что это дело навыка, буду потом пробовать еще, когда мой басс откроют, правда, не уверена, что так уж необходимо это плавание с трубкой. Вот что она реально дает, чего нельзя добиться без нее? ???

ИМХО ничто не дает. я использую чтоб с плэйером плавать - так весельше )))

----

Вегимог от Октября 31, 2012, 10:21:09 am

Набрался смелости и зарегистрировался на кубок. Кстати, по открытой воде никто на босфор не ездил? Посмотрел фотки и загорелся - стены Царьграда, море. :)

----

moi от Октября 31, 2012, 10:48:17 am

Цитата: Novichog от Октября 31, 2012, 10:19:30 am

ИМХО ничто не дает. я использую чтоб с плэйером плавать - так весельше )))

Ну нет - иногда реально может помочь. Если вздох мешает (портит) упражнению. Например, ноги с доской впереди помбить не с поднятой головой (таз опустится), а с головой в воде. Гари Холл старший на видосах показывал. Ту же волну телом гнать для бата (можно в ластах, можно без), если гибкость плохая.

----

sosnin от Октября 31, 2012, 10:54:59 am

как минимум дышалку тренирует.

----

DimaV от Октября 31, 2012, 10:56:02 am

Цитата: Агман от Октября 31, 2012, 08:14:40 am

как я понимаю феникс имел ввиду то, что если гребок правильно начат, провалить локоть во второй половине гребка просто не получится если только специально и очень не постараться... я сам пытаюсь представить такое движение, пока что не получается :)

Наверное, правильнее было бы сказать, что при проваленном локте в первых двух фазах гребка (захвате и подтягивании) получается полностью проваленной вся третья фаза гребка (толчок) не в смысле проваленного локтя в толчке, а в смысле низкой эффективности третьей фазы, то есть получается слабый толчок. А если гребок правильно начат (с высоким локтем), то есть шанс его также правильно и закончить (с нарастающим ускорением), однако не всегда на это может хватить сил.

----

Гала от Октября 31, 2012, 11:28:53 am

Цитата: sosnin от Октября 31, 2012, 10:54:59 am

как минимум дышалку тренирует.

Это для меня актуально. Мне иногда элементарно воздуха не хватает, чтобы сальто сделать, когда четыре сотни на время плыву, правда прогресс все же есть, если сперва у меня было 50 на 50, то последний раз только один поворот маятником делала. А вот хотела спросить, у меня из-за спины сальто априори не может быть быстрым, резким, потому что элементарно больно, делаю его очень плавно, может лучше в таком случае маятник нормально отработать, чем такое сальто насиловать?

----

@LE} {@NDER от Октября 31, 2012, 12:21:55 pm

Цитата: Гала от Октября 31, 2012, 10:05:15 am

Цитата: Novichog от Октября 31, 2012, 07:50:09 am

??? ??? что за трупка

ЗЫ ласты мне отдай ...я буду старт,выход и поворот отрабатывать ...)))

Так и говори, что ласты понадобились срочно ;D.

У меня трубка Финис, вроде хорошая, но я совсем не могу с ней плавать, говорят, что это дело навыка, буду потом пробовать еще, когда мой басс откроют, правда, не уверена, что так уж необходимо это плавание с трубкой. Вот что она реально дает, чего нельзя добиться без нее? ???

А какая? Там Финис есть трубки с доп. клапаном для гипоксической тренировки и без него. У меня обычная Спидо, как-то плыл задание полторашку в трубке, никакого дискомфорта, разве что за исключением того, что немного челюсть занемела, ну и при выходах от встречного потока трубку мотыляет довольно сильно, что не очень приятно. А так, что с трубкой, что без трубки - на дышалке никак не отражалось.

На гребке больше концентрируешься - это да, только мне показалось, что с трубкой у меня немного меняется угол атаки при входе руки в воду.

----

Домино от Октября 31, 2012, 01:42:40 pm

Цитата: Гала от Октября 31, 2012, 10:05:15 am

У меня трубка Финис, вроде хорошая, но я совсем не могу с ней плавать, говорят, что это дело навыка,

Цитата: Гала от Октября 31, 2012, 10:05:15 am

правда, не уверена, что так уж необходимо это плавание с трубкой. Вот что она реально дает, чего нельзя добиться без нее? ???

У меня MadWave.

Очень необходимо, я при первой же возможности с ней плаваю. Ощущения незабываемые.

Не слушайте никого. Учитесь плавать с трубкой. (<http://s8.rimg.info/7f8cc99c50b387f4a2ffffe7efb80e26.gif>)

----

Гала от Октября 31, 2012, 02:12:13 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 31, 2012, 12:21:55 pm

А какая? Там Финис есть трубки с доп. клапаном для гипоксической тренировки и без него.

Неа, никакого дополнительного клапана там нет, но у меня все равно почему-то не получается. :(

----

Arman от Октября 31, 2012, 03:13:53 pm

У меня тоже Финис, клапанов нет, но отдельно продается дополнительная насадка с более узким проходом...

----

Yakut от Октября 31, 2012, 03:26:30 pm

Без клапана все равно есть некоторое кислородное голодание за счет углекислого воздуха в трубке после выдоха.

----

варяг от Октября 31, 2012, 04:38:37 pm

у меня мед вей но после того что месный слесарь с ней чтото сделал ( я незнаю что) просто когда он попросил посмотреть сказал аа ща я исправлю чтото сломано( было год назад непомню что ) теперь дышать в воде в ней жо....

а видео сегодня сниму. во всяком случае постараюсь.

Новичок ласты жалко спидо могу подогнать другие. бесплатно. но они мене не очень слетают с ноги.

----

Гала от Октября 31, 2012, 05:28:25 pm

Варяг, а что еще отдаешь? ;D

----

Novichog от Октября 31, 2012, 05:45:12 pm

Цитата: Гала от Октября 31, 2012, 05:28:25 pm

Варяг, а что еще отдаешь? ;D

кыш ! налетели...понимаешь...в очередь ..

----

Гала от Октября 31, 2012, 06:06:05 pm

Цитата: Novichog от Октября 31, 2012, 05:45:12 pm

кыш ! налетели...понимаешь...в очередь ..

Ага, сам ласты получил, а другим шыш!!! До чего здесь народ коварный, один хочет, чтоб все форумчанки обросли не пойми чем, другой всех слонов с раздачи Варяга загробастал, кругом враги!!!! (заплакала и ушла)

----

Novichog от Октября 31, 2012, 06:09:48 pm

Цитата: Гала от Октября 31, 2012, 06:06:05 pm

Цитата: Novichog от Октября 31, 2012, 05:45:12 pm

кыш ! налетели...понимаешь...в очередь ..

Ага, сам ласты получил, а другим шыш!!! До чего здесь народ коварный, один хочет, чтоб все форумчанки обросли не пойми чем, другой всех слонов с раздачи Варяга загробастал, кругом враги!!!! (заплакала и ушла)

знаешь о чем говорит ситуация когда твой друг начинает забесплатно отдавать самое дорогое ? :(

----

asehawk от Октября 31, 2012, 06:25:27 pm

Цитата: Yakut от Октября 31, 2012, 03:26:30 pm

Без клапана все равно есть некоторое кислородное голодание за счет углекислого воздуха в трубке после выдоха.

насколько я понял эти трубки снабжаются клапаном не только как сноркель-туре для сброса воды, но больше как тренажер выдоха ..ибо выдох в воду связан с некоторым напряжением (выдох в более плотную среду)

----

Yakut от Октября 31, 2012, 06:30:47 pm

Цитата: asehawk от Октября 31, 2012, 06:25:27 pm

насколько я понял эти трубки снабжаются клапаном не только как snorkel-тубе для сброса воды, но больше как тренажер выдоха .либо выдох в воду связан с некоторым напряжением (выдох в более плотную среду)

Это уже дыхательные тренажеры, хотя есть такие которые на фронтальную трубку дополнительно устанавливаются.

----

лыжник от Октября 31, 2012, 06:59:54 pm

Ух ты про трубки как тут пропиарили, может и мне приобрести.

----

Yakut от Октября 31, 2012, 07:05:58 pm

Цитата: лыжник от Октября 31, 2012, 06:59:54 pm

Ух ты про трубки как тут пропиарили, может и мне приобрести.

Я для себя сделал вывод, нам тренирующимся без тренера самый нужный девайс это камера и прилады чтобы снимать с правильных углов. И снимать надо всю тренировку и все тренировки.

А потом уже все остальное.

----

@LE} {@NDER от Октября 31, 2012, 07:32:58 pm

Цитата: Yakut от Октября 31, 2012, 07:05:58 pm

Цитата: лыжник от Октября 31, 2012, 06:59:54 pm

Ух ты про трубки как тут пропиарили, может и мне приобрести.

Я для себя сделал вывод, нам тренирующимся без тренера самый нужный девайс это камера и прилады чтобы снимать с правильных углов. И снимать надо всю тренировку и все тренировки.

А потом уже все остальное.

хорошо обученная жена - лучшая прилада для съемки с правильных углов ;D

----

лыжник от Октября 31, 2012, 07:46:21 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Октября 31, 2012, 07:32:58 pm

хорошо обученная жена - лучшая прилада для съемки с правильных углов ;D

А это идея, купить камеру, нуу шоб под водой, и на отдыхе всё снимать, в отелях же бассы есть))

----

Yakut от Октября 31, 2012, 07:51:30 pm

Цитата: лыжник от Октября 31, 2012, 07:46:21 pm

А это идея, купить камеру, нуу шоб под водой, и на отдыхе всё снимать, в отелях же бассы есть))

Я вот себе заказал экшн камеру, только что-то везти не хотят, уже все сроки прошли.

Приедет, покажу-расскажу как оно, если получится с нее толк.

Под тему снимать все на отдыхах и уговорил жену потратится.

----

moi от Октября 31, 2012, 08:39:35 pm

Цитата: Yakut от Октября 31, 2012, 07:51:30 pm

Я вот себе заказал экшн камеру,

Это чтоб под водой снимать или еще какая маза с нее появится? Типа незаметно на тумбу/борт цеплять?

----

варяг от Октября 31, 2012, 09:00:11 pm

ребята тупит нет сегодня снял видео если получится то скину. суть плавание без ласт и старался чтобы как у Попова байдаркой на кулаках 18 ! гребков. если мне не изменяет память то в передней четверти на кулаках было 13-14...

----

варяг от Октября 31, 2012, 09:37:38 pm

[http://www.youtube.com/watch?v=\\_\\_prxcIDOK8&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=__prxcIDOK8&feature=youtu.be)