
Yakut от Ноября 16, 2012, 04:44:04 am

Селуянов физиолог, у него в методе описано только как максимально быстро выйти на пик формы и держатся на нем и как эффективно работать над физиологией мышц для их развития.

Для чемпионства то одного этого маловато.

Про себя могу сказать что помогло сократить время на сотке с совсем неадекватных 1.25 до 1.15 за два месяца. Этого результата я безуспешно добивался с прошлой зимы другими способами.

Arman от Ноября 16, 2012, 06:26:48 am

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 04:44:04 am

Про себя могу сказать что помогло сократить время на сотке с совсем неадекватных 1.25 до 1.15 за два месяца. Этого результата я безуспешно добивался с прошлой зимы другими способами.

и как добился??

го_ban от Ноября 16, 2012, 06:28:31 am

Утро доброе, не подскажите, как лучше поворот баттом делать.

Просто решил плыть на соревнованиях баттом, а тут такая проблема не могу для себя определиться тянуться или сделать еще один гребок)

если тянуться, то наверное время потеряю, если гребок то врезаюсь в поворот согнутыми руками...(понимаю что лучше всего попасть в поворот), но плавать баттом начал 2 месяца назад и как то с поворотами неудачно(((

И до кучи еще вопрос, можноли после поворота делать выход баттом на спине параллельно переворачиваясь нагрудь или обязательно нагрудь выход делать (на спине как-то дальше получается, правда дыхание чуток не хватает, а вот на груди незнаю почему но медленно плывется выход, сил наверное не хватает)

Веггимог от Ноября 16, 2012, 06:31:02 am

Цитата: Arman от Ноября 16, 2012, 06:26:48 am

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 04:44:04 am

Про себя могу сказать что помогло сократить время на сотке с совсем неадекватных 1.25 до 1.15 за два месяца. Этого результата я безуспешно добивался с прошлой зимы другими способами.

и как добился??

Нет, конечно.

Веггимог от Ноября 16, 2012, 06:31:58 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 15, 2012, 11:09:28 pm

Да ну, все кто в этой ветке мечтает длинные дистанции плавать - в стране глубоких фантазий.

Просто плавать или?

Yakut от Ноября 16, 2012, 07:20:34 am

Цитата: Arman от Ноября 16, 2012, 06:26:48 am

и как добился??

Перестал плавать спринты типа серий 10x25 или 50x8 с короткими отдыхами меньше минуты-двух.

Стал плавать спринты 3-4x(4x25) или 2-4x(2-4x50) с большим отдыхом между сериями.

В первом случае у меня в конце серии руки ноги ватные были, во втором у меня время бывает даже в конце лучше чем в начале.

Ну и понял что убитым с тренировки уходить привычно, но не эффективно.

Веггимог от Ноября 16, 2012, 07:24:17 am

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 07:20:34 am

с короткими отдыхами меньше минуты-двух.

Это отдых между четвертаками-полтинниками был такой?

И ещё - ты отрезки в полную силу каждый плыл?

Yakut от Ноября 16, 2012, 07:32:07 am

Цитата: Веггимог от Ноября 16, 2012, 07:24:17 am

Это отдых между четвертаками-полтинниками был такой?

Обычно было от 15-30 сек на четвертаках и от 30 - 1:20 сек на полтинниках. По состоянию.

Yakut от Ноября 16, 2012, 07:35:12 am

Четвертаки в полную, полтинники с макс скоростью на которой хоть как то мог контролировать технику.

Berrimog от Ноября 16, 2012, 07:38:54 am

Четвертаки до конца упирался или просто вработывался?

Yakut от Ноября 16, 2012, 07:43:15 am

Цитата: Berrimog от Ноября 16, 2012, 07:38:54 am

Четвертаки до конца упирался или просто вработывался?

А чем одно от другого отличается?

Еще вспомнил, бросил плавать режимы типа 20x50 за 55 или 30x50 за 1 м. Они тоже не кисло убивали выносливость.

feniks2277 от Ноября 16, 2012, 07:48:41 am

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 15, 2012, 09:56:54 pm

Цитата: Гала от Ноября 15, 2012, 09:45:20 pm

Так,проплыла я эту ужасную дистанцию -200м, результат....даже говорить стыдно,но ладно- 3:02, пульс 23,т.е. 138, как я понимаю, это все равно не максимум, но плыть равномерно не получалось, то Чудище очередное надо объехать, то поворот из-за Чудища заворишь, но как-то так 8)

Подозреваю, что ты в таком темпе могла продолжать плыть и 400, и 800 ;)

Гала мне не надо очень точного мах. пульса надо было просто проплыть 200 м с почти мах. усилиями и приблизительно мах. пульсу, посмотреть более менее правильно ли составлены серии на выносливость.

Все основные задания такие как 15 X 100 за 1.45 + 10 сек отдых

со следующей недели можеш сдвигать на 5 сек:

15 x100 за 1.40 + 10 отдых.

И последнее положи секундомер около себя ,утром откроеш глаза не вставай измерь ПУЛЬС за 10 сек сразу - это твой пульс в покое. напиши.

Toto от Ноября 16, 2012, 07:56:26 am

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 07:20:34 am

Цитата: Arman от Ноября 16, 2012, 06:26:48 am

и как добился??

Перестал плавать спринты типа серий 10x25 или 50x8 с короткими отдыхами меньше минуты-двух.

Стал плавать спринты 3-4x(4x25) или 2-4x(2-4x50) с большим отдыхом между сериями.

В первом случае у меня в конце серии руки ноги ватные были, во втором я у меня время бывает даже в конце лучше чем в начале.

Ну и понял что убитым с тренировки уходить привычно, но не эффективно.

во! у нас летом тренер тоже давал задания типа

8*(2*50/50 откуп) отдых между полтинниками 20 сек, вторые 50 всегда быстрее первых, пульс 25-27

8*100/50 откуп

Berrimog от Ноября 16, 2012, 07:57:24 am

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 07:43:15 am

А чем одно от другого отличается?

Ну, вот у тебя есть максимальный вес, ты его знаешь, а на соревнованиях в запале ты пытаешься взять больший вес - пример грубый и некорректный с точки зрения тяжелой атлетики, ну пусть будет именно так. Так вот представь, что на тренировке ты каждый раз работаешь как на соревнованиях, каждый четвертак до нуля выкладываясь, хотя, собственно разница по секундам(килограммам) не велика между первым и вторым.

Yakut от Ноября 16, 2012, 08:32:30 am

Цитата: Berrimog от Ноября 16, 2012, 07:57:24 am

Ну, вот у тебя есть максимальный вес, ты его знаешь, а на соревнованиях в запале ты пытаешься взять больший вес - пример грубый и некорректный с точки зрения тяжелой атлетики, ну пусть будет именно так. Так вот представь, что на тренировке ты каждый раз работаешь как на соревнованиях, каждый четвертак до нуля выкладываясь, хотя, собственно разница по

секундам(килограммам) не велика между первым и вторым.

В сериях я не старался плыть быстрее чем могу, я старался всю серию плыть с той же скоростью что и первые.

Yakut от Ноября 16, 2012, 08:39:52 am

Цитата: ro_ban от Ноября 16, 2012, 06:28:31 am

Утро доброе, не подскажете, как лучше поворот баттом делать.

Просто решил плыть на соревнованиях баттом, а тут такая проблема не могу для себя определиться тянуться или сделать еще один гребок)

если тянуться, то наверное время потеряю, если гребок то врезаюсь в поворот согнутыми руками...(понимаю что лучше всего попасть в поворот), но плавать баттом начал 2 месяца назад и как то с поворотами неудачно(((

Ну так учись попадать. А как лучше сделать это перед соревнованиями надо думать, на тренировках то надо стараться попадать.

По мне так тянутся меньше времени на повороте потеряешь, на крайняк можно ногами доработать без рук.

Гала от Ноября 16, 2012, 09:18:08 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 11:09:28 pm

Да ну, все кто в этой ветке мечтает длинные дистанции плавать - в стране глубоких фантазий.

Эээ, а почему мечтают? Я бы с удовольствием плавала что поменьше, но по природе своей ни разу не спринтер, рывок отсутствует как класс, разогрев мышц,если так можно сказать ;D, чисто стайерский. У меня даже разминка не меньше килушника занимает, в то время, как классическому спринтеру надо куда как меньше,чтобы разогреться. Я и когда бегала, то тоже меньше трехи никогда не бежала, самая оптимальная для меня дистанция была 5 км, поэтому любые усилия на спринт в моем случае просто бессмысленны, нормального времени никогда не будет, если только спиной и то лучше 200м,а не сотку или полтинник.

Цитировать

Это очень тяжелая работа, а тест на изучение макс. пульса это вообще пипец как мерзко - это искры в глазах и черное марево - вот что я помню из детства..... и пульс 34 -35 :(

Вот! Именно это у меня очень живо в памяти,когда нет сил вылезти из бассейна и до душа дойти не можешь, ибо в глазах темно и поэтому не хочу сейчас убиваться, у меня двое детей, мне есть ради чего жить ;D.

Цитата: feniks2277 от Ноября 16, 2012, 07:48:41 am

И последнее положи секундомер около себя ,утром откроешь глаза не вставай измерь ПУЛЬС за 10 сек сразу - это твой пульс в покое. напиши.

Угу. Сделаю.

Swimmer48 от Ноября 16, 2012, 09:27:38 am

Гала, а цель то от плавания какая ставится? Я просто так скажу, что спортивная цель она не очень хорошо для физкультуры, т.к. по ее достижению нет дальнейшей цели для роста, т.е. дошел до времени. Дальше понимаешь, что чтобы взять следующее время нужно цикл перезапустить)

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 09:31:35 am

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 09:18:08 am

Эээ, а почему мечтают? Я бы с удовольствием плавала что поменьше, но по природе своей ни разу не спринтер, рывок отсутствует как класс, разогрев мышц,если так можно сказать ;D, чисто стайерский. У меня даже разминка не меньше килушника занимает, в то время, как классическому спринтеру надо куда как меньше,чтобы разогреться. Я и когда бегала, то тоже меньше трехи никогда не бежала, самая оптимальная для меня дистанция была 5 км, поэтому любые усилия на спринт в моем случае просто бессмысленны, нормального времени никогда не будет, если только спиной и то лучше 200м,а не сотку или полтинник.

Ну я имел ввиду мечтают плавать длинные дистанции с сопоставимыми результатами с короткими. Медленно плавать можно сколько угодно.

А так понятно к чему душа лежит то и плаваем. Не дети, чтоб за нас кто то решал. ;D

Гала от Ноября 16, 2012, 10:02:57 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 16, 2012, 09:27:38 am

Гала, а цель то от плавания какая ставится? Я просто так скажу, что спортивная цель она не очень хорошо для физкультуры, т.к. по ее достижению нет дальнейшей цели для роста, т.е. дошел до времени. Дальше понимаешь, что чтобы взять следующее время нужно цикл перезапустить)

Цель? Ну, во-первых, я привыкла жить со спортом и не хочу от этого отказываться, мне нравятся нагрузки (разумные, естественно, т.к. на ОИ я не собираюсь, даже на ветеранские ;D), но просто плавать или бегать мне неинтересно, быстро надоедает, поэтому хочу какой-то результат и здесь вырисовывается пункт второй, т.е. во-вторых, на данный момент хочу выплыть из шести на четырех сотнях и посмотреть что у меня получится на восьми, это вполне реальная задача, которую можно выполнить без экстрима; в-третьих, я искренне убеждена, что каждый человек, независимо от пола, обязан следить за собой, за своим здоровьем, за своей внешностью, занятия спортом как нельзя лучше способствуют этому. Но повторяюсь, просто физкультура для поддержания тонуса мне неинтересна, я испорчена спортивным прошлым ;D, поэтому плаваю на результат, но не ставлю перед собой экстремальных, а зачастую попросту невыполнимых в моем возрасте задач. Ну, и соревнования. Мне всегда нравилось соревноваться, я не боюсь этого, не избегаю и не важно на каком месте в итоге окажусь, у меня есть четкое понимание того, что я хочу от конкретного старта, я прекрасно знаю, что как бы я не упиралась, на тренировке я все равно буду косить, инстинкты самосохранения так работают, на соревнованиях выкладываться буду больше, да и сама атмосфера бодрит и тусовка классная, что тоже немаловажно ;D Вообще, мне все это доставляет массу удовольствий, адреналинит. Если объединить все вышеперечисленное, то получается, что конечной моей целью является быть здоровой, красивой и да, показывать какие-то результаты, те, которые мне по плечу, но которые невозможно сделать, не приложив никаких усилий, потому что такие результаты не ценятся и радости от них никакой. Я могу проплыть без напряжения за 8 минут четыре сотни, но это неинтересно и не имеет никакой ценности в моих глазах, но и убиваться о результате я не хочу, ровно до тех пор, пока действует принцип не навреди. Во всем важна мера и гармония, перекосы в любую сторону - это всегда плохо. Как-то так :)

Swimmer48 от Ноября 16, 2012, 10:16:43 am

Я понял, спасибо за развернутый ответ:)

feniks2277 от Ноября 16, 2012, 11:43:38 am

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 10:02:57 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 16, 2012, 09:27:38 am

Гала, а цель то от плавания какая ставится? Я просто так скажу, что спортивная цель она не очень хорошо для физкультуры, т.к. по ее достижению нет дальнейшей цели для роста, т.е. дошел до времени. Дальше понимаешь, что чтобы взять следующее время нужно цикл перезапустить)

Цель? Ну, во-первых, я привыкла жить со спортом и не хочу от этого отказываться, мне нравятся нагрузки (разумные, естественно, т.к. на ОИ я не собираюсь, даже на ветеранские ;D), но просто плавать или бегать мне неинтересно, быстро надоедает, поэтому хочу какой-то результат и здесь вырисовывается пункт второй, т.е. во-вторых, на данный момент хочу выплыть из шести на четырех сотнях и посмотреть что у меня получится на восьми, это вполне реальная задача, которую можно выполнить без экстрима; в-третьих, я искренне убеждена, что каждый человек, независимо от пола, обязан следить за собой, за своим здоровьем, за своей внешностью, занятия спортом как нельзя лучше способствуют этому. Но повторяюсь, просто физкультура для поддержания тонуса мне неинтересна, я испорчена спортивным прошлым ;D, поэтому плаваю на результат, но не ставлю перед собой экстремальных, а зачастую попросту невыполнимых в моем возрасте задач. Ну, и соревнования. Мне всегда нравилось соревноваться, я не боюсь этого, не избегаю и не важно на каком месте в итоге окажусь, у меня есть четкое понимание того, что я хочу от конкретного старта, я прекрасно знаю, что как бы я не упиралась, на тренировке я все равно буду косить, инстинкты самосохранения так работают, на соревнованиях выкладываться буду больше, да и сама атмосфера бодрит и тусовка классная, что тоже немаловажно ;D Вообще, мне все это доставляет массу удовольствий, адреналинит. Если объединить все вышеперечисленное, то получается, что конечной моей целью является быть здоровой, красивой и да, показывать какие-то результаты, те, которые мне по плечу, но которые невозможно сделать, не приложив никаких усилий, потому что такие результаты не ценятся и радости от них никакой. Я могу проплыть без напряжения за 8 минут четыре сотни, но это неинтересно и не имеет никакой ценности в моих глазах, но и убиваться о результате я не хочу, ровно до тех пор, пока действует принцип не навреди. Во всем важна мера и гармония, перекосы в любую сторону - это всегда плохо. Как-то так :)

She began her comeback a year ago as a way to challenge herself.

"It became about more than making the Olympic team," she said. "It became about doing something for myself and inspiring others

to have the courage to go do something they're scared of doing or is a little bit outside their comfort zone."

She reconnected with her longtime coach Mark Schubert, who guided her workouts at Golden West College in Huntington Beach, Calif. He had been at loose ends after being fired as general manager and head coach of the national team by USA Swimming.

"We helped each other," she said. "Suddenly I was there swimming. I think it just kind of helped him get back on the pool deck and inspired him to start coaching again. He's kind of found his place at a very good club team very close to his home in Southern California and he seems very happy."

Evans considered her comeback a success.

"It's just so fun to be back. It makes me feel young," she said. "I'm out there on that pool deck with these kids. Sometimes I wonder if people are going to see all the wrinkles and see that I am not the same age as all these kids out here."

Little_boo от Ноября 16, 2012, 11:50:06 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 11:15:26 pm

Почитай метод потрать пару вечеров, разберись. По мне он вполне подходит, но чтоб под мастера плыть нужно еще и плавать уметь всяко, может оказаться что одной выносливости мало.

Что читать-то? Статью сердце не машина? Читал уже.

Гала от Ноября 16, 2012, 11:51:46 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 16, 2012, 11:43:38 am

"It's just so fun to be back. It makes me feel young," she said. "I'm out there on that pool deck with these kids. Sometimes I wonder if people are going to see all the wrinkles and see that I am not the same age as all these kids out here."

И это тоже ;D. А это про кого вообще?

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:07:50 pm

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 04:44:04 am

Селуянов физиолог, у него в методе описано только как максимально быстро выйти на пик формы и держатся на нем и как эффективно работать над физиологией мышц для их развития.

Для чемпионства то одного этого маловато.

Про себя могу сказать что помогло сократить время на сотке с совсем неадекватных 1.25 до 1.15 за два месяца. Этого результата я безуспешно добивался с прошлой зимы другими способами.

Это очень ограниченное понимание Селуянова. Также у него написано, про лыжников, которые делают вначале сезона вкатывание около 4х месяцев, т.е. работа над сердцем, но многим здесь, похоже, это не интересно - ведь надо 4 месяца отработать на длинные отрезки на самых низких пульсах... а все хотят максимально быстро выйти на пик формы, причем УЖЕ, на вчера! А потом удивляются, почему люди умирают на соревнованиях мастерс. Строить форму надо на каком-то фундаменте.

Еще раз огромное спасибо Ивану Тяпкину за статью! Я про многие вещи знал, что должно быть так, но не все понимал, почему именно так!

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:14:59 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 11:50:06 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 15, 2012, 11:15:26 pm

Почитай метод потрать пару вечеров, разберись. По мне он вполне подходит, но чтоб под мастера плыть нужно еще и плавать уметь всяко, может оказаться что одной выносливости мало.

Что читать-то? Статью сердце не машина? Читал уже.

И что, не убедило, или не понятно, или протворечит твоим взглядам, или что? Хочешь обсудить? Скажи мнение то свое. ;D

Ну у него есть другая книжка которой нет в интернете - "Тренировка локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта". Там те же яйца, но в профиль, чуть более развернуто и структурированно чтоль. Но она такая побольше и там тоже вода, тока другого сорта.

Peter68 от Ноября 16, 2012, 12:16:17 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 11:50:06 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 15, 2012, 11:15:26 pm

Почитай метод потратить пару вечеров, разберись. По мне он вполне подходит, но чтоб под мастера плыть нужно еще и плавать уметь всяко, может оказаться что одной выносливости мало.

Что читать-то? Статью сердце не машина? Читал уже.

Лекции посмотри <http://www.youtube.com/user/Sportologica/videos>

Гала от Ноября 16, 2012, 12:19:23 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:07:50 pm

[

Это очень ограниченное понимание Селуянова. Также у него написано, про лыжников, которые делают вначале сезона вкатывание около 4х месяцев, т.е. работа над сердцем, но многим здесь, похоже, это не интересно - ведь надо 4 месяца отработать на длинные отрезки на самых низких пульсах... а все хотят максимально быстро выйти на пик формы, причем УЖЕ, на вчера! А потом удивляются, почему люди умирают на соревнованиях мастеров. Строить форму надо на каком-то фундаменте.

Мне кажется, что это такая аксиома, которая как бЭ не требует доказательств, мы же не враги сами себе, куда спешить? Торопливость она, как известна, хороша только в одном случае. 8)

Ivan Туаркин от Ноября 16, 2012, 12:27:10 pm

Воше Селуянов это все классно, но если плавать правильно не умеешь.... хм, по мне правильно, если даже ты стаер там или марафонец какой, сначала как Бу научится быстро плавать хотя бы 50м, через технику.... а уже потом растянуть это все на 200, 400 или тыщ пяцот метров, если хочется.

Ведь великий Бу всем говорит что он не спринтер, а просто лениво неохота ему много плыть... :D А все думают если плывешь короткую дистанцию то ты спринтер значит. Там вспоминают какуюто взрывную силу 8)

Ну в технике же настолько огромный потенциал зарыт, а тут чего - 3-4 месяца, насытил мышцы митохондриями ;D и все, дальше не будет прогресса через увеличение тренированности.

Гала от Ноября 16, 2012, 12:30:33 pm

А насколько быстро надо плавать эти полтинники? Например, в моем случае, чтобы можно было их растягивать на 200 и больше метров? Если из 30 сек, то я пас, это для меня нереально ;D

Ivan Туаркин от Ноября 16, 2012, 12:34:13 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 12:30:33 pm

А насколько быстро надо плавать эти полтинники? Например, в моем случае, чтобы можно было их растягивать на 200 и больше метров? Если из 30 сек, то я пас, это для меня нереально ;D

для 400 м за 6 минут достаточно за 45 сек ;D

скорее не нереально, а ненужно

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:34:53 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 16, 2012, 12:27:10 pm

Воше Селуянов это все классно, но если плавать правильно не умеешь.... хм, по мне правильно, если даже ты стаер там или марафонец какой, сначала как Бу научится быстро плавать хотя бы 50м, через технику.... а уже потом растянуть это все на 200, 400 или тыщ пяцот метров, если хочется.

Ведь великий Бу всем говорит что он не спринтер, а просто лениво неохота ему много плыть... :D А все думают если плывешь короткую дистанцию то ты спринтер значит. Там вспоминают какуюто взрывную силу 8)

Ну в технике же настолько огромный потенциал зарыт, а тут чего - 3-4 месяца, насытил мышцы митохондриями ;D и все, дальше не будет прогресса через увеличение тренированности.

Да, только вот этот великий Бу что-то часто жалуется на состояние здоровья.... Ладно в детстве тренера многих из нас загоняли, но сейчас то мы не для того плаваем, чтобы продолжать гробить себя, надо же и о здоровье каком-то подумать. ;)

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:38:18 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:34:53 pm

Да, только вот этот великий Бу что-то часто жалуется на состояние здоровья.... Ладно в детстве тренера многих из нас загоняли, но сейчас то мы не для того плаваем, чтобы продолжать гробить себя, надо же и о здоровье каком-то подумать. ;)

А что поделывать, Ктулху зовет обратно в воду ;D Чего мешать здоровье и тренировки на результат? Селуянов это про тренировки на результат, эти митохондрии нафик не нужны иначе.

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:45:11 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:34:13 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 12:30:33 pm

А насколько быстро надо плавать эти полтинники? Например, в моем случае, чтобы можно было их растягивать на 200 и больше метров? Если из 30 сек, то я пас, это для меня нереально ;D

для 400 м за 6 минут достаточно за 45 сек ;D

скорее не нереально, а ненужно

Имхо достаточно наплавать базу, если ты 200 плывешь за 3 минуты на пульсе 23. Я так же плавал последние 2 с лишним месяца базу все на пульсе 23-25: 8x200 @3:20; 3x400 @6:20; 2x800 без режима, но по 12 с малыми, 1500 чуть хуже - за 24 и 3000 за 49. Все очень ровно, поэтому и сказал, что так ты можешь плавать и 400 и 800. А потом уже месяц полтора нагружаешься и пробиваешь скорость на нужной дистанции прохождением ее дробными сериями в нужном режиме.

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:50:27 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:38:18 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:34:53 pm

Да, только вот этот великий Бу что-то часто жалуется на состояние здоровья.... Ладно в детстве тренера многих из нас загоняли, но сейчас то мы не для того плаваем, чтобы продолжать гробить себя, надо же и о здоровье каком-то подумать. ;)

А что поделывать, Ктулху зовет обратно в воду ;D Чего мешать здоровье и тренировки на результат? Селуянов это про тренировки на результат, эти митохондрии нафик не нужны иначе.

Согласен, но, заметь, он нигде не пишет, что так надо работать круглый год (разве что если человек всю жизнь в спорте и у него уже вместо сердца 8 литровая турбина и пульс в покое 40 уд/мин - цифра взята из статьи), тогда да - ему не нужны нафик все эти вкачивания. Согласись, что большинсто форумчан здесь таковыми не являются.

Swimmer48 от Ноября 16, 2012, 12:59:45 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:27:10 pm

Воще Селуянов это все классно, но если плавать правильно не умеешь.... хм, по мне правильно, если даже ты стаер там или марафонец какой, сначала как Бу научится быстро плавать хотя бы 50м, через технику.... а уже потом растянуть это все на 200, 400 или тыщ пядот метров, если хочется.

Ведь великий Бу всем говорит что он не спринтер, а просто лениво неохота ему много плыть... ;D А все думают если плывешь короткую дистанцию то ты спринтер значит. Там вспоминают какуюто взрывную силу 8)

Ну в технике же настолько огромный потенциал зарыт, а тут чего - 3-4 месяца, насытил мышцы митохондриями ;D и все, дальше не будет прогресса через увеличение тренированности.

Да я тут уже писал эту идею, что спринтер не тот кто плывет 50 ;D

Гала от Ноября 16, 2012, 01:05:40 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:34:13 pm

для 400 м за 6 минут достаточно за 45 сек ;D

Так я могу! Могу даже быстрее! Может в спринтеры податься? ;D

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:34:53 pm

Ладно в детстве тренера многих из нас загоняли, но сейчас то мы не для того плаваем, чтобы продолжать гробить себя, надо же и о здоровье каком-то подумать. ;)

Ты так говоришь, потому что в детстве получил свое сполна, допустим, я с тобой согласна и подпишусь под каждым словом, потому что как вспомню, так вздрогну, а вот те, кто этого не знает, на своей шкуре не испытал, зачастую видят во всем таком через не могу некую романтику и начинают геройствовать себе в ущерб. На выходе получают травмы в лучшем случае,

сорванный мотор в худшем :(

feniks2277 от Ноября 16, 2012, 01:15:07 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 11:51:46 am
Цитата: feniks2277 от Ноября 16, 2012, 11:43:38 am

"It's just so fun to be back. It makes me feel young," she said. "I'm out there on that pool deck with these kids. Sometimes I wonder if people are going to see all the wrinkles and see that I am not the same age as all these kids out here."

И это тоже ;D. А это про кого вообще?
<http://www.youtube.com/watch?v=9RdTsieZ-O4&feature=related>

Домино от Ноября 16, 2012, 01:17:49 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 01:05:40 pm
а вот те,кто этого не знает, на своей шкуре не испытал, зачастую видят во всем таком через не могу некую романтику и начинают геройствовать себе в ущерб. На выходе получают травмы в лучшем случае, сорванный мотор в худшем :(
Ой, а я даже знаю кто сейчас икает.(<http://s17.rimg.info/954ec66e5e0579b04b927dc87b18b009.gif>)
(<http://smiles.33bru.com/smile.140606.html>)

Yakut от Ноября 16, 2012, 01:18:42 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:07:50 pm
Это очень ограниченное понимание Селуянова.
Это не ограниченное понимание, а я упростил потому что без анализов и персональных исследований остальное не применимо.

Гала от Ноября 16, 2012, 01:23:55 pm
Цитата: Домино от Ноября 16, 2012, 01:17:49 pm

Ой, а я даже знаю кто сейчас икает.(<http://s17.rimg.info/954ec66e5e0579b04b927dc87b18b009.gif>)
(<http://smiles.33bru.com/smile.140606.html>)
;D ;D ;D

Для него это тоже подходит, только я тебя уверяю, что Варяг далеко не единственный, он совсем не одинок в своем стремлении к совершенству. Но голова человеку на что дана? Вопрос риторический.
Вообще, любое дело хорошо, только без фанатизма.(<http://s4.rimg.info/6ea6af62512ccb1955b8c062f651e626.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-375030279.html>)

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 01:24:15 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 12:50:27 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:38:18 pm
Согласен, но, заметь, он нигде не пишет, что так надо работать круглый год (разве что если человек всю жизнь в спорте и у него уже вместо сердца 8 литровая турбина и пульс в покое 40 уд/мин - цифра взята из статьи), тогда да - ему не нужны нафик все эти вкачивания. Согласись, что большинсто форумчан здесь таковыми не являются.
Пульс 40 это страшно.... еще страшнее когда медбрат дает бетаблокеров, с уверенным лицом говорит что это доктор прописал и он падает ниже 30 ;D

Я не понимаю о чем мы спорим. Я пытался сказать что техника всегда будет лимитирующим фактором. Выносливость легче тренируется.

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 01:25:06 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 01:05:40 pm
Ты так говоришь, потому что в детстве получил свое сполна
Угу, к бассейнам ближе чем на 20м не подходил в течение 20 с лишним лет ;D

Yakut от Ноября 16, 2012, 01:26:51 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 12:14:59 pm
Ну у него есть другая книжка которой нет в интернете - "Тренировка локальной мышечной выносливости в циклических

видах спорта". Там теже яйца, но в профиль, чуть более развернуто и структурированно чтоль. Но она такая побольше и там тоже вода, тока другого сорта.

Есть она в интернете.

<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=4018650> (<http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=4018650>)

Гала от Ноября 16, 2012, 01:31:11 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 01:25:06 pm

Угу, к бассейнам ближе чем на 20м не подходил в течение 20 с лишним лет ;D

Брат! Я 22 года обходила их стороной ;D

Домино от Ноября 16, 2012, 01:33:34 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 01:23:55 pm

олько я тебя уверяю, что Варяг далеко не единственный,

Дык я уже двоих знаю. ;D

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 16, 2012, 01:24:15 pm

Пульс 40 это страшно.... еще страшнее когда медбрат дает бетаблокеров, с уверенным лицом говорит что это доктор прописал и он падает ниже 30

Так это же труп почти.

Ерунда какая-то.

Little_boo от Ноября 16, 2012, 01:38:00 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 16, 2012, 12:14:59 pm

И что, не убедило, или не понятно, или протворечит твоим взглядам, или что? Хочешь обсудить? Скажи мнение то свое. ;D

Ну, это всего лишь статья. Содержащая общите понятия и всё: <http://www.roller.ru/content/cat-181/article-1495.html>

Тут все пишут, что Селуянов им дико помог, ну так где почитать что плавают люди? Программу? Допустим я хочу поднять выносливость на 100 и 200м, чего плавать-то? Общие рассуждения в СЕРДЦЕ – НЕ МАШИНА мне не о чем не говорят.

Кто-нить может выложить свою программу, сказать вот это я взял у Селуянова, и вот такие результаты, а до этого я плавал то-то по классике и результаты были такие?

Little_boo от Ноября 16, 2012, 01:41:35 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 16, 2012, 12:27:10 pm

Ведь великий Бу всем говорит что он не спринтер, а просто лениво неохота ему много плыть... :D А все думают если плывешь короткую дистанцию то ты спринтер значит. Там вспоминают какуюто взрывную силу 8)

Всегда у меня была отличная выносливость и никогда не было темпа, просто последнее время у меня с выносливость швах полный. Вот я и хочу узнать как максимально быстро её прокачать. У меня есть просто подозрение что какая-то ацкая хворь меня скосила, а если от Селуянова будет толк, значит не хворь, а лень. :)

Гала от Ноября 16, 2012, 01:41:43 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 01:38:00 pm

Допустим я хочу поднять выносливость на 100 и 200м, чего плавать-то? Общие рассуждения в СЕРДЦЕ – НЕ МАШИНА мне не о чем не говорят. Кто-нить может выложить свою программу, сказать вот это я взял у Селуянова, и вот такие результаты, а до этого я плавал то-то по классике и результаты были такие?

По поводу того что и как можно натренировать. Есть такой специалист по ОФП-Леонид Райцин, может слышали, Вайцеховская о нем писала. Очень интересный и неглупый дядечка, вот он совершенно категорично заявляет, что ту же выносливость можно тренировать лишь до 30 лет, а вот силу хоть до конца жизни, может ты просто не то тренируешь?

Yakut от Ноября 16, 2012, 01:44:02 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 01:41:43 pm

По поводу того что и как можно натренировать. Есть такой специалист по ОФП-Леонид Райцин, может слышали,

Вайцеховская о нем писала. Очень интересный и неглупый дядечка, вот он совершенно категорично заявляет, что ту же выносливость можно тренировать лишь до 30 лет, а вот силу хоть до конца жизни, может ты просто не то тренируешь?

Интересно чем обосновывает, практика показывает что выносливость прекрасно тренируется и после 30?

@LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 16, 2012, 01:24:15 pm

Пульс 40 это страшно.... еще страшнее когда медбрат дает бетаблокеры, с уверенным лицом говорит что это доктор прописал и он падает ниже 30 ;D

Я не понимаю о чем мы спорим. Я пытался сказать что техника всегда будет лимитирующим фактором. Выносливость легче тренируется.

Ох уж эти медики!.... (У меня, кстати в покое - 48-50)

Я не спорю... Просто некоторые приходят, на форум читают его, думают, что все что им нужно - это техника и скоростные серии, некоторые страдают мазохизмом, думая, что чем тяжелее они ищачат, тем лучше будет результат - они смотрят, на таких, кто постоянно в спорте или на топов, пытаются их копировать, а потом удивляются, почему обламываются. Про того же Бу часто забывают, что в школьные годы он наплавал столько, сколько при 2-3 разовых тренингах в неделю по 45мин они скорее всего и за четверть столетия не наплавают. Это я пытаюсь донести до сознания таких людей.

Техника, да лимитирующий фактор, кстати это также следствие возраста, отсутствия гибкости и прочих факторов, которых уже не вернуть. Кроме того, некоторые считают, что основные базовые элементы техники это для детей, а не для них, а потом удивляются, почему, на пример, при толчке от бортика отплывают только на 2 метра.

Ну и технику никто не мешает ведь строить параллельно с вкатыванием, даже закреплять ее на скорости никто не мешает, плавать короткие ускорения без закисления и фартлеки. При этом подавляющую часть работы плавать медленно в первой зоне и так хотя бы годик по началу.

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:07:46 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 01:38:00 pm

Тут все пишут, что Селуянов им дико помог, ну так где почитать что плавают люди? Программу? Допустим я хочу поднять выносливость на 100 и 200м, чего плавать-то? Общие рассуждения в СЕРДЦЕ – НЕ МАШИНА мне не о чем не говорят. Кто-нить может выложить свою программу, сказать вот это я взял у Селуянова, и вот такие результаты, а до этого я плавал то-то по классике и результаты были такие?

Мммммм..... я могу написать чего я делал, но я 100 за 54.2 проплыл, а было 56.1, но я на 50м тоже секунду сбросил, плавал наверно 15-20км в неделю... а классикой вообще не занимался, плавал до этого по памяти какието задания из детства. Я не знаю насколько это все валидно, еслиб был результат там 50 то яб пальцы точно растопырил, а так.... но мне понравилось ибо гораздо легче на ментальном уровне.

Там даже программа не нужна особо, делаешь просто по книжке, и время от времени тесты плаваешь и смотришь как у тебя растет выносливость.

пн 10x100 @2:00 по 1.15 со временем доводя до 20x200 по 1:07 - это собственно тест и ПАНО. Плыть чтоб было быстро и легко. Идея была довести тест по 20x100 из минуты.....

вт 20x50 @ 2:00 -3:00 ноги - 12 во всю дурь, остальное доплыть, постепенно увеличивая во всю дурь. Зал.

ср 4x(2-4)x50 @1:00 с соревновательной скоростью 200м уверенно в начале, и быстро в конце, начинал с 30, потом довел до 27

чт 4x50 с низу во всю - спринт, 200 -400 метров откупаццо + минут 5 отдыха. по 25 . Зал

пт 2-4 x100 @@4:00 - по 1:05 - постепенно довел до 57 снизу все

сб 4 км просто плавать нио чем или 10-30x100@1:30 по 1:20 - воспоминания детства - тоже тест больше, плыть чтоб ваще без напряжения было

вс 4-5x 8 по 12м спринт. Какието четвертаки на время.

В итоге всеравно я просрал старт, поворот и вдохи.... 200м из 2х так и не выплыл, чисто страшно ее плыть во всю....

Гала от Ноября 16, 2012, 02:19:29 pm

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 01:44:02 pm

Интересно чем обосновывает, практика показывает что выносливость прекрасно тренируется и после 30?

Конкретно это я прочитала в его интервью, которое он Вайцеховской давал и там он ничем не обосновывал, а обоснования надо в его работах искать, ну, и еще он бывает на одном форуме, где есть темка : " Спроси у Лео", там он отвечает на все интересующие вопросы, хочешь, дам ссылку, сам у него спросишь, а заодно и считаешь что он другим отвечает, возможно, ответ на твой вопрос уже дан, просто я не берусь пересказывать все, что вычитала, это будет больше похоже на испорченный телефон. И никто не предлагает все, что говорят специалисты брать на веру, но почему бы просто не узнать? И да, Райцин с пловцами, насколько мне известно, не работает, его подопечные в основном фигуристы, в т.ч. и те, кто

стал ОЧ во времена сотрудничества с ним, такие, как Илья Кулик, Алексей Ягудин, но вполне допускаю, что эти имена здесь никому и ни о чем не говорят ;D

Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:19:45 pm

Цитата: Ivan Tuarkin от Ноября 16, 2012, 02:07:46 pm

Мммммм..... я могу написать чего я делал, но я 100 за 54.2 проплыл, а было 56.1, но я на 50м тоже секунду сбросил, плывал наверно 15-20км в неделю...

Не считается ;D

Уж секунду на 50м, ты точно не на митохондриях сбросил, если помножить эту секунду на 2, получаем и разницу на сотне.

Цитата: Ivan Tuarkin от Ноября 16, 2012, 02:07:46 pm

Там даже программа не нужна особо, делаешь просто по книжке, и время от времени тесты плаваешь и смотришь как у тебя растет выносливость.

Круто, 7 дней в неделю трена это не так уж и мало. У меня 2-3 раза выходит, и проблема в том, что даже если я чаще буду ходить - я тупо не могу на следующих день восстановиться, мне 2-3 дня надо, а после зала ещё больше. Я уже не говорю о том, что больше 6 раз я сотню в/с из 1.20 не проплыву даже в режиме 2.00.

@LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:22:11 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 01:41:35 pm

Всегда у меня была отличная выносливость и никогда не было темпа, просто последнее время у меня с выносливостью швах полный. Вот я и хочу узнать как максимально быстро её прокачать. У меня есть просто подозрение что какая-то адская хворь меня скосила, а если от Селуянова будет толк, значит не хворь, а лень. :)

А что ты пробовал? Сама по себе она же не появится. По себе знаю - после каждого старта к которому я подвожусь, тренер дает около 3 месяцев на втягивание, когда плаваю только в первой зоне - все длинные задания и много упражнений (ну иногда по пару четвертаков ускорений или фартлек) - ты себе не представляешь, как меня после месяца работы в режимах и ускорений ломает такое плавать))) ту же полторашку плывешь на пульсе 18-19 - такое ощущение, что плывешь ее впервые в жизни, куда вдруг вся выносливость делась?! Так недельки 2, потом уже втягиваюсь, и начинаю получать удовольствие.

После этого начинаю плавать базу, появляются длинные серии (отрезки от 200 и выше) и легкие режимы П23-25 не выше - так месяца 2, а за месяца 1.5 до старта начинается пекло (серии на пульсе выше 25, серии ускорений в полную силу 25, 50, 75, 100 всякие жесткие режимы), ну и последние 2 недели, ты в курсе - работа на скорость, но все без закисления. Из того, что я прочитал у Селуянова, мой цикл где-то так и строиться, за исключением того, что он против серий с закислением - у меня в малом количестве, но они присутствуют.

ЗЫ: Кстати, посмотрел что написал Иван, я плаваю 6 раз в неделю. Может из-за того и нет выносливости, что только 2 раза в неделю плаваешь?

Yakut от Ноября 16, 2012, 02:25:19 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:19:45 pm

У меня 2-3 раза выходит, и проблема в том, что даже если я чаще буду ходить - я тупо не могу на следующих день восстановиться.

Так у Селуянова как раз об этом и говорится, что бы увеличивать выносливость не надо упахиваться и не надо закисляться. Я вот как раз тоже не успевал восстанавливаться и порой на тренировку шел как на каторгу. Перестал плавать относительно длинные серии на скорость, выносливость поперла без ущерба в скорости, и спокойно стал ходить по 5-6 раз в неделю.

Ivan Tuarkin от Ноября 16, 2012, 02:30:51 pm

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

Ох уж эти медики!... (У меня, кстати в покое - 48-50)

У меня опять пульс 60, и я очень доволен... Я забросил тренироваться на 100-200, а то мне очень плохо случилось. Тока 50 метров и адская качалка, как я и задумывал когдато. Плавать не научусь, так хоть накачаюсь ;D

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

Я не спорю... Просто некоторые приходят, на форум читают его, думают, что все что им нужно - это техника и скоростные серии,

Ага, это им и нужно, чтоб выступать на соревнованиях на 50метров.

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

некоторые страдают мазохизмом, думая, что чем тяжелее они ищачат, тем лучше будет результат - они смотрят, на таких, кто постоянно в спорте или на топов, пытаются их копировать, а потом удивляются, почему обламываются.

Обламываются потому что не могут скопировать, не понимают что копировать, заостряют внимание на несущественные детали.

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

Про того же Бу часто забывают, что в школьные годы он наплавал столько, сколько при 2-3 разовых тренингах в неделю по 45мин они скорее всего и за четверть столетия не наплавают. Это я пытаюсь донести до сознания таких людей.

То что Бу наплавал километраж это наше советское прошлое, вон у нас дети в клубе плавают по 5 км и ничево плывут по нашим КМС-ам, не нужно этого километража... Это все ваш Войцеховский, он еще в статье сетовал - мол бегуны придурки не тренируются так сильно как пловцы, а то бы они бы тоже. ;D

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

Техника, да лимитирующий фактор, кстати это также следствие возраста, отсутствия гибкости и прочих факторов, которых уже не вернуть.

Какой возраст, нынче на западе модно выражение - Возраст это не оправдание и 40 это новые 20... ;D 30 лет возраст???? Че там не вернуть?

Ну ок, наверно с гибкостью сложнее, у меня к сожалению обратная проблема, у меня плечи разболтанны, мне постоянно надо их качать. Гибкость развивается. Вон Варяг растянул себе ступни. Было б желание. За 10 лет думаю можно растянуть все что угодно в любом возрасте.

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

Ну и технику никто не мешает ведь строить параллельно с вкатыванием, даже закреплять ее на скорости никто не мешает, плавая короткие ускорения без закисления и фартлеки.

Про технику я слегка не то имел ввиду, если ты не умеешь, то ты ни на какой скорости не умеешь. Если ты умеешь на медленной, то вопрос не стоит про закрепление на быстрой, это само собой разумеется. Но обычно ее нет, ни на какой скорости. Плюс иногда не корректно говорить про технику на разных скоростях потому что динамика среды другая, ВОДА УБЕГАЕТ БЫСТРЕЕ!, за нее чисто физически схватица тяжело.

Цитата: @LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:04:27 pm

При этом подавляющую часть работы плавать медленно в первой зоне и так хотя бы годик по началу. Медленно не интересно

@LE}{@NDR от Ноября 16, 2012, 02:32:29 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:07:46 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 01:38:00 pm

Тут все пишут, что Селуянов им дико помог, ну так где почитать что плавают люди? Программу? Допустим я хочу поднять выносливость на 100 и 200м, чего плавать-то? Общие рассуждения в СЕРДЦЕ – НЕ МАШИНА мне не о чем не говорят. Кто-нить может выложить свою программу, сказать вот это я взял у Селуянова, и вот такие результаты, а до этого я плавал то-то по классике и результаты были такие?

Мммммм..... я могу написать чего я делал, но я 100 за 54.2 проплыл, а было 56.1, но я на 50м тоже секунду сбросил, плавал наверно 15-20км в неделю... а классикой вообще не занимался, плавал до этого по памяти какието задания из детства. Я не знаю насколько это все валидно, еслиб был результат там 50 то яб пальцы точно растопырил, а так.... но мне понравилось ибо гораздо легче на ментальном уровне.

Там даже программа не нужна особо, делаешь просто по книжке, и время от времени тесты плаваешь и смотришь как у тебя растет выносливость.

пн 10x100 @2:00 по 1.15 со временем доводя до 20x200 по 1:07 - это собственно тест и ПАНО. Плыть чтоб было быстро и легко. Идея была довести тест по 20x100 из минуты.....

вт 20x50 @ 2:00 -3:00 ноги - 12 во всю дурь, остальное доплыть, постепенно увеличивая во всю дурь. Зал.

ср 4x(2-4)x50 @1:00 с соревновательной скоростью 200м уверенно в начале, и быстро в конце, начинал с 30, потом довел до 27

чт 4x50 с низу во всю - спринт, 200 -400 метров откупаццо + минут 5 отдыха. по 25 . Зал

пт 2-4 x100 @@4:00 - по 1:05 - постепенно довел до 57 снизу все

сб 4 км просто плавать нио чем или 10-30x100@1:30 по 1:20 - воспоминания детства - тоже тест больше, плыть чтоб ваще без напряга было

вс 4-5x 8 по 12м спринт. Какието четвертаки на время.

В итоге всеравно я просрал старт, поворот и вдохи.... 200м из 2х так и не выплыл, чисто страшно ее плыть во всю.... Имхо, многовато плавания "во всю дурь". Может, конечно ты так привык и у тебя организм быстро восстанавливается,

лично мне после 2х трень с сериями "во всю дурь" нужна трень с компенсаторным плаванием.

Вопрос: ты так круглый год плаваешь? :o

Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:33:57 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 02:22:11 pm

А что ты пробовал? Сама по себе она же не появится.

Не появится, просто у меня был период послеоперационный я 1,5 года вообще ничего не делал - нельзя было. Не плавал, не бегал, не качался, не подтягивался не отжимался. Потом я начал плавать и через 3 месяца, уже свои лучшие результаты на 50м показывал, и проплыть 3-4км за трену не проблема была. А сейчас уже год жуть какая-то, у меня на большой воде уже после 100м на пульсе 22 руки закисляются. Какие уж там 1500 на 18-19, тем более что такого пульса у меня в воде не бывает.

Вот перед ЧМ я только серии коротки на скорость плавал, сроплыл 50м хорошо, а на сотне чуть не утонул - оно и понятно. Сейчас пытался с сентября каскупать - бестолку. Только время потерял, вот вторую неделю ускоряться стал - может у КР что-то наскребу.

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 02:25:19 pm

Так у Салуянова как раз об этом и говорится, что бы увеличивать выносливость не надо упыхиваться и не надо закисляться. Я вот как раз тоже не успевал восстанавливаться и порой на тренировку шел как на каторгу.

Так я закисляюсь просто от тихого плавания, и даже если вообще по 50м плавать без закисления, на следующий день руки ватные.

@LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 02:37:20 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:33:57 pm

Не появится, просто у меня был период послеоперационный я 1,5 года вообще ничего не делал - нельзя было. Не плавал, не бегал, не качался, не подтягивался не отжимался. Потом я начал плавать и через 3 месяца, уже свои лучшие результаты на 50м показывал, и проплыть 3-4км за трену не проблема была. А сейчас уже год жуть какая-то, у меня на большой воде уже после 100м на пульсе 22 руки закисляются. Какие уж там 1500 на 18-19, тем более что такого пульса у меня в воде не бывает.

Вот перед ЧМ я только серии коротки на скорость плавал, сроплыл 50м хорошо, а на сотне чуть не утонул - оно и понятно. Сейчас пытался с сентября каскупать - бестолку. Только время потерял, вот вторую неделю ускоряться стал - может у КР что-то наскребу.

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 02:25:19 pm

Так у Салуянова как раз об этом и говорится, что бы увеличивать выносливость не надо упыхиваться и не надо закисляться. Я вот как раз тоже не успевал восстанавливаться и порой на тренировку шел как на каторгу.

Так я закисляюсь просто от тихого плавания, и даже если вообще по 50м плавать без закисления, на следующий день руки ватные.

Обследование проходил? ЭКГ + ЭКГ под нагрузкой, ЭХО? Не к добру это.

Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:37:28 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:30:51 pm

То что Бу наплавал километраж это наше советское прошлое, вон у нас дети в клубе плавают по 5 км и ничево плывут по нашим КМС-ам, не нужно этого километража... Это все ваш Войцеховский, он еще в статье сетовал - мол бегуны придурки не тренируются так сильно как пловцы, а то бы они бы тоже. ;D

Вообще-то я не так много и наплавал, я даже в спорт классе не был. Трени каждый день были по 4,5-5км, но тогда мои сверстники плавали по 2 раза в день это уже 9-10км.

Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:39:06 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 02:37:20 pm

Обследование проходил? ЭКГ + ЭКГ под нагрузкой, ЭХО? Не к добру это.

ЭКГ в норме, под нагрузкой тоже. Давление только есть, и под нагрузками накрывает бывает. Но я уже обошел 4 кардиолога, 5 неврологов и вопрос с давлением так и не решился - колеса меня не берут.

Yakut от Ноября 16, 2012, 02:40:28 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:33:57 pm

Так я закисляюсь просто от тихого плавания, и даже если вообще по 50м плавать без закисления, на следующий день руки ватные.

У здорового человека так быть не должно. А тихого насколько?

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:41:46 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:19:45 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:07:46 pm

Ммммм..... я могу написать чего я делал, но я 100 за 54.2 проплыл, а было 56.1, но я на 50м тоже секунду сбросил, плавал наверно 15-20км в неделю...

Не считается ;D

Уж секунду на 50м, ты точно не на митохондриях сбросил, если помножить эту секунду на 2, получаем и разницу на сотне.

Полностью согласен. Улучшения пришли из других мест. Но я был рад что ваще сотню смог проплыть без особой блевотни на последних 25 м.

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:19:45 pm

Круто, 7 дней в неделю трена это не так уж и мало. У меня 2-3 раза выходит, и проблема в том, что даже если я чаще буду ходить - я тупо не могу на следующих день восстановиться, мне 2-3 дня надо, а после зала ещё больше. Я уже не говорю о том, что больше 6 раз я сотню в/с из 1.20 не проплыву даже в режиме 2.00.

А весь прикол в том что ты не тут и не сильно устаешь. И правильно 6 по 100 из 1.20 не проплывешь, сейчас... а когда начнешь тренироваться постепенно пойдут улучшения. Яб начал чтоб было совсем не страшно и не больно - скажем по 1.20 в режиме 3.00

Потом увидишь тебе легче стало, чуть сбрось тут - увелич скорость. Игра долгая, спешить некуда.

2 дня я думаю будет прогресс, но это тот самый минимум - 3 дня -100% будет прогресс. Я редко тренировался все 7 дней, обычно 5 - это у меня просто был план такой, ну там кое что зависело от конфигурации бассейна и тп.

А да, в зале я не делал статодинамику особо - просто общеразвивательная фигня, чтоб мышцы в тонусе были.... если не качался начиналась какая то ботва как в детстве когда сил нету.....

Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:44:57 pm

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 02:40:28 pm

А тихого насколько?

Настолько насколько могу, я когда разминку плыву типа 3*200комп, отдыхаю каждую сотню. Иначе забиваются руки.

Кролем тоже самое как бы медленно я не плыл - руки устают. Я конечно могу провалить локти, и тогда становится намного легче, но.... так остатки техники умрут.

gex224 от Ноября 16, 2012, 02:46:38 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:39:06 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 02:37:20 pm

Обследование проходил? ЭКГ + ЭКГ под нагрузкой, ЭХО? Не к добру это.

ЭКГ в норме, под нагрузкой тоже. Давление только есть, и под нагрузками накрывает бывает. Но я уже обошел 4 кардиолога, 5 неврологов и вопрос с давлением так и не решился - колеса меня не берут.

Воо ты уж береги себя!!!

Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:47:10 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:41:46 pm

Но я был рад что ваще сотню смог проплыть без особой блевотни на последних 25 м.

Вообщ показания расходятся занимающихся по селуянову, я переносился с afigul, он по Селуянову рекомендует серии с ускорениями не более 12,5м типа 4*5*(12,5 усрение + 12,5 откуп) в минуту.

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:47:42 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 02:32:29 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:07:46 pm

пн 10x100 @2:00 по 1.15 со временем доводя до 20x200 по 1:07 - это собственно тест и ПАНО. Плыть чтоб было быстро и легко. Идея была довести тест по 20x100 из минуты.....

вт 20x50 @ 2:00 -3:00 ноги - 12 во всю дурь, остальное доплыть, постепенно увеличивая во всю дурь. Зал.

ср 4x(2-4)x50 @1:00 с соревновательной скоростью 200м уверенно в начале, и быстро в конце, начинал с 30, потом довел до

чт 4x50 с низу во всю - спринт, 200 -400 метров откупащо + минут 5 отдыха. по 25 . Зал

пт 2-4 x100 @4:00 - по 1:05 - постепенно довел до 57 снизу все

сб 4 км просто плавать нио чем или 10-30x100@1:30 по 1:20 - воспоминания детства - тоже тест больше, плыть чтоб ваще без напряга было

вс 4-5x 8 по 12м спринт. Какието четвертаки на время.

В итоге всеравно я просрал старт, поворот и входи.... 200м из 2х так и не выплыл, чисто страшно ее плыть во всю.... Имхо, многовато плавания "во всю дурь". Может, конечно ты так привык и у тебя организм быстро восстанавливается, лично мне после 2х трень с сериями "во всю дурь" нужна трень с компенсаторным плаванием.
Вопрос: ты так круглый год плаваешь? :o

где много во всю дурь? 4 по 50 с интервалом в 10 минут, 12 метров ноги, 8 по 12 метров кролем это 6 гребков. ты на времена то не смотри

не знаю плавал 4 месяца, потом решил забить - потому что техника лимитирующий фактор. ;D

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 02:50:08 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:39:06 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 02:37:20 pm
Обследование проходил? ЭКГ + ЭКГ под нагрузкой, ЭХО? Не к добру это.
ЭКГ в норме, под нагрузкой тоже. Давление только есть, и под нагрузками накрывает бывает. Но я уже обошел 4 кардиолога, 5 неврологов и вопрос с давлением так и не решился - колеса меня не берут.
Ты в самом бассе мерял? Я из-за давления, собственно и начал снова плавать - у меня оно падает, когда плаваю. У меня бывает, вечером поднимается, или после какого-нибудь празднования, правда далеко не так как когда-то. Надо выяснять причину давления, но я не думаю, что из-за этого ты так закисляешься.
Кровь на биохимию сдавал? С печенью все ок?

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:52:10 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:47:10 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:41:46 pm
Но я был рад что ваще сотню смог проплыть без особой блевотни на последних 25 м.
Вообщ показания расходятся занимающихся по селуянову, я перенисывался с afigul, он по Селуянову рекомендует серии с ускорениями не более 12,5м типа 4*5*(12,5 усрение + 12,5 откуп) в минуту.

не не - четверть- половина или даже две трети дистанции с соревновательной скоростью там тоже, просто это в другой книжке.

Гала от Ноября 16, 2012, 02:57:06 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 02:32:29 pm

Вопрос: ты так круглый год плаваешь? :o
Присоединяюсь к вопросу. Совсем что ли без выходных? :o
Не знаю у кого как, а у меня лимитирующий фактор-сам организм ;D. Если по ощущениям сегодня что-то не то, то ни какую тренью не попрусь ,пошли все в лес. Я понимаю, когда дети не умеют слушать свой организм,но почему взрослые люди не научились к себе прислушиваться? Как можно с незажившей травмой переться на тренью и впахивать по полной, а главное зачем???? Или ,если горло болит, или еще что-то, кому этот героизм нафиК сдался?
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:33:57 pm

Так я закисляюсь просто от тихого плавания, и даже если вообще по 50м плавать без закисления, на следующий день руки ватные.

А лечь на полное обследование не пробовал?

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 03:03:49 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:47:42 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 02:32:29 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 02:07:46 pm

пн 10x100 @2:00 по 1.15 со временем доводя до 20x200 по 1:07 - это собственно тест и ПАНО. Плыть чтоб было быстро и легко. Идея была довести тест по 20x100 из минуты.....

вт 20x50 @ 2:00 -3:00 ноги - 12 во всю дурь, остальное доплыть, постепенно увеличивая во всю дурь. Зал.

ср 4x(2-4)x50 @1:00 с соревновательной скоростью 200м уверенно в начале, и быстро в конце, начинал с 30, потом довел до 27

чт 4x50 с низу во всю - спринт, 200 -400 метров откупащо + минут 5 отдыха. по 25 . Зал

пт 2-4 x100 @@4:00 - по 1:05 - постепенно довел до 57 снизу все

сб 4 км просто плавать ни о чем или 10-30x100@1:30 по 1:20 - воспоминания детства - тоже тест больше, плыть чтоб ваще без напряжения было

вс 4-5x 8 по 12м спринт. Какието четвертаки на время.

В итоге всеравно я просрал старт, поворот и вдохи.... 200м из 2х так и не выплыл, чисто страшно ее плыть во всю....

Имхо, многовато плавания "во всю дурь". Может, конечно ты так привык и у тебя организм быстро восстанавливается, лично мне после 2х трень с сериями "во всю дурь" нужна трень с компенсаторным плаванием.

Вопрос: ты так круглый год плаваешь? :o

где много во всю дурь? 4 по 50 с интервалом в 10 минут, 12 метров ноги, 8 по 12 метров кролем это 6 гребков. ты на времена то не смотри

не знаю плавал 4 месяца, потом решил забить - потому что техника лимитирующий фактор. ;D

Ну в принципе да, там отрезки короткие. Я на времена не смотрел, я смотрел на фразу "во всю дурь" ;D

Меня от нее немного дергает немного - просто позавчера плыл 12x50 (+50 откуп) во всю дурь, вчера 4x75 (25 докупаться) тоже во всю дурь, и сегодня - о блаженство! - 3км на пульсе 18-20. Вообще трешку плавать не люблю, но сегодня я наслаждался! ;D

Я понимаю, что я еще так 2 недели отработаю, а потом разгрузюсь, но пока на фразу "во всю дурь" реагирую чуток неадекватно, сорри :-[

Ну и не знаю, как тебе - лично мне один выходной от бассейна в неделю нужен обязательно.

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 03:20:34 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 02:57:06 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 02:32:29 pm

Вопрос: ты так круглый год плаваешь? :o

Присоединяюсь к вопросу. Совсем что ли без выходных? :o

Не знаю у кого как, а у меня лимитирующий фактор-сам организм ;D. Если по ощущениям сегодня что-то не то, то ни какую тренью не попрусь ,пошли все в лес. Я понимаю, когда дети не умеют слушать свой организм,но почему взрослые люди не научились к себе прислушиваться? Как можно с незажившей травмой переться на тренью и впахивать по полной, а главное зачем???? Или ,если горло болит, или еще что-то, кому этот героизм нафиК сдался?

А чево? Нормально без выходных. Это всего лишь программа, это не значит что надо каждый день кровь из носу плавать.

Как зачем? За результатом....

Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 03:27:43 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 03:03:49 pm

Ну в принципе да, там отрезки короткие. Я на времена не смотрел, я смотрел на фразу "во всю дурь" ;D

Меня от нее немного дергает немного - просто позавчера плыл 12x50 (+50 откуп) во всю дурь, вчера 4x75 (25 докупаться) тоже во всю дурь, и сегодня - о блаженство! - 3км на пульсе 18-20. Вообще трешку плавать не люблю, но сегодня я наслаждался! ;D

Я понимаю, что я еще так 2 недели отработаю, а потом разгрузюсь, но пока на фразу "во всю дурь" реагирую чуток неадекватно, сорри :-[

Ну и не знаю, как тебе - лично мне один выходной от бассейна в неделю нужен обязательно.

нормально, иногда по 7 дней плавал, иногда меньше, я не особо следил, а мог приехать 500 метров проплыть например

спокойно - пару ускорений и пошел домой.

но мне реально больше нравится по 1-2км каждый день чем, меньше дней но там по 5км

т.е. на ментальном уровне такая программа совсем не тяжелая.

Гала от Ноября 16, 2012, 03:36:03 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 03:20:34 pm

Как зачем? За результатом....

Про зачем, это я не к тебе, а к тем, кто прется в басс при любом раскладе, даже не самом благоприятном для себя и дает при этом полную нагрузку.

У меня иногда получается один выходной в две недели, а иногда два за одну. Все зависит от того как себя чувствую. Совсем без выходных не знаю сколько бы я протянула, но ты прав, зависит от того как и сколько плыть.

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 03:59:43 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 16, 2012, 03:27:43 pm
нормально, иногда по 7 дней плавал, иногда меньше, я не особо следил, а мог приехать 500 метров проплыть например спокойно - пару ускорений и пошел домой.

но мне реально больше нравится по 1-2км каждый день чем, меньше дней но там по 5км

т.е. на ментальном уровне такая программа совсем не тяжелая.

Хм, ну мне и по 3-3.5 каждый день нравится, хотя... сейчас посмотрел за прошедший год, что реально тяжелой работы в 4й-5й зонах было всего 5.2 процента от общего объема. В 3й зоне 13%. Все остальное - это аэробное плавание, или по Селуянову - работа над сердцем + отработка упражнений. Поэтому оно плавается в радость. Я когда читал приведенную тобой статейку, увидел свои трени в детстве: перевели в старшую группу - все большую часть времени купаются аэробно, а я вкальваю почти в полную силу, чтобы не отстать, и так по 5-7км в день, пока не начались проблемы со здоровьем и, в конце концов забил на плавание. как ни странно меня даже хватило на 3 года этого кошмара, меня пытались уговорить, что вот-вот должен выстрелить... тьфу! скорее застрелиться, а не выстрелить!

Гала от Ноября 16, 2012, 04:05:47 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 03:59:43 pm
.. тьфу! скорее застрелиться, а не выстрелить!
;D

У меня обратная ситуация была, тренер меня хоть в гимнастику, хоть в л/а сбегать готова была, а я все собиралась выстрелить ;D, дострелялась.....до штанги, уроненной на спину (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 04:14:54 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 04:05:47 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 03:59:43 pm
.. тьфу! скорее застрелиться, а не выстрелить!
;D

У меня обратная ситуация была, тренер меня хоть в гимнастику, хоть в л/а сбегать готова была, а я все собиралась выстрелить ;D, дострелялась.....до штанги, уроненной на спину (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Да меня тож не тренер уговаривала, это родители хотели видеть во мне великого пловца. Слава богу, что тогда хоть штангу никто поднимать не заставлял, все только было с резиной и своим весом - до штанги я сам доехал через несколько лет, но это уже другой этап моей жизни. ;D

Гала от Ноября 16, 2012, 04:26:59 pm
У меня руки всегда проблемные были, слабые, вот я и работала с ними 8). А потому что надо ставить перед собой нормальные задачи и решать их поэтапно, а не наскоком, зато теперь я Вумная ;D

Yakut от Ноября 16, 2012, 05:10:23 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 03:36:03 pm
Про зачем, это я не к тебе, а к тем, кто прется в басс при любом раскладе, даже не самом благоприятном для себя и дает при

этом полную нагрузку.

А тут есть одна тонкость, иногда не хочется не потому что усталость, а лень или неохота. Но если пришел то получаются очень хорошие тренировки.

А пока в воду не залезешь разминку не поплывешь не отличишь, лень это или усталость. Точно знаю что это не только у меня.

Yakut от Ноября 16, 2012, 05:17:40 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 02:44:57 pm

Настолько насколько могу, я когда разминку плыву типа 3*200комп, отдыхаю каждую сотню. Иначе забиваются руки.

Кролем тоже самое как бы медленно я не плыл - руки устают. Я конечно могу провалить локти, и тогда становится намного легче, но.... так остатки техники умрут.

У меня тоже после комплекса руки забиваются, хоть как плыви. На комплекс вообще дикая выносливость нужна. А кролем??

И как с дыханием когда руки забиваются?

Letun от Ноября 16, 2012, 05:26:22 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 01:31:11 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 16, 2012, 01:25:06 pm

Угу, к бассейнам ближе чем на 20м не подходил в течение 20 с лишним лет ;D

Брат! Я 22 года обходила их стороной ;D

А вот мне наоборот - не хватило))

Гала от Ноября 16, 2012, 05:30:19 pm

AAAAAAA! Литовцы либо садюги, либо изверги, либо решили поставить очень жестокий эксперимент над ветеранами!!!!

Только сегодня удосужилась внимательно ознакомиться с программой соревнований в Алитусе, а теперь представьте: первый день-две сессии, все ОК, вечером банкет, как я понимаю, тоже нормально, воскресенье.....и здесь начинается все самое интересное! Разминка в 7.00 утра!!!! Потом старт на 800 метров!!!! Это кто такое придумал? Ну, почему хотя бы не в девять? Вот во сколько я должна после банкета встать, чтобы успеть позавтракать и припереться на разминку, а потом еще и восемь сотен отмахать? (<http://s20.rimg.info/92ce4d5f7cf7453c756524abada6d0f7.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1262979495.html>)
Вообщем, начинаю осозновать, что в нашей жизни всегда есть место подвигу 8)

Якут, ни один взрослый человек, если он только не сам обманываться рад(с), не перепутает лень с усталостью ;)

Yakut от Ноября 16, 2012, 05:36:48 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 05:30:19 pm

Якут, ни один взрослый человек, если он только не сам обманываться рад(с), не перепутает лень с усталостью ;)

Позволю себе не согласиться, усталость усталости рознь. Можно чувствовать усталость от психологических нагрузок.

Можно чувствовать физ. усталость от перегруженных мышц, но в плавании например они не очень нагружаются. Много всего короче, но чаще псих усталость. Можно думать что устал от того, что выложился на прошлой тренировки, а на самом деле ты чувствуешь усталость от того что уже три тренировки результатом недоволен.

Letun от Ноября 16, 2012, 05:39:41 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 05:30:19 pm

Якут, ни один взрослый человек, если он только не сам обманываться рад(с), не перепутает лень с усталостью ;)

А вот тут я с Якутом соглашусь.

На тренировку с работы иду, утомлённый как правило. И делать ни чего не охота, прохожу мимо автобусной остановки с мыслью: "А может ну его этот бассейн, сегодня". Но всё-таки иду в бассейн, проплываю разминку и понимаю, что сил то - полно.)

Здесь как бы речь об умственном утомлении, его практически не возможно отличить от состояния, когда ты не успел восстановиться.

Yakut от Ноября 16, 2012, 05:42:58 pm

Цитата: Letun от Ноября 16, 2012, 05:39:41 pm

Здесь как бы речь об умственном утомлении, его практически не возможно отличить от состояния, когда ты не успел восстановиться.

Ага, этот чувак внутри который говорит, - может ну ее нафиг эту тренировку, отдохни. Одинаковым голосом говорит. И что блин характерно, если податься на провокацию, тем же голосом тебя чморить будет за это.

Гала от Ноября 16, 2012, 05:45:07 pm
Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 05:36:48 pm

Позволю себе не согласится, усталость усталости рознь. Можно чувствовать усталость от психологических нагрузок. Можно чувствовать физ. усталость от перегруженных мышц, но в плавание например они не очень нагружаются. Много всего короче, но чаще псих усталость. Можно думать что устал от того, что выложился на прошлой тренировке, а на самом деле ты чувствуешь усталость от того что уже три тренировки результатом недоволен. Как-то это все для меня сложно, наверно, я не очень правильно устроена. Не, чисто теоретически я понимаю о чем вы пишете, но на практике всегда умственную перезагруженность от физической отличаю(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

Гала от Ноября 16, 2012, 05:46:42 pm
Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 05:42:58 pm

И что блин характерно, если податься на провокацию, тем же голосом тебя чморить будет за это. Ну, вот же оно! А, если ты не косил, а действительно изможден, то чувак тебя похвалит, а не чморить будет ;D

Yakut от Ноября 16, 2012, 05:49:31 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 05:46:42 pm
Ну, вот же оно! А, если ты не косил, а действительно изможден, то чувак тебя похвалит, а не чморить будет ;D
Так он так хорошо притворяется, что не отличишь когда реально устал, а когда это все лень. Такие речи заворачивает, такие аргументы приводит.
А если придешь на тренировку, а усталость реальная, так еще и пилить как заправская жена будет, - ну я же предупреждал.

Yakut от Ноября 16, 2012, 05:50:06 pm
Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 05:49:31 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 05:46:42 pm
Ну, вот же оно! А, если ты не косил, а действительно изможден, то чувак тебя похвалит, а не чморить будет ;D
Так он так хорошо притворяется, что не отличишь когда реально устал, а когда это все лень. Такие речи заворачивает, такие аргументы приводит.
А если придешь на тренировку, а усталость реальная, так еще и пилить как заправская жена будет, - "ну я же предупреждал тебя по хорошему, в следующий раз слушай меня.

Little_boo от Ноября 16, 2012, 05:52:05 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 02:50:08 pm
Ты в самом бассе мерял?
велозгометрию делал
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 02:50:08 pm
Я из-за давления, собственно и начал снова плавать - у меня оно падает, когда плаваю.
после нагрузок давление всегда падает, у меня после велозгометрии давление упало до 100/50 аж башка кружилась, долго думал как уехать из диспансера. При том что в пике было 200/60.

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 02:57:06 pm
А лечь на полное обследование не пробовал?
Пробовал, ничего не нашли кроме давления, даже причину :)
Правда в голове какую-то хрень нашли, врачиха в поликлинике сказала - что голову заирать нельзя, плавать нельзя, и на велосипеде нельзя - а может быть мгновенная смерть, ну короче идиотка. Но надо МРТ передать посмотреть че за пару лет изменилось. Но невролог, у которого я лежал на полном обследовании сказал, что хрень фиговая, но вражденная - так что давление не от неё.

Little_boo от Ноября 16, 2012, 05:53:59 pm
Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 05:17:40 pm
У меня тоже после комплекса руки забиваются, хоть как плыви. На комплекс вообще дикая выносливость нужна. А кролем??
И как с дыханием когда руки забиваются?
кролем тоже самое, я же написал. С дыханием если медленно плыву - всё нормально, если быстро, то конечно дышалка

отваливается, так как не тренированная.

Гала от Ноября 16, 2012, 05:55:19 pm
Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 05:49:31 pm

Так он так хорошо притворяется, что не отличишь когда реально устал, а когда это все лень. Такие речи заворачивает, такие аргументы приводит.

А если придешь на тренировку, а усталость реальная, так еще и пилить как запраская жена будет, - ну я же предупреждал. (<http://s14.rimg.info/5d0dfc60bbf1f051c533347a6439121c.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-862200039.html>)

Какой-то он у тебя неправильный, ты его кормишь хорошо? Может он голодный все время от того и вредничает?

Гала от Ноября 16, 2012, 05:59:18 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 05:52:05 pm

Пробовал, ничего не нашли кроме давления, даже причину :)

Правда в голове какую-то хрень нашли, врачаха в поликлинике сказала - что голову задирать нельзя, плавать нельзя, и на велосипеде нельзя - а может быть мгновенная смерть, ну короче идиотка. Но надо МРТ передать посмотреть че за пару лет изменилось. Но невролог, у которого я лежал на полном обследовании сказал, что хрень фиговая, но вражденная - так что давление не от неё.

А ты уверен, что врачаха такая уж дура? Симптомы у тебя, прямо скажем, не очень :(, может еще раз обследуешься уже на предмет этой фигни? С головой шутки плохи.

Yakut от Ноября 16, 2012, 06:03:31 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 05:53:59 pm

кролем тоже самое, я же написал. С дыханием если медленно плыву - всё нормально, если быстро, то конечно дышалка отваливается, так как не тренированная.

если с дыханием нормально, то маловероятно что сердце и кровь.

Есть такая штука комплекс спец упражнений, на ней общую выносливость тестируют.

Например: 10 отжиманий 10 лягушек (упор лежа ноги к рукам и оротно) 10 раз на пресс 10 выпрыгиваний. Все без перерыва и отдыхов. Сколько кругов сможешь сделать за две минуты?

Сразу предупреждаю, две минуты не каждый хороший спортсмен может делать в одном темпе, чтоб не удивлялся.

Yakut от Ноября 16, 2012, 06:06:18 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 05:52:05 pm

Правда в голове какую-то хрень нашли, врачаха в поликлинике сказала - что голову задирать нельзя, плавать нельзя, и на велосипеде нельзя - а может быть мгновенная смерть, ну короче идиотка. Но надо МРТ передать посмотреть че за пару лет изменилось. Но невролог, у которого я лежал на полном обследовании сказал, что хрень фиговая, но вражденная - так что давление не от неё.

Сосуды наверно пережимаются, поди к давлению еще мигрени до кучи бывают?

Yakut от Ноября 16, 2012, 06:38:48 pm
Посмотрел видео, баттерфляй свой под водой. Появилось два вопроса:

- 1) Не попадает удар ногами, не знаю первый это или второй называется, тот который с гребком одновременно должен быть. Какие есть упражнения для синхронизации
- 2) Волна телом идет нормальная, пока не всплыву на поверхность, там начинаю работать от колена. Как исправлять?

лыжник от Ноября 16, 2012, 07:32:39 pm
Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 01:41:43 pm

что ту же выносливость можно тренировать лишь до 30 лет, а вот силу хоть до конца жизни, может ты просто не то тренируешь?

Не, а как же я????

Гала от Ноября 16, 2012, 07:42:42 pm
Цитата: лыжник от Ноября 16, 2012, 07:32:39 pm

Не, а как же я????

Я ничего не утверждаю, всего лишь привела фразу из ивью, это мнение принадлежит очень авторитетному человеку в мире фигурного катания, который помог подготовить не одного чемпиона.

У меня всегда была очень хорошая выносливость и всегда были проблемы с темпом, собственно, ничего не изменилось, я и сейчас могу полумарафон пробежать, вопрос только за сколько ;D

лыжник от Ноября 16, 2012, 07:49:52 pm

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 07:42:42 pm

я и сейчас могу полумарафон пробежать, вопрос только за сколько ;D

Нууу, допустим это не показатель выносливости, а вот 42 это уже, или 100 на лыжах, или 230 на веле, и всё это в соревновательном режиме. Тренировал после того, как стукнуло 50. Может я чего не понимаю. Жалко в плавании так не могу, вернее могу 4км, но вот в соревновательном режиме, нет((

lucmen от Ноября 16, 2012, 08:01:16 pm

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 06:38:48 pm

Посмотрел видео, баттерфляй свой под водой. Появилось два вопроса:

1) Не попадает удар ногами, не знаю первый это или второй называется, тот который с гребком одновременно должен быть.

Какие есть упражнения есть для синхронизации

И первый и второй идут одновременно с гребком - первый при вкладывании рук в воду, второй силовой с окончанием гребка.

Про упражнение я тебе написал на 390-й странице <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.5835> но ты, наверное, даже не удосужился открыть ссылку, а зря упражнение самое оно для тебя.

Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:10:56 pm

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 06:06:18 pm

Сосуды наверно пережимаются, поди к давлению еще мигрени до кучи бывают?

нет, с сосудами на МРТ все нормально, но мигрени бывают - но это всё с детства, а давления-то раньше не было...

Цитата: Гала от Ноября 16, 2012, 05:59:18 pm

А ты уверен, что врачаха такая уж дура? Симптомы у тебя, прямо скажем, не очень :(, может еще раз обследуешься уже на предмет этой фигни? С головой шутки плохи.

и что мне теперь на диване лежать и голову не задирать? ;D

Фильм на эту тему есть - "Достучаться до небес", очень рекомендую. Меня спина мучает намного сильнее чем голова. ;)

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 06:03:31 pm

Например: 10 отжиманий 10 лягушек (упор лежа ноги к рукам и оротно) 10 раз на пресс 10 выпрыгиваний. Все без перерыва и отдыхов. Сколько кругов сможешь сделать за две минуты?

один :) отжимания че-то вообще не идут, руки забиваются сразу - даже подтягивания и то легче. Могу попробовать этот тест сделать, но после казани. :)

lucmen от Ноября 16, 2012, 08:13:51 pm

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 06:38:48 pm

Посмотрел видео, баттерфляй свой под водой. Появилось два вопроса:

...Волна телом идет нормальная, пока не всплыву на поверхность, там начинаю работать от колена. Как исправлять?

Плывать упражнения ноги батт с доской в вытянутых руках.

Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:14:56 pm

Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 06:38:48 pm

Посмотрел видео, баттерфляй свой под водой. Появилось два вопроса:

1) Не попадает удар ногами, не знаю первый это или второй называется, тот который с гребком одновременно должен быть.

Какие есть упражнения есть для синхронизации

2) Волна телом идет нормальная, пока не всплыву на поверхность, там начинаю работать от колена. Как исправлять?

Покажи свой бат под водой.

Вообще, что не плавай - это упражнение на координацию, тут главное четко отслеживать своевременность удара. Кладешь руку в воду - удар, конец гребка - удар. Попадание в ноги это самое главное в бате после высоких локтей, я вообще медитировал на запись панкратова и мне помогало это в координации, он очень акцентировано делает удары, прямо плывешь и за ним мысленно повторяешь.

Я обычно на координацию плаваю серию упражнений: правая/левая, 2 правая + 2 левая, 1 правая + 1 левая, 1 правая + в полной + 1 левая + в полной, 2 прав + 2 лев + 2 в полной.

Yakut от Ноября 16, 2012, 08:28:45 pm

Цитата: lucmen от Ноября 16, 2012, 08:01:16 pm

Про упражнение я тебе написал на 390-й странице <http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.5835> но ты, наверное, даже не удосужился открыть ссылку, а зря упражнение самое оно для тебя. Чеэта не посмотрел, посмотрел тогда еще. А сейчас напомнил еще раз глянул и после того, что я себя со стороны увидел, понял его смысл. Все по два раза надо повторять и в тему тогда доходит.

Yakut от Ноября 16, 2012, 08:32:08 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:10:56 pm
нет, с сосудами на МРТ все нормально, но мигрени бывают - но это всё с детства, а давления-то раньше не было... Тогда интересно, что такого страшного могли найти. Что аж капец как страшно, но живешь с эти причем активно.

Yakut от Ноября 16, 2012, 08:32:42 pm
Цитата: lucmen от Ноября 16, 2012, 08:13:51 pm
Плавать упражнения ноги батт с доской в вытянутых руках.
Плаваю только без доски, но чувствую тоже лажа получается.

Yakut от Ноября 16, 2012, 08:39:07 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:14:56 pm
Покажи свой бат под водой.
Нарежу покажу

Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:14:56 pm
Я обычно на координацию плаваю серию упражнений: правая/левая, 2 правая + 2 левая, 1 правая + 1 левая, 1 правая + в полной + 1 левая + в полной, 2 прав + 2 лев + 2 в полной.
Епрст, голова взорвется. Это на одной дистанции такая последовательность?

Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:45:52 pm
Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 08:32:08 pm
Тогда интересно, что такого страшного могли найти. Что аж капец как страшно, но живешь с эти причем активно. Синдром Арнольда – Киари. Не думаю, что капец как страшно, просто в районных поликлиниках врачи бездари, и атк почти по всей стране, в место того чтобы лечение предложить, если одно возможно и предлагают вести образ жизни офоща, лишь потом сказать - а я же предупреждала. :)

Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:46:38 pm
Цитата: Yakut от Ноября 16, 2012, 08:39:07 pm
Епрст, голова взорвется. Это на одной дистанции такая последовательность?
нет, конечно, по 50-200м каждое упражнение

@LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 10:11:42 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:45:52 pm
Синдром Арнольда – Киари. Не думаю, что капец как страшно, просто в районных поликлиниках врачи бездари, и атк почти по всей стране, в место того чтобы лечение предложить, если одно возможно и предлагают вести образ жизни офоща, лишь потом сказать - а я же предупреждала. :)
Есть эти симптомы?

- * Головная боль, провоцируемая кашлем, чиханием или физическим перенапряжением
- * Онемение и покалывание в кистях рук
- * Нарушение температурной чувствительности в руках, частые ожоги
- * Боль в затылке и шее (периодами спускающаяся к плечам)
- * Неровная походка (проблемы с удерживанием равновесия)
- * Слабая координация рук (мелкая моторика)

Это достаточно серьезный диагноз требующий оперативного вмешательства. Поэтому, я бы как минимум еще 2 раза проверился в разных местах, при этом умалчивая о результатах предыдущих исследований.

варяг от Ноября 17, 2012, 12:00:38 am

Я много делал неправильно в тренировке. точнее то что я делал это было не тренировка а бессистемный набор упражнений. сегодня я впервые захотел ути с тренировки раньше потомучто вообще потому что потому что я понял что это конец в принципе. спасибо тем людям которые дают сил говорят что надо просто встать и идти до конца. то что это было и сними.конечно грустно и когда тебя считают покойником но всячески поддерживают. я думаю если Варяг и уйдет то он должен уйти Со щитом или на щите. так будет по мужски. есть 3 месяца. не много но и не так уж и мало.

Еще раз хочу сказать слова признания всем людям на этом форуме.

Ivan Tyarkin от Ноября 17, 2012, 01:40:06 am
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:10:56 pm
и что мне теперь на диване лежать и голову не задирать? ;D
Фильм на эту тему есть - "Достучаться до небес", очень рекомендую. Меня спина мучает намного сильнее чем голова. ;)

становая тяга на прямых ногах со скругленной спиной, с 10-15кг для начала, чтоб нижняя спина работала в динамическом режиме.... попробуй уже!!! (10кг не страшно ведь).

у меня такой дикий сколиоз был от работы за компом и такие боли. И все возвращается, если где-то 2-3 месяца не делать упражнения

если только там нету каких то дегенеративных изменений, тогда дихлофенак пить всю оставшуюся жизнь

Yakut от Ноября 17, 2012, 05:05:07 am
Нарезал свой не бат под водой
<http://youtu.be/JZ1DzoB12ww> (<http://youtu.be/JZ1DzoB12ww>)

Yakut от Ноября 17, 2012, 05:18:45 am
Цитата: Little_boo от Ноября 16, 2012, 08:45:52 pm
Синдром Арнольда – Киари. Не думаю, что капец как страшно, просто в районных поликлиниках врачи бездари, и атк почти по всей стране, в место того чтобы лечение предложить, если одно возможно и предлагают вести образ жизни офоща, лишь потом сказать - а я же предупреждала. :)
Ну как страшно, это либо генетическое либо врожденное. Т.е. эта фигня у тебя всю твою жизнь, если других симптомов нет то если бы не МРТ не узнал бы никогда.
Мнение врачей на тему страха: <http://www.syringomyelia.ru/treatment> (<http://www.syringomyelia.ru/treatment>) , про плаванье кстати говорят что подходит.
Вообще это портал на тему твоей болячки, можешь почитать с картинками если интересно.
На выносливость мышц это вряд ли влияет.

Yakut от Ноября 17, 2012, 06:42:13 am
Цитата: варяг от Ноября 17, 2012, 12:00:38 am
Еще раз хочу сказать слова признания всем людям на этом форуме.
Варяг, ты давай завязывай с похоронными реверансами. Давай плавать, плавать по науки, плавать в удовольствие, плавать на результат.
В конце-концов у нас с тобой примерно один уровень можно и поспаринговатся.

Ану7 от Ноября 17, 2012, 06:48:02 am
У вас получается какой-то трехударный бат с проваленным Зим ударом..это видно на 25сек.

Yakut от Ноября 17, 2012, 06:56:30 am
Цитата: Ану7 от Ноября 17, 2012, 06:48:02 am
У вас получается какой-то трехударный бат с проваленным Зим ударом..это видно на 25сек.
Да он не провален, его просто нет.
У меня судя по всему либо руки работают либо ноги и никогда не работает и то и другое одновременно.

PS.

Мне на "ты" привычнее общаться.

Little_boo от Ноября 17, 2012, 08:38:32 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 16, 2012, 10:11:42 pm

* Боль в затылке и шее (периодами спускающаяся к плечам)

Это единственное сильно выраженное, и о скорее из-за шеи. Вечно криво встает 2-рой позвонок. Ну и равновесие последнее время ухудшилось, но это может быть из-за снижения именно такой активности. Всё таки равновесие тоже тренируется.

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 17, 2012, 01:40:06 am

становая тяга на прямых ногах со скругленной спиной, с 10-15кг для начала, чтоб нижняя спина работала в динамическом режиме.... попробуй уже!!! (10кг не страшно ведь).

Скругленной спиной в пояснице? Так же нельзя становую делать, это спину как раз и убивает.

Знаю что надо спину качать, но че-то ленюсь, тем более что не только поясница болит, но и грудной отдел и шея. я МРТ только поясницы делал - там две протрузии.

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 17, 2012, 01:40:06 am

у меня такой дикий сколиоз был от работы за компом и такие боли. И все возвращается, если где-то 2-3 месяца не делать упражнения

Сколиоз это же как раз защемления около попатов - что тоже тягой лечится?

Letun от Ноября 17, 2012, 09:11:44 am

Цитата: Yakut от Ноября 17, 2012, 06:56:30 am

Цитата: Ануа7 от Ноября 17, 2012, 06:48:02 am

У вас получается какой-то трехударный бат с проваленным 3им ударом..это видно на 25сек.

Да он не провален, его просто нет.

У меня судя по всему либо руки работают либо ноги и никогда не работает и то и другое одновременно.

PS.

Мне на "ты" привычнее общаться.

Это не трёх ударный батт, это раздельный батт.

Ты делаешь второй удар ногами и только потом гребок. А второй удар должен совпадать с гребком.

Про доску тебе правильно написали. Только не просто ноги батт с доской, а ещё и голову опускай на каждый второй удар ногами.

Little_boo от Ноября 17, 2012, 09:16:03 am

Цитата: Yakut от Ноября 17, 2012, 05:05:07 am

Нарезал свой не бат под водой

<http://youtu.be/JZ1DzoB12ww> (<http://youtu.be/JZ1DzoB12ww>)

Аня правильно сказала, это не имеет отношения к бату в полной координации, это скорее раздельный бат: 2 ногами + гребок. Так можно плавать если хочется плыть долго типа батом, но это не бат. На самом деле тут нет проблемы с синхронизацией тут надо просто делать второй удар в конце гребка, а не ДО гребка.

И с точки зрения именно спортивного плавания эта "волна" тоже не нужна. Зачем после первого удара и входа рук в воду их топить? Это только создает наплыв для медленного плавания, но скорости только вред.

Вот смотрите на Панкратова: <http://www.youtube.com/watch?v=aY40zT1RAvo>

Кисти рук идут по поверхности, они не тонут. Таз тоже идет по поверхности, вертикальной работы почти нет. Так что все эти заныры - только для чувства воды и упражнений, в координации так не надо плавать.

Ivan Tyarkin от Ноября 17, 2012, 12:11:36 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 17, 2012, 08:38:32 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 17, 2012, 01:40:06 am

становая тяга на прямых ногах со скругленной спиной, с 10-15кг для начала, чтоб нижняя спина работала в динамическом режиме.... попробуй уже!!! (10кг не страшно ведь).

Скругленной спиной в пояснице? Так же нельзя становую делать, это спину как раз и убивает.

Знаю что надо спину качать, но че-то ленюсь, тем более что не только поясница болит, но и грудной отдел и шея. я МРТ только поясницы делал - там две протрузии.

Это всеголишь популярное мнение что нельзя. Но тыж и не 100кг будешь сразу поднимать, а 10-20.... Мне помогает, я начал

с 15 кг, ща уже довел до 80кг. Обычную становую делаю 120кг раза 3..... подтягивания с блинами тоже делаю, но они не помогут пояснице. А вот гиперэкстензии мне не нравятся

Я честно не знаю что такое протрузия и из за чего это. Если это диск выскочил и зажимается, то это скорее всего от выгибания поясницы, если логически посмотреть на картинки с позвоночником - то как раз выгибание спины кошечкой убивает поясницу, батерфляй опять же

Я как вегитарианцы - уверовал типа, теперь всем советую ;D ;D

Спина это биинип полный может быть, такая постоянная боль когда идешь, либо сидишь, или даже просыпаешься сутра!!!!

ыыы...

Вобщем если тебе терпимо, то не качайся ;)

Цитата: Little_boo от Ноября 17, 2012, 08:38:32 am

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 17, 2012, 01:40:06 am

у меня такой дикий сколиоз был от работы за компом и такие боли. И все возвращается, если где-то 2-3 месяца не делать упражнения

Сколиоз это же как раз защемления около попатов - что тоже тягой лечится?

Сколиоз это искривление позвоночника вбок. Мне все столы, стулья маленькие -я сидел согнувшись набок, какая то мышца расслабилась, какая то наоборот. Ща научился лежать на стульях в офисе..... Оно не лечится, но боль убирает.

Runtya от Ноября 17, 2012, 12:23:40 pm

Дорогие "мастерсы", ну я готова, готова принимать поздравления!

Сегодня на соревнованиях по плаванию профсоюзов работников связи г. Москвы я выполнила 2-й взрослый!!! С результатом 31.81 заняла третье место. Уступила 18-ти летней и 25-ти летней КМС-кам. Старше меня, сами понимаете, не было никого. Ближайшие по возрасту пловчихи лет на 10 младше. Плыла в 1-м заплыве, шокировала народ своим победным воплем на весь басс, девочки-то еще только начали плавать. Радовалась результату. На той неделе было 32,45.

Правда, с соревками казус вышел. Нам объявили, что плыть будем (женщины) 25м. В новом для себя басы ни разу не крутанула сальто, борт даже не попробовала, только тумбу, старт, выход, пару четвертаков на разминке. Зачитали, кто по какой дорожке в каком заплыве плывет. У меня первый заплыв, 4-я дорожка. Стоим, ждем команду на старт. Дама судейская и говорит: девочки, не забываем касаться бортика, руками, ногами, кто чем, может на развороте. Не поняла, на каком развороте? Какой разворот на четвертаке? Полтинник плывем. И команда на старт. Испугаться не успела, свисток и погнажи.

В эстафете заняли 2-е место и в общекомандном по результатам лички и эстафеты тоже вторые. Еще одну медальку, грамотку и статуэтку мужичка прибавила к своей коллекции.

Гала от Ноября 17, 2012, 12:33:12 pm

ААААААА! Ирка!!!! Умница! Красавица! ГорДюсь тобой! Поздравляю!!!!

(<http://s20.rimg.info/a2672a837fc6dc2f42ca6507e2b720fa.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1271251143.html>)

Letun от Ноября 17, 2012, 12:39:30 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:23:40 pm

Дорогие "мастерсы", ну я готова, готова принимать поздравления!

Сегодня на соревнованиях по плаванию профсоюзов работников связи г. Москвы я выполнила 2-й взрослый!!! С результатом 31.81 заняла третье место.

Буду краток: !!!КРУТО!!!))))))

Что на счёт первого?))

Yakut от Ноября 17, 2012, 12:44:13 pm

Поздравляю, заслуженный успех!

geraiv1 от Ноября 17, 2012, 12:50:27 pm

Да!!!! красава!!!! ну первый теперь хоть за уши тащи!!!

Runtya от Ноября 17, 2012, 12:59:09 pm

Цитата: Letun от Ноября 17, 2012, 12:39:30 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:23:40 pm

Дорогие "мастерсы", ну я готова, готова принимать поздравления!

Сегодня на соревнованиях по плаванию профсоюзов работников связи г. Москвы я выполнила 2-й взрослый!!! С результатом 31.81 заняла третье место.

Буду краток: !!!КРУТО!!!))))))

Что на счёт первого?))

Спасибо за поздравления!

Работаю дальше.

Селуянова во рекомендации Александра еще не прочитала, некогда было, плаваю все.

Знаю свои проблемы и над чем работать, буду тащить себя за уши к первому:)

Гала от Ноября 17, 2012, 01:03:29 pm

Кстати, не уверена, что не занимаюсь сейчас рекламой ;D, но никакого материального интереса у меня нет, просто хотела поделиться классным местом, где можно совместить отдых и сборы да еще в условиях высокогорья, мной опробовано этим летом, вот ссылка:

www.dolphindeluxe.kg.

Letun от Ноября 17, 2012, 01:32:02 pm

То же вот вспомнилось, как в своё время II-взр. выполнил.

Я на 50 брасс его выполнял. У меня друган, с которым вместе тренировались, был моим "лютым соперником". И конечно на соревнованиях мы с ним в один заплыв попадали практически всегда. А он высокий "зараза" и постоянно, когда на соревнованиях плыли вместе - он хоть на сотку, но всё-равно первый к финишу приходил).

Вот и в тот раз я ему чуток проиграл. Выходим из воды и направляемся к судейскому столику, он впереди идёт, подходит и тут же крик радости, проплыл по второму разряду, но буквально секунды 2 и резко замолчал. Подхожу и я - смотрю, то же во второй влез, то же крик радости. Идём с ним от судейского столика в душ и практически одновременно бросаем всё, что в руках было (полотенца, одежду) на пол и с криком прыгаем в воду, радость просто через край была (хорошо, что заплыва в тот момент ни какого не было, только на старте очередные участники находились).

А уже в душе он мне признался, что сначала обрадовался, а потом, когда увидел, что мы оба по второму проплыли - чуток расстроился, потому и замолчал; но не надолго))).

Arman от Ноября 17, 2012, 01:37:38 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:59:09 pm

Цитата: Letun от Ноября 17, 2012, 12:39:30 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:23:40 pm

Дорогие "мастерсы", ну я готова, готова принимать поздравления!

Сегодня на соревнованиях по плаванию профсоюзов работников связи г. Москвы я выполнила 2-й взрослый!!! С результатом 31.81 заняла третье место.

Буду краток: !!!КРУТО!!!))))))

Что на счёт первого?))

Спасибо за поздравления!

Работаю дальше.

Поздравляю!!!!!!!!!!!!!! Ирка лучший мотиватор форума ;D

варяг от Ноября 17, 2012, 02:07:32 pm

Цитата: Arman от Ноября 17, 2012, 01:37:38 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:59:09 pm

Цитата: Letun от Ноября 17, 2012, 12:39:30 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:23:40 pm

Дорогие "мастерсы", ну я готова, готова принимать поздравления!

Сегодня на соревнованиях по плаванию профсоюзов работников связи г. Москвы я выполнила 2-й взрослый!!! С результатом 31.81 заняла третье место.

Буду краток: !!!КРУТО!!!))))))

Что на счёт первого?))

Спасибо за поздравления!

Работаю дальше.

Поздравляю!!!!!!!!!!!!!! Ирка лучший мотиватор форума ;D

Ирин блин ну.. нет слов ... поздравления и здоровья. да...

Runtya от Ноября 17, 2012, 02:09:12 pm

Спасибо моему тренеру! Именно благодаря ему у меня что-то получаться стало. Именно он помог мне поверить в свои силы!

варяг от Ноября 17, 2012, 02:11:11 pm

ну:)) уже слышан про твою подготовку. кстати можно многому поучиться

лыжник от Ноября 17, 2012, 02:12:03 pm

Ир, мои поздравления, ты молодец, уважаю!!!!

Letun от Ноября 17, 2012, 02:36:53 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:59:09 pm

Спасибо за поздравления!

Работаю дальше.

Селуянова во рекомендации Александра еще не прочитала, некогда было, плаваю все.

Знаю свои проблемы и над чем работать, буду тащить себя за уши к первому:)

Кстати, Ира, считается, что дорога от II-раз к I-раз - самая долгая, будь готова).

@LE}{@NDER от Ноября 17, 2012, 02:56:08 pm

Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:23:40 pm

Дорогие "мастерсы", ну я готова, готова принимать поздравления!

Сегодня на соревнованиях по плаванию профсоюзов работников связи г. Москвы я выполнила 2-й взрослый!!! С результатом 31.81 заняла третье место. Уступила 18-ти летней и 25-ти летней КМС-кам. Старше меня, сами понимаете, не было никого. Ближайшие по возрасту пловчихи лет на 10 младше. Плыла в 1-м заплыве, шокировала народ своим победным воплем на весь бассейн, девочки-то еще только начали плавать. Радовалась результату. На той неделе было 32,45.

Правда, с соревками казус вышел. Нам объявили, что плыть будем (женщины) 25м. В новом для себя бассейне ни разу не крутанула сальто, борт даже не попробовала, только тумбу, старт, выход, пару четвертаков на разминке. Зачитали, кто по какой дорожке в каком заплыве плывет. У меня первый заплыв, 4-я дорожка. Стоим, ждем команду на старт. Дама судейская и говорит: девочки, не забываем касаться бортика, руками, ногами, кто чем, может на развороте. Не поняла, на каком развороте? Какой разворот на четвертаке? Полтинник плывем. И команда на старт. Испугаться не успела, свисток и погнало.

В эстафете заняли 2-е место и в общекомандном по результатам лички и эстафеты тоже вторые. Еще одну медальку, грамотку и статуэтку мужичка прибавила к своей коллекции.

Поздравляю!!! Я верил в тебя! ;)

Toto от Ноября 17, 2012, 03:45:37 pm

Ирина, круто! Поздравляю тебя и всю команду!

С твоим упорством и 30 секунд не за горами!

Здорово, что я могу не переживать, что отказалась от участия и никого не подвела :)

варяг от Ноября 17, 2012, 03:50:38 pm

Ирин я думаю тебе можно напиться в стельку.. ну.. себебешем дракой.. девочками. отдохни.ты заслужила:)

Runtya от Ноября 17, 2012, 04:31:23 pm

Ага, но чуть-чуть совсем. Мне тренеру видео-зачет нужно сдать и выплыть в 31,5 до нового года:(

Runtya от Ноября 17, 2012, 04:33:43 pm

Цитата: Toto от Ноября 17, 2012, 03:45:37 pm

Ирина, круто! Поздравляю тебя и всю команду!

С твоим упорством и 30 секунд не за горами!

Здорово, что я могу не переживать, что отказалась от участия и никого не подвела :)
С твоим результатом в полуфинале в Турции мы были бы в эстафете первыми ::)

Aqualover от Ноября 17, 2012, 04:54:43 pm
разрешите мне в стихах... ;)
(<http://i47.fastpic.ru/big/2012/1117/bf/ff7c899ff83a03b49e3d7c933b413abf.jpg>)

Runtya от Ноября 17, 2012, 04:56:52 pm
Андрей, растрогал до слез! Спасибо!

варяг от Ноября 17, 2012, 05:11:39 pm
Цитата: Aqualover от Ноября 17, 2012, 04:54:43 pm
разрешите мне в стихах... ;)
(<http://i47.fastpic.ru/big/2012/1117/bf/ff7c899ff83a03b49e3d7c933b413abf.jpg>)

Андрюха молоток

Sirius от Ноября 17, 2012, 07:32:55 pm
Нужен совет от бывалых ветеранов: есть время заниматься в обед и вечером. Сухой зал в обед - 1 час, вечером - хоть два, бассейн и в обед и вечером по 45 мин. Как распределить занятия с пнд по сбт? Заранее всем спасибо за советы (ну и за комментарии).

Swimmer48 от Ноября 17, 2012, 07:47:40 pm
Цитата: Sirius от Ноября 17, 2012, 07:32:55 pm
Нужен совет от бывалых ветеранов: есть время заниматься в обед и вечером. Сухой зал в обед - 1 час, вечером - хоть два, бассейн и в обед и вечером по 45 мин. Как распределить занятия с пнд по сбт? Заранее всем спасибо за советы (ну и за комментарии).
А смысл?

Аnya7 от Ноября 17, 2012, 07:51:12 pm
скорее,
Какие цели?

Swimmer48 от Ноября 17, 2012, 08:00:38 pm
Цитата: Аnya7 от Ноября 17, 2012, 07:51:12 pm
скорее,
Какие цели?
:P

@LE}{@NDR от Ноября 17, 2012, 08:54:04 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 17, 2012, 07:47:40 pm
Цитата: Sirius от Ноября 17, 2012, 07:32:55 pm
Нужен совет от бывалых ветеранов: есть время заниматься в обед и вечером. Сухой зал в обед - 1 час, вечером - хоть два, бассейн и в обед и вечером по 45 мин. Как распределить занятия с пнд по сбт? Заранее всем спасибо за советы (ну и за комментарии).
А смысл?
Поддерживаю. Не лучше ли в обед 1:30 - 1:45 воды каждый день, а зал вечером 2-3 раза в неделю. После зала вечером можно добавить аэробную закупку.

Гала от Ноября 17, 2012, 09:01:57 pm
Цитата: варяг от Ноября 17, 2012, 03:50:38 pm
Ирин я думаю тебе можно напиться в стельку.. ну.. сдебошем дракой.. девочками. отдохни.ты заслужила:)
Не, ну каков а? Вы гляньте на него? И в этом весь Варяг! Вот скажи мне, Николай, на кой ляд Ирине девочки? И напиться в стельку.....ну, ужас какой-то!!! А завтра помирать ,да? Ты что ей советуешь? Человек может только жить начинает, а Варяг.....а если Ира в пьяном угаре решит по твоим стопам пойти и Камаза на запчасти разберет?

Не, ну каков а? Вы гляньте на него? И в этом весь Варяг! Вот скажи мне, Николай, на кой ляд Ирине девочки? И напиться в стельку....ну, ужас какой-то!!! А завтра помирать ,да? Ты что ей советуешь? Человек может только жить начинает, а Варяг.....а если Ира в пьяном угаре решит по твоим стопам пойти и Камаза на запчасти разберет?
(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)
Ирина, не слушай Николая, девочек замени на мальчиков, лучше на одного, напиться в стельку - на ужин в ресторане, вместо дебоша....ну, придумай что-нибудь(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Андрей, браво! Отличные стихи!(<http://s19.rimg.info/4bbfdf155e883a67399df9b3356b1c2c.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1183071975.html>)

Отметить надо обязательно, главное, на следующий день после отмечаания не бежать по привычке в бассейн спринты и режимы наворачивать.)

@LE} {@NDER от Ноября 17, 2012, 09:35:49 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 17, 2012, 09:32:46 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 17, 2012, 09:27:26 pm

Если только это, то стоит проверять диагноз. Галя права насчет еще одного обследования, главное, как я уже писал, ничего не говорить о предыдущем диагнозе, чтобы обследование не было предвзятым.

а че там проверять, там на МРТ всё видно?

Ты думаешь, что из-за этого закисяешься? Сколько у тебя эта фигня - наверное еще с детства? Диагноз то в основном врожденный и зачастую наследственный. А когда начала пропадать выносливость?

sosnin от Ноября 17, 2012, 09:57:11 pm

Цитата: Yakut от Ноября 17, 2012, 05:05:07 am

Нарезал свой не бат под водой

<http://youtu.be/JZ1DzoB12ww> (<http://youtu.be/JZ1DzoB12ww>)

это просто отдельный бат.не давай себе заныривать.ты на выходе нормально ноги делаешь,на поаерхности учиться надо попадать во второй удар.как по мне-лимитирующий фактор у теья-гибкость плеч. тебе либо крен в ногах надо менять,либо гибкость.

Галя от Ноября 17, 2012, 11:24:47 pm

Слушайте, а может мы не будем из себя врачей изображать, я с Сашей согласна, попробуй к Селуянову сходить, наверняка есть еще какие-то причины, из-за которых такая ерунда происходит. И мнения нескольких специалистов-это не мнение одного, если все разом скажут,что жить как овощ, значит так и надо, селяви. Или ты думаешь,что лучше не жить совсем?

Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 02:24:35 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 17, 2012, 09:27:26 pm

Тоже впервые слышу о становой тяге с округленной спиной. Всегда и становую и мертвую тяги делал с только с прямой спиной, все кого я знал в качалке в течение 5-ти лет тоже делали только так.

Я говорю ж это просто популярное мнение. Некоторые верят что жир можно сжигать на животе если работать мышцами пресса, другие верят что сгибать спину нельзя, малоли... Опять же есть качки, а есть физиотерапевты...

Вообще это другое упражнения, качки делали тяги для других мышц с другими целями, - с согнутой спиной позволяет проработать мышцы нижней спины в динамическом режиме, а так мертвая тяга это ваше на задницу и бицепс бедра.

На exrx.net есть статья про это <http://www.exrx.net/Questions/DangerousExercises.html>

(<http://www.exrx.net/Questions/DangerousExercises.html>)

Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 02:34:55 am

Цитата: Галя от Ноября 17, 2012, 11:24:47 pm

Слушайте, а может мы не будем из себя врачей изображать, я с Сашей согласна, попробуй к Селуянову сходить, наверняка есть еще какие-то причины, из-за которых такая ерунда происходит. И мнения нескольких специалистов-это не мнение одного, если все разом скажут,что жить как овощ, значит так и надо, селяви. Или ты думаешь,что лучше не жить совсем?

Врачи это хорошо, но очень часто они не знают/не хотят знать проблему. И любая информация из вне может быть полезной, даже если она просто направит на поиск нужной информации.

Яб съездил за границу на обследование, они тут например понимают, что у тебя есть жизненный выбор, например мне говорили, да - лучше бросить плавание чтоб уменьшить шанс возникновения проблем, но мы понимаем что ты не будешь это делать, поэтому то то и то то, да - ты осознаешь что несешь определенный риск.

Каждый в итоге решает для себя, что лучше - овощ или определенный риск.

Гала от Ноября 18, 2012, 10:32:45 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 02:34:55 am

Яб съездил за границу на обследование, они тут например понимают, что у тебя есть жизненный выбор, например мне говорили, да - лучше бросить плавание чтоб уменьшить шанс возникновения проблем, но мы понимаем что ты не будешь это делать, поэтому то то и то то, да - ты осознаешь что несешь определенный риск.

Каждый в итоге решает для себя, что лучше - овощ или определенный риск.
Естественно, решение каждый принимает сам, а куда именно за границу ты предлагаешь? Мне всегда казалось, что медицина в России очень даже на уровне, просто надо знать куда обращаться, нет? ???

Sirius от Ноября 18, 2012, 11:16:53 am
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 17, 2012, 08:54:04 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 17, 2012, 07:47:40 pm
Цитата: Sirius от Ноября 17, 2012, 07:32:55 pm

Нужен совет от бывалых ветеранов: есть время заниматься в обед и вечером. Сухой зал в обед - 1 час, вечером - хоть два, бассейн и в обед и вечером по 45 мин. Как распределить занятия с пнд по сбт? Заранее всем спасибо за советы (ну и за комментарии).

А смысл?

Поддерживаю. Не лучше ли в обед 1:30 - 1:45 воды каждый день, а зал вечером 2-3 раза в неделю. После зала вечером можно добавить аэробную закупку.
по абонементу время макс. 50 минут, да и обед ограничен часом. Но в общем понятно. Цель - держаться на уровне 2 разряда хотя бы.

Iusmen от Ноября 18, 2012, 11:24:11 am
Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 12:23:40 pm
Дорогие "мастерсы", ну я готова, готова принимать поздравления!
Сегодня на соревнованиях по плаванию профсоюзов работников связи г. Москвы я выполнила 2-й взрослый!!! С результатом 31.81 заняла третье место.
Ирина, сердечные поздравления!!! (<http://s13.rimg.info/02b4305c61f63240b31c9cfb9f715bf5.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-845279751.html>)
P.S. Ты нас мужиков загнала под лавки. ;D - интересно, сколько мы будем оттуда вылазить?

Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 11:26:16 am
Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 10:32:45 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 02:34:55 am
Каждый в итоге решает для себя, что лучше - овощ или определенный риск.
Естественно, решение каждый принимает сам, а куда именно за границу ты предлагаешь? Мне всегда казалось, что медицина в России очень даже на уровне, просто надо знать куда обращаться, нет? ???

Не знаю. Как вариант. Это еще и денег больших стоит небось.

В России наверно очень даже медицина, когда со мной мама ходила - то все классно получалось, а когда сам то как то не очень. ;D Ну типа я не знал куда обращаться. Как шаз я не знаю, я уехал 10 лет назад.

@LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 11:29:26 am
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 02:24:35 am
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 17, 2012, 09:27:26 pm
Тоже впервые слышу о становой тяге с округленной спиной. Всегда и становую и мертвую тяги делал с только с прямой спиной, все кого я знал в качалке в течение 5-ти лет тоже делали только так.

Я говорю ж это просто популярное мнение. Некоторые верят что жир можно сжигать на животе если работать мышцами пресса, другие верят что сгибать спину нельзя, малоли... Опять же есть качки, а есть физиотерапевты...

Вообще это другое упражнения, качки делали тяги для других мышц с другими целями, - с согнутой спиной позволяет проработать мышцы нижней спины в динамическом режиме, а так мертвая тяга это ваше на задницу и бицепс бедра.

На exrx.net есть статья про это <http://www.exrx.net/Questions/DangerousExercises.html>
(<http://www.exrx.net/Questions/DangerousExercises.html>)

Даже в этой статье на рисунке видно, что при выполнении упражнения таким образом нагрузка ложится на средний отдел позвоночника, имхо, возникает определенный риск смещения диска. Опять же имхо, эти два варианта, рассчитанные на разный уровень гибкости прорабатывают нижнюю спину ничуть не хуже:

- <http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/BBStrBackStiffLegDeadlift.html>

- <http://www.exrx.net/WeightExercises/Hamstrings/BBStrBackStrLegDeadlift.html>

Ну и наконец есть еще упражнение гиперэкстензия, которая менее травмоопасна, и, если спина совсем слабая, ее можно начинать делать в пол амплитуды - <http://www.exrx.net/WeightExercises/ErectorSpinae/WtHyperextension.html> Сам, кстати, когда начинал заниматься в качалке, год делал только гиперэкстензию, и только тогда переключился на становую и мертвую тяги.

ЗЫ: Судя по уменьшающейся карме, похоже я кому-то наступил на большую мозоль ;D

Гала от Ноября 18, 2012, 11:30:35 am

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 11:24:11 am

Ты нас мужиков загнала под лавки. ;D - интересно, сколько мы будем оттуда вылазить?

Да сидите уже там, на вас смотреть под лавками прикольно ;D.

Я вчера доехала до басса-полтинника, мне же в Алитусе в полтиннике плыть и попробовала восемь сотен там махнуть, ну так, без фанатизма, чтобы просто понять что к чему, резалт 13:54, на соревнованиях, конечно, лучше будет, я надеюсь, хотя в семь утра..... 8), так вот, разворачиваюсь я на восьмой басс, т.е. на финал своих любимых четырех сотен и одна только глупая мысль в голове бьется: " А в тюрьме сейчас макароны дают....." (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>), все-таки восемь сотен совсем не четыре ;D

lucmen от Ноября 18, 2012, 11:37:08 am

Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 11:30:35 am

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 11:24:11 am

Ты нас мужиков загнала под лавки. ;D - интересно, сколько мы будем оттуда вылазить?

... резалт 13:54, на соревнованиях, конечно, лучше будет, я надеюсь, хотя в семь утра..... 8)...

Самое благоприятное время для организма в плавании с 7.00 до 9.00 утра - главное пораньше лечь и выспаться.

Белый Кит от Ноября 18, 2012, 11:42:18 am

Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 11:30:35 am

и одна только глупая мысль в голове бьется: "

А в тюрьме сейчас макароны дают....." (<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>),

русскую классику знать надобно!

"... а в тюрьме сейчас ужин....

макароны...."

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 11:43:31 am

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 11:37:08 am

Самое благоприятное время для организма в плавании с 7.00 до 9.00 утра - главное пораньше лечь и выспаться.

Это вряд ли. Сам тренируюсь по утрам, хотя были периоды разные. Так вот, когда после периода тренировок по утрам, начинал тренироваться по вечерам, то было все нормально - никакого дискомфорта, даже где-то легче было. Когда же возвращался снова на утреннее время, где-то неделю было тяжело, пока не вкатывался в утренний график.

Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 11:44:28 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 11:29:26 am

Даже в этой статье на рисунке видно, что при выполнении упражнения таким образом нагрузка ложится на средний отдел позвоночника, имхо, возникает определенный риск смещения диска. Опять же имхо, эти два варианта, рассчитанные на разный уровень гибкости прорабатывают нижнюю спину ничуть не хуже:

- <http://www.exrx.net/WeightExercises/GluteusMaximus/BBStrBackStiffLegDeadlift.html>

- <http://www.exrx.net/WeightExercises/Hamstrings/BBStrBackStrLegDeadlift.html>

Ну и наконец есть еще упражнение гиперэкстензия, которая менее травмоопасна, и, если спина совсем слабая, ее можно начинать делать в пол амплитуды - <http://www.exrx.net/WeightExercises/ErectorSpinae/WtHyperextension.html> Сам, кстати, когда начинал заниматься в качалке, год делал только гиперэкстензию, и только тогда переключился на становую и мертвую тяги.

ЗЫ: Судя по уменьшающейся карме, похоже я кому-то наступил на больную мозоль ;D

Ты статью прочитал? >:(

Я знаю что популярное мнение что надо делать с прямой спиной, потому что определенный риск смещения диска. И про гиперэкстензии тоже знаю.

Статья про больную спину, - во всех приведенных тобой упражнениях erector spinae работает изометрически, а они предлагают изотонически... т.е. сгибать и разгибать спину например с 10 кг!!!

Карму не уменьшал. Для меня упражнение работает, а гиперэкстензии и пр стандартные тяги не работали. Хотел поделиться, потому что знаю как плохо с большой спиной. Очень плохо.....

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 11:48:36 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 11:44:28 am

Ты статью прочитал? >:(

Я знаю что популярное мнение что надо делать с прямой спиной, потому что определенный риск смещения диска. И про гиперэкстензии тоже знаю.

Статья про больную спину, - во всех приведенных тобой упражнениях erector spinae работает изометрически, а они предлагают изотонически... т.е. сгибать и разгибать спину например с 10 кг!!!

Карму не уменьшал. Для меня упражнение работает, а гиперэкстензии и пр стандартные тяги не работали. Хотел поделиться, потому что знаю как плохо с большой спиной. Очень плохо.....

Прочитал, просто, мы наверное про разные виды большой спины. У меня батя так когда-то поднял штангу с такой вот согнутой спиной - делал упражнение на бицепс - вес был совсем легкий. Результат: пол года мануальной терапии - вылетел диск. Поэтому да, для меня это тоже более чем знакомая тема. :(

lucmen от Ноября 18, 2012, 11:53:00 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 11:43:31 am

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 11:37:08 am

Самое благоприятное время для организма в плавании с 7.00 до 9.00 утра - главное пораньше лечь и выспаться.

Это вряд ли...

Не спорю, тем более, что соревновательный опыт у меня равен нулю. Просто, лично мне, полегче утром плыть - желудок пуст, дышится хорошо и силы еще никуда не потрачены.

Домино от Ноября 18, 2012, 11:55:55 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 11:29:26 am

Ну и наконец есть еще упражнение гиперэкстензия, которая менее травмоопасна, и, если спина совсем слабая, ее можно начинать делать в пол амплитуды -

;D

Если вы хотите накачать ягодичи и заднюю поверхность бедра,то да.

Укрепление спины с помощью гиперэкт. на последнем месте.

Yakut от Ноября 18, 2012, 11:58:42 am

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 11:53:00 am

силы еще никуда не потрачены....

...и организм еще спит по привычке, это если не плавать так постоянно. Также периодически устраиваю себе утренние и ранние-дневные заплывы, утренние тяжелые дневные вроде нечего.

Но если постоянно с утра плавать хорошо дается, правда есть один побочный эффект, - потом ходишь как сомнамбула до обеда.

А вот пустой желудок это ключ к успеху тренировки, хотя спринты очень часто с изжогой плаваются, привык уже.

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:00:17 pm

Цитата: lumen от Ноября 18, 2012, 11:53:00 am

Не спорю, тем более, что соревновательный опыт у меня равен нулю. Просто, лично мне, полегче утром плыть - желудок пуст, дышится хорошо и силы еще никуда не потрачены.

Да я не про соревновательный, а про тренировочный опыт... Кто же вечером перед тренией наедается-то? Нужно минимум за 2 часа хавать.))) Кстати, мне утром на совсем пустой желудок тоже плавается тяжело - для себя нашел выход: делаю два маленьких завтрака вместо одного большого - один до трени, второй после. Результат: нету тяжести во время плавания и не крутит чувство голода, особенно, когда период напряжных тренировок.

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:06:08 pm

Цитата: Домино от Ноября 18, 2012, 11:55:55 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 11:29:26 am

Ну и наконец есть еще упражнение гиперэкстензия, которая менее травмоопасна, и, если спина совсем слабая, ее можно начинать делать в пол амплитуды -

;D

Если вы хотите накачать ягодичи и заднюю поверхность бедра, то да.

Поясница тут на последнем месте.

Ну не скажи. Мышцы спины у меня всегда болели именно после гиперэкстензии, а не мертвой тяги, тогда как задница и двуглавая бедра именно после мертвой тяги. Особенно это ощутимо, когда по каким-то причинам пропустил недельку-две тренировок. Собственно мертвую тягу я делал в основном для ног, а не для спины, хотя спина там тоже работает, думаю это отрицать никто не станет.

Yakut от Ноября 18, 2012, 12:06:44 pm

Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 11:30:35 am

конечно, лучше будет, я надеюсь, хотя в семь утра.....

А в России бы так мучится не пришлось, на семь после банкета назначили, к 9-ти бы собрались.

Yakut от Ноября 18, 2012, 12:09:01 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:06:08 pm

Ну не скажи...

Для женщин и мужчин это упражнение несколько по разному действует. Из-за различий в центре тяжести.

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:10:20 pm

Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 11:58:42 am

хотя спринты очень часто с изжогой плавают, привык уже.

Это очень плохо. Пробуй что-то менять. Хоть бутерброд с чаем до тренировки, иначе так и до гастрита и язвы недалеко.

lumen от Ноября 18, 2012, 12:11:28 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:00:17 pm

Цитата: lumen от Ноября 18, 2012, 11:53:00 am

Не спорю, тем более, что соревновательный опыт у меня равен нулю. Просто, лично мне, полегче утром плыть - желудок пуст, дышится хорошо и силы еще никуда не потрачены.

Да я не про соревновательный, а про тренировочный опыт...

Ну для Галы вроде камень преткновения в том, что соревы с утра. Не помню точно, но вроде Олимпийские игры 2008 или чемпионат мира в Шанхае в записи пересматривал, так там тренерский состав Российской сборной (со слов комментатора) сетовал на не подготовленность спортсменов плыть с утра - вот весь мир подготовился, а они нет. ;)

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:11:49 pm

Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 12:09:01 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:06:08 pm

Ну не скажи...

Для женщин и мужчин это упражнение несколько по разному действует. Из-за различий в центре тяжести.

Вполне может быть... :P

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:15:45 pm

Цитата: lumen от Ноября 18, 2012, 12:11:28 pm

Ну для Галы вроде камень преткновения в том, что соревы с утра. Не помню точно, но вроде Олимпийские игры 2008 или чемпионат мира в Шанхае в записи пересматривал, так там тренерский состав Российской сборной (со слов комментатора) сетовал на не подготовленность спортсменов плыть с утра - вот весь мир подготовился, а они нет. ;)

Тут надо еще смотреть на программу соревнований и множить на количество участников. Я тоже смотрел, что в Италии разминка была на 6:30 утра, думал, вот я буду готов, потому что регулярно тренируюсь в 7 утра... В результате 2 дистанции плыл в начало 11го ночи... хотя разминка, да, начиналась рано утром. Просчитался малость. ;D

lucmen от Ноября 18, 2012, 12:23:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 12:15:45 pm

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 12:11:28 pm

Ну для Галы вроде камень преткновения в том, что соревы с утра....

Тут надо еще смотреть на программу соревнований и множить на количество участников. Я тоже смотрел, что в Италии разминка была на 6:30 утра, думал, вот я буду готов, потому что регулярно тренируюсь в 7 утра... В результате 2 дистанции плыл в начало 11го ночи... хотя разминка, да, начиналась рано утром. Просчитался малость. ;D

Не хило :D. Это на одних нервах можно было перегореть, если, конечно, не забить и не пойти хорошо выспаться второй раз. А еще думай как и какими калориями поддержать организм. ???

Домино от Ноября 18, 2012, 12:30:13 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 12:06:08 pm

Мышцы спины у меня всегда болели именно после гиперэкстензии, а не мертвой тяги, тогда как задница и двуглавая бедра именно после мертвой тяги.

Неправильная техника (<http://www.youtube.com/watch?v=ua3F43B8w9A>) выполнения гиперэкстензии.

Хотите здоровую крепкую поясницу--укрепляйте кор.

@LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 12:42:40 pm

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 12:23:52 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 12:15:45 pm

Цитата: lucmen от Ноября 18, 2012, 12:11:28 pm

Ну для Галы вроде камень преткновения в том, что соревы с утра....

Тут надо еще смотреть на программу соревнований и множить на количество участников. Я тоже смотрел, что в Италии разминка была на 6:30 утра, думал, вот я буду готов, потому что регулярно тренируюсь в 7 утра... В результате 2 дистанции плыл в начало 11го ночи... хотя разминка, да, начиналась рано утром. Просчитался малость. ;D

Не хило :D. Это на одних нервах можно было перегореть, если, конечно, не забить и не пойти хорошо выспаться второй раз. А еще думай как и какими калориями поддержать организм. ???

Да понятно, что с утра там никто не сидел, но по предварительной программе, которую дали, когда мы приехали, мой event начинался в 16:00 и, с 4х дня до своего заплыва, в первый день я таки там просидел. На другой день уже были умнее - приехали к 9ти вечера.

Little_boo от Ноября 18, 2012, 01:19:57 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 02:24:35 am

Я говорю ж это просто популярное мнение. Некоторые верят что жир можно сжигать на животе если работать мышцами пресса, другие верят что сгибать спину нельзя, малоли... Опять же есть качки, а есть физиотерапевты...

На самом деле это не популярное мнение, это факт. Если неправильно делать тягу, т.е. не с прямой спиной - посадишь поясницу. Разумеется речь про большие веса, т.е. просто так нагибаться не вредно и, наверно, с малым весом тоже. Но я вообще не могу чуть согнувшись стоять - поясница сразу отваливается.

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 18, 2012, 02:34:55 am

Яб съездил за границу на обследование

Это вариант, который на уме есть, но это дорого и главное без гарантий. Тут я тоже лег к вроде бы большому специалисту доктору наук и т.п. Но результат не фонтан. Вообще меня мучает одна проблема после неудачно операции, в россии никто переделывать не берется. Вот думаю к евреям съездить, но из жизни можно будет выкинуть год на восстановление, ничего поднимать нельзя. А у меня дете малое, короче не хочу пока.

Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 10:32:45 am

Мне всегда казалось, что медицина в России очень даже на уровне, просто надо знать куда обращаться, нет? ???

К сожалению, нет. Медицину в россии убили на 100%. Да ещё есть гениальные врачи, но:

1) их единицы

2) их надо умудриться найти

3) к ним надо умудриться попасть

Для просто смертного это мало решаемые задачи, чаще всего когда ты их решаешь - уже поздно.

Цитата: Домино от Ноября 18, 2012, 12:30:13 pm

Хотите здоровую крепкую поясницу--укрепляйте кор.

Че укреплять? Как укреплять?

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 12:15:45 pm

Я тоже смотрел, что в Италии разминка была на 6:30 утра, думал, вот я буду готов, потому что регулярно тренируюсь в 7 утра... В результате 2 дистанции плыл в начало 11го ночи... хотя разминка, да, начиналась рано утром. Просчитался малость. ;D

А мне в тему пошло, я плаваю в 20-22. А полтос батом был в 23.59 :)

Думаю, это не маловажный фактор, который позволил все 2-е место занять :)

Домино от Ноября 18, 2012, 01:32:18 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 18, 2012, 01:19:57 pm

Че укреплять? Как укреплять?

Мыш_цы ко_ра:

(<http://sportwiki.ru/images/thumb/8/82/Core-muscles.jpg/300px-Core-muscles.jpg>)

Тык (<http://ru-healthlife.livejournal.com/3227451.html>) и тык (<http://www.mhealth.ru/form/fitness/209893/>) ну и еще Google в помощь.

Little_boo от Ноября 18, 2012, 02:00:55 pm

Цитата: Домино от Ноября 18, 2012, 01:32:18 pm

Тык (<http://ru-healthlife.livejournal.com/3227451.html>) и тык (<http://www.mhealth.ru/form/fitness/209893/>) ну и еще Google в помощь.

ага, я так делаю. Видать надо делать раз в 10 чаще :)

Белый Кит от Ноября 18, 2012, 02:14:22 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 12:10:20 pm

Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 11:58:42 am

хотя спринты очень часто с изжогой плавают, привык уже.

Это очень плохо. Пробуй что-то менять. Хоть бутерброд с чаем до тренировки, иначе так и до гастрита и язвы недалеко.

всё украдено придумано до нас (с) ;) :)

каша с утра - лучше нет , не было и не будет

Гала от Ноября 18, 2012, 02:30:19 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 18, 2012, 11:42:18 am

русскую классику знать надобно!

"... а в тюрьме сейчас ужин....

макароны...."

Нуда. Именно так ;D. У меня в голове столько хлама, что удивительно, что я вообще что-то помню ;D

Гала от Ноября 18, 2012, 02:41:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 12:15:45 pm

Тут надо еще смотреть на программу соревнований и множить на количество участников.

Программа как программа. В субботу разминка первой сессии в 11 начинается, потом мои 400. Это нормально. Очень даже нормально. В вечерней сессии я ничего не плыву, приду за друзей поболеть, потом банкет, видимо, придется пропустить, а вот воскресенье как-то неумно, кому понадобилось разминку на семь утра ставить, если утренняя сессия включает только восемь сотен у мальчиков и девочек? Сколько там этих заплывов наберется? Хорошо, если два, потому что больных на всю голову не много ;D, вечерняя сессия нормально начинается. Могли хотя бы в десять начать. Летом встать в шесть утра не проблема, а вот в это время года.... :(, да еще на завтрак гостиничный не попадаю, придется что-то в полевых условиях выдумывать 8)

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:04:44 pm
Цитата: Домино от Ноября 18, 2012, 12:30:13 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:06:08 pm

Мышцы спины у меня всегда болели именно после гиперэкстензии, а не мертвой тяги, тогда как задница и двуглавая бедра именно после мертвой тяги.

Неправильная техника (<http://www.youtube.com/watch?v=ua3F43B8w9A>) выполнения гиперэкстензии.

Хотите здоровую крепкую поясницу--укрепляйте кор.

Для того, чтобы говорить про неправильную технику выполнения, надо было бы сначала видеть, как я ее делаю эту самую гиперэкстензию.

С кором у меня все в порядке - когда занимался бодибилдингом и выступал на соревнованиях, программа была вполне сбалансированной, хотя тогда слова "кор" никто не использовал - все мышцы называли своими именами: пресс, косые, широчайшие(или крылья), разгибатели позвоночника. ;)

Сейчас у меня чуть другие цели - из-за работы с железом в течение долгого времени, все дубовое до сих пор, поэтому основной акцент на гибкости и вся работа на суше сводится к растяжкам.

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:10:58 pm
Цитата: Белый Кит от Ноября 18, 2012, 02:14:22 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:10:20 pm
Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 11:58:42 am
хотя спринты очень часто с изжогой плавают, привык уже.

Это очень плохо. Пробуй что-то менять. Хоть бутерброд с чаем до тренировки, иначе так и до гастрита и язвы недалеко.

всё украдено придумано до нас (с) ;))

каша с утра - лучше нет, не было и не будет

И да и нет. В течение школьных и студенческих лет у меня на завтрак всегда была каша, в основном овсянка. Сейчас как утром не съем овсянку, через час начинается изжога, да и в бассе потом, такое впечатление, что все стоит в желудке. Почему не знаю, в детстве такого никогда не было. :(...а вот после йогурта и пары бутербродов с сыром и ветчиной и чаем все отлично. Такое впечатление, что организм уже пресытился этими кашами. Может кому-то каша и нормально - это просто особенности моего организма.

Гала от Ноября 18, 2012, 03:29:16 pm
Я тоже каши не люблю. Помню, что на сборах нас закармливали этими крупами, как будто мы курицы, а не люди ;D По мне лучше с утра чего-нибудь сытненького навернуть, там пельмешек штук двадцать и булками их заесть, и запить литром чая зеленого. Нормальный такой завтрак 8)

@LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:32:33 pm
Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 03:29:16 pm
Я тоже каши не люблю. Помню, что на сборах нас закармливали этими крупами, как будто мы курицы, а не люди ;D По мне лучше с утра чего-нибудь сытненького навернуть, там пельмешек штук двадцать и булками их заесть, и запить литром чая зеленого. Нормальный такой завтрак 8)
Ага, а потом при повороте сальто эти пельмешки с булками за компанию назад попросятся! ;D

Гала от Ноября 18, 2012, 03:36:11 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:32:33 pm

Ага, а потом при повороте сальто эти пельмешки с булками за компанию назад попросятся! ;D
Не попросятся, потому что в здоровом теле здоровый дух! Просто я не пойду сразу после пельмешек на треню, часика через два только. И, вообще, всякие каши и прочие диетические продукты не для моего тощего тельца, мне калории нужны! 8)

Viktor от Ноября 18, 2012, 04:09:35 pm
Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 02:41:56 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 12:15:45 pm

Тут надо еще смотреть на программу соревнований и множить на количество участников.
Программа как программа. В субботу разминка первой сессии в 11 начинается, потом мои 400. Это нормально. Очень даже нормально. В вечерней сессии я ничего не плыву, приду за друзей поболеть, потом банкет, видимо, придется пропустить, а вот воскресенье как-то неумно, кому понадобилось разминку на семь утра ставить, если утренняя сессия включает только восемь сотен у мальчиков и девочек? Сколько там этих заплывов наберется? Хорошо, если два, потому что больных на всю голову не много ;D, вечерняя сессия нормально начинается. Могли хотя бы в десять начать. Летом встать в шесть утра не проблема, а вот в это время года... :(, да еще на завтрак гостиничный не попадаю, придется что-то в полевых условиях выдумывать 8)

Возможно так делают потому что в субботу с утра все съезжаются. Чтобы успели добраться :)
а в воскресенье, наоборот, разъезжаются :)
Гала, а когда ты тренируешься обычно? Знаю, что многие мастера как раз-таки перед работой и плавают в 06-00 или 07-00
.....

Гала от Ноября 18, 2012, 04:26:10 pm
Цитата: Viktor от Ноября 18, 2012, 04:09:35 pm

Гала, а когда ты тренируешься обычно? Знаю, что многие мастера как раз-таки перед работой и плавают в 06-00 или 07-00
.....
Я по вечерам тренируюсь, утром успеть бы всех выпнуть: дочку в школу, сына в сад, да самой собраться и, вообще, я спать люблю. ;D
Вить, а ты едешь или как?

Yakut от Ноября 18, 2012, 04:39:15 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:10:58 pm
Сейчас как утром не съем овсянку, через час начинается изжога, да и в бассе потом, такое впечатление, что все стоИт в желудке.
Аналогично, но это на сладкую кашу с маслом, а по другому я ее есть не могу, если это не гречка. Так же на творог с медом или всякие сырники сладкие.
А вот после поворотов это и спустя пару часов наружу просится.

Yakut от Ноября 18, 2012, 04:42:30 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:32:33 pm
Ага, а потом при повороте сальто эти пельмешки с булками за компанию назад попросятся! ;D
Да фигня все это, лишь бы не чеснок!

Yakut от Ноября 18, 2012, 04:44:03 pm
Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 03:36:11 pm
И, вообще, всякие каши и прочие диетические продукты не для моего тощего тельца, мне калории нужны! 8)
Знаешь сколько килограммов можно кашами наесть? Ни одной другой пищей так не наешь.

Гала от Ноября 18, 2012, 04:46:09 pm
Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 04:44:03 pm

Знаешь сколько килограммов можно кашами наесть? Ни одна другой пищей так не наешь.
Это какими кашами? Манной что ли? Мой мелкий деть обожает каши, готов вообще только ими и питаться, а тощий ужас, правда длинный, может у него все в рост уходит? ;D

Yakut от Ноября 18, 2012, 04:48:50 pm
Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 04:46:09 pm

Мой мелкий деть обожает каши,готов вообщее только ими и питаться, а тощий ужас, правда длинный, может у него все в рост уходит? ;D

У детей обычно уходит в шило в том самом месте.

Гала от Ноября 18, 2012, 04:50:57 pm

Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 04:48:50 pm

У детей обычно уходи в шило в том самом месте.

По ходу, у меня так же ;D

Yakut от Ноября 18, 2012, 04:57:18 pm

Цитата: Ануа7 от Ноября 17, 2012, 06:48:02 am

У вас получается какой-то трехударный бат с проваленным Зим ударом..это видно на 25сек.

Сегодня был купательный бассейн позаморачивался попаданием в удара в конец гребка, что то не так, руки тогда не получается пронести по воздуху.

А вот на соревновательной скорости похоже я плыву на один гребок руками 4 удара ногами, специально несколько четвертаков прошел. Такой баттерфляй вообще бывает?

Гала от Ноября 18, 2012, 04:58:42 pm

Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 04:57:18 pm

А вот на соревновательной скорости похоже я плыву на один гребок руками 4 удара ногами, специально несколько четвертаков прошел.

Это как? ??? Видимо, бывает,раз ты так плывешь ;D

Yakut от Ноября 18, 2012, 05:08:50 pm

Сам удивился. Хочу на это со стороны посмотреть, по ощущениям то нет паузы на гребок руками и волны с заныром как на видео.

Гала от Ноября 18, 2012, 05:17:47 pm

Сними. Страна должна знать своих героев. Нет, я помню, что нам тренер упражнение давал,когда мы только разучивали батт, сперва делается волна пять ударов ногами, потом гребок руками, так сто метров, потом сто метров четыре удара ногами -гребок руками и т.д., может у тебя тоже как-то так? Только соревновательная скорость и такой типа батт несовместимы 8)

BULLET от Ноября 18, 2012, 05:27:47 pm

а вот у меня с декабря вроде свободного времени больше становится, думаю тренки организовать след образом: пон 1-я утром, 2-я вечером, вторник- только вечером, среда 1-я утром и 2-я вечером, четверг только вечером, пятница 1-я утром и 2-я вечером и суббота только вечером, воскресенье бег или коньки или лыжи!)) утром тренки по 2 км, вечером по 3-4)))

п.с. пытаюсь вернуться с КМС который был когда-то пройден)

Гала от Ноября 18, 2012, 05:30:23 pm

А у нас с декабря,вроде,наконец-то басс открывают (ттт), тогда тоже смогу больше тренироваться и даже два раза в день.....если захочу 8)

Viktor от Ноября 18, 2012, 06:53:37 pm

Цитата: BULLET от Ноября 18, 2012, 05:27:47 pm

а вот у меня с декабря вроде свободного времени больше становится, думаю тренки организовать след образом: пон 1-я утром, 2-я вечером, вторник- только вечером, среда 1-я утром и 2-я вечером, четверг только вечером, пятница 1-я утром и 2-я вечером и суббота только вечером, воскресенье бег или коньки или лыжи!)) утром тренки по 2 км, вечером по 3-4)))

п.с. пытаюсь вернуться с КМС который был когда-то пройден)

Ну и фанатизм !!!!! Неужели на четвертом десятке лет в жизни нет более полезных и интересных занятий ???

Забудьте Вы эти совковые кмс и разряды. Плавайте для удовольствия. Время не вернешь. Всему свое время. Лично я не знаю таких людей, которые в юности были теми самыми мс и кмс, а на четвертом и пятом десятке вернулись на прежние результаты

варяг от Ноября 18, 2012, 07:03:51 pm
Цитата: Viktor от Ноября 18, 2012, 06:53:37 pm
Цитата: BULLET от Ноября 18, 2012, 05:27:47 pm
а вот у меня с декабря вроде свободного времени больше становится, думаю треники организовать след образом: пон 1-я утром, 2-я вечером, вторник- только вечером, среда 1-я утром и 2-я вечером, четверг только вечером, пятница 1-я утром и 2-я вечером и суббота только вечером, воскресенье бег или коньки или лыжи!)) утром треники по 2 км, вечером по 3-4)))

п.с. пытаюсь вернуться с КМС который был когда-то пройден)
Ну и фанатизм !!!!! Неужели на четвертом десятке лет в жизни нет более полезных и интересных занятий ???
Забудьте Вы эти совковые кмс и разряды. Плавайте для удовольствия. Время не вернешь. Всему свое время. Лично я не знаю таких людей, которые в юности были теми самыми мс и кмс, а на четвертом и пятом десятке вернулись на прежние результаты

Новичок вообще не плавал а сейчас помоему плавает по второму !:) а С Беларуссии парень ??? дельфином самоучкой за год так шпарил.. Фелпс отдыхает:) ..Рунтя..

Viktor от Ноября 18, 2012, 07:22:30 pm
Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 07:03:51 pm
Новичок вообще не плавал а сейчас помоему плавает по второму !:) а С Беларуссии парень ??? дельфином самоучкой за год так шпарил.. Фелпс отдыхает:) ..Рунтя..
Варяг, я же имел ввиду людей, которые в детстве и юности серьезно тренировались, как BULLET, и плавали по мастеру или, как минимум, по кмс.....

Гала от Ноября 18, 2012, 07:27:02 pm
Цитата: Viktor от Ноября 18, 2012, 06:53:37 pm
Плавайте для удовольствия.
Все время об этом говорю, но мы уже этот вопрос обсуждали, тем,у кого были спортивные детство-юность, сейчас впихивать не хочется, хочется просто радоваться, а для остальных в этом есть изюм, тут каждому свое.

Viktor от Ноября 18, 2012, 07:40:31 pm
Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 07:27:02 pm
тут каждому свое.
Это точно :)

Runtya от Ноября 18, 2012, 07:54:45 pm
Цитата: Viktor от Ноября 18, 2012, 06:53:37 pm
Цитата: BULLET от Ноября 18, 2012, 05:27:47 pm
а вот у меня с декабря вроде свободного времени больше становится, думаю треники организовать след образом: пон 1-я утром, 2-я вечером, вторник- только вечером, среда 1-я утром и 2-я вечером, четверг только вечером, пятница 1-я утром и 2-я вечером и суббота только вечером, воскресенье бег или коньки или лыжи!)) утром треники по 2 км, вечером по 3-4)))

п.с. пытаюсь вернуться с КМС который был когда-то пройден)
Ну и фанатизм !!!!! Неужели на четвертом десятке лет в жизни нет более полезных и интересных занятий ???
Забудьте Вы эти совковые кмс и разряды. Плавайте для удовольствия. Время не вернешь. Всему свое время. Лично я не знаю таких людей, которые в юности были теми самыми мс и кмс, а на четвертом и пятом десятке вернулись на прежние результаты
Ну, я так в детстве и юности вообще не плавала, а на пятом десятке проперло. Вчера 2-й взрослый выполнила, в СВОЁ удовольствие. Не факт, что дальше продвинусь, но все очень даже с удовольствием. Сегодня треничку после вчерашних сорев полтора часа отмахала, спринтушечки свои любимые погоняла, очень душевно так, в свое удовольствие, в режиме минута полтиннички погоняла с не меньшим удовольствием. А перед этим 7,5 км пробежала кросс. Вот это уж с преогромным удовольствием, соскучилась до немогу.

варяг от Ноября 18, 2012, 08:04:15 pm
Цитата: Runtya от Ноября 18, 2012, 07:54:45 pm
Цитата: Viktor от Ноября 18, 2012, 06:53:37 pm
Цитата: BULLET от Ноября 18, 2012, 05:27:47 pm

а вот у меня с декабря вроде свободного времени больше становится, думаю треньки организовать след образом: пон 1-я утром, 2-я вечером, вторник- только вечером, среда 1-я утром и 2-я вечером, четверг только вечером, пятница 1-я утром и 2-я вечером и суббота только вечером, воскресенье бег или коньки или лыжи!)) утром треньки по 2 км, вечером по 3-4)))

п.с. пытаюсь вернуться с КМС который был когда-то пройден)

Ну и фанатизм !!!!! Неужели на четвертом десятке лет в жизни нет более полезных и интересных занятий ???

Забудьте Вы эти совковые кмс и разряды. Плавайте для удовольствия. Время не вернешь. Всеу свое время. Лично я не знаю таких людей, которые в юности были теми самыми мс и кмс, а на четвертом и пятом десятке вернулись на прежние результаты

Ну, я так в детстве и юности вообще не плавала, а на пятом десятке проперло. Вчера 2-й взрослый выполнила, в СВОЁ удовольствие. Не факт, что дальше продвинусь, но все очень даже с удовольствием. Сегодня тренечку после вчерашних сорев полтора часа отмахала, спринтушечки свои любимые погоняла, очень душевно так, в свое удовольствие, в режиме минута полтиннички погоняла с не меньшим удовольствием. А перед этим 7,5 км пробежала кросс. Вот это уж с преогромным удовольствием, соскучилась до немогу.

энерджайзер:)

Гала от Ноября 18, 2012, 08:05:33 pm

Цитата: Runtya от Ноября 18, 2012, 07:54:45 pm

Вот это уж с преогромным удовольствием, соскучилась до немогу.

Ирка, я с тебя офигеваю! ;D

Runtya от Ноября 18, 2012, 08:09:44 pm

Так я же вчера на соревках не наплавалась. Разминка 15 минут для меня ни о чем, разогнать себя спросонок толком и не успела. Что-то там стартанули с перепугу, т.к. по регламенту заявлена другая дистанция была. Ни откупа, ничего. Вечером думала в басс пойти вместо твоего предложения "По девочкам" с дебошем и обильными возлияниями. Сегодня в 9-40 уже перед своим бассом стояла, надпись читала, что он на профилактике. Пришлось после пробежки за сто верст в чужой ехать:)

Novichog от Ноября 18, 2012, 08:16:29 pm

Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 07:03:51 pm

Цитата: Viktor от Ноября 18, 2012, 06:53:37 pm

Цитата: BULLET от Ноября 18, 2012, 05:27:47 pm

а вот у меня с декабря вроде свободного времени больше становится, думаю треньки организовать след образом: пон 1-я утром, 2-я вечером, вторник- только вечером, среда 1-я утром и 2-я вечером, четверг только вечером, пятница 1-я утром и 2-я вечером и суббота только вечером, воскресенье бег или коньки или лыжи!)) утром треньки по 2 км, вечером по 3-4)))

п.с. пытаюсь вернуться с КМС который был когда-то пройден)

Ну и фанатизм !!!!! Неужели на четвертом десятке лет в жизни нет более полезных и интересных занятий ???

Забудьте Вы эти совковые кмс и разряды. Плавайте для удовольствия. Время не вернешь. Всеу свое время. Лично я не знаю таких людей, которые в юности были теми самыми мс и кмс, а на четвертом и пятом десятке вернулись на прежние результаты

Новичок вообще не плавал а сейчас помоему плавает по второму !:) а С Беларуссии парень ??? дельфином самоучкой за год так шпарил.. Фелпс отдыхает:) ..Рунтя..

новичок плавает по третьему, дельфинист белорусский - монстр какой -то, куда -то пропал , наверно к чемпионату готовится на дистанции 200 бат., а Рунтя уже всех "порвала"

Гала от Ноября 18, 2012, 08:26:21 pm

Цитата: Runtya от Ноября 18, 2012, 08:09:44 pm

Вечером думала в басс пойти вместо твоего предложения "По девочкам" с дебошем и обильными возлияниями. Сегодня в 9-40 уже перед своим бассом стояла, надпись читала, что он на профилактике. Пришлось после пробежки за сто верст в чужой ехать:)

Ты все-таки Варяга послушала, а не меня! А я тебе советовала девочек на мальчиков заменить и без дебоша, вот послушала бы меня, глядишь сегодня за сто верст и не поехала бы(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>)

(<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

варяг от Ноября 18, 2012, 08:42:27 pm

Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 08:26:21 pm

Цитата: Runtya от Ноября 18, 2012, 08:09:44 pm

Вечером думала в басс пойти вместо твоего предложения "По девочкам" с дебошем и обильными возлияниями. Сегодня в 9-

40 уже перед своим бассейном стояла, надпись читала, что он на профилактике. Пришлось после пробежки за сто верст в чужой ехать:)

Ты все-таки Варяга послушала, а не меня! А я тебе советовала девочек на мальчиков заменить и без дебоша, вот послушала бы меня, глядишь сегодня за сто верст и не поехала бы (<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

я считаю что праздник был обломан. надо было напиться и подраться. вот тогда хепи энд был бы.

Гала от Ноября 18, 2012, 08:53:16 pm
Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 08:42:27 pm

я считаю что праздник был обломан. надо было напиться и подраться. вот тогда хепи энд был бы.

Чего это обломан, если Ирина тебя послушалась и девочек заставила дебоширить? Бедные девочки (<http://s8.rimg.info/fe5c8f7326241291f0e7db8a1f7da4c1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660930663.html>), вот если б Ирина девочек на мальчиков заменила..... все бы получилось и праздник удался бы! 8)

варяг от Ноября 18, 2012, 09:07:33 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=KrOiYoC-tD8&feature=youtu.be>

15 метров на мах. в конце тренировки

варяг от Ноября 18, 2012, 09:13:17 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=oQzswUnoSlo&feature=youtu.be>

это упр

Little_boo от Ноября 18, 2012, 09:17:30 pm
Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 09:13:17 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=oQzswUnoSlo&feature=youtu.be>
это упр
конец гребка смазываешь, и почему на упр выход есть, а на макс нет?

варяг от Ноября 18, 2012, 09:35:54 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 18, 2012, 09:17:30 pm
Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 09:13:17 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=oQzswUnoSlo&feature=youtu.be>
это упр
конец гребка смазываешь, и почему на упр выход есть, а на макс нет?

незнаю.. может хотел все сделать быстрее..... да и не умею дельфинить.

Letun от Ноября 19, 2012, 04:40:20 am
Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 09:13:17 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=oQzswUnoSlo&feature=youtu.be>

это упр

Варяг - ну вот он нормальный локоть (в упражнении). А на максимуме - всё равно не то. Дельфинить если не можешь, так и плыви сразу ноги кроль.

Letun от Ноября 19, 2012, 04:51:06 am
Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 04:40:20 am
Варяг - ну вот он нормальный локоть (в упражнении).

По крайней мере начало гребка, в серединке опять чего то не то, понять не могу.

Силовой акцент у тебя не на окончании гребка, а как раз где-то на середине - по этому окончание смазанное.

feniks2277 от Ноября 19, 2012, 05:44:17 am

Цитата: Yakut от Ноября 18, 2012, 04:44:03 pm

Цитата: Гала от Ноября 18, 2012, 03:36:11 pm

И, вообще, всякие каши и прочие диетические продукты не для моего тощего тельца, мне калории нужны! 8)

Знаешь сколько килограммов можно кашами наесть? Ни одной другой пищей так не наешь.

Не знаю или у вас есть такая . но с еи точно вес легко держать.

Quinoa was of great importance in the diet of pre-Columbian Andean civilizations, secondary only to the potato, and was followed in importance by maize. In contemporary times, quinoa has become highly appreciated for its nutritional value, as its protein content is very high (14% by mass), yet not as high as most beans and legumes. Nutritional evaluations of quinoa indicate that it is a source of complete protein. Furthermore, it is a good source of dietary fiber and phosphorus and is high in magnesium and iron. Quinoa is also a source of calcium, and thus is useful for vegans and those who are lactose intolerant. Quinoa is gluten-free and considered easy to digest.

Существует двух видов светлая и тёмная (не гречка но вкусная)

варяг от Ноября 19, 2012, 07:19:40 am

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 04:51:06 am

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 04:40:20 am

Варяг - ну вот он нормальный локоть (в упражнении).

По крайней мере начало гребка, в серединке опять чего то не то, понять не могу.

Силовой акцент у тебя не на окончании гребка, а как раз где-то на середине - по этому окончание смазанное.

так и есть. как это исправляется?

sosnin от Ноября 19, 2012, 07:37:12 am

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 07:19:40 am

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 04:51:06 am

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 04:40:20 am

Варяг - ну вот он нормальный локоть (в упражнении).

По крайней мере начало гребка, в серединке опять чего то не то, понять не могу.

Силовой акцент у тебя не на окончании гребка, а как раз где-то на середине - по этому окончание смазанное.

так и есть. как это исправляется?

разбивай гребок на 4 части (захват, подтягивание, отталкивание, пронос) и делай паузу между ними. и последующую часть делай с большим ускорением.

Yakut от Ноября 19, 2012, 07:42:23 am

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 07:19:40 am

так и есть. как это исправляется?

Касайся бедра большим пальцем в конце гребка.

Novichog от Ноября 19, 2012, 08:09:11 am

Цитата: Yakut от Ноября 19, 2012, 07:42:23 am

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 07:19:40 am

так и есть. как это исправляется?

Касайся бедра большим пальцем в конце гребка.

видел тут на видео технику гребка преподаватели показывали, так там при завершении гребка ладонь поворачивается мизинцем вверх. и вынимается ладонь из воды мизинцем вверх, таким образом каснуться большим пальцем бедра не получится.

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:09:27 am

Цитата: Sirius от Ноября 18, 2012, 11:16:53 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 17, 2012, 08:54:04 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 17, 2012, 07:47:40 pm

Цитата: Sirius от Ноября 17, 2012, 07:32:55 pm

Нужен совет от бывалых ветеранов: есть время заниматься в обед и вечером. Сухой зал в обед - 1 час, вечером - хоть два, бассейн и в обед и вечером по 45 мин. Как распределить занятия с пнд по сбт? Заранее всем спасибо за советы (ну и за комментарии).

А смысл?

Поддерживаю. Не лучше ли в обед 1:30 - 1:45 воды каждый день, а зал вечером 2-3 раза в неделю. После зала вечером можно добавить аэробную закупку.

по абонементу время макс. 50 минут, да и обед ограничен часом. Но в общем понятно. Цель - держаться на уровне 2 разряда хотя бы.

а что за дистанции плавать планируем? 50 или больше?

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:13:04 am

Цитата: Novichog от Ноября 19, 2012, 08:09:11 am

Цитата: Yakut от Ноября 19, 2012, 07:42:23 am

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 07:19:40 am

так и есть. как это исправляется?

Касайся бедра большим пальцем в конце гребка.

видел тут на видео технику гребка преподаватели показывали, так там при завершении гребка ладонь поворачивается мизинцем вверх. и вынимается ладонь из воды мизинцем вверх, таким образом каснуться большим пальцем бедра не получится.

как это не получается? не получится одновременно коснуться большим и мизинцем. к тому же это советуют Варягу с его уровнем. ему надо сначала научиться делать полноценный гребок, а потом уже учиться вынимать быстрее руку.

пс. опусти руки по швам и скажи мне, что невозможно коснуться большим пальцем бедра.

Novichog от Ноября 19, 2012, 08:28:13 am

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2012, 08:13:04 am

Цитата: Novichog от Ноября 19, 2012, 08:09:11 am

Цитата: Yakut от Ноября 19, 2012, 07:42:23 am

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 07:19:40 am

так и есть. как это исправляется?

Касайся бедра большим пальцем в конце гребка.

видел тут на видео технику гребка преподаватели показывали, так там при завершении гребка ладонь поворачивается мизинцем вверх. и вынимается ладонь из воды мизинцем вверх, таким образом каснуться большим пальцем бедра не получится.

как это не получается? не получится одновременно коснуться большим и мизинцем. к тому же это советуют Варягу с его уровнем. ему надо сначала научиться делать полноценный гребок, а потом уже учиться вынимать быстрее руку.

пс. опусти руки по швам и скажи мне, что невозможно коснуться большим пальцем бедра.

если только сильно отвести большой палец внутрь...как то не очень естественное положение пальцефф...а если развернуть ладонь - то воду будешь выталкивать вверх...

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:32:15 am

Цитата: Novichog от Ноября 19, 2012, 08:28:13 am

если только сильно отвести большой палец внутрь...как то не очень естественное положение пальцефф...а если развернуть ладонь - то воду будешь выталкивать вверх...

а что, запястье не гнется?

:) а у меня, как раз естественное, когда ладонь смотрит назад и чуть на себя :) петикантроп?

Novichog от Ноября 19, 2012, 08:33:05 am

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2012, 08:32:15 am

Цитата: Novichog от Ноября 19, 2012, 08:28:13 am

если только сильно отвести большой палец внутрь...как то не очень естественное положение пальцефф...а если развернуть ладонь - то воду будешь выталкивать вверх...

а что, запястье не гнется?

не могу представить положение ладони ???

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:36:59 am

Цитата: Novichog от Ноября 19, 2012, 08:33:05 am

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2012, 08:32:15 am

Цитата: Novichog от Ноября 19, 2012, 08:28:13 am

если только сильно отвести большой палец внутрь...как то не очень естественное положение пальцефф...а если развернуть ладонь - то воду будешь выгаликивать вверх...

а что,запястье не гнется?

не могу представить положение ладони ???

на суше: ты можешь себя погладить,за бедро? :) разверни из этого положения ладонь на 45С,чтоб смотрела чуть назад.

в воде,при всем этом,в конце отталкивания согни запястье так, чтоб кончики пальцев смотрели в дно. получится,что ладонь смотрит назад,палец большой касается бедра.и воду будешь толкать не вверх,а назад.

Гала от Ноября 19, 2012, 10:30:14 am

Кхе-кхе.....смешные вы, если держать руки по швам,то ладонь хоть крути вокруг своей оси, но большим пальцем не проблема коснуться бедра, что-то я не понимаю какой формы у Новичка ладони,что такая проблема коснуться пальцем бедра. И почему нельзя этого сделать,если вынимать руку из воды мизинцем вверх? ???

Гала от Ноября 19, 2012, 11:09:08 am

Цитата: feniks2277 от Ноября 19, 2012, 05:44:17 am

Quinoa was of great importance in the diet of pre-Columbian Andean civilizations, secondary only to the potato, and was followed in importance by maize. In contemporary times, quinoa has become highly appreciated for its nutritional value, as its protein content is very high (14% by mass), yet not as high as most beans and legumes. Nutritional evaluations of quinoa indicate that it is a source of complete protein. Furthermore, it is a good source of dietary fiber and phosphorus and is high in magnesium and iron. Quinoa is also a source of calcium, and thus is useful for vegans and those who are lactose intolerant. Quinoa is gluten-free and considered easy to digest.

Существует двух видов светлая и тёмная (не гречка но вкусная)

Я такой не знаю. А набрать вес эта штелла тоже помогает? А то мне советуют такие рецептики, что.....ужас,короче, а не рецепты ;D

Феникс, я все время забываю пульс в спокойном состоянии замерить, но я исправлюсь, чесслово!

варяг от Ноября 19, 2012, 12:09:41 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2012, 07:37:12 am

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 07:19:40 am

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 04:51:06 am

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 04:40:20 am

Варяг - ну вот он нормальный локоть (в упражнении).

По крайней мере начало гребка, в серединке опять чего то не то, понять не могу.

Силовой акцент у тебя не на окончании гребка, а как раз где-то на середине - по этому окончание смазанное.

так и есть. как это исправляется?

разбивай гребок на 4 части (захват,подтягивание,отталкивание,пронос) и делай паузу между ними. и последующую часть делай с большим ускорением.

врядли я сам так смогу сделать

sosnin от Ноября 19, 2012, 12:16:45 pm

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 12:09:41 pm

врядли я сам так смогу сделать

почему? все просто,на счет раз,два,три. и все быстрее и быстрее.

Letun от Ноября 19, 2012, 03:13:51 pm

Да рука то у него судя по видео до бедра всё-же доходит. но без акцента, а так..., типа для галочки.

А для акцента может и правда пускай заканчивает гребок так, что бы от ладони брызги вверх улетали ,как Александр в своё время писал, но только в качестве упражнения.

И, Варяг, попробуй считать, как Соснин говорит, наращивая усилие на каждый счёт.

варяг от Ноября 19, 2012, 03:22:53 pm
сегодня попробую

Домино от Ноября 19, 2012, 03:33:47 pm
(<http://s9.rimg.info/7f5cea4173a5e2751e5bf5b8b21d25c8.gif>)

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 03:04:44 pm

Для того, чтобы говорить про неправильную технику выполнения, надо было бы сначала видеть, как я ее делаю эту самую гиперэкстензию.

А покажите. ;D

Болит после поясница = неправильная техника т. к. она должна быть практически неподвижной во время упражнения.

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 18, 2012, 03:04:44 pm

все мышцы называли своими именами: пресс, косые, широчайшие(или крылья), разгибатели позвоночника. ;)

Эти не кор.

Можно кидать тапки.

@LE}{@NDER от Ноября 19, 2012, 03:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 03:13:51 pm

Да рука то у него судя по видео до бедра всё-же доходит. но без акцента, а так..., типа для галочки.

А для акцента может и правда пускай заканчивает гребок так, что бы от ладони брызги вверх улетали ,как Александр в своё время писал, но только в качестве упражнения.

И, Варяг, попробуй считать, как Соснин говорит, наращивая усилие на каждый счёт.

Коля, только главное, чтобы фаза отталкивания при этом была назад, а не вверх, а то так брызги будут, а толку нет. То есть сделал фазу отталкивания с ускорением назад, и в самом конце заканчиваешь отталкивающим движением кисти приблизительно как при гребке на спине, от которого и будут брызги.

варяг от Ноября 19, 2012, 03:42:37 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 19, 2012, 03:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 03:13:51 pm

Да рука то у него судя по видео до бедра всё-же доходит. но без акцента, а так..., типа для галочки.

А для акцента может и правда пускай заканчивает гребок так, что бы от ладони брызги вверх улетали ,как Александр в своё время писал, но только в качестве упражнения.

И, Варяг, попробуй считать, как Соснин говорит, наращивая усилие на каждый счёт.

Коля, только главное, чтобы фаза отталкивания при этом была назад, а не вверх, а то так брызги будут, а толку нет. То есть сделал фазу отталкивания с ускорением назад, и в самом конце заканчиваешь отталкивающим движением кисти приблизительно как при гребке на спине, от которого и будут брызги.

сделаю. сниму и скину вечером.

Letun от Ноября 19, 2012, 03:53:59 pm

Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 03:42:37 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 19, 2012, 03:40:02 pm

Цитата: Letun от Ноября 19, 2012, 03:13:51 pm

Да рука то у него судя по видео до бедра всё-же доходит. но без акцента, а так..., типа для галочки.

А для акцента может и правда пускай заканчивает гребок так, что бы от ладони брызги вверх улетали ,как Александр в своё время писал, но только в качестве упражнения.

И, Варяг, попробуй считать, как Соснин говорит, наращивая усилие на каждый счёт.

Коля, только главное, чтобы фаза отталкивания при этом была назад, а не вверх, а то так брызги будут, а толку нет. То есть сделал фазу отталкивания с ускорением назад, и в самом конце заканчиваешь отталкивающим движением кисти приблизительно как при гребке на спине, от которого и будут брызги.

сделаю. сниму и скину вечером.

Варяг - ты если упражнения снимаешь - снимай в конце дистанции. Когда поработал уже над ним, а не в начале.

@LE} {@NDER от Ноября 19, 2012, 04:26:41 pm
Цитата: Домино от Ноября 19, 2012, 03:33:47 pm
(<http://s9.rimg.info/7f5cea4173a5e2751e5bf5b8b21d25c8.gif>)

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:04:44 pm

Для того, чтобы говорить про неправильную технику выполнения, надо было бы сначала видеть, как я ее делаю эту самую гиперэкстензию.

А покажите. ;D

Болят после поясница = неправильная техника т. к. она должна быть практически неподвижной во время упражнения.

Уже побежал показывать ;D

У меня после плавания широчайшие болят и трицепсы - тоже = неправильная техника? У меня же не позвоночник болел, а разгибатели спины.

Вот гиперэкстензия, как я ее делал (ну еще на шею блинчик клал)

(<http://www.exrx.net/AnimatedEx/ErectorSpinae/BWHyperExtensionHead.gif>)

Цитата: Домино от Ноября 19, 2012, 03:33:47 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 18, 2012, 03:04:44 pm

все мышцы называли своими именами: пресс, косые, широчайшие(или крылья), разгибатели позвоночника. ;)

Эти не кор.

Можно кидать тапки.

Я собственно не говорил, что перечисляю мышцы core, а просто привел привычные названия мышц, которые использовали в мое время в качалке. А сейчас, развелось куча заимствованных слов, хотя, собственно в ИТ сфере та же фигня.

Кстати эти, про которые вы написали не кор, на рисуночке, который вы же кинули раньше отмечены как кор (я про разгибатели позвоночника, хоть и официально они иначе называются, суть от этого не меняется.)

(<http://s1.picture.ru/uploads/20121119/5G03qrbg.jpg>)

А широчайшие, хоть и не являются кором, тем не менее, все новомодные комплексы силовой подготовки, которые представляются как комплексы для развития кора для пловцов в обязательном порядке включают упражнения на широчайшие. :P

Домино от Ноября 19, 2012, 04:43:05 pm
-Чему там болеть? Это ж кость! ;D

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 19, 2012, 04:26:41 pm
У меня же не позвоночник болел, а разгибатели спины.

Масло-масляное.

Ладно.

UPD:Стрелочками на картинке указан апоневроз широчайшей мышцы спины.

@LE} {@NDER от Ноября 19, 2012, 05:03:14 pm
Цитата: Домино от Ноября 19, 2012, 04:43:05 pm
-Чему там болеть? Это ж кость! ;D

UPD:Стрелочками на картинке указан апоневроз широчайшей мышцы спины.

Позвоночник то разгибает не кость! >:(

Еще раз, вот рисунок, на котором написано: Выпрямитель позвоночника под грудинно-поясничной фасцией (<http://sportlife.dp.ua/images/stories/muscle/spin11000.jpg>)

Это по-вашему кость?! :o

Домино от Ноября 19, 2012, 05:13:50 pm
Все, все правильно у Вас болело. ;D(<http://s9.rimg.info/3e863dd3ce9ce10cb05305d8a8c048dd.gif>)
(<http://smiles.33bru.com/smile.93799.html>)

moi от Ноября 19, 2012, 06:13:41 pm
Цитата: Runtya от Ноября 17, 2012, 02:09:12 pm
Спасибо моему тренеру! Именно благодаря ему у меня что-то получаться стало.

Вот в этом залог успеха Рунти.

Гала от Ноября 19, 2012, 07:01:09 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 19, 2012, 06:56:53 pm

Да ладно, лучше уже смайликами, чем сратья)
И это правильно!

А я опять сегодня в полтинник съездила. Плыла восемь сотен и думала: " Как сегодня легко плавается!", потом посмотрела на время и поняла почему ;D, ну, совсем никуда не спешила. Попросила парня с соседней дорожки составить мне спарринг, он согласился, я его на первом же полтиннике вдвуха и.....расслабилась, в итоге 14:14, называется кто хуже, а парень не дошел, на четырех сотнях сошел с дистанции ;D

варяг от Ноября 19, 2012, 07:47:36 pm
oo... впечатлений море не забытьбы все.

1 видео снять не успел
2 упр Соснина на 123 получилось с ускорением.
3- двухударным сделал рекорд 8 гребков.)
4 теперь по порядку. пробовал темп с темпотренером и так----- 1 гребем в передней четверти. мах темп который могу удержать -0.91
2 типа байдаркой - 0.82
мельницей - 0.71.

в конце трени о чудо !!!!!!!!!!!!!!! небеса развернулись и у меня получилось проплыть 2 четвертака на 70% от мах шестиударным попадания в согласование 12 гребков с выходом на метров 6. КАЙФ.

что плохо.- Ноги. это запорожец:) понял что хорошая работа ног в спринте это как хорошее мясо для котлет.

левое плече. допрыгался. стало простреливать . результат _растянуться по быстрому_

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:08:02 pm
Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 09:13:17 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=oQzswUnoSlo&feature=youtu.be>
это упр

слушай, как по мне, то это лучшее, что было у тебя. когда мотать начало-решил приостановиться и сделать вдох дополнительный. это значит, что ты чувствуешь, что пошло "шалаяй-валаяй".

выходы появились, хоть ноги и мелко работают. всплываешь не теряя скорости.

в координации: не мучишься, плавай с дыханием. как только кислород начал кончаться сталл укорачивать все и повышать темп. темп можно всегда раскрутить. а вот шаг гребка у тебя с усталостью будет только уменьшаться.

пс. не знаю что ты там себе придумал, но думаю, посленяя неделя у тебя была продуктивнее последнего года.

варяг от Ноября 19, 2012, 08:12:10 pm
Рома всемя 3 способами я плыл с дыханием 2-2

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:13:53 pm
Цитата: варяг от Ноября 18, 2012, 09:07:33 pm
<http://www.youtube.com/watch?v=KrOiYoC-tD8&feature=youtu.be>
15 метров на мах. в конце тренировки
я вот про это...

варяг от Ноября 19, 2012, 08:15:57 pm
а я про то что мельницей я могу поднять выше темп не укорачивая гребок. НООООООООООООООООООООООО!!!!!! как только там заканчивается синхронизация..... жо...А

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:16:58 pm
Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 08:15:57 pm
а я про то что мельницей я могу поднять выше темп не укорачивая гребок. НООООООООООООООООООООООО!!!!!! как только там заканчивается синхронизация..... жо...А
а она у тебя заканчивается вместе с кислородом,ну то есть на 4-6 гребке.

варяг от Ноября 19, 2012, 08:18:11 pm
в конце плыл 2-2 и все попадало.... повторяю. КАЙФ и плыть не тяжело так совсем

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:19:27 pm
так а я о чем? не плавай на задержке дыхания.

варяг от Ноября 19, 2012, 08:22:52 pm
не понял тебя..... плыл в конце мельницей 2-2 с дыханием и попал в синхр. темп был небольшой. при темпе менее 72-80 все разваливается

варяг от Ноября 19, 2012, 08:25:45 pm
а. вот еще.. получил когтистой ногой в лицо:)))))))))) мужик обернулся и так по дружески:))_ ты догнал меня :))))))))))

Агман от Ноября 19, 2012, 08:27:15 pm
Цитата: sosnin от Ноября 19, 2012, 08:19:27 pm
так а я о чем? не плавай на задержке дыхания.
Но все ведь зависит от целей: упражнения на задержке конечно не стоит делать, а вот спринтовать на максимуме 15м и с дыханием...? Не лучше ли подтянуть гипоксическую подготовку?
Варяг ты там определился какая дистанция у тебя будет приоритетом в феврале?

Агман от Ноября 19, 2012, 08:28:33 pm
Цитата: варяг от Ноября 19, 2012, 08:22:52 pm
не понял тебя..... плыл в конце мельницей 2-2 с дыханием и попал в синхр. темп был небольшой. при темпе менее 72-80 все разваливается
72-80 это что??? циклов в минуту ;D ?

sosnin от Ноября 19, 2012, 08:32:36 pm
Цитата: Агман от Ноября 19, 2012, 08:27:15 pm
Не лучше ли подтянуть гипоксическую подготовку?
Варяг ты там определился какая дистанция у тебя будет приоритетом в феврале?
че только не подтягивали 2 года,даже это. а про технику гребка никак не вспомним. какой толк в умении быстро крутить руками,если от их движения продвижения ноль? ноль,хоть на 60,хоть 100 гребков в минуту умножай,продвижения будет ноль.

варяг от Ноября 19, 2012, 08:33:01 pm

Цитата: Арман от Ноября 19, 2012, 08:27:15 pm

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2012, 08:19:27 pm

так а я о чем? не плавай на задержке дыхания.

Но все ведь зависит от целей: упражнения на задержке конечно не стоит делать, а вот спринтовать на максимуме 15м и с дыханием...? Не лучше ли подтянуть гипоксическую подготовку?

Варяг ты там определился какая дистанция у тебя будет приоритетом в феврале?

50. дело не в задержке дыхания. если по ощущениям плыть с согласованием легче на 30 % чем не попадая в такт. согласование у меня не зависит от дыхания.

темп на темпотренере- 070

Арман от Ноября 19, 2012, 08:50:19 pm

Цитата: Гала от Ноября 19, 2012, 08:30:30 pm

Арман, просьба оценить мое положительное влияние на Николая! ;D

Умница :-*

Цитата: sosnin от Ноября 19, 2012, 08:32:36 pm

че только не подтягивали 2 года, даже это. а про технику гребка никак не вспомним. какой толк в умении быстро крутить руками

Я знаю парней плывут полтинник за 25-26 секунд, на втором четвертаке делают 25 гребков в режиме где-то 0.9 секунду за цикл. Вот тебе и толк.. А частоту тоже надо тренировать отдельно и последовательно (и чтобы техника не развалилась), это вовсе не так легко, как кажется...

лыжник от Ноября 20, 2012, 12:14:16 pm

Сегодня знаменательный день, я изменил свой гребок. Навяляли рассуждения об окончании гребка в этой теме. Типа : "а куда смотрят мои пальцы", оказалось, что я и не думал никогда (уже год) про это. Важно было захват, опереться, выставить локоть, гребок до момента когда рука чуть прошла дно басса, а дальше мысли уже про вторую руку, о как))).

На сущи выставил руку вперёд, ладонь хотел поднять кверху, а чёт пальцы не могут в потолок смотреть, градусов 30 не хватает, т.е. кроме дубового голеностопа, ещё и дубовые кисти((.

В бассе попробовал акцентировать внимание на окончании гребка, т.е. не бросаю руку, а стараюсь протолкнуть воду от себя, получается корявенько, но это то, что позволит мне (надеюсь) уменьшить кол-во гребков и их мощь. Я прям загорелся весь новыми ощущениями))))).

варяг от Ноября 20, 2012, 12:16:57 pm

Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 12:14:16 pm

Сегодня знаменательный день, я изменил свой гребок. Навяляли рассуждения об окончании гребка в этой теме. Типа : "а куда смотрят мои пальцы", оказалось, что я и не думал никогда (уже год) про это. Важно было захват, опереться, выставить локоть, гребок до момента когда рука чуть прошла дно басса, а дальше мысли уже про вторую руку, о как))).

На сущи выставил руку вперёд, ладонь хотел поднять кверху, а чёт пальцы не могут в потолок смотреть, градусов 30 не хватает, т.е. кроме дубового голеностопа, ещё и дубовые кисти((.

В бассе попробовал акцентировать внимание на окончании гребка, т.е. не бросаю руку, а стараюсь протолкнуть воду от себя, получается корявенько, но это то, что позволит мне (надеюсь) уменьшить кол-во гребков и их мощь. Я прям загорелся весь новыми ощущениями))))).

почитай про 1.2.3. Соснин тему сказал про акцент на 3

лыжник от Ноября 20, 2012, 01:00:26 pm

Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 12:16:57 pm

почитай про 1.2.3. Соснин тему сказал про акцент на 3

Не дури мне голову, мне б это движение руки до завтра не забыть, а ты мне про какие то акценты, не смехи))

Это всё равно что я тебе про коньковый ход.... "не просто переступай с ноги на ногу, типа крабиком, а делай посыл ногой вперёд, как будто ты прихлопнул и корпусом подавай, как маятник", а ты глазами хлопаешь, какой прокат?, какая подача корпусом?, какой акцентированный резкий толчок, какой отдых и расслабление руки пока она летит",,,,далее не буду))))))

Ivan Tyarkin от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:00:26 pm

Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 12:16:57 pm
почитай про 1.2.3. Соснин тему сказал про акцент на 3

Не дури мне голову, мне б это движение руки до завтра не забыть, а ты мне про какие то акценты, не смехи))

Это всё равно что я тебе про коньковый ход... "не просто переступай с ноги на ногу, типа крабиком, а делай посыл ногой вперёд, как будто ты прихлопнул и корпусом подавай, как маятник", а ты глазами хлопаешь, какой прокат?, какая подача корпусом?, какой акцентированный резкий толчок, какой отдых и расслабление руки пока она летит",,,,далее не буду))))))

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D

лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D

Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(
Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D

Swimmer48 от Ноября 20, 2012, 01:58:39 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D

Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(
Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D

Скипидаром надо отвечать ;D

silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со

всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D

Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(
Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D
Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н

Гала от Ноября 20, 2012, 03:18:04 pm
Цитата: silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm

Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н

Кому как, мне вот плавать естественно, а коньки.....торможу об бортик, про лыжи вообще молчу,если только кто-то эти палки возьмет с одной стороны, я с другой и потащит этот кто-то меня вместе с лыжами ;D.

Novichog от Ноября 20, 2012, 04:02:05 pm
Цитата: silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Tyarkin link=topic=6213.msg208878#msg208878 [/quote
Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н
::) ::) а я даже не начинал согласовывать ...в смысле в кроле)). и пока не собираюсь.

Swimmer48 от Ноября 20, 2012, 04:03:06 pm
Цитата: silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D

Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(
Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D
Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н
Вы не правы.

варяг от Ноября 20, 2012, 06:11:45 pm
пришел в бас.. фигу. весь вечер арендован местным предприятием. и так 2 раза в неделю... чтож.... здравствуй резина прощай здоровье :)

варяг от Ноября 20, 2012, 08:02:46 pm
http://www.youtube.com/watch?v=_CHMqUcr3WM&feature=youtu.be это вариант 2

это вариант 1
http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&featur..

где правильнее?

sosnin от Ноября 20, 2012, 08:12:08 pm
1) знаешь в чем трабл? с резиной от камаза тебе в конце так тяжело, что ты не отработываешь ускорение. купи резину полегче. хотябы от мопеда ;)
2) отработывай кролем, т.к не тренируешь поворот корпусом.
3) с резиной полегче, можно быдет и захват тренировать, если резину повыше поставить.

а так, это шаг вперед, сравнивая с тем, что было.

варяг от Ноября 20, 2012, 08:16:34 pm
Цитата: sosnin от Ноября 20, 2012, 08:12:08 pm
1) знаешь в чем трабл? с резиной от камаза тебе в конце так тяжело, что ты не отработываешь ускорение. купи резину полегче. хотябы от мопеда ;)
2) отработывай кролем, т.к не тренируешь поворот корпусом.
3) с резиной полегче, можно быдет и захват тренировать, если резину повыше поставить.

а так, это шаг вперед, сравнивая с тем, что было.

это не шаг вперед ... это конвульсии:))))))))))

Little_boo от Ноября 20, 2012, 08:23:58 pm
Вот что я успел наплавать с сентября:
https://docs.google.com/document/d/1LUE8tWtUyXxhGgR6_Dg5jOqZvM59J7d5vsw1iVoec8I/edit?pli=1
Внимание: не повторять - это опасно для вашего плавания. :)

Надеюсь в Казани из 26 полтинник проплыву, сегодня руки ватные - скорости нет. Не знаю идти завтра или лучше поспать.

варяг от Ноября 20, 2012, 08:37:45 pm
Литли в одном задании ты делал 10 *50 в 55 сек плыл 38 сек скажи пожалуйста как ощущения ? я просто вчера тожесамое делал

{@LE} {@NDER от Ноября 20, 2012, 08:44:49 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 08:37:45 pm
Литли в одном задании ты делал 10 *50 в 55 сек плыл 38 сек скажи пожалуйста как ощущения ? я просто вчера тожесамое делал
Подумай, какие могли быть ощущения при пульсе 28.... наверное не очень))

Товарищ от Ноября 20, 2012, 08:47:41 pm
(http://weila.ru/wp-content/uploads/2012/05/pregnancy_1.jpg)
После 30-ти....!

варяг от Ноября 20, 2012, 08:51:25 pm
Цитата: {@LE} {@NDER от Ноября 20, 2012, 08:44:49 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 08:37:45 pm
Литли в одном задании ты делал 10 *50 в 55 сек плыл 38 сек скажи пожалуйста как ощущения ? я просто вчера тожесамое делал
Подумай, какие могли быть ощущения при пульсе 28.... наверное не очень))

ну у меня руки горели.

Little_boo от Ноября 20, 2012, 09:05:36 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 08:37:45 pm
Литли в одном задании ты делал 10 *50 в 55 сек плыл 38 сек скажи пожалуйста как ощущения ? я просто вчера тожесамое делал
очень хреново было

варяг от Ноября 20, 2012, 09:10:29 pm
это хорошо :))) я просто думал что у мастеров это както без проблем

Little_boo от Ноября 20, 2012, 09:11:36 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 09:10:29 pm
это хорошо :))) я просто думал что у мастеров это както без проблем
я плавал с маленькими детьми - у них это было без проблем, там уровень КМС-МС, они без ласт так плыли

варяг от Ноября 20, 2012, 09:18:09 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 20, 2012, 09:11:36 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 09:10:29 pm
это хорошо :))) я просто думал что у мастеров это както без проблем
я плавал с маленькими детьми - у них это было без проблем, там уровень КМС-МС, они без ласт так плыли

ты полтиник плыл в минуте и в ластах?

@LE}{@NDER от Ноября 20, 2012, 09:22:22 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 09:18:09 pm
ты полтиник плыл в минуте и в ластах?
в минуту и в 55сек - это 2 большие разницы.... (особенно в брасе))))

варяг от Ноября 20, 2012, 09:24:48 pm
я завтра попробую. в 55 .

Литли в ластах или без?

@LE}{@NDER от Ноября 20, 2012, 09:27:25 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 09:24:48 pm
я завтра попробую. в 55 .

Литли в ластах или без?

Нафига тебе сейчас плавать это задание, если ты готовишься к февралю?? ??? Сейчас наоборот надо сдерживать пульс.

варяг от Ноября 20, 2012, 09:31:25 pm
ладно не буду. просто загорелось узнать насколько различаются очучения при минуте и 55 сек

Little_boo от Ноября 20, 2012, 10:10:55 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 09:24:48 pm
я завтра попробую. в 55 .

Литли в ластах или без?

в коротких ластах. написал же не повторять :)

Ivan Tyarkin от Ноября 20, 2012, 10:31:27 pm
Цитата: Little_boo от Ноября 20, 2012, 10:10:55 pm

Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 09:24:48 pm
я завтра попробую. в 55 .

Литли в ластах или без?
в коротких ластах. написал же не повторять :)

плавал бы в 1.50 проблем бы не было. (т.е. пропускал бы каждую вторую) нафиг надо с пульсом с таким фигачить????

попробуй следующий раз, увидишь на результатах это ваще никак не отразиться, может тока лучше плавать будешь >:(

Гала от Ноября 20, 2012, 10:45:20 pm
Эх,Бу, а потом удивляешься,что весь забитый ходишь 8)

Swimmer48 от Ноября 21, 2012, 06:52:30 am
Цитата: Гала от Ноября 20, 2012, 10:45:20 pm
Эх,Бу, а потом удивляешься,что весь забитый ходишь 8)
Просто Бу надо уже переходить на мою программу для покалеченных спортом не более 1 км раз в 2 недели)

Novichog от Ноября 21, 2012, 07:40:05 am
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 08:16:34 pm
Цитата: sosnin от Ноября 20, 2012, 08:12:08 pm
1)знаешь в чем трабл? с резиной от камаза тебе в конце так тяжело,что ты не отработывашь ускорение. купи резину полегче.хотябы от мопеда ;)
2)отработывай кролем,т.к не тренируешь поворот корпусом.
3)с резиной полегче,можно быдет и захват тренировать,если резину повыше поставить.

а так,это шаг вперед, сравнивая с тем,что было.

это не шаг вперед ... это конвульсии:))))))))))

Прогресс есть, в обоих вариантах, по крайней мере видно понимание задачи...ладони обмотай эластичным бинтом или надень перчатки как для для штанги , а то ладони сотрешь. Лучше использовать эспандер лыжника - слишком большое усилие мешает отработке техники. Не отработывай кролем. "Дави дельфином" - так удобней. "Накладочки" на резинки - гут!, во втором варианте явно видно что резина слишком жоская - с ней не получается нормально отработывать движение.

ro_ban от Ноября 21, 2012, 07:53:07 am
Little_boo , а Вы в какой возрастной категории?))))

sosnin от Ноября 21, 2012, 08:11:56 am
Цитата: ro_ban от Ноября 21, 2012, 07:53:07 am
Little_boo , а Вы в какой возрастной категории?))))

25-29

silverMD от Ноября 21, 2012, 09:53:56 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 20, 2012, 04:03:06 pm
Цитата: silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D

Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им

говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(
Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D
Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н
Вы не правы.
В чем не прав?

Swimmer48 от Ноября 21, 2012, 10:41:42 am
Цитата: silverMD от Ноября 21, 2012, 09:53:56 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 20, 2012, 04:03:06 pm
Цитата: silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D
Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(
Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D
Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н
Вы не правы.
В чем не прав?

В том, что при умении кататься на коньках не возникнет проблем с коньковым ходом, да вещи близкие, но согласование работы рук и ног там очень важно.

silverMD от Ноября 21, 2012, 12:39:51 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 21, 2012, 10:41:42 am
Цитата: silverMD от Ноября 21, 2012, 09:53:56 am
Цитата: Swimmer48 от Ноября 20, 2012, 04:03:06 pm
Цитата: silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm
Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm
Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D
Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(
Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D

Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н

Вы не правы.

В чем не прав?

В том, что при умении кататься на коньках не возникнет проблем с коньковым ходом, да вещи близкие, но согласование работы рук и ног там очень важно.

Если нет согласованной работы рук и ног ты просто не сможешь двигаться в перед. Если уж у тебя получилось толкнуться, то с вероятностью 100% ты поймешь всю механику движения.

А в плавание месяц не походил в басс и все начинаешь по новому (может это конечно в нас закладывается со школы, потому что на физ-ре заставляют всю зиму кататься на лыжах, а не водят в бассейн)

Swimmer48 от Ноября 21, 2012, 02:27:50 pm

Цитата: silverMD от Ноября 21, 2012, 12:39:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 21, 2012, 10:41:42 am

Цитата: silverMD от Ноября 21, 2012, 09:53:56 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 20, 2012, 04:03:06 pm

Цитата: silverMD от Ноября 20, 2012, 03:12:18 pm

Цитата: лыжник от Ноября 20, 2012, 01:41:24 pm

Цитата: Ivan Туаркин от Ноября 20, 2012, 01:19:40 pm

встань буквой г перед зеркалом и поделай это движение. разучивать на суше лучше! к тому же можно на руку смотреть со всех сторон.

в плавании тоже самое, крабиком не надо плавать, а руку вперед толкай и корпусом в этот момент разворачивай как маятником... ;D

Наверное я здесь мало вопросов задаю потому, что как меня достали начинающие лыжники, боже мой, насмотряться Губерниева, и думают, о как, ща топ-лыжи куплю, палки карбон, комбез с российской символикой и фигли покачу. Когда им говоришь, пацаны 3 года это минимум, шоб хоть как то дрызгаться, неее, им прям щас вынь и полож, толчок, прокат, скольжение.

Да, и постоянный дурацкий вопрос, чем лыжи мажешь, он меня убивает на раз >:(

Так что я здесь молча топчу воду и думаю что и как я делаю, думаю ещё года два буду, это минимум.

Иван, за совет спасибо, но мля пока вот токо крабиком ;D, при этом всегда помню своих взрослых учеников....нууу тупые они ;D

Хе, тоже мне сравнил, если на коньках катался то проблем не должно возникнуть:)) а в плавании запаришься согласовывать действия рук и ног. н

Вы не правы.

В чем не прав?

В том, что при умении кататься на коньках не возникнет проблем с коньковым ходом, да вещи близкие, но согласование работы рук и ног там очень важно.

Если нет согласованной работы рук и ног ты просто не сможешь двигаться в перед. Если уж у тебя получилось толкнуться, то с вероятностью 100% ты поймешь всю механику движения.

А в плавание месяц не походил в басс и все начинаешь по новому (может это конечно в нас закладывается со школы, потому что на физ-ре заставляют всю зиму кататься на лыжах, а не водят в бассейн)

Я могу пару месяцев не плавать и все норм. С лыжами тоже самое.

feniks2277 от Ноября 21, 2012, 02:34:37 pm

Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 08:02:46 pm

http://www.youtube.com/watch?v=_CHMqUcr3WM&feature=youtu.be это вариант 2

это вариант 1

http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&featur..

где правильнее?

Варяг ну вот тебе полная тренировка ,надеюсь понравиться.

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=RlayiK7jkQ0&NR=1>

@LE} {@NDER от Ноября 21, 2012, 02:50:44 pm

По-тихоньку гайки прикручиваются...

Сегодня плыл:

1000м разминка

800 брасс 100м упражнение + 50м спокойно, постепенно ускоряясь к концу, поворот и 50м в полную силу. Пульс в конце задания был 29!

10x100 кроль @2:00 П21 - тут уже чувствовалась усталость, хотя и был низкий пульс. плыл по 1.35 -1.40, получилось с улучшением к концу.

400 брасс на длинное скольжение и мин. к-во гребков - закупка.

Приятно был удивлен, что несмотря на высокий пульс самочувствие было нормальным - не был таким убитым, как бывало раньше, да и плылось в полную силу хорошо - ощущение было, что реально поймал волну (жалко только, что не кому было засечь). Так что выход на пик к началу второй недели декабря внушает оптимизм.

варяг от Ноября 21, 2012, 05:53:39 pm

я не мог этого не попробовать :))))))))))))))

10*50 в режиме 55 :)

сделал только девять потом силы меня покинули:)))))))))))))))))))))))))))))))))) Но.. без ласт :)

варяг от Ноября 21, 2012, 06:00:20 pm

+ меня посетило прозрение какое полезное упр ПОСТОВОГО (вдох бросок гребок пауза)

Novichog от Ноября 21, 2012, 06:00:32 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 05:53:39 pm

я не мог этого не попробовать :))))))))))))))

10*50 в режиме 55 :)

сделал только девять потом силы меня покинули:)))))))))))))))))))))))))))))))))) Но.. без ласт :)

а ты опять за старое ;D ;D ;D

Little_boo от Ноября 21, 2012, 06:01:27 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 05:53:39 pm

сделал только девять потом силы меня покинули:)))))))))))))))))))))))))))))))))) Но.. без ласт :)

дело-то не в режиме, а по чем ты сами полтинники плывешь

варяг от Ноября 21, 2012, 06:04:38 pm

Цитата: Novichog от Ноября 21, 2012, 06:00:32 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 05:53:39 pm

я не мог этого не попробовать :))))))))))))))

10*50 в режиме 55 :)

сделал только девять потом силы меня покинули:)))))))))))))))))))))))))))))))))) Но.. без ласт :)

а ты опять за старое ;D ;D ;D

:))) не ну только на 1 день отступил:))))))))))

варяг от Ноября 21, 2012, 06:05:25 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 21, 2012, 06:01:27 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 05:53:39 pm

сделал только девять потом силы меня покинули:)))))))))))))))))))))))))))))) Но.. без ласт :) дело-то не в режиме, а по чем ты сами полтинники плывешь

а.. я думал вся фишка в том что режим короткий.....

проплывал за 38

@LE} {@NDER от Ноября 21, 2012, 06:17:05 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:05:25 pm

а.. я думал вся фишка в том что режим короткий.....

проплывал за 38

Пульс не мерял?

Yakut от Ноября 21, 2012, 06:18:43 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:05:25 pm

проплывал за 38

можно сделать вывод что выносливость у тебя хорошая.

А сколько максимум на полтиннике с воды, будешь замеряться нет?

Гала от Ноября 21, 2012, 06:23:34 pm

Николай, сейчас придет Арман и даст мне по башке, скажет, что я плохо за тобой слежу и будет прав!
(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

варяг от Ноября 21, 2012, 06:24:28 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 21, 2012, 06:17:05 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:05:25 pm

а.. я думал вся фишка в том что режим короткий.....

проплывал за 38

Пульс не мерял?

Саш не померял. знаю что перед треней было 46 а после трени через 10 мин было 80

варяг от Ноября 21, 2012, 06:25:39 pm

Цитата: Гала от Ноября 21, 2012, 06:23:34 pm

Николай, сейчас придет Арман и даст мне по башке, скажет, что я плохо за тобой слежу и будет прав!
(<http://s9.rimg.info/a298d7e5a195bbac46e481f1d9cbddb1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-678597543.html>)

наручники для чего))

Гала от Ноября 21, 2012, 06:30:51 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:25:39 pm

наручники для чего))

Я их потеряла(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

лустен от Ноября 21, 2012, 06:32:37 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:24:28 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 21, 2012, 06:17:05 pm

Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:05:25 pm

...

Пульс не мерял?

... знаю что перед треней было 46 а после трени через 10 мин было 80

Колян, ты опять что-то с цифрами путаешь? 46 и 80 - это за сколько секунд?

варяг от Ноября 21, 2012, 06:38:05 pm
насчет сиинхр.... короче.. тема. при входе правой руки бью левой ногой и счет ударам 1.2.3. затем входит левая и правая нога делаем счет раз!. (потом ноги чтото еще делаю но с мин. контролем сознания. и все цикл повторяется..

повторяюсь - ВСЕ ПОКА ОЧЕНЬ ХРУПКО

варяг от Ноября 21, 2012, 06:39:01 pm
Цитата: lucmen от Ноября 21, 2012, 06:32:37 pm
Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:24:28 pm
Цитата: @LE}{@NDEr от Ноября 21, 2012, 06:17:05 pm
Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:05:25 pm

...

Пульс не мерял?

... знаю что перед треней было 46 а после трени через 10 мин было 80
Колян, ты опять что-то с цифрами путаешь? 46 и 80 - это за сколько секунд?

за минуту...(60 сек) давл 127 на 78

@LE}{@NDEr от Ноября 21, 2012, 06:52:20 pm
Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:24:28 pm
Цитата: @LE}{@NDEr от Ноября 21, 2012, 06:17:05 pm
Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 06:05:25 pm
а.. я думал вся фишка в том что режим короткий.....

проплывал за 38
Пульс не мерял?

Саш не померял. знаю что перед треней было 46 а после трени через 10 мин было 80
Это ни о чем. Надо было померять сразу после 10x50, через 30 сек и через 60 сек. Хоть какая-то польза была бы это этого безумства))

Little_boo от Ноября 21, 2012, 06:58:00 pm
уже вроде 100раз объяснили как надо пульс мерить, он всё за минуту че-то там считает

варяг от Ноября 21, 2012, 07:02:08 pm
да я и меритьто не собирался.. медсестра попросила

Little_boo от Ноября 21, 2012, 08:50:32 pm
Цитата: варяг от Ноября 21, 2012, 07:02:08 pm
да я и меритьто не собирался..
ну и плохо

лыжник от Ноября 21, 2012, 09:06:14 pm
Плаваю с пульсометром (часы+грудной ремешок), всегда знаю свой средний и макс пульс, на той работе, которую себе ставлю. Пальцы на горло у меня как то не очень, пока сниму очки, пока одену очки с диоптриями, пока найду артерию, пока засекусь, у меня пульс быстро падает после нагрузки.

Yakut от Ноября 21, 2012, 09:19:07 pm
Цитата: лыжник от Ноября 21, 2012, 09:06:14 pm
Плаваю с пульсометром (часы+грудной ремешок),
Не слетает? У меня после поворота всегда слетает

лыжник от Ноября 21, 2012, 09:32:08 pm
Цитата: Yakut от Ноября 21, 2012, 09:19:07 pm

Не слетает? У меня после поворота всегда слетает

Ты не равняй свой выход с моим ;D. В моём первом видео (50м в 25м) на этом форуме был коммент про мой разворот: "молодца, не спешит, вишь воздуха набрал побольше ;D"

У тя может ещё и ремешок уже фиговый, они продаются отдельно, по-моему рублей 400 стоит, я недавно менял (у меня полар 120)

Runtya от Ноября 21, 2012, 09:37:08 pm
Цитата: feniks2277 от Ноября 21, 2012, 02:34:37 pm
Цитата: варяг от Ноября 20, 2012, 08:02:46 pm
http://www.youtube.com/watch?v=_CHMqUcr3WM&feature=youtu.be это вариант 2

это вариант 1
http://www.youtube.com/watch?v=_HtZHkeiS28&featur..

где правильнее?

Варяг ну вот тебе полная тренировка ,надеюсь понравиться.

<http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&v=RlayiK7jkQ0&NR=1>

Что-то напоминает мою утреннюю зарядку:)))

Гала от Ноября 21, 2012, 10:05:16 pm
Ирина, хочешь сказать, что помимо ежедневного басса и кросса еще и зарядку делаешь?
(<http://s19.rimg.info/509644de2e60712c2d66077359a62725.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1242296679.html>)

Runtya от Ноября 21, 2012, 10:19:18 pm
Не совсем так. Зарядку делаю, когда нормально сплю ночью, 3-4 раза в неделю. Кросс бегаю в выходные или если в басс не попадаю, как сегодня, например. На работе ввязалась в драку, чуть двух уродов урной не поубивала, в басс на треню опоздала, пока в полиции объяснения писала, с полицейскими из-за этого поругалась. Утром упражнения для разминки плеч (они у меня совсем больные), пресс, турник, отжимания на стуле и от пола, растяжка, поэтому вечером пошла бегать 7км. Пока бегала, все думала, что буду делать дальше, когда в плавании результат встанет. Я тут писала, что в большой теннис от вас уйду. Потом поняла, что он, наряду с плаванием, один из самых сложных видов спорта. Подумала на средние дистанции перейти или в силу сегодняшней драки податься в какие-нибудь восточные единоборства, к Коле на индивидуальные занятия по карате рвануть :) Летом все успевала. Утром кросс, вечером после работы час зал, час плавание. А сейчас что-то занемогла я. Осенне-зимнее нестояние. Или просто старею...

geraiv1 от Ноября 21, 2012, 10:30:57 pm
Цитата: Runtya от Ноября 21, 2012, 10:19:18 pm
Не совсем так. Зарядку делаю, когда нормально сплю ночью, 3-4 раза в неделю. Кросс бегаю в выходные или если в басс не попадаю, как сегодня, например. На работе ввязалась в драку, чуть двух уродов урной не поубивала, в басс на треню опоздала, пока в полиции объяснения писала, с полицейскими из-за этого поругалась. Утром упражнения для разминки плеч (они у меня совсем больные), пресс, турник, отжимания на стуле и от пола, растяжка, поэтому вечером пошла бегать 7км. Пока бегала, все думала, что буду делать дальше, когда в плавании результат встанет. Я тут писала, что в большой теннис от вас уйду. Потом поняла, что он, наряду с плаванием, один из самых сложных видов спорта. Подумала на средние дистанции перейти или в силу сегодняшней драки податься в какие-нибудь восточные единоборства, к Коле на индивидуальные занятия по карате рвануть :) Летом все успевала. Утром кросс, вечером после работы час зал, час плавание. А сейчас что-то занемогла я. Осенне-зимнее нестояние. Или просто старею...
Первое! не урной говори всем, что пепельницей! ;D срок меньше ;D
А если серьезно, подумай о Триатлоне.
В плавании вариантов почти нет, ну первый сможеш, на зубах! А в триале может и проще будет.
Да и спорт по старше.
Взять Шахмотова, блин дедок! но красава! даже незнаю как описать! Просто море позитива!!!!!!!!!!!!!!!

лыжник от Ноября 21, 2012, 10:31:59 pm
Ир, в триатлон, очень мотивирует. Я из Домодедово. Когда на шоссе длительную 150км кручу, как раз через Чехов проезжаю, потом на бетонку, Михнево и домой. Так что могу тебя цеплять на колесо. Да и стартов у нас полно получается.

Во первых по отдельности в 3-х видах (я естесно в плавании не стартую ;D), ну и в самом триатлоне много дистанций, вплоть до "железа"

Надо же одинаково написать. Всё, это судьба ;D

Runtya от Ноября 21, 2012, 10:38:03 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 21, 2012, 10:23:44 pm

Просто день короче стал, ну и напяливать на себя больше надо ;) Если чувствуешь, что занемогла, пора сбавлять обороты. Александр, ну куда уже сбавлять-то? Сбавила до дальше некуда. С трень с воды ухожу неудовлетворенная, ничего из запланированного не успеваю. Железо дома практически не тягаю. Так моя физуха скоро сойдет на нет, а техника так и не встанет, если я так буду работать. Мой тренер ругается на меня, что я вечно собой недовольна, не могу расслабиться даже после достижения каких-то новых результатов. Не получается, с расслаблением у меня проблемы. Я тут как-то писала, что тренер в моем бассе заставлял плавать СВОБОДНО. Проблемы у меня с расслаблением и свободно. Не ловлю я от этого кайфа.

Runtya от Ноября 21, 2012, 10:44:39 pm

Цитата: лыжник от Ноября 21, 2012, 10:31:59 pm

Ир, в триатлон, очень мотивирует. Я из Домодедова. Когда на шоссе длительную 150км кручу, как раз через Чехов проезжаю, потом на бетонку, Михнево и домой. Так что могу тебя цеплять на колесо. Да и стартов у нас полно получается. Во первых по отдельности в 3-х видах (я естесно в плавании не стартую ;D), ну и в самом триатлоне много дистанций, вплоть до "железа"

Надо же одинаково написать. Всё, это судьба ;D

Я от Чехова до Каширки и назад каталась с крюком в 15 км на речку. Можно было и до Вас махнуть вместо речки:))) Ход Ваших мыслей мне очень нравится. Велосипед еще стоит в коридоре:)))
Гера, респект!

Гори оно все синим пламенем не получится, наркота все этот ваш спорт, без него ломка дикая начинается.

@LE}{@NDER от Ноября 21, 2012, 11:02:07 pm

Цитата: Runtya от Ноября 21, 2012, 10:38:03 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 21, 2012, 10:23:44 pm

Просто день короче стал, ну и напяливать на себя больше надо ;) Если чувствуешь, что занемогла, пора сбавлять обороты. Александр, ну куда уже сбавлять-то? Сбавила до дальше некуда. С трень с воды ухожу неудовлетворенная, ничего из запланированного не успеваю. Железо дома практически не тягаю. Так моя физуха скоро сойдет на нет, а техника так и не встанет, если я так буду работать. Мой тренер ругается на меня, что я вечно собой недовольна, не могу расслабиться даже после достижения каких-то новых результатов. Не получается, с расслаблением у меня проблемы. Я тут как-то писала, что тренер в моем бассе заставлял плавать СВОБОДНО. Проблемы у меня с расслаблением и свободно. Не ловлю я от этого кайфа.

А что же ты сбавила? Тренер заставлял плавать свободно, ты вместо этого спринты гоняешь, плюс еще кроссы, плюс нервное напряжение, срывы (я про конфликт). Дело не в кайфе, если ты не понимаешь, то, что делаешь и не хочешь вникать в сложные детали, то нужно доверять тренеру. Если он говорит, что нужно перестать пилить себя и быть вечно недовольной, то нужно приложить усилия, чтобы научиться радоваться достигнутому, если тренер говорит, что надо плавать свободно на определенных этапах, значит надо учиться доверять тренеру и делать как он говорит, даже если ты не ловишь от этого кайфа.

Swimmer48 от Ноября 21, 2012, 11:06:56 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 21, 2012, 11:02:07 pm

Цитата: Runtya от Ноября 21, 2012, 10:38:03 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 21, 2012, 10:23:44 pm

Просто день короче стал, ну и напяливать на себя больше надо ;) Если чувствуешь, что занемогла, пора сбавлять обороты. Александр, ну куда уже сбавлять-то? Сбавила до дальше некуда. С трень с воды ухожу неудовлетворенная, ничего из запланированного не успеваю. Железо дома практически не тягаю. Так моя физуха скоро сойдет на нет, а техника так и не встанет, если я так буду работать. Мой тренер ругается на меня, что я вечно собой недовольна, не могу расслабиться даже после достижения каких-то новых результатов. Не получается, с расслаблением у меня проблемы. Я тут как-то писала, что тренер в моем бассе заставлял плавать СВОБОДНО. Проблемы у меня с расслаблением и свободно. Не ловлю я от этого кайфа.

А что же ты сбавила? Тренер заставлял плавать свободно, ты вместо этого спринты гоняешь, плюс еще кроссы, плюс нервное напряжение, срывы (я про конфликт). Дело не в кайфе, если ты не понимаешь, то, что делаешь и не хочешь вникать в сложные детали, то нужно доверять тренеру. Если он говорит, что нужно перестать пилить себя и быть вечно недовольной, то нужно приложить усилия, чтобы научиться радоваться достигнутому, если тренер говорит, что надо плавать свободно на

определенных этапах, значит надо учиться доверять тренеру даже если ты не ловишь от этого кайфа. Это фишка взрослых новичков - делать как им хочется (детство в попе заиграло делаю че хочу старших не слушаю), а не достигать результата, мучатся из-за его отсутствия и рассуждать как же его добиться, хотя путь есть готовый из небольшого числа шагов.

Гала от Ноября 21, 2012, 11:09:21 pm
Триатлон зверский спорт, не могу без содрогания смотреть на этих самоубиВцев 8)

geraiv1 от Ноября 21, 2012, 11:14:14 pm
Цитата: Гала от Ноября 21, 2012, 11:09:21 pm
Триатлон зверский спорт, не могу без содрогания смотреть на этих самоубиВцев 8)
А (прости) херачить как Рутня и Варяг это не самоубивство? не это самоистизание!

Гала от Ноября 21, 2012, 11:23:28 pm
Цитата: geraiv1 от Ноября 21, 2012, 11:14:14 pm

А (прости) херачить как Рутня и Варяг это не самоубивство? не это самоистизание!
И то, и другое, и даже без хлеба ;D, а теперь представь, что они начнут так херачить не только в плавании, но и в беге и в велоспорте и что будет? А будет то, что наш форум их потеряет! И это будет невосполнимая потеря! :(

@LE} {@NDER от Ноября 21, 2012, 11:25:48 pm
Цитата: Гала от Ноября 21, 2012, 11:09:21 pm
Триатлон зверский спорт, не могу без содрогания смотреть на этих самоубиВцев 8)
Абсолютно нормальный вид спорта, если делать все как положенно. Рунте и варягу триатлоном заниматься противопоказанно, хотя у Коли вроде это(всегда выкладываться на все 100) уже немного переболело)))
Причем по триатлону достаточно детально и грамотно описано какой должна быть подготовка (много полезного можно взять и для других циклических видов спорта) - http://tri.by/content/files/serious_training_for_endurance.pdf

geraiv1 от Ноября 21, 2012, 11:31:24 pm
Цитата: Гала от Ноября 21, 2012, 11:23:28 pm
Цитата: geraiv1 от Ноября 21, 2012, 11:14:14 pm

А (прости) херачить как Рутня и Варяг это не самоубивство? не это самоистизание!
И то, и другое, и даже без хлеба ;D, а теперь представь, что они начнут так херачить не только в плавании, но и в беге и в велоспорте и что будет? А будет то, что наш форум их потеряет! И это будет невосполнимая потеря! :(
Чё-то я эти потери, вижу на каждых Областных. И Шахмотова и его дочку, и всю их банду ;D

Гала от Ноября 21, 2012, 11:34:14 pm
Цитата: geraiv1 от Ноября 21, 2012, 11:31:24 pm
И Шахмотова и его дочку, и всю их банду ;D
То Шахматов с дочкой, а то Рунтя с Варягом. Ты глянь как они АП плавание убиваются, а потом прикинь что с ними на триатлоне станет. Эх, не любишь ты Рунтю и Варяга, а это грустно :(;D. Кстати, у вашего Шахмотова сына нет? И, если есть, то не Марком зовут?

Гала от Ноября 21, 2012, 11:57:30 pm
Цитата: geraiv1 от Ноября 21, 2012, 11:55:28 pm

Но боюсь если я знаю кто он, то он совсем не знает кто я ;D ;D ;D
Это не важно знает он или нет. В следующий раз спроси нет ли у него сына-фигуриста Марка? Если есть, то он будет приятно удивлен, что ты знаешь Марка Шахмотова ;D И обязательно пожелай его мальчику удачи на предстоящем ЧР!

варяг от Ноября 22, 2012, 05:42:23 am
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 21, 2012, 11:25:48 pm
Цитата: Гала от Ноября 21, 2012, 11:09:21 pm
Триатлон зверский спорт, не могу без содрогания смотреть на этих самоубиВцев 8)
Абсолютно нормальный вид спорта, если делать все как положенно. Рунте и варягу триатлоном заниматься противопоказанно, хотя у Коли вроде это(всегда выкладываться на все 100) уже немного переболело)))

Причем по триатлону достаточно детально и грамотно описано какой должна быть подготовка (много полезного можно взять и для других циклических видов спорта) - http://tri.by/content/files/serious_training_for_endurance.pdf

Не..... по сравнению с Лыжником я маленький мальчик... :)))))))))) да и если честно.. я на велике своем ну 20 км мож и проеду за раз.. не больше..... мне теперь и здесь хорошо:))))))))))

Novichog от Ноября 22, 2012, 08:52:52 am

Цитата: варяг от Ноября 22, 2012, 05:42:23 am

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 21, 2012, 11:25:48 pm

Цитата: Гала от Ноября 21, 2012, 11:09:21 pm

Триатлон зверский спорт, не могу без содрогания смотреть на этих самоубиВцев 8)

Абсолютно нормальный вид спорта, если делать все как положенно. Рунте и варягу триатлоном заниматься противопоказанно, хотя у Коли вроде это(всегда выкладываться на все 100) уже немного переболело)))

Причем по триатлону достаточно детально и грамотно описано какой должна быть подготовка (много полезного можно взять и для других циклических видов спорта) - http://tri.by/content/files/serious_training_for_endurance.pdf

Не..... по сравнению с Лыжником я маленький мальчик... :)))))))))) да и если честно.. я на велике своем ну 20 км мож и проеду за раз.. не больше..... мне теперь и здесь хорошо:))))))))))

а я вот подумываю, но если потенциал мой меньше чем МС - не пойду ...

Домино от Ноября 22, 2012, 09:44:53 am

А мужики все плавают в это время. ;D ;D ;D

Arman от Ноября 22, 2012, 10:18:13 am

Цитата: Novichog от Ноября 22, 2012, 08:52:52 am

а я вот подумываю, но если потенциал мой меньше чем МС - не пойду ...

Не узнаешь, пока не сделаешь ;D

Swimmer48 от Ноября 22, 2012, 11:30:15 am

Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 09:35:22 am

Слушайте, а вот меня реально волнует вопрос, пусть он к теме не относится,потом уберем,но что у вас там такое происходит,что женщина на работе вынуждена обороняться, да еще таким диким способом и где в это время все нормальные мужики? ???

Да мы на работе каждый день своих женщин нещадно лупим валенками, пускаем на них медведей, коней и толкаем в горячие избы. Так и проходит обычный день.

Runtya от Ноября 22, 2012, 11:45:48 am

Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 09:35:22 am

Слушайте, а вот меня реально волнует вопрос, пусть он к теме не относится,потом уберем,но что у вас там такое происходит,что женщина на работе вынуждена обороняться, да еще таким диким способом и где в это время все нормальные мужики? ???

Ну, я как-то и не оборонялась, а нападала больше:)))

Бревно дома легко с дивана на диван перекалдываю, лишь бы мне плавать не мешало.

И вообще, убираем тему:(

Toto от Ноября 22, 2012, 01:09:43 pm

Цитата: Runtya от Ноября 22, 2012, 11:45:48 am

Ну, я как-то и не оборонялась, а нападала больше:)))

Бревно дома легко с дивана на диван перекалдываю, лишь бы мне плавать не мешало.

И вообще, убираем тему:(

опасный ты человек, однако :o

да и завидуя глядя на твою целеустремленность и настрой, у нас теперь вообще в КЦ никто не хочет плавать :))

@LE}{@NDER от Ноября 22, 2012, 01:59:40 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 22, 2012, 11:30:15 am
... и толкаем в горячие избу. Так и проходит обычный день.
в серверных запираете? ;D ;D ;D

Swimmer48 от Ноября 22, 2012, 02:21:49 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 22, 2012, 01:59:40 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 22, 2012, 11:30:15 am
... и толкаем в горячие избу. Так и проходит обычный день.
в серверных запираете? ;D ;D ;D
Зачем? Они там все поломают ;D Только в избах горячих ;D

Runtya от Ноября 22, 2012, 02:24:10 pm
Цитата: Toto от Ноября 22, 2012, 01:09:43 pm
[у нас теперь вообще в КЦ никто не хочет плавать :)]
Да, я в теме. Ребята после Турции мне говорили, что профсоюзы будут их последними стартами на работе. Все-таки подставные в Форварде сильно зацепили ребят за живое.

Гала от Ноября 22, 2012, 02:47:48 pm
Цитата: Runtya от Ноября 22, 2012, 02:24:10 pm

Да, я в теме. Ребята после Турции мне говорили, что профсоюзы будут их последними стартами на работе. Все-таки подставные в Форварде сильно зацепили ребят за живое.
Для тех, кто в танке, расскажите что было в Форварде :o

Toto от Ноября 22, 2012, 02:55:14 pm
Цитата: Runtya от Ноября 22, 2012, 02:24:10 pm
Цитата: Toto от Ноября 22, 2012, 01:09:43 pm
[у нас теперь вообще в КЦ никто не хочет плавать :)]
Да, я в теме. Ребята после Турции мне говорили, что профсоюзы будут их последними стартами на работе. Все-таки подставные в Форварде сильно зацепили ребят за живое.
угу...
но я все же не понимаю, неужели нельзя просто плавать? плавать ради того, чтобы плавать?
я вот просто очень люблю воду, ощущения струящийся вдоль лица и тела прохладной воды, своего тела, пузырьки воздуха...

Гала от Ноября 22, 2012, 03:01:52 pm
Тото, здесь все от человека зависит. Не всем интересно просто плавать, я тоже быстро утрачиваю интерес к плаванию ради плавания, но и вкалывать как Ирина не готова, потому что все это проходила, выбираю оптимальный для себя вариант. У нас, кстати, есть тетенька, ей за полтинник, тренируется каждый день совсем без выходных, за треню минимум пять км проплывает, ну, и результаты у нее тоже будь здоров 8)

Toto от Ноября 22, 2012, 03:10:00 pm
ну не знаю....
у нас дядька один в базе (уже третий год его вижу), каждый день ходит и плавает стабильно одну и ту же программу, без изменений - раз нравица, зачем что-то менять)))
хотя я лично программы меняю, но там есть 4 штуки базовые, просто меняю стили по настроению и инвентарь
вон Варяг уже тоже на нашей стороне)))

Runtya от Ноября 22, 2012, 03:10:40 pm
Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 03:01:52 pm
У нас, кстати, есть тетенька, ей за полтинник, тренируется каждый день совсем без выходных, за треню минимум пять км проплывает, ну, и результаты у нее тоже будь здоров 8)
Оооо! У меня появился образец для подражания! Мне нравится ваша тетенька, я ее уже люблю!

Swimmer48 от Ноября 22, 2012, 03:11:25 pm
Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 03:01:52 pm
Тото, здесь все от человека зависит. Не всем интересно просто плавать, я тоже быстро утрачиваю интерес к плаванию ради

плавания, но и вкалывать как Ирина не готова, потому что все это проходила, выбираю оптимальный для себя вариант. У нас, кстати, есть тетенька, ей за полтинник, тренируется каждый день совсем без выходных, за трену минимум пять км проплывает, ну, и результаты у нее тоже будь здоров 8)
Я думаю на пенсии, если нечего делать, то почему нет:)

Гала от Ноября 22, 2012, 03:16:04 pm
Цитата: Runtya от Ноября 22, 2012, 03:10:40 pm

Оооо! У меня появился образец для подражания! Мне нравится ваша тетенька, я ее уже люблю!

Запоминай! Зовут Илзе Айгаре, тетя реально крута.

@LE} {@NDER от Ноября 22, 2012, 03:25:40 pm
Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 03:16:04 pm
Цитата: Runtya от Ноября 22, 2012, 03:10:40 pm

Оооо! У меня появился образец для подражания! Мне нравится ваша тетенька, я ее уже люблю!

Запоминай! Зовут Илзе Айгаре, тетя реально крута.

Она была в Италии на ЧМ, заняла 12е место на 200кпл:

12	AIGARE Ilze	45-49	Kipsala Swimming Club	LAT	28	4	3	37.28	1:21.22	2:10.50	2:47.48
----	-------------	-------	-----------------------	-----	----	---	---	-------	---------	---------	---------

Очень даже ничего)

Даже видео есть, правда с ЧЕ в Кадизе. - <http://www.youtube.com/watch?v=NsE1fVcKECE>

Гала от Ноября 22, 2012, 03:32:19 pm
Именно она! Я с ней в Кокнесе 400м плыла, очень тогда порадовалась, что мы в разных возрастных группах ;D

Арман от Ноября 22, 2012, 03:43:37 pm
Ну вы и "успокоили" человека. Сейчас Runtya начнет отпахивать по 5000м в день, и Гала в конце пойдет под трибунал по обвинению "провоцирование самоубийства" :(

Гала от Ноября 22, 2012, 03:49:01 pm
Цитата: Арман от Ноября 22, 2012, 03:43:37 pm
Ну вы и "успокоили" человека. Сейчас Runtya начнет отпахивать по 5000м в день, и Гала в конце пойдет под трибунал по обвинению "провоцирование самоубийства" :(

Упс.....об этом я и не подумала. Ты мне передачи носить будешь?(<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>)
(<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>)

Letun от Ноября 22, 2012, 05:58:03 pm
Цитата: Арман от Ноября 22, 2012, 03:43:37 pm
Ну вы и "успокоили" человека. Сейчас Runtya начнет отпахивать по 5000м в день, и Гала в конце пойдет под трибунал по обвинению "провоцирование самоубийства" :(

Дело то конечно подсудное, но при чём здесь трибунал)))?

Арман от Ноября 22, 2012, 06:21:58 pm
Цитата: Letun от Ноября 22, 2012, 05:58:03 pm

Цитата: Арман от Ноября 22, 2012, 03:43:37 pm
Ну вы и "успокоили" человека. Сейчас Runtya начнет отпахивать по 5000м в день, и Гала в конце пойдет под трибунал по обвинению "провоцирование самоубийства" :(

Дело то конечно подсудное, но при чём здесь трибунал)))?
Это чтобы страшно было :о а в юриспруденции я не силен:)

Гала от Ноября 22, 2012, 06:24:50 pm
Цитата: Агман от Ноября 22, 2012, 06:21:58 pm

Это чтобы страшно было :о а в юриспруденции я не силен:)
Тебе удалось всех запугать.....всех,кроме Рунти и Варяга ;D

варяг от Ноября 22, 2012, 09:46:49 pm
Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 06:24:50 pm
Цитата: Агман от Ноября 22, 2012, 06:21:58 pm

Это чтобы страшно было :о а в юриспруденции я не силен:)
Тебе удалось всех запугать.....всех,кроме Рунти и Варяга ;D

Не.. на до не бояться а любить. все делать через любовь.

Runtya от Ноября 22, 2012, 09:51:06 pm
Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 06:24:50 pm
Цитата: Агман от Ноября 22, 2012, 06:21:58 pm

Это чтобы страшно было :о а в юриспруденции я не силен:)
Тебе удалось всех запугать.....всех,кроме Рунти и Варяга ;D

Я как посмотрю, мы тут у вас два дЭбилоида в теме. Я так даже за 2-х часовую треню из 4-х км не выплываю. У меня нет работы на объемы. Упражнения, техника, спринты, темп, силовые, ноги, старты, развороты. Я же только полтинники плыву на своих соревках. Попробовала на днях км проплыть, как раньше, в дофорумские времена, ну и чуть не померла. Санину книжку про выносливость еще только распечатала. Там столько букв разных и слов умных, пока прочитаю, пока пойму, все мои соревки закончатся.

варяг от Ноября 22, 2012, 09:56:28 pm
Цитата: Runtya от Ноября 22, 2012, 09:51:06 pm
Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 06:24:50 pm
Цитата: Агман от Ноября 22, 2012, 06:21:58 pm

Это чтобы страшно было :о а в юриспруденции я не силен:)
Тебе удалось всех запугать.....всех,кроме Рунти и Варяга ;D

Я как посмотрю, мы тут у вас два дЭбилоида в теме. Я так даже за 2-х часовую треню из 4-х км не выплываю. У меня нет работы на объемы. Упражнения, техника, спринты, темп, силовые, ноги, старты, развороты. Я же только полтинники плыву на своих соревках. Попробовала на днях км проплыть, как раньше, в дофорумские времена, ну и чуть не померла. Санину книжку про выносливость еще только распечатала. Там столько букв разных и слов умных, пока прочитаю, пока пойму, все мои соревки закончатся.

Рунтя.....! все через любовь. понять и простить .

Runtya от Ноября 22, 2012, 10:12:31 pm
Коль, ты же понимаешь, что я тебя очень люблю, ты для меня родной и близкий человек:)))

варяг от Ноября 22, 2012, 10:34:21 pm
я уважаю пирата:)) а я уважаю кота !!!:))))))))))

<http://www.youtube.com/watch?v=i029sR5gryc>

Гала от Ноября 22, 2012, 10:39:26 pm
Ир, а ты попробуй килушник в аэробе плыть, чтобы в кайф, а то что-то мне подсказывает, что ты этот килушник тоже на скорости плыла, не? ;) И вот, как мне кажется, то, что нет работы на объемы-это и плохо, именно она создает базу, т.е. надо проделать тупую, неинтересную, но очень нужную работу-работу на объем. Обычно так сезон начинают, просто наматывают

тупой километраж, а потом уже все остальное. Я не настаиваю и на истину не претендую, но именно так понимаю процесс.

варяг от Ноября 22, 2012, 10:44:58 pm

Для моих родных близких и любимых и для нее- нашей любимой..... H2O :))

http://www.youtube.com/watch?v=Fl_Vu5MbKeg

@LE} { @NDER от Ноября 22, 2012, 10:47:24 pm

Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 10:39:26 pm

Ир, а ты попробуй килушник в аэробе плыть, чтобы в кайф, а то что-то мне подсказывает, что ты этот килушник тоже на скорости плыла, не? ;) И вот, как мне кажется, то, что нет работы на объеме-это и плохо, именно она создает базу, т.е. надо проделать тупую, неинтересную, но очень нужную работу-работу на объем. Обычно так сезон начинают, просто наматывают тупой километраж, а потом уже все остальное. Я не настаиваю и на истину не претендую, но именно так понимаю процесс. Я уже писал, что можно не просто тупой километраж. Задания должны быть длинные и на низкой интенсивности, но тут можно комбинировать, к примеру координацию и упражнения, чтобы сразу работать над техникой.

Runtya от Ноября 22, 2012, 10:59:40 pm

Цитата: Гала от Ноября 22, 2012, 10:39:26 pm

И вот, как мне кажется, то, что нет работы на объеме-это и плохо, именно она создает базу, т.е. надо проделать тупую, неинтересную, но очень нужную работу-работу на объем. Обычно так сезон начинают, просто наматывают тупой километраж, а потом уже все остальное.

Что в моем случае считать началом сезона? Середину февраля, когда я после 2,5 месяцев диких завалов на работе начала мотать свои 2,5 км за 45 мин? Или может мое появление на форуме, когда начала понимать, что плавать не умею? Или может середину июня, когда мой тренер стал готовить меня к моим отборочным к Турции? Или может открытие моего бассейна после помывки в октябре? Так я по трем чужим бассейнам моталась. Перерыв в плавании у меня с мая 2010г. по сегодня был с начала декабря 2011 по середину февраля 2012. Где начало сезона и какого?

Гала от Ноября 22, 2012, 11:11:32 pm

Сейчас у тебя точно не начало сезона. У нас обычно после летних сборов было пару недель отдыха и с 1 сентября начинали работу по новой. Там уже тренер определял в каких стартах мы участвуем, какие из них важные, какие до кучи, на основании этого подготовка и строилась.

Novichog от Ноября 23, 2012, 06:32:09 am

чиста хваст :) :) вчерась 1500 за 24.40. Старт снизу))).

Iusmen от Ноября 23, 2012, 09:21:55 am

Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 06:32:09 am

чиста хваст :) :) вчерась 1500 за 24.40. Старт снизу))).

Ну я так думаю, что для твоего уровня плавания, это не хваст, а какое-то разминочное плавание. ;)

Гала от Ноября 23, 2012, 09:35:29 am

Цитата: Iusmen от Ноября 23, 2012, 09:21:55 am

Ну я так думаю, что для твоего уровня плавания, это не хваст, а какое-то разминочное плавание. ;)

Я тоже так думаю, потому что во вторник у меня было 23 с копьём ;)

Novichog от Ноября 23, 2012, 09:51:56 am

Цитата: Гала от Ноября 23, 2012, 09:35:29 am

Цитата: Iusmen от Ноября 23, 2012, 09:21:55 am

Ну я так думаю, что для твоего уровня плавания, это не хваст, а какое-то разминочное плавание. ;)

Я тоже так думаю, потому что во вторник у меня было 23 с копьём ;)

Фига се...да же если 24-00 .. это по 1,36 каждую сотню, а если 23 - 00 это по 1,32.. :о :о.

Т.О. ты шпарила по 1,32 - 1,36и обыгрывала меня на каждой сотне на 1 сек минимум ?! ??? ???

lucmen от Ноября 23, 2012, 09:53:37 am

Цитата: Гала от Ноября 23, 2012, 09:35:29 am

Цитата: lucmen от Ноября 23, 2012, 09:21:55 am

Ну я так думаю, что для твоего уровня плавания, это не хват, а какое-то разминочное плавание. ;)

Я тоже так думаю, потому что во вторник у меня было 23 с копьём ;)

Ну вот и я о том же: я, не плывущий даже по III-взрослому, 16.11.2012г в 6.30 утра после 600метров разминки по совету тренера поплыл 1500метров с одной мыслью только бы доплыть. Темп расслабленный, вода горячая, руки как-будто из киселя с каждым гребком достаешь - первые 700метров каждый бассейн думал "вот доплыву этот бас и хватит", но воспитывать силу-воли не прекратил. :D После 800метров появились мысли проплыть 2000метров ;D После километра - 3000метров. Ну а к 1300 просто стало интересно за сколько вложусь на полторахе и последние 200 прошел с ускорением на сколько смог. Итог: 26мин.49сек. - для неимеющего разряда, наверное, это можно счесть за хват и то можно было лучше - но всему свое время. ;)

Toto от Ноября 23, 2012, 09:58:40 am

ну прям все резко в стайеры заделались))

я тогда тоже свое вчерашнее добавлю - 1500м на руках с трубкой (без нее не прет))) 22.30

те я ровно плыла..

Novichog от Ноября 23, 2012, 10:03:45 am

Цитата: Toto от Ноября 23, 2012, 09:58:40 am

ну прям все резко в стайеры заделались))

я тогда тоже свое вчерашнее добавлю - 1500м на руках с трубкой (без нее не прет))) 22.30

те я ровно плыла..

несчитается! я бы на руках быстрее своего времени проплыл. :P.

А разница в 50 м бассейне и 25 м бассейне большая ? я в 50 м плыл...

Toto от Ноября 23, 2012, 10:05:36 am

Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 10:03:45 am

Цитата: Toto от Ноября 23, 2012, 09:58:40 am

ну прям все резко в стайеры заделались))

я тогда тоже свое вчерашнее добавлю - 1500м на руках с трубкой (без нее не прет))) 22.30

те я ровно плыла..

несчитается! я бы на руках быстрее своего времени проплыл. :P.

А разница в 50 м бассейне и 25 м бассейне большая ? я в 50 м плыл...

ну я в полтинике плаваю, в коротком я столько не сосчитаю))

а ты трубку не учитываешь? она ж тормозит прилично и иногда с ней захлебываешься))

в координации я плыву обычно исходя из 1.23.-1.27 сотня...

Yakut от Ноября 23, 2012, 10:06:44 am

Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 09:51:56 am

Фига се...да же если 24-00 .. это по 1,36 каждую сотню, а если 23 - 00 это по 1,32.. :о :о.

Т.О. ты шпарила по 1,32 - 1,36и обыгрывала меня на каждой сотне на 1 сек минимум ?! ??? ???

Я на своем уровне, ниже твоего, серии 10 x 100 :05 отдых с увеличением темпа на каждую след сотню плавал с таким временем (1.36 -1.29), правда на пике формы. Тогда мне это не казалось невероятным. Ну и 1500 расслабленно за 25 проплывал.

А еще хорошо плавать длинные дистанции парой, вот там ближе к хорошему темпу получается, особенно если меняться на середине кто ведущий кто догоняющий. Время реально будет значительно отличаться от обычного купания.

lucmen от Ноября 23, 2012, 10:07:28 am

Не заделывался я в стайеры - возможно в будущем ??? Но тренер сказала - значит нужно делать. Она всегда говорит: "Ни что не проходит зря - от всего потом будет польза" - и я ей верил, верю и не прекращаю доверять!!! - ну а база - она и в Африке база ;D - (это уже мое).

lucmen от Ноября 23, 2012, 10:13:02 am
Цитата: Toto от Ноября 23, 2012, 10:05:36 am
Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 10:03:45 am
Цитата: Toto от Ноября 23, 2012, 09:58:40 am

...

несчитается! я бы на руках быстрее своего времени проплыл. :P.

А разница в 50 м бассейне и 25 м бассейне большая ? я в 50 м плыл...
ну я в полтинике плаваю, в коротком я столько не сосчитаю))
а ты трубку не учитываешь? она ж тормозит прилично и иногда с ней захлебываешься))
в координации я плыву обычно исходя из 1.23.-1.27 сотня...
Я в 25-метровом, посчитать удалось, но по часам сверяюсь :) 60 басов - довольно часто сбиваешься.
Тоже с трубкой плаваю обычно в конце трени немного - легкие развиваю, тоже чувствую очень сильное лобовое сопротивление.

Novichog от Ноября 23, 2012, 10:13:24 am
Цитата: Toto от Ноября 23, 2012, 10:05:36 am
Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 10:03:45 am
Цитата: Toto от Ноября 23, 2012, 09:58:40 am
ну прям все резко в стайеры заделались))
я тогда тоже свое вчерашнее добавлю - 1500м на руках с трубкой (без нее не прет))) 22.30
те я ровно плыла..
несчитается! я бы на руках быстрее своего времени проплыл. :P.

А разница в 50 м бассейне и 25 м бассейне большая ? я в 50 м плыл...
ну я в полтинике плаваю, в коротком я столько не сосчитаю))
а ты трубку не учитываешь? она ж тормозит прилично и иногда с ней захлебываешься))
в координации я плыву обычно исходя из 1.23.-1.27 сотня...
1.23-1.27 каждая сотня это на какой разряд ты обычно выплываешь на соревнованиях ?? на 1-й ?

Toto от Ноября 23, 2012, 10:19:49 am
Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 10:13:24 am

1.23-1.27 каждая сотня это на какой разряд ты обычно выплываешь на соревнованиях ?? на 1-й ?
я не плаваю на соревнованиях :)
нет такой цели, я просто плаваю
постановка и достижение цели убивает интерес к процессу КМК

Гала от Ноября 23, 2012, 10:24:14 am
Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 10:03:45 am

А разница в 50 м бассейне и 25 м бассейне большая ? я в 50 м плыл...
Разница есть, на сотне пара секунд точно, а то и все пять ;D. Я в четвертаке плыла, без гонки, но и не совсем купаюсь. Со счета никогда не сбиваюсь 8)

Novichog от Ноября 23, 2012, 10:28:12 am
Цитата: Toto от Ноября 23, 2012, 10:19:49 am
Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 10:13:24 am

1.23-1.27 каждая сотня это на какой разряд ты обычно выплываешь на соревнованиях ?? на 1-й ?
я не плаваю на соревнованиях :)
нет такой цели, я просто плаваю
постановка и достижение цели убивает интерес к процессу КМК
процесс убивает отсутствие цели. достижение цели позволяет ставить новую или сворачиваться с чувством выполненного долга. а без цели можно сразу сворачиваться. все ж 1.23 каждую сотню это очень быстро ... наверняка это больше первого

разряда

Гала от Ноября 23, 2012, 10:33:10 am
Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 10:28:12 am

я не плаваю на соревах :)
нет такой цели, я просто плаваю
постановка и достижение цели убивает интерес к процессу КМК
процесс убивает отсутствие цели. достижение цели позволяет ставить новую или сворачиваться с чувством выполненного долга. а без цели можно сразу сворачиваться.

[/quote]
Вот подпишусь, но это опять же разговор о том, что все фломастеры разные, т.е. каждому свое.

@LE { @NDER от Ноября 23, 2012, 01:46:59 pm
Вы бы еще пульс писали, чтобы понятно было, кто с какой интенсивностью плывёт. Я тоже 1500 за 24 с малыми плаваю, пульс при этом 19, 3км не так давно плыл за 49, правда тогда уже пульс был 25 так как задание было отработать, а не откупаться. В стаеры заделываться не собираюсь, так как я нисколько не кролист. :P

Гала от Ноября 23, 2012, 01:56:06 pm
Я пульс не замеряла, но точно могу сказать, что лох еще тот, сделала то, за что мы все дружно ругаем Рунтю и Варяга ;D. Вот на фига я плыла полторашку во вторник, когда завтра соревы? ;D

@LE { @NDER от Ноября 23, 2012, 02:00:50 pm
Цитата: Гала от Ноября 23, 2012, 01:56:06 pm
Я пульс не замеряла, но точно могу сказать, что лох еще тот, сделала то, за что мы все дружно ругаем Рунтю и Варяга ;D. Вот на фига я плыла полторашку во вторник, когда завтра соревы? ;D
Это почти как я плыл трешку в пятницу перед сорами в воскресенье - главное было, что и как я плыл в субботу, чтобы акклиматизироваться: коротенькие ускорения и много много компенсаторного плавания + парная, но очень короткий заход, ибо перед стартами низа. ;D

Toto от Ноября 23, 2012, 02:04:11 pm
Цитата: @LE { @NDER от Ноября 23, 2012, 01:46:59 pm
Вы бы еще пульс писали, чтобы понятно было, кто с какой интенсивностью плывёт. Я тоже 1500 за 24 с малыми плаваю, пульс при этом 19, 3км не так давно плыл за 49, правда тогда уже пульс был 25 так как задание было отработать, а не откупаться. В стаеры заделываться не собираюсь, так как я нисколько не кролист. :P
у меня рабочий пульс при таком ритме 25-26 (на 200-ках там под 30 всегда)
но это на фоне брадикардии с пониженным давлением)
те я не умираю на таком пульсе, это нормально для меня, пульс на уровне ПАНО никогда не был меньше 170, сейчас думаю 160.. но уже лет 7 не делала никаких тестов

sergeyt от Ноября 23, 2012, 03:42:13 pm
Мой лучший рез. на 1500 в этом году 18 с копейками по длинной

@LE { @NDER от Ноября 23, 2012, 03:49:38 pm
Цитата: sergeyt от Ноября 23, 2012, 03:42:13 pm
Мой лучший рез. на 1500 в этом году 18 с копейками по длинной
Круто! Я так понимаю, это в полную силу на каких-то сорах? Если да, то интересно, за сколько приблизительно плаваешь в тренировочном темпе на тренажах?

Novichog от Ноября 23, 2012, 05:09:12 pm
Цитата: @LE { @NDER от Ноября 23, 2012, 03:49:38 pm
Цитата: sergeyt от Ноября 23, 2012, 03:42:13 pm
Мой лучший рез. на 1500 в этом году 18 с копейками по длинной
Круто! Я так понимаю, это в полную силу на каких-то сорах? Если да, то интересно, за сколько приблизительно плаваешь в тренировочном темпе на тренажах?
счас сделаю зло.
Я тут посмотрел блог sergeyt... , так вот он за трено проплывает 4 с копейками, и трени по 5.8 нередко встречаются... вот и

результат у него не шутейный :^)))

@LE}{@NDER от Ноября 23, 2012, 05:25:41 pm

Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 05:09:12 pm

счас сделаю зло.

Я тут посмотрел блог sergeyt... , так вот он за треню проплывает 4 с копейками, и трени по 5.8 нередко встречаются... вот и результат у него не шутейный :^)))

Все правильно, у него тренировок в месяц больше 11 не бывает, поэтому объемы компенсируют недостаток количества тренировок. Имхо для полторашки даже так маловато воды будет, по идее надо так же по объемам, только каждый день.

Прикинь, каким мог бы быть результат!!!

Novichog от Ноября 23, 2012, 05:42:59 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 23, 2012, 05:25:41 pm

Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 05:09:12 pm

счас сделаю зло.

Я тут посмотрел блог sergeyt... , так вот он за треню проплывает 4 с копейками, и трени по 5.8 нередко встречаются... вот и результат у него не шутейный :^)))

Все правильно, у него тренировок в месяц больше 11 не бывает, поэтому объемы компенсируют недостаток количества тренировок. Имхо для полторашки даже так маловато воды будет, по идее надо так же по объемам, только каждый день.

Прикинь, каким мог бы быть результат!!!

возможно что больница :P. был бы результат . а возможно я бы из 21 вышел...но таки 11 трень в месяц с диким объемом по - моему вредно. наверно все таки лучше 3.5 - 4 но 22 трени безопасней както..

@LE}{@NDER от Ноября 23, 2012, 06:15:13 pm

Цитата: Novichog от Ноября 23, 2012, 05:42:59 pm

возможно что больница :P. был бы результат . а возможно я бы из 21 вышел...но таки 11 трень в месяц с диким объемом по - моему вредно. наверно все таки лучше 3.5 - 4 но 22 трени безопасней както..

Вот и я так думаю, но у всех свои ситуации...

sergeyt от Ноября 23, 2012, 07:16:23 pm

Это было на соревах, на прошлой неделе проплыл на трене за 19 мин.

Я выкладываю только основную треню, кроме нее плаваю 2-3 раза в неделю по 2-3 км (упр + ускорения) плюс раз в неделю зал и бег.

Насчет "если бы"... если бы я не делал 15-летний перерыв, то.... 8)

варяг от Ноября 23, 2012, 09:00:53 pm

вопрос по существу. руки стали болтаться в суставах (плечевых) ну.. тянус и как результат. вопрос если делать с гантелями вращение плечали это укрепит связки ?и сам сустав?

Домино от Ноября 23, 2012, 09:10:25 pm

Вот если бы не болтались было бы хуже. ;D

Вопрос некорректен.

варяг от Ноября 23, 2012, 09:15:39 pm

Цитата: Домино от Ноября 23, 2012, 09:10:25 pm

Вот если бы не болтались было бы хуже. ;D

Вопрос некорректен.

в самом суставе слишком свободно ходят. некомфортно

Runtya от Ноября 23, 2012, 09:34:55 pm

Цитата: Гала от Ноября 23, 2012, 01:56:06 pm

Я пульс не замеряла, но точно могу сказать, что лох еще тот, сделала то, за что мы все дружно ругаем Рунтю и Варяга ;D. Вот на фиг я плыла полторашку во вторник, когда завтра соревы? ;D

Я так вообще и не лох совсем. Перед соревыми никаких больших тренировок не плаваю, не убиваюсь. Хорошая разминка, короткие отрезки по 15-25 м, максимум полтинники, с хорошим отдыхом, хороший откуп. За день до сорев вообще только купаюсь, чтобы чувство воды не пропало. Ну разве что побегаю спринты не больше 30-50м. Все объемы, гантели с резинами и лопатки с губками убираю. И за что меня здесь кто ругает мне вообще не понятно. А Варяг вообще всего раз соревы плавал за 2 года.

Ivan Tyarkin от Ноября 24, 2012, 12:39:12 am

Цитата: варяг от Ноября 23, 2012, 09:00:53 pm

вопрос по существу. руки стали болтаться в суставах (плечевых) ну.. тянус и как результат. вопрос если делать с гантелями вращение плечали это укрепит связки ?и сам сустав?

ну это на всегда теперь. капсулы если растянул, она обратно не сожмется, это соединительная ткань.

зато проблем с высоким локтем не будет ;D

ваще попробуй не тянуться, вдруг сожмутся обратно.... поверь, ты хочешь чтоб они обратно перестали болтаться.

лыжник от Ноября 24, 2012, 11:06:21 am

Коля, ты купи себе вот такую резину (для лыжников), стоит 400-450р, и работай с ней. Очень мягко получается. А то ты со своей "камазной" руки себе вывернешь :(

(http://i.pixs.ru/storage/3/2/4/IMG7370JPG_3154483_6400324.jpg) (<http://pixs.ru/?r=6400324>)

варяг от Ноября 24, 2012, 11:16:13 am

Цитата: лыжник от Ноября 24, 2012, 11:06:21 am

Коля, ты купи себе вот такую резину (для лыжников), стоит 400-450р, и работай с ней. Очень мягко получается. А то ты со своей "камазной" руки себе вывернешь :(

Саня это твоя ? ты где покупал ? кстати.. в чем прикол ? смотрите- тяну от Камаза допустим получается 25 раз. тяну вдвое слабже резину (в базе) получается все равно тоже около 25 раз.

лыжник от Ноября 24, 2012, 11:24:08 am

Нуууу, типа моя, я ж лыжник всё таки, а не плавец))))). Покупал в "соколях", спорт-депо, года 3 назад. Продаётся именно в таком виде с ручками))))

Letun от Ноября 24, 2012, 02:59:51 pm

Цитата: лыжник от Ноября 24, 2012, 11:24:08 am

Нуууу, типа моя, я ж лыжник всё таки, а не плавец))))). Покупал в "соколях", спорт-депо, года 3 назад. Продаётся именно в таком виде с ручками))))

А тренажёр то при такой установке на полную использовать не получится))

Белый Кит от Ноября 24, 2012, 03:03:15 pm

Цитата: Runtya от Ноября 23, 2012, 09:34:55 pm

.....лопатки с губками

какие у девочки затейливые эротические фантазии ;D ;D ;D

Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 24, 2012, 03:03:15 pm

Цитата: Runtya от Ноября 23, 2012, 09:34:55 pm

.....лопатки с губками

какие у девочки затейливые эротические фантазии ;D ;D ;D

Губки - это такие мочалки, они на веревке к поясу крепятся, водой набираются, но не тонут. В руках лопатки, в ногах колобашка, на хвосте губки, на лбу трубка. Страшилище такое получается. И прешь все это дело руки кроль 50м, руки брассо-батт 50м. И так круга 4-8. Вчера натаскалась, хАрАшо мне.

А вот к Лыжнику присоединяться чтоИ-то я уже не хочу. Сейчас прокатилась на велосипеде 15 км, перекинула спортивные и кроссовки и в лес на 5 км бегать. Блин, первый км бежала, как Буратино, на прямых ногах. Щас посмотрю, как плавать буду после своих вчерашних эротических фантазий на 3675 м со спринтами и силовыми.

варяг от Ноября 24, 2012, 04:25:08 pm
пришел с трени плавал 2 часа. в основном упр . сделал 700 метров четвертаками на боку ноги кроль на мах. результат 24 сек на 25 метров на прямых ногах на боку. что щее заметил - как только меньше плаваешь 2-х ударным тем быстрее теряться согласование в шестиударном.

Letun от Ноября 24, 2012, 05:00:44 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm
Сейчас прокатилась на велосипеде 15 км...

У вас там "зимы" что ли нету)))?

Toto от Ноября 24, 2012, 05:48:01 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm

Губки - это такие мочалки, они на веревке к поясу крепятся, водой набираются, но не тонут. В руках лопатки, в ногах колобашка, на хвосте губки, на лбу трубка. Страшилище такое получается. И прешь все это дело руки кроль 50м, руки брассо-батт 50м. И так круга 4-8. Вчера натаскалась, хАрАшо мне.

Ира, не пиши тут такое больше - нам страшно :(

интересно, а дети тоже так щас плавают? в мое время только ведро с дыркой на дне на веревочке таскали, без всяких там лопаток, губок, трубок...

Runtya от Ноября 24, 2012, 06:42:27 pm
Цитата: Letun от Ноября 24, 2012, 05:00:44 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm
Сейчас прокатилась на велосипеде 15 км...

У вас там "зимы" что ли нету)))?

На земле заморозки. Когда выкатывала велик, снежок меленький шел. В лесу бежалось здорово, земля подмерзшая, воздух свежий, ноги по глине не расползаются, красота. Правда я и по снегу нормально бегаю. А вот велосезон скоро придется заканчивать.

Зато басс порадовал. Народу - никого! Проплыла 2 км за 37 минут. Пасла локти, вкладывания, ускорение, окончание гребка и башней старалась вертеть нормально, чтобы только одно очко из воды выглядывало и гребущая рука не проваливалась при вдохе. Второй километр, правда башней уже не вертела, с трубкой плыла. Устала... от дурацких очков :(Потом на спине в лопатках 13 минут прошла 6 сотен. Типа откуп, плечи свои в обратку вывернуть нужно было. Ну и ничего себе так. Можно было и больше. ::)

Runtya от Ноября 24, 2012, 06:59:12 pm
Цитата: Toto от Ноября 24, 2012, 05:48:01 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm

Губки - это такие мочалки, они на веревке к поясу крепятся, водой набираются, но не тонут. В руках лопатки, в ногах колобашка, на хвосте губки, на лбу трубка. Страшилище такое получается. И прешь все это дело руки кроль 50м, руки брассо-батт 50м. И так круга 4-8. Вчера натаскалась, хАрАшо мне.

Ира, не пиши тут такое больше - нам страшно :(

интересно, а дети тоже так щас плавают? в мое время только ведро с дыркой на дне на веревочке таскали, без всяких там

лопаток, губок, трубок...

Видела и Полякова в Климовской Юности девочки таскают на веревке поролоновые полоски, собранные посередине, типа длинной кисти или хвоста получается. А в Олимпийском, где мы с Аквалавэром плаваем, синхронистки с поясом из тормозных стаканчиков плавают в лопатках. Вот стаканчиков у меня еще нет :(Пока ::)

лыжник от Ноября 24, 2012, 08:40:05 pm

Цитата: Letun от Ноября 24, 2012, 02:59:51 pm

А тренажёр то при такой установке на полную использовать не получится))

Там токо отжимания на железках не проходят, но можно его пододвинуть (он на коврике стоит и оч легко двигается), но я не двигаю, отжимаюсь в комнате на полу))

Letun от Ноября 24, 2012, 08:59:58 pm

Цитата: лыжник от Ноября 24, 2012, 08:40:05 pm

Цитата: Letun от Ноября 24, 2012, 02:59:51 pm

А тренажёр то при такой установке на полную использовать не получится))

Там токо отжимания на железках не проходят, но можно его пододвинуть (он на коврике стоит и оч легко двигается), но я не двигаю, отжимаюсь в комнате на полу))

У меня такой же (только Тогнео) в комнате стоит и то же доступа к рукояткам для отжимания нету)), ну не по середине же комнаты его ставить)). Так что я знакомую проблему - сразу увидел)).

geraiv1 от Ноября 24, 2012, 09:22:25 pm

Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 06:59:12 pm

Цитата: Toto от Ноября 24, 2012, 05:48:01 pm

Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm

Губки - это такие мочалки, они на веревке к поясу крепятся, водой набираются, но не тонут. В руках лопатки, в ногах колобашка, на хвосте губки, на лбу трубка. Страшилище такое получается. И прешь все это дело руки кроль 50м, руки брассо-батт 50м. И так круга 4-8. Вчера натаскалась, хАрАшо мне.

Ира, не пиши тут такое больше - нам страшно :(

интересно, а дети тоже так щас плавают? в мое время только ведро с дыркой на дне на веревочке таскали, без всяких там лопаток, губок, трубок...

Видела и Полякова в Климовской Юности девочки таскают на веревке поролоновые полоски, собранные посередине, типа длинной кисти или хвоста получается. А в Олимпийском, где мы с Аквалавэром плаваем, синхронистки с поясом из тормозных стаканчиков плавают в лопатках. Вот стаканчиков у меня еще нет :(Пока ::)

Ирин, вот стояла ты на борту видела этот как плывут девочки в Климовске, и Валера (Поляков) тебе поведал.

"Будеш за собой таскать диван, будеш плыть быстрее их!" ???

Уверена, что тебе это нужно? Может лучше спросить у Полякова?

Runtya от Ноября 24, 2012, 09:53:16 pm

Цитата: geraiv1 от Ноября 24, 2012, 09:22:25 pm

Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 06:59:12 pm

Цитата: Toto от Ноября 24, 2012, 05:48:01 pm

Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm

Губки - это такие мочалки, они на веревке к поясу крепятся, водой набираются, но не тонут. В руках лопатки, в ногах колобашка, на хвосте губки, на лбу трубка. Страшилище такое получается. И прешь все это дело руки кроль 50м, руки брассо-батт 50м. И так круга 4-8. Вчера натаскалась, хАрАшо мне.

Ира, не пиши тут такое больше - нам страшно :(

интересно, а дети тоже так щас плавают? в мое время только ведро с дыркой на дне на веревочке таскали, без всяких там лопаток, губок, трубок...

Видела и Полякова в Климовской Юности девочки таскают на веревке поролоновые полоски, собранные посередине, типа длинной кисти или хвоста получается. А в Олимпийском, где мы с Аквалавэром плаваем, синхронистки с поясом из тормозных стаканчиков плавают в лопатках. Вот стаканчиков у меня еще нет :(Пока ::)

Ирин, вот стояла ты на борту видела этот как плывут девочки в Климовске, и Валера (Поляков) тебе поведал.

"Будеш за собой таскать диван, будеш плыть быстрее их!" ???

Уверена, что тебе это нужно? Может лучше спросить у Полякова?

Я свои начала таскать значительно раньше, чем с ним познакомилась. Он видел (в конце июля), как я плыву, только за счет силы, коротким рубленным гребком. С подвижностью и гибкостью суставов проблемы. Как бы я ни старалась их растянуть,

делать прокруты и по его совету тоже, брошенному вскользь, они не гнутся и не крутятся. Для тетеньки моего возраста и с моим букетом болячек нужны другие меры, за счет чего нужно выезжать. Если не получается тянуться и вращаться, шея не поворачивается, то должно быть еще что-то. Ольга Посохова (я с ее детьми весь август проплавала) назвала мой звериный кроль ватерпольным, плыву только за счет силы. Не было бы ее, не было бы 2-го взрослого. Техника - это годы и годы работы. У меня их нет. Молодая поросль в моем колхозе без такой изнурительной работы легко и играючи плывет быстрее меня (я не беру профессионалов). Есть вариант Тани Смирновой, она тоже меня видела. Но его оставлю при себе. А губки - это один из силовых методов моей подготовки наряду с многими другими.

geraiv1 от Ноября 24, 2012, 10:02:55 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 09:53:16 pm
Цитата: geraiv1 от Ноября 24, 2012, 09:22:25 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 06:59:12 pm
Цитата: Toto от Ноября 24, 2012, 05:48:01 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 04:12:51 pm

Губки - это такие мочалки, они на веревке к поясу крепятся, водой набираются, но не тонут. В руках лопатки, в ногах колобашка, на хвосте губки, на лбу трубка. Страшилище такое получается. И прешь все это дело руки кроль 50м, руки брассо-батт 50м. И так круга 4-8. Вчера натаскалась, хАрАшо мне.

Ира, не пиши тут такое больше - нам страшно :(интересно, а дети тоже так щас плавают? в мое время только ведро с дыркой на дне на веревочке таскали, без всяких там лопаток, губок, трубок...

Видела и Полякова в Климовской Юности девочки таскают на веревке поролоновые полоски, собранные посередине, типа длинной кисти или хвоста получается. А в Олимпийском, где мы с Аквалавэром плаваем, синхронистки с поясом из тормозных стаканчиков плавают в лопатках. Вот стаканчиков у меня еще нет :(Пока ::)

Ирин, вот стояла ты на борту видела этот как плывут девочки в Климовске, и Валера (Поляков) тебе поведал.

"Будеш за собой таскать диван, будеш плыть быстрее их!" ???

Уверена, что тебе это нужно? Может лучше спросить у Полякова?

Я свои начала таскать значительно раньше, чем с ним познакомилась. Он видел (в конце июля), как я плыву, только за счет силы, коротким рубленным гребком. С подвижностью и гибкостью суставов проблемы. Как бы я ни старалась их растянуть, делать прокруты и по его совету тоже, брошенному вскользь, они не гнутся и не крутятся. Для тетеньки моего возраста и с моим букетом болячек нужны другие меры, за счет чего нужно выезжать. Если не получается тянуться и вращаться, шея не поворачивается, то должно быть еще что-то. Ольга Посохова (я с ее детьми весь август проплавала) назвала мой звериный кроль ватерпольным, плыву только за счет силы. Не было бы ее, не было бы 2-го взрослого. Техника - это годы и годы работы. У меня их нет. Молодая поросль в моем колхозе без такой изнурительной работы легко и играючи плывет быстрее меня (я не беру профессионалов). Есть вариант Тани Смирновой, она тоже меня видела. Но его оставлю при себе. А губки - это один из силовых методов моей подготовки наряду с многими другими.

Если так, то может и правильно. Им виднее!

@LE} {@NDER от Ноября 24, 2012, 10:44:18 pm
Цитата: geraiv1 от Ноября 24, 2012, 10:02:55 pm
Цитата: Runtya от Ноября 24, 2012, 09:53:16 pm

Я свои начала таскать значительно раньше, чем с ним познакомилась. Он видел (в конце июля), как я плыву, только за счет силы, коротким рубленным гребком. С подвижностью и гибкостью суставов проблемы. Как бы я ни старалась их растянуть, делать прокруты и по его совету тоже, брошенному вскользь, они не гнутся и не крутятся. Для тетеньки моего возраста и с моим букетом болячек нужны другие меры, за счет чего нужно выезжать. Если не получается тянуться и вращаться, шея не поворачивается, то должно быть еще что-то. Ольга Посохова (я с ее детьми весь август проплавала) назвала мой звериный кроль ватерпольным, плыву только за счет силы. Не было бы ее, не было бы 2-го взрослого. Техника - это годы и годы работы. У меня их нет. Молодая поросль в моем колхозе без такой изнурительной работы легко и играючи плывет быстрее меня (я не беру профессионалов). Есть вариант Тани Смирновой, она тоже меня видела. Но его оставлю при себе. А губки - это один из силовых методов моей подготовки наряду с многими другими.

Если так, то может и правильно. Им виднее!

Правильно, только если нужен результат сейчас и уже. Если же есть понимание, что собираешься плавать долго, то надо работать на технику. Понятно, что за месяц не растянешься, но за год-два-три вполне даже, только растягиваться надо каждый день. Кстати, я уже говорил, что на одном из последних видео техника уже стала значительно лучше и плавание там расслабленное, поэтому я не говорил бы что совсем все потеряно, по крайней мере не для ветеранского плавания. Насчет же веселых стартов внутри компании, я уже писал все что я думаю... Это ж кому-то ударила моча в голову такое придумать.

Runtya от Ноября 25, 2012, 07:23:33 am
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 24, 2012, 10:44:18 pm

Кстати, я уже говорил, что на одном из последних видео техника уже стала значительно лучше и плавание там расслабленное, поэтому я не говорил бы что совсем все потеряно, по крайней мере не для ветеранского плавания. Насчет же

веселых стартов внутри компании, я уже писал все что я думаю... Это ж кому-то ударила моча в голову такое придумать.

Над техникой-то ведь тоже работа идет, большая и кропотливая, как и над темпом, стартами и разворотами. Не все так просто, как диваны таскать. Даже вчера треню не просто тупо мотала километры, а работала. Над гребком, вращением, дыханием, проносом. Спринтов и силовой в пятницу хватило, да и всю предыдущую неделю с воскресенья по четверг, кроме среды, ее я бегала.

Пока я не понимала, что такое плавание, что такое спринт, чувствовала, что на наших ""веселых стартах" мне просто тяжело с нашими 3-мя заплывами в день с перерывами по 2-3 часа между стартами, с полуфиналами и финалами. Сейчас понимаю, что это вообще просто жесть для организма и психики. 3 раза разогнать себя перед стартом, взорваться, проплыть, потом откупаться. Это не просто 3 по 30-40 сек махнуть. Но, по-другому к сожалению, не будет.

Гала от Ноября 25, 2012, 07:26:36 am
Цитата: Toto от Ноября 24, 2012, 05:48:01 pm

Ира, не пиши тут такое больше - нам страшно :(

интересно, а дети тоже так шас плавают? в мое время только ведро с дыркой на дне на веревочке таскали, без всяких там лопаток, губок, трубок...

И что, вам даже свинцовые браслеты по полкило на руки и на ноги не одевали на недельку? ;D

Блин, народ, это пи....., в нашей литовской гостиничке располагается ночной клуб для пЭнсионеров, так бабки и деды мало того, что бухают по-черному, так еще орут караоке и сегодня все это длилось до четырех утра, прямо за стенкой моего номера, сейчас 6:26, я уже на ногах и мне плыть восемь сотен, цезурных слов нет.....пожелайте мне не помереть ;D

Runtya от Ноября 25, 2012, 08:41:59 am
Цитата: Гала от Ноября 25, 2012, 07:26:36 am
мне плыть восемь сотен, цезурных слов нет.....пожелайте мне не помереть ;D
Удачи тебе! Держим за тебя кулаки!

варяг от Ноября 25, 2012, 10:11:08 am
Цитата: Runtya от Ноября 25, 2012, 08:41:59 am
Цитата: Гала от Ноября 25, 2012, 07:26:36 am
мне плыть восемь сотен, цезурных слов нет.....пожелайте мне не помереть ;D
Удачи тебе! Держим за тебя кулаки!

Ночной клуб ??????? оо. а какой обычный или там для извращенцев))))))))))))))))?)

@LE} {@NDER от Ноября 25, 2012, 10:12:28 am
Цитата: Гала от Ноября 25, 2012, 07:26:36 am
Цитата: Toto от Ноября 24, 2012, 05:48:01 pm

Ира, не пиши тут такое больше - нам страшно :(

интересно, а дети тоже так шас плавают? в мое время только ведро с дыркой на дне на веревочке таскали, без всяких там лопаток, губок, трубок...

И что, вам даже свинцовые браслеты по полкило на руки и на ноги не одевали на недельку? ;D

Блин, народ, это пи....., в нашей литовской гостиничке располагается ночной клуб для пЭнсионеров, так бабки и деды мало того, что бухают по-черному, так еще орут караоке и сегодня все это длилось до четырех утра, прямо за стенкой моего номера, сейчас 6:26, я уже на ногах и мне плыть восемь сотен, цезурных слов нет.....пожелайте мне не помереть ;D
Успехов тебе!))

У нас тоже, когда в Италии были, в какой-то день в соседней гостинице такое было, прямо под нашими окнами - караоке и дискотека для пенсионеров. Продолжалось это действо часов до 12 ночи. Мягко говоря, был в шоке.

лыжник от Ноября 25, 2012, 11:34:59 am
Неее, ну давайте уж адреса и пароли, я уже 3 года как на пенсии, хоть посмотреть как народ отжигает, прикольно наверное ;D

@LE} {@NDER от Ноября 25, 2012, 12:05:15 pm

Цитата: лыжник от Ноября 25, 2012, 11:34:59 am

Неее, ну давайте уже адреса и пароли, я уже 3 года как на пенсии, хоть посмотреть как народ отжигает, прикольно наверное ;D

Прикольно... если не надо выспаться, чтобы на следующий день на старт выйти свежим.

Если интересуют явки - вот тут (<https://maps.google.com/maps?saddr=Hotel+Alhambra+Maria,+Viale+Principe+di+Piemonte,+45,+Rimini,+Italia&hl=ru&sl=44.029366,12.624074&sspn=0.001427,0.002411&geocode=FcPVnwIdoKDAACm1n80OLd0sEzHVSAxjSWf4Z A&mra=mr&t=m&z=19>). Правда графика проведения подобных мероприятий я не знаю ;D

Yakut от Ноября 25, 2012, 08:28:24 pm

Цитата: Гала от Ноября 25, 2012, 07:26:36 am

.....пожелайте мне не помереть ;D

Живая? Как проплыла то? До сих пор кулаки держим.

лыжник от Ноября 25, 2012, 08:46:30 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 25, 2012, 12:05:15 pm

Если интересуют явки - вот. Правда графика проведения подобных мероприятий я не знаю ;D

Ух ты, прям напротив того места где я этим летом бороздил адриатику, Хорватия-Пула ;D

варяг от Ноября 25, 2012, 08:59:13 pm

Цитата: лыжник от Ноября 25, 2012, 08:46:30 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 25, 2012, 12:05:15 pm

Если интересуют явки - вот. Правда графика проведения подобных мероприятий я не знаю ;D

Ух ты, прям напротив того места где я этим летом бороздил адриатику, Хорватия-Пула ;D

сегодня сделал 20*25 на ногах на боку. врежимо....Режим не скажу ругаться будут. короче на пульсе 29-30 восстанавливался до 24.

Тема ! ноги потом из воды сами вылетают:) да. .. кстати четвертаки стабильно были 24-25 сек а последний 23

Гала от Ноября 26, 2012, 12:06:04 am

Всем привет!

Пациент скорее жив, чем мертв ;D. Первая разминочная ночь без сна и четыре сотни, время так-сяк 6:25, место второе, могла проплыть лучше, но, кроме ночи был еще дикий дубак в бассе, а наш заплыв предпоследний, я сидела замотанная в два полотенца, в шерстяных носках, разминаться на суше начала минут за 20 до старта и все равно первые две сотни плыла совершенно деревянная, рук не чувствовала, потом поперло, но ситуацию это уже спасти не могла. Сегодня была ночь вторая, добивающая! Сорок минут ночного бреда и на старт, но.....тем не менее перед вами чемпиЕнка Литвы ;D ;D ;D, когда я пришла в басс, то цензурных слов не было, историю про караоке, дискотеку и прочие радости литовских мастеров пузыря знали все участники мужских и нашего-женского заплыва, главный судья и пр. официальные лица ;D ;D ;D, я сразу заявила, что если увидят тонущего человека по второй дорожке, то груз 200 отправлять в Латвию, плыла в компании с молодняком 82 и 84 что ли? года, девченки заявили со временем 11 минут, докладую-безбожно ввали 8), я сразу сказала, что в своем нОнешнем состоянии рвать не буду, так и плыла.....купаясь ;D хотя думала, что буду стараться не очень сильно отстать от девиц. Первые метров двести плыли все вместе, а потом я не меняя темп стала уходить, на последнем полтиннике мне стало стыдно, что я выигрываю купаясь и я таки финишировала под бурные аплодисменты ;D, итог 13:26, при нормальном самочувствии из 13 стопудово выплыла бы, зато была Звезденью Звездовой утренней сессии! 8) Кстати, второму месту привезла почти тридцать секунд, вот вам и молодняк! 8)

варяг от Ноября 26, 2012, 12:26:21 am

да)))))) круто. предлагаю тост. ЗА НАШИХ ЖЕНЩИН!) Вы нас всех уделали:) ждем фото медали

Белый Кит от Ноября 26, 2012, 06:54:20 am

Цитата: варяг от Ноября 26, 2012, 12:26:21 am

да)))))) круто. предлагаю тост. ЗА НАШИХ ЖЕНЩИН!) Вы нас всех уделали:) ждем фото медали

пить с УТРА!!! в понедельник? :о :о :о

Сударь, это моветон !

Гала - поздравляю с чемпионством ;D !

(http://i.smiles2k.net/sport_smiles/alimpic.gif)

Runtya от Ноября 26, 2012, 07:04:18 am

Цитата: Белый Кит от Ноября 26, 2012, 06:54:20 am

Цитата: варяг от Ноября 26, 2012, 12:26:21 am

да)))))) круто. предлагаю тост. ЗА НАШИХ ЖЕНЩИН!) Вы нас всех уделали:) ждем фото медали

пить с УТРА!!! в понедельник? :о :о :о

Сударь, это моветон !

Гала - поздравляю с чемпионством ;D !

(http://i.smiles2k.net/sport_smiles/alimpic.gif)

Галине-победительнице наше троекратное УРА! УРА! УРАААААА!

Гала от Ноября 26, 2012, 10:12:24 am

Всем спасибо!

Фото медали не будет, будет фото меня в медали ;D, только вечером. Еще наши девченки королевую эстафету выиграли, да и вообще наша команда понахапала медалек, не смотря на гостиничку ;D. Правда, в самых кошмарных условиях жили именно мы с подругой, наши номера были что называется дверь в дверь с этим клубом, до остальных все же только отголоски доносились.

Для лыжника: хочешь большой,но чистой любви, ехай в Алитус и в хотЕл "Оде" и будет тебе Щастье! ;D

@LE} {@NDER от Ноября 26, 2012, 01:19:04 pm

Цитата: Гала от Ноября 26, 2012, 10:12:24 am

Всем спасибо!

Фото медали не будет, будет фото меня в медали ;D, только вечером. Еще наши девченки королевую эстафету выиграли, да и вообще наша команда понахапала медалек, не смотря на гостиничку ;D. Правда, в самых кошмарных условиях жили именно мы с подругой, наши номера были что называется дверь в дверь с этим клубом, до остальных все же только отголоски доносились.

Для лыжника: хочешь большой,но чистой любви, ехай в Алитус и в хотЕл "Оде" и будет тебе Щастье! ;D

Поздравляю с отличным началом! Так держать!!! (http://www.kolobok.us/smiles/artists/just_cuz/JC_you_rock.gif)

Домино от Ноября 26, 2012, 01:24:27 pm

Гала

Поздравляю!!!(<http://s4.rimg.info/605aac9acdfa84fdb120a30efdc1eba.gif>) (<http://smiles.33bru.com/smile.64122.html>)

Гала от Ноября 26, 2012, 01:37:08 pm

Саша,Оля, мерси! :-* Результат,конечно,жесть, но в моем состоянии на тот момент даже вполне себе, планировала,конечно, из 13 выплывать, ну да ладно, сделаю еще ;D

Гала от Ноября 27, 2012, 10:08:25 am

Вот обещанные фотки. Единственное что в Алитусе не понравилось,кроме гостинички с дискотекой мастеров ;D, так это то,как проводилось награждение. Награждали всех скопом без всяких пьедесталов и только первые места, этакий конвейер. Отплавали несколько дистанций-награждение и т.д.

(http://i.pixs.ru/storage/4/6/3/DSC02508JP_7127505_6424463.jpg) (<http://pixs.ru/?r=6424463>)

(http://i.pixs.ru/storage/4/9/7/DSC02509JP_3948423_6424497.jpg) (<http://pixs.ru/?r=6424497>)

Berrimor от Ноября 27, 2012, 10:12:26 am

В фотоаппарате дату выстави, а то на первой фотке прямо путешествие во времени. ;D

Гала от Ноября 27, 2012, 10:31:10 am
;ДА это не мой фотик был, так что....селяви

Гала от Ноября 27, 2012, 05:28:15 pm
По просьбе Варяга размещаю его старт!Вы как хотите, а мы с Колькой решили,что Фелпсу такой старт и не снился! ;D
(http://i.pixs.ru/storage/9/3/3/varjag.jpg_7072179_6427933.jpg) (<http://pixs.ru/?r=6427933>)

варяг от Ноября 27, 2012, 05:30:25 pm
второй слева. Галя спасибо а то я никак не освою как фото скидывать.

Yakut от Ноября 27, 2012, 05:41:34 pm
Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 05:28:15 pm
По просьбе Варяга размещаю его старт!Вы как хотите, а мы с Колькой решили,что Фелпсу такой старт и не снился! ;D
Первым ушел, не спит Варяг.

@LE} {@NDER от Ноября 27, 2012, 05:53:39 pm
Цитата: варяг от Ноября 27, 2012, 05:30:25 pm
второй слева. Галя спасибо а то я никак не освою как фото скидывать.
Эрррммм.... это была шутка? ??? ...если нет, то где результаты?!?!

@LE} {@NDER от Ноября 27, 2012, 05:57:48 pm
Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 10:08:25 am
Вот обещанные фотки. Единственное что в Алитусе не понравилось,кроме гостинички с дискотекой мастеров ;D, так это то,как проводилось награждение. Награждали всех скопом без всяких пьедесталов и только первые места, этакий конвейер. Отплавали несколько дистанций-награждение и т.д.
Медаль то хоть одели? тогда еще ничего, а то зачастую вообще просто раздают медали где-нибудь в коридоре и всё. все зависит от организации, от арендованного времени и от того, вписываются ли соры в это время.

Letun от Ноября 27, 2012, 06:02:47 pm
Варяг, Гала - а вы где словились, вы же в разных местах живёте. Я чего то затупил. И правда, что за соревы? На фото старт вроде ни чего так выглядит, нормально.

Yakut от Ноября 27, 2012, 06:10:01 pm
Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 10:08:25 am
Вот обещанные фотки.
Однако форумчанки у нас не только хорошие спортсменки, но и еще и симпатичные.
Еще не поздравлял, поздравляю чемпионку Прибалтики!

PS.
И штаны зачетные.

Yakut от Ноября 27, 2012, 06:11:50 pm
Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 27, 2012, 05:53:39 pm
Эрррммм.... это была шутка? ??? ...если нет, то где результаты?!?!
Темнит что-то Варяг, сейчас как выложит результаты, будет не смешно нам про "резину от камаза"

Yakut от Ноября 27, 2012, 06:14:33 pm
Посмотрел видео с чемпионата, что в соседней ветке.
Когда с одного ракурса да еще один и тот же персонаж снят на дистанциях 100 и 50, хорошо видна разница в технике.
Заставляет задуматься, а нужен ли на полтиннике длинный гребок.

BULLET от Ноября 27, 2012, 08:09:11 pm
Цитата: Yakut от Ноября 27, 2012, 06:14:33 pm
Посмотрел видео с чемпионата, что в соседней ветке.
Когда с одного ракурса да еще один и тот же персонаж снят на дистанциях 100 и 50, хорошо видна разница в технике.

Заставляет задуматься, а нужен ли на полтиннике длинный гребок.

глянь как плывет Попов))))))

Гала от Ноября 27, 2012, 08:19:38 pm

Цитата: Letun от Ноября 27, 2012, 06:02:47 pm

Варяг, Гала - а вы где словились, вы же в разных местах живёте. Я чего то затупил. И правда, что за соревы? На фото старт вроде ни чего так выглядит, нормально.

Дык, здесь на форуме и словились. Я ж Кольку под крыло взяла, забыл? ;D

Агман от Ноября 27, 2012, 08:22:06 pm

Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 08:19:38 pm

Цитата: Letun от Ноября 27, 2012, 06:02:47 pm

Варяг, Гала - а вы где словились, вы же в разных местах живёте. Я чего то затупил. И правда, что за соревы? На фото старт вроде ни чего так выглядит, нормально.

Дык, здесь на форуме и словились. Я ж Кольку под крыло взяла, забыл? ;D

По скайпу сфоткала что-ли ;D ?

Гала от Ноября 27, 2012, 08:29:33 pm

Цитата: Агман от Ноября 27, 2012, 08:22:06 pm

По скайпу сфоткала что-ли ;D ?

Он мне ссылку кинул, там много фоток с тех сорев, но меня другие МЧСники не интересуют, я должна быть в курсе успехов Варяга ;D

варяг от Ноября 27, 2012, 11:25:26 pm

Ребята я же писал это внеплановые соревы осенью МЧС по московской обл. 33.1 дышал на каждый гребок. поворот маятник . плыл в передней четверти.

варяг от Ноября 27, 2012, 11:26:32 pm

Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 08:19:38 pm

Цитата: Letun от Ноября 27, 2012, 06:02:47 pm

Варяг, Гала - а вы где словились, вы же в разных местах живёте. Я чего то затупил. И правда, что за соревы? На фото старт вроде ни чего так выглядит, нормально.

Дык, здесь на форуме и словились. Я ж Кольку под крыло взяла, забыл? ;D

как нас запалили :)))да друзьями стали здесь :)

варяг от Ноября 28, 2012, 12:00:53 am

Цитата: Yakut от Ноября 27, 2012, 06:11:50 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 27, 2012, 05:53:39 pm

Эрррмммм.... это была шутка? ??? ...если нет, то где результаты?!?!

Темнит что-то Варяг, сейчас как выложит результаты, будет не смешно нам про "резину от камаза"

Реальность такова ЧТО - я думаю в технике у меня измениться чтото кардинально через год может 2. соответственно и результат. причем первое гораздо важнее для меня. скажем так на карту подготовки техники сейчас поставленно все :) здоровья бы побольше. не считаю себя специалистом в плавании но всем ребятам хочу пожелать здоровья хорошего тренера друзей (точнее наоборот) и системности. и Терпения. потомучто это последний ключ открывающий все двери.

варяг от Ноября 28, 2012, 12:33:23 am

Ребята спасибо за поддержку если бы не вы 100% давно бы забил. кстати видео с Казани.... да..... богатыри не мы !:))))))

наверное ребятам которые ездили были интересны не только старты но и сам дух вот этот.. столько лдей собралось уверен никого ниже Кмс там не было.

варяг от Ноября 28, 2012, 12:59:50 am
Цитата: Letun от Января 22, 2012, 04:24:33 pm
Цитата: glebenok от Января 22, 2012, 12:23:07 pm
Вчера снял себя. Прокомментируйте технику:
<http://www.youtube.com/watch?v=Y2G272Rdkuc>

Сам вижу:

- медленный темп. Хотя когда плыву кажется что гребу как вертолет
- вторая половина с проваленным локтем :(

То что сразу бросилось в глаза:

-ноги работают глубоко (на поверхности от них даже малейших брызг практически нету).
-ощущение скованности движения рук при проносе, типа расслабления нету.
-слишком быстрое начало гребка, в следствии чего неэффективное его завершение.

может ошибаюсь .. но кажется ноги делают ножницы на видео 9-10 сек...15-16 ну и так далее.

Белый Кит от Ноября 28, 2012, 05:31:42 am
Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 12:00:53 am
но всем ребятам хочу пожелать здоровья хорошего тренера друзей (точнее наоборот) и системности. и Терпения.
потомучто это последний ключ открывающий все двери.

хотелось бы уточнить.

1) вы желаете здоровья хорошему тренеру (т.е. вашему тренеру)?

или

2) здоровья хорошего тренера ДРУЗЕЙ (т.е. тренеру друзей)?

или

(то, что наоборот)

3) здоровья друзей хорошего тренера (т.е. друзей вашего тренера)?

или

(то, что наоборот)

4) вы желаете им НЕздоровья?

??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ???

моi от Ноября 28, 2012, 06:23:46 am
Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 05:28:15 pm
(http://i.pixs.ru/storage/9/3/3/varjag.jpg_7072179_6427933.jpg) (<http://pixs.ru/?r=6427933>)

Ну вообще крут, Николай!

Novichog от Ноября 28, 2012, 08:35:47 am
Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 05:28:15 pm
По просьбе Варяга размещаю его старт!Вы как хотите, а мы с Колькой решили,что Фелпсу такой старт и не снился! ;D
:D :D старт просто мечта...пока остальные чай пили Варяг уже набирал крейсерскую :o

варяг от Ноября 28, 2012, 08:46:30 am
Цитата: Белый Кит от Ноября 28, 2012, 05:31:42 am
Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 12:00:53 am
но всем ребятам хочу пожелать здоровья хорошего тренера друзей (точнее наоборот) и системности. и Терпения.
потомучто это последний ключ открывающий все двери.

хотелось бы уточнить.

1) вы желаете здоровья хорошему тренеру (т.е. вашему тренеру)?

или

2) здоровья хорошего тренера ДРУЗЕЙ (т.е. тренеру друзей)?

или

(то, что наоборот)

3) здоровья друзей хорошего тренера (т.е. друзей вашего тренера?)?

или

(то, что наоборот)

4) вы желаете им НЕздоровья?

??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? ???

^) желаю Всем Вам ребята - 1 . здоровья (родных и близких) . 2 желаю всем обрести друзей. потомучто помоему это то чего так не хватает . 3 хорошего тренера . (не потомучто остальные плохие, а именно потомучто вы подходите друг другу) . и всего самого самого самого :)

примечание :

1) "потомучто" читать отдельно : "потому (пробел) что "

2) "помоему" читать , как " по-моему"

варяг от Ноября 28, 2012, 08:47:58 am

Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 06:23:46 am

Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 05:28:15 pm

(http://i.pixs.ru/storage/9/3/3/varjag.jpg_7072179_6427933.jpg) (<http://pixs.ru/?r=6427933>)

Ну вообще крут, Николай!

да мне самому нравится :) не ожидал :) . А может это не я ?))))))

Вегитог от Ноября 28, 2012, 08:56:59 am

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 08:47:58 am

да мне самому нравится :) не ожидал :) . А может это не я ?))))))

Может, а может и ты. ;)

варяг от Ноября 28, 2012, 09:02:13 am

на самом деле там один юноша проплыл не напрягаясь 25:) тока чтото нет егоо фотки

Вегитог от Ноября 28, 2012, 09:08:29 am

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 09:02:13 am

на самом деле там один юноша проплыл не напрягаясь 25:) тока чтото нет егоо фотки

Откуда ты знаешь, напрягаясь или не напрягаясь? За кажущейся лёгкостью скрываются годы тренировок и "танкеры пота".

Белый Кит от Ноября 28, 2012, 09:20:59 am

Цитата: Novichog от Ноября 28, 2012, 08:35:47 am

Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 05:28:15 pm

По просьбе Варяга размещаю его старт!Вы как хотите, а мы с Колькой решили,что Фелпсу такой старт и не снился! ;D

:D :D старт просто мечта...

одно замечание : руки (кости) хоть и сложены - но не вытянуты " в стрелочку", а направлены вниз "клювиком".

Это может привести (при входе в воду) к излишнему "заныриванию"

варяг от Ноября 28, 2012, 09:26:05 am

Цитата: Белый Кит от Ноября 28, 2012, 09:20:59 am

Цитата: Novichog от Ноября 28, 2012, 08:35:47 am

Цитата: Гала от Ноября 27, 2012, 05:28:15 pm

По просьбе Варяга размещаю его старт!Вы как хотите, а мы с Колькой решили,что Фелпсу такой старт и не снился! ;D

:D :D старт просто мечта...

одно замечание : руки (кости) хоть и сложены - но не вытянуты " в стрелочку", а направлены вниз "клювиком".

Это может привести (при входе в воду) к излишнему "заныриванию"

я замечал что при входе есть всетаки удар или так сказать всетаки прикладывась грудью. тоесть не вхожу в 1 точку. и у меня нет фазу когда в полете надо складываться . если я правильно понял руки в стрелочку должны быть всегда ?

Белый Кит от Ноября 28, 2012, 09:32:22 am
"в стрелочку" желательно , чтобы было ВСЁ тело (т.е. в фазе входа в воду твои "раскоряченные ножницами" ноги будут сильным тормозом.
а загнутые "клювиком" кисти придадут телу (в фазе входа в воду) траекторию "заныривания" - что тоже нехорошо.

Гала от Ноября 28, 2012, 10:11:13 am
Цитата: Белый Кит от Ноября 28, 2012, 09:32:22 am
"в стрелочку" желательно , чтобы было ВСЁ тело (т.е. в фазе входа в воду твои "раскоряченные ножницами" ноги будут сильным тормозом.
а загнутые "клювиком" кисти придадут телу (в фазе входа в воду) траекторию "заныривания" - что тоже нехорошо.
Николай,судя по всему, стартует разножкой,поэтому и ноги такие, если до входа в воду успел сложить, то все ОК, а если нет, то да, печально, может лучше тогда делать классический старт,когда ноги изначально вместе?

Белый Кит от Ноября 28, 2012, 10:24:39 am
Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 10:11:13 am
Николай,судя по всему, стартует разножкой,поэтому и ноги такие, если до входа в воду успел сложить, то все ОК, а если нет, то да, печально, может лучше тогда делать классический старт,когда ноги изначально вместе?

мое личное мнение : разножка на тумбочке БЕЗ заднего упора - зло.

ну и "до кучи" - изгиб тела (спина-плечи-руки) повторяет изгиб кистей. в таком положении "заныр" неизбежен.

ГДЕ "СТРЕЛОЧКА" ? !!!

варяг от Ноября 28, 2012, 10:54:11 am
кстати, возможно из-за кистей происходит примерно в 10 процентах случаев удар: когда при входе в воду у меня руки отбрасывает назад, как при гребке у брасиста...
я просто шел в магазин кумекал сейчас об этом ..
то есть клювик - это ошибка ?

Белый Кит от Ноября 28, 2012, 10:55:57 am
Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 10:54:11 am
.. тоесть клювик это ошибка ?

нет - это не "ошибка".
это ОШИБКА!

варяг от Ноября 28, 2012, 11:02:35 am
это и есть причина отбрасывания рук назад ?

Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 11:02:54 am
Цитата: Белый Кит от Ноября 28, 2012, 10:55:57 am
Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 10:54:11 am
.. тоесть клювик это ошибка ?

нет - это не "ошибка".
это ОШИБКА!

Он просто не замечает, что летит буквой зю, а не стрелочкой, да и старт на 1.5 м при его силе это ж ппц.

варяг от Ноября 28, 2012, 11:06:40 am
все абсолютно правильно. а если быть точнее- вход в воду у меня не далекий (не замерял) сила ног.. ну не знаю. по чему ее можно оценить для прыжка.. с места прыгаю 2.60 вроде (давно не прыгал) может ошибаюсь в цифрах) или 2.30.. в чем причина такого маленького полета я не знаю.

Гала от Ноября 28, 2012, 11:11:49 am

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 11:06:40 am

все абсолютно правильно. а если быть точнее- вход в воду у меня не далекий (не замерял) сила ног.. ну не знаю. по чему ее можно оценить для прыжка.. с места прыгаю 2.60 вроде (давно не прыгал) может ошибаюсь в цифрах) или 2.30.. в чем причина такого маленького полета я не знаю.

В отсутствии крыльев! ;D

варяг от Ноября 28, 2012, 11:13:34 am

Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 11:11:49 am

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 11:06:40 am

все абсолютно правильно. а если быть точнее- вход в воду у меня не далекий (не замерял) сила ног.. ну не знаю. по чему ее можно оценить для прыжка.. с места прыгаю 2.60 вроде (давно не прыгал) может ошибаюсь в цифрах) или 2.30.. в чем причина такого маленького полета я не знаю.

В отсутствии крыльев! ;D

Ха-ха:)

sosnin от Ноября 28, 2012, 11:17:43 am

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 11:06:40 am

с места прыгаю 2.60 вроде (давно не прыгал) может ошибаюсь в цифрах) или 2.30.. в чем причина такого маленького полета я не знаю.

потому что ты не прыгаешь,а падаешь. я с места прыгаю на 1,5м.а с тумбы в воду полюбэ дальше...а у тебя как-то наоборот. :(

lucmen от Ноября 28, 2012, 11:47:43 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 11:02:54 am

Цитата: Белый Кит от Ноября 28, 2012, 10:55:57 am

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 10:54:11 am

...

...

Он просто не замечает, что летит буквой зю, а не стрелочкой, да и старт на 1.5 м при его силе это ж ппц.

Ребята, ну это же стоп-кадр а не видео - ну не известно ни ему ни нам на сколько он прыгнул и в какой фазе его словил кадр.

Если Варяг просто не отталкиваясь, как столб, упадет в воду он уже войдет руками дальше двух метров (какой его там рост?). Просто такой ракурс съемки - я думаю метра на 2 с половиной он входит в воду, да и еще возможно он успевает до входа вытянуться в стрелочку - возможно это именно та фаза в которой он только что спрятал голову в стрелке и начал выравнивать спину. ???

Что бы оценить - однозначно нужно видео.

Гала от Ноября 28, 2012, 11:57:23 am

Цитата: lucmen от Ноября 28, 2012, 11:47:43 am

Ребята, ну это же стоп-кадр а не видео - ну не известно ни ему ни нам на сколько он прыгнул и в какой фазе его словил кадр.

Если Варяг просто не отталкиваясь, как столб, упадет в воду он уже войдет руками дальше двух метров (какой его там рост?). Просто такой ракурс съемки - я думаю метра на 2 с половиной он входит в воду, да и еще возможно он успевает до входа вытянуться в стрелочку - возможно это именно та фаза в которой он только что спрятал голову в стрелке и начал выравнивать спину. ???

Что бы оценить - однозначно нужно видео.

Согласна, по фоткам трудно делать выводы, зато мы точно знаем, что Варяг на старте не тормозил и летел красиво, хоть и без крыльев ;)

lucmen от Ноября 28, 2012, 12:00:37 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 28, 2012, 10:24:39 am

Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 10:11:13 am

... может лучше тогда делать классический старт, когда ноги изначально вместе?

мое личное мнение : разножка на тумбочке БЕЗ заднего упора - зло.

Я лично это ощущаю постоянно как только хочу попробовать старт разножкой. Когда обе ноги имеют упор - это всегда лучше для отталкивания, если конечно сила одной ноги не превосходит вдвое силу другой. И думаю, что люди так стартующие на обыкновенных тумбах (порой даже мокрых) - просто копируют топов и думают, что так просто правильной (не осознавая все до конца). Известные в нете видео заплывы Попова (ЧМ, ОИ) тому подтверждение - он один стартует с

толчком двумя ногами с обыкновенных тумб.

P.S. Турецкий говорил: "Не столь важно как далеко вы войдете в воду - намного важнее что вы делаете потом в воде" - как-то так. ;)

lucmen от Ноября 28, 2012, 12:03:44 pm

Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 11:57:23 am

Цитата: lucmen от Ноября 28, 2012, 11:47:43 am

...

...зато мы точно знаем, что Варяг на старте не тормозил и летел красиво, хоть и без крыльев ;)

Главное что бы судьи не тормозили - а то в итоге мог быть фальстарт, ну а так тормоза все кроме нашего Варяга. ;D

Гала от Ноября 28, 2012, 12:05:45 pm

Я разножкой вообще не стартую, потому что нигде в наших бассейнах нет тумбочек с задним упором, поэтому даже не представляю как это (<http://s16.rimg.info/cbc74ae792dc3079b21dec04cf54dae4.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-947156295.html>).

Ivan Tyarkin от Ноября 28, 2012, 12:21:04 pm

Цитата: lucmen от Ноября 28, 2012, 12:00:37 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 28, 2012, 10:24:39 am

Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 10:11:13 am

... может лучше тогда делать классический старт, когда ноги изначально вместе?

мое личное мнение : разножка на тумбочке БЕЗ заднего упора - зло.

Я лично это ощущаю постоянно как только хочу попробовать старт разножкой. Когда обе ноги имеют упор - это всегда лучше для отталкивания, если конечно сила одной ноги не превосходит вдвое силу другой. И думаю, что люди так стартующие на обыкновенных тумбах (порой даже мокрых) - просто копируют топов и думают, что так просто правильной (не осознавая все до конца). Известные в нете видео заплывы Попова (ЧМ, ОИ) тому подтверждение - он один стартует с толчком двумя ногами с обыкновенных тумб.

P.S. Турецкий говорил: "Не столь важно как далеко вы войдете в воду - намного важнее что вы делаете потом в воде" - как-то так. ;)

Разножка более устойчива, с разножки проще направить движение вперед, а не вверх вперед.... и нету этого убогого раскачивания.

Подставку заднюю ввели только 2 года назад, а разножкой уж лет 15 прыгают....

Разножка на скользкой тумбочке зло, можно задней ногой соскользнуть, но с другой стороны нефиг в таких бассейнах соревновацца....

Попов был крут для своего времени, но плавание постоянно развивается....

Little_boo от Ноября 28, 2012, 12:39:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 28, 2012, 12:21:04 pm

Разножка более устойчива, с разножки проще направить движение вперед, а не вверх вперед.... и нету этого убогого раскачивания.

Для меня наоборот, когда стоишь с разножкой - чувствую себя не устойчиво.

Плюс очень часто меня перекашивает во время толчка, так что обычный стар получается в разы стабильнее, что на 50м важно. В общем хотел в прошлом году перейти на разножку, но так и не получилось.

Гала от Ноября 28, 2012, 12:44:25 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 28, 2012, 12:39:51 pm

Для меня наоборот, когда стоишь с разножкой - чувствую себя не устойчиво.

Плюс очень часто меня перекашивает во время толчка, так что обычный стар получается в разы стабильнее, что на 50м важно. В общем хотел в прошлом году перейти на разножку, но так и не получилось.

Угу, со мной та же история. Может без разницы как учиться делать старт, если раньше его никогда не делал, а нас разножкой не учили, не прыгали тогда так ;D, а когда уже научен, то переучиться трудновато, да и не вижу особого смысла.

Berrimog от Ноября 28, 2012, 12:50:53 pm

А я вынужден переучиваться, между прочим, интересно - разбавляет однообразие тренировок.

Ivan Tyarkin от Ноября 28, 2012, 12:54:44 pm

Цитата: Little_boo от Ноября 28, 2012, 12:39:51 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 28, 2012, 12:21:04 pm

Разножка более устойчива, с разножки проще направить движение вперед, а не вверх вперед.... и нету этого убогого раскачивания.

Для меня наоборот, когда стоишь с разношкой - чувствую себя не устойчиво.

Плюс очень часто меня перекашивает во время толчка, так что обычный стар получается в разы стабильнее, что на 50м важно. В общем хотел в прошлом году перейти на разношку, но так и не получилось.

тебя чтоль из стороны в сторону качает? надо "кор" включить ;D

ну согласен, там другая техника, и ее точно так же учить надо....

Гала от Ноября 28, 2012, 12:58:00 pm

Цитата: Vegimog от Ноября 28, 2012, 12:50:53 pm

А я вынужден переучиваться, между прочим, интересно - разбавляет однообразие тренировок.

Я тоже переучиваюсь, но не в старте, у меня техника везде хромает на обе ноги, ну, может в брасе и спине чуть меньше, а батг и кроль просто трндец, левая рука в кроле-это нереальный кошмар, еще немного, еще чуть-чуть, откроют мой басс и вы все увидите, зрелище то еще 8)

Little_boo от Ноября 28, 2012, 01:13:40 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Ноября 28, 2012, 12:54:44 pm

тебя чтоль из стороны в сторону качает? надо "кор" включить ;D

ну согласен, там другая техника, и ее точно так же учить надо....

да, качает из стороны в сторону. Но это привыкаешь - решается, а вот то, что при толчке перекручивает - не могу никак вылечить.

{@LE}{@NDER от Ноября 28, 2012, 01:51:37 pm

Цитата: Vegimog от Ноября 28, 2012, 12:50:53 pm

А я вынужден переучиваться, между прочим, интересно - разбавляет однообразие тренировок.

Мне как-то несложно было переучиться. Когда работаю над стартом, отрабатываю равное кол-во раз разножку и классический старт. Часть стартов мастерс хочешь не хочешь проходят в старых бассейнах, а там хочешь не хочешь только классика и никаких разножек. Конечно некоторые стелят полотенце на тумбу, но мне, если честно, как то жалко свои полотенца ;D ...что касается старта с опорной планкой сзади, то это мега руль, мне очень понравилось - только ради того, что на каком-то старте могут быть такие тумбы стоит тренировать трековый старт.

Novichog от Ноября 28, 2012, 02:05:04 pm

Цитата: {@LE}{@NDER от Ноября 28, 2012, 01:51:37 pm

Цитата: Vegimog от Ноября 28, 2012, 12:50:53 pm

А я вынужден переучиваться, между прочим, интересно - разбавляет однообразие тренировок.

как то жалко свои полотенца

:-\ полотенце потом можно забрать...если доплывешь, конечно, и это не 1500, на длинных, вероятно весьма, сопрут и концов не найдешь ;D

moi от Ноября 28, 2012, 02:16:23 pm

Ну вот - поналетели профи, весь Колин старт закритиковали....

Я в классическом старте чувствую, как уходит время, на так называемый подсед. Но разноножкой чуть посложнее сгруппироваться. Однако если я все делаю ок, то лечу дальше. Не забываем, что можно еще руками себя "толкнуть" от тумбы.

У меня вопрос про поворот сальто. Ноги у меня долго на борт опускаются. Особенно заметно, когда спину пльву. Руки уже за головой, готовый стрелочку делать, а я в этом момент наблюдаю, как ноги "медленно" опускаются на борт. Но быстрей вращаться при аэробном плавании не охота...

Гала от Ноября 28, 2012, 02:21:14 pm
Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 02:16:23 pm
Но быстрее вращаться при аэробном плавании не охота...
А зачем при аэробе? ???

sosnin от Ноября 28, 2012, 02:23:16 pm
Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 02:16:23 pm
1)Я в классическом старте чувствую, как уходит время, на так называемый подсед. Но разноножкой чуть посложнее сгруппироваться. Однако если я все делаю ок, то лечу дальше. Не забываем, что можно еще руками себя "толкнуть" от тумбы.

2)У меня вопрос про поворот сальто. Ноги у меня долго на борт опускаются. Особенно заметно, когда спину плыву. Руки уже за головой, готовый стрелочку делать, а я в этом момент наблюдаю, как ноги "медленно" опускаются на борт. Но быстрее вращаться при аэробном плавании не охота...

1)ну я и в классике толкаюсь руками.

2)ну и забей...для нормального поворота нужна резкость. а еще лучше еще и скорость.если ее нет,то сделать быстро сальто,это всю спину рвать,пресс напрягать,руками махать. вообще столько будет потрачено,что легче разогнаться за 2-4 гребка до поворота,чем при медленном плавании быстрый поворот крутить?

пс. ходишь в бас?там работает все?

moi от Ноября 28, 2012, 02:24:02 pm
Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 02:21:14 pm
Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 02:16:23 pm
Но быстрее вращаться при аэробном плавании не охота...
А зачем при аэробе? ???

Да уж больно долго как-то поворот происходит. На скорости тоже чувствуется, что есть долгий "долет" ног, хотя быстрее конечно все происходит...

Berrimog от Ноября 28, 2012, 02:25:51 pm
Ноги когда складываешь?

moi от Ноября 28, 2012, 02:31:26 pm
Цитата: sosnin от Ноября 28, 2012, 02:23:16 pm
пс. ходишь в бас?там работает все?

Да. Ты после Казани, пока отдыхаешь?

Плаваю по твоему совету полный аэроб. Час с парой перерывов на попить. Не скажу, что это тяжело. Скучно вот - да.. Надо "водяной" mp3 плеер покупать :O)) Круги считать сбиваюсь, хотя могу делать это с помощью секундомера, но и на него жать забываю. В общем, на 50м уходит 1.05-1.15 (смотря каким стилем плывешь), т.е. где-то 2-2.5км я проплываю.

Еще я делал перерыв почти на 3 недели, для восстановления. Теперь пока сердце прям как железное стало. После баса - ощущение, что и не плавал. Но на спринтах пока взорваться после перерыва трудно, прям плыву и чувствую заниженный темп. 100м так вообще за 1.19 опять проплыл, встав на последнем четвертаке.

sosnin от Ноября 28, 2012, 02:31:52 pm
Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 02:24:02 pm
Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 02:21:14 pm
Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 02:16:23 pm
Но быстрее вращаться при аэробном плавании не охота...
А зачем при аэробе? ???

Да уж больно долго как-то поворот происходит. На скорости тоже чувствуется, что есть долгий "долет" ног, хотя быстрее конечно все происходит...

если память мне не изменяет,то ты ноги высываешь вместе с тазом из воды. тебе надо учиться таз не так поднимать. а все потому,что ты пытаешься высунуть ноги из воды.а должно быть,как старт, движение только вперед. и пресс включать во второй половине сальта.

moi от Ноября 28, 2012, 02:34:43 pm
Цитата: Bergimog от Ноября 28, 2012, 02:25:51 pm
Ноги когда складываешь?

Ну где-то в верхней точке поворота, на борт я их вижу приходящими в уже сложенном виде.

sosnin от Ноября 28, 2012, 02:36:10 pm
Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 02:31:26 pm
Цитата: sosnin от Ноября 28, 2012, 02:23:16 pm
пс. ходишь в бас?там работает все?

Да. Ты после Казани, пока отдыхаешь?

Плаваю по твоему совету полный азроб. Час с парой перерывов на попить. Не скажу, что это тяжело. Скучно вот - да.. Надо "водяной" mp3 плеер покупать :O)) Круги считать сбиваюсь, хотя могу делать это с помощью секундомера, но и на него жать забываю. В общем, на 50м уходит 1.05-1.15 (смотря каким стилем плывешь), т.е. где-то 2-2.5км я проплываю. Еще я делал перерыв почти на 3 недели, для восстановления. Теперь пока сердце прям как железное стало. После баса - ощущение, что и не плавал. Но на спринтах пока взорваться после перерыва трудно, прям плыву и чувствую заниженный темп. 100м так вообще за 1.19 опять проплыл, встав на последнем четвертаке. недели 3 уже так делаешь? если да,то можно пытаться прибавлять в скорости.начинать прибавлять под конец задания. 1:19-это тогда вообще нормально...
пс.ага,отдыхаю...

moi от Ноября 28, 2012, 02:36:41 pm
Цитата: sosnin от Ноября 28, 2012, 02:31:52 pm
а должно быть,как старт, движение только вперед.

Типа как гусечная лента перекачивается через ролик транспортера?

moi от Ноября 28, 2012, 02:38:57 pm
Цитата: sosnin от Ноября 28, 2012, 02:36:10 pm
недели 3 уже так делаешь?
Не - еще только вторая неделя пошла. Пульс боюсь пока разгонять, он и так все равно 25-24, гад :O))

sosnin от Ноября 28, 2012, 02:48:59 pm
Цитата: moi от Ноября 28, 2012, 02:36:41 pm
Цитата: sosnin от Ноября 28, 2012, 02:31:52 pm
а должно быть,как старт, движение только вперед.

Типа как гусечная лента перекачивается через ролик транспортера?
только сначала так делает руки и плечи,потом подгибаются ноги,а уж подогнутые ноги идут "по ленте".а у тебя по ленте идут плечи и таз одновременно. а таз должен быть с ногами.
выдыхай медленней и дольше :) при длинном плавании.после вдоха выдыхай через один гребок,если 2\2 плывешь.

Toto от Ноября 28, 2012, 04:15:16 pm
у меня со стартом с детства были проблемы, плюхалась как мешок известно с чем
а когда снова стала плавать, попробовала делать старт с разножкой, научили минут за 10, правда там учитель нефиговый был))
училась на тумбе с подставкой, но сейчас всегда так прыгаю, даже если просто с бортика занырываю
так и вход успеваю поставить и не плюхаюсь больше

Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 04:20:35 pm
Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 11:57:23 am
Цитата: lucmen от Ноября 28, 2012, 11:47:43 am

Ребята, ну это же стоп-кадр а не видео - ну не известно ни ему ни нам на сколько он прыгнул и в какой фазе его словил кадр. Если Варяг просто не отталкиваясь, как столб, упадет в воду он уже войдет руками дальше двух метров (какой его там рост?). Просто такой ракурс съемки - я думаю метра на 2 с половиной он входит в воду, да и еще возможно он успевает до

входа вытянуться в стрелочку - возможно это именно та фаза в которой он только что спрятал голову в стрелке и начал выравнивать спину. ???

Что бы оценить - однозначно нужно видео.

Согласна, по фоткам трудно делать выводы, зато мы точно знаем, что Варяг на старте не тормозил и летел красиво, хоть и без крыльев ;)

По фото понятно, положение рук относительно воды, положение ног, положение тела+выхода не было вообще, скорости со старта тоже не было, начинал плыть с 0 скорости практически. Задача старта и выхода выйти на максимальную скорость, которую надо удержать сколько сможешь с добавлением рук (задача поворота такая же). Ещё и нога соскользнула на старте, а так же вошел в воде ноги не были соединены вместе.

варяг от Ноября 28, 2012, 05:20:31 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 04:20:35 pm

Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 11:57:23 am

Цитата: lucmen от Ноября 28, 2012, 11:47:43 am

Ребята, ну это же стоп-кадр а не видео - ну не известно ни ему ни нам на сколько он прыгнул и в какой фазе его словил кадр. Если Варяг просто не отталкиваясь, как столб, упадет в воду он уже войдет руками дальше двух метров (какой его там рост?). Просто такой ракурс съемки - я думаю метра на 2 с половиной он входит в воду, да и еще возможно он успевает до выхода вытянуться в стрелочку - возможно это именно та фаза в которой он только что спрятал голову в стрелке и начал выравнивать спину. ???

Что бы оценить - однозначно нужно видео.

Согласна, по фоткам трудно делать выводы, зато мы точно знаем, что Варяг на старте не тормозил и летел красиво, хоть и без крыльев ;)

По фото понятно, положение рук относительно воды, положение ног, положение тела+выхода не было вообще, скорости со старта тоже не было, начинал плыть с 0 скорости практически. Задача старта и выхода выйти на максимальную скорость, которую надо удержать сколько сможешь с добавлением рук (задача поворота такая же). Ещё и нога соскользнула на старте, а так же вошел в воде ноги не были соединены вместе.

все правильно кроме соскальзывания ноги и то что ноги не соединил. хочу сказать несмотря на мое отношение или несмотря даже на наше отношение со Свиммером к друг другу этим сообщением я довольно сильно удивлен. так по фотографии предугадать ближайшие 10-15 метров.. .

Гала от Ноября 28, 2012, 05:33:30 pm

Может он экстрасенс? 8)

@LE}{@NDER от Ноября 28, 2012, 06:22:42 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 04:20:35 pm

По фото понятно, положение рук относительно воды, положение ног, положение тела+выхода не было вообще, скорости со старта тоже не было, начинал плыть с 0 скорости практически. Задача старта и выхода выйти на максимальную скорость, которую надо удержать сколько сможешь с добавлением рук (задача поворота такая же). Ещё и нога соскользнула на старте, а так же вошел в воде ноги не были соединены вместе.

Ну ты и обломщик! ;D

Letun от Ноября 28, 2012, 06:27:23 pm

Варяг, если читаешь внимательно форум - то уже должен был заметить, что свим - аналитик весьма не плохой.

@LE}{@NDER от Ноября 28, 2012, 07:42:10 pm

Цитата: Letun от Ноября 28, 2012, 06:27:23 pm

Варяг, если читаешь внимательно форум - то уже должен был заметить, что свим - аналитик весьма не плохой.

Аналитика всегда включает оптимистический прогноз и пессимистический (по крайней мере так у нас анализируются проекты и строится планирование на основании аналитики), у свима же все прогнозы мрАААчно-пессимистические.... короче, мы все умрём! ;D

варяг от Ноября 28, 2012, 09:19:58 pm

Цитата: Letun от Ноября 28, 2012, 06:27:23 pm

Варяг, если читаешь внимательно форум - то уже должен был заметить, что свим - аналитик весьма не плохой.

я заметил что здесь много людей понимающих плавание:)

Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 09:41:19 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Ноября 28, 2012, 07:42:10 pm

Цитата: Letun от Ноября 28, 2012, 06:27:23 pm

Варяг, если читаешь внимательно форум - то уже должен был заметить, что свим - аналитик весьма не плохой.

Аналитика всегда включает оптимистический прогноз и пессимистический (по крайней мере так у нас анализируются проекты и строится планирование на основании аналитики), у свима же все прогнозы мрАААчно-пессимистические... короче, мы все умрём! :D

Я - реалист. Если бы я видел аргументы, которые могут способствовать улучшению ситуации, то оценка была бы оптимистичной.

варяг от Ноября 28, 2012, 09:43:48 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 09:41:19 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Ноября 28, 2012, 07:42:10 pm

Цитата: Letun от Ноября 28, 2012, 06:27:23 pm

Варяг, если читаешь внимательно форум - то уже должен был заметить, что свим - аналитик весьма не плохой.

Аналитика всегда включает оптимистический прогноз и пессимистический (по крайней мере так у нас анализируются проекты и строится планирование на основании аналитики), у свима же все прогнозы мрАААчно-пессимистические... короче, мы все умрём! :D

Я - реалист. Если бы я видел аргументы, которые могут способствовать улучшению ситуации, то оценка была бы оптимистичной.

а что ты называешь реальностью ?

Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 09:44:23 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Ноября 28, 2012, 06:22:42 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 04:20:35 pm

По фото понятно, положение рук относительно воды, положение ног, положение тела+выхода не было вообще, скорости со старта тоже не было, начинал плыть с 0 скорости практически. Задача старта и выхода выйти на максимальную скорость, которую надо удержать сколько сможешь с добавлением рук (задача поворота такая же). Ещё и нога соскользнула на старте, а так же вошел в воде ноги не были соединены вместе.

Ну ты и обломщик! ;D

Да я просто не увидел чему там можно порадоваться. Я бы похвалил фотографа, хорошее фото, а старт плохой. Хотя и к качеству фото я могу придраться, например варяг не в фокусе и обрезанный чувак справа ::)

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 09:43:48 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 09:41:19 pm

Цитата: @LE}{@NDEr от Ноября 28, 2012, 07:42:10 pm

Цитата: Letun от Ноября 28, 2012, 06:27:23 pm

Варяг, если читаешь внимательно форум - то уже должен был заметить, что свим - аналитик весьма не плохой.

Аналитика всегда включает оптимистический прогноз и пессимистический (по крайней мере так у нас анализируются проекты и строится планирование на основании аналитики), у свима же все прогнозы мрАААчно-пессимистические... короче, мы все умрём! :D

Я - реалист. Если бы я видел аргументы, которые могут способствовать улучшению ситуации, то оценка была бы оптимистичной.

а что ты называешь реальностью ?

См. выше.

Гала от Ноября 28, 2012, 10:22:14 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 10:03:00 pm

Старт то все равно хреновый.

Не согласная я ;D. Нормальный старт, даже лучше, чем нормальный, недочеты есть, те же ноги, но надо смотреть как в воду вошел, вряд ли так и пошел, думаю, успел сложить, судя по полету, времени на это хватало.

варяг от Ноября 28, 2012, 10:27:09 pm
я бы сказал так по сравнению с тем же свимером и многими ребятами здесь старт действительно плохой. (например про клювик я только сегодня узнал) но по сравнению с остальными я ушел первый :))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

они правда плаванием не занимаются :))))))))))))))))))))))))))

Гала от Ноября 28, 2012, 10:33:04 pm
Собственно, я об этом и говорю, что нельзя к тебе, Андрею или Ирине подходить по тем же меркам, что и к остальным, немного другой уровень, стартовые позиции разные т.с. 8)
Лучше расскажи по какой схеме сейчас тренируешься, что делаешь на тренингах.

варяг от Ноября 28, 2012, 10:35:40 pm
Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 10:33:04 pm
Собственно, я об этом и говорю, что нельзя к тебе, Андрею или Ирине подходить по тем же меркам, что и к остальным, немного другой уровень, стартовые позиции разные т.с. 8)
Лучше расскажи по какой схеме сейчас тренируешься, что делаешь на тренингах.

ВЫ правда хотите поговорить об этом ?)))))))))))))))))))))))))))))))))))))) ;D ;D ;D ;D ;D

Гала от Ноября 28, 2012, 10:37:51 pm
Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 10:35:40 pm

ВЫ правда хотите поговорить об этом ?)))))))))))))))))))))))))))))))))))))) ;D ;D ;D ;D ;D
Я хочу! А то чувю, что моя миссия по становлению тебя на путь истинный может стать невыполнимой. Эх, кто бы еще меня на этот пусть поставил..... (вытирает слезу, грустит)

варяг от Ноября 28, 2012, 10:39:48 pm
500 метров в ру сегодня 600 на прямых на боку спринт (ноги) и в лопатках плаваю со связанными ногами. (как бонус .) а то чтото скучно на одних ногах. и все. каждый день одно итожже

ЕвгенийК от Ноября 28, 2012, 11:01:36 pm
Цитата: Гала от Ноября 28, 2012, 10:47:06 pm
Я поняла! Ты латентный мазохист! Зачем ноги связал? ;D Надо было тогда не в лопатках, а в наручниках плавать ;D

это грузинский стиль плавания - со связанными конечностями.
<http://www.youtube.com/watch?v=SgMCL6O6xak>

варяг от Ноября 28, 2012, 11:15:31 pm
не.. ябы сказал это способ уйти от реальности:)

Гала от Ноября 28, 2012, 11:18:19 pm
Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 11:15:31 pm
не.. ябы сказал это способ уйти от реальности:)
И чем твоя реальность так плоха?

варяг от Ноября 28, 2012, 11:19:41 pm
ну.. конечно по сравнению с теми кто не умеет плавать я Фелпс :)))

Novichog от Ноября 29, 2012, 09:03:43 am
Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 11:19:41 pm
ну.. конечно по сравнению с теми кто не умеет плавать я Фелпс :)))

33.1 это уже не просто так, если б поворот сальто сделал уже бы меньше 33 было, т.к. при сальто не надо руками борта касаться...

Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 09:22:16 am

Гала, никуда он там нормально не вошел, а дальность прыжка как у девочки восьмиклассницы, я уже писал с чего такой вывод.

Novichog от Ноября 29, 2012, 09:27:50 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 09:22:16 am

Гала, никуда он там нормально не вошел, а дальность прыжка как у девочки восьмиклассницы, я уже писал с чего такой вывод.

девочка восьмиклассница .. это 14 лет ? так в спортшколе она уже мастер спорта наверно, а если из Китая то олимпийский призер)))

Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 09:33:43 am

Цитата: Novichog от Ноября 29, 2012, 09:27:50 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 09:22:16 am

Гала, никуда он там нормально не вошел, а дальность прыжка как у девочки восьмиклассницы, я уже писал с чего такой вывод.

девочка восьмиклассница .. это 14 лет ? так в спортшколе она уже мастер спорта наверно, а если из Китая то олимпийский призер)))

Суть в том, что если варяг просто встанет на тумбочку и прыгнет вперед он улетит дальше чем девочка, но старт делает лучше девочка, просто за счет техники. Старт это прыжок, вход в воду, выход. Цель старта набрать предельную скорость, чтобы ее потом поддержать.

Arman от Ноября 29, 2012, 09:35:58 am

Цитата: Novichog от Ноября 29, 2012, 09:03:43 am

Цитата: варяг от Ноября 28, 2012, 11:19:41 pm

ну.. конечно по сравнению с теми кто не умеет плавать я Фелпс :)))

33.1 это уже не просто так, если б поворот сальто сделал уже бы меньше 33 было, т.к. при сальто не надо руками борта касаться...

Да и полтинник в передней четверти дыша на каждый гребок никто не плышет.. резервов у Варяга много, вот только бы промыть ему мозги как следует...

Berimog от Ноября 29, 2012, 10:19:59 am

Цитата: Arman от Ноября 29, 2012, 09:35:58 am

резервов у Варяга много, вот только бы промыть ему мозги как следует...

Я уже предладал дать варягу по башке трубой, но:

Во-первых, охотников на это рискованное дело не нашлось.

Во-вторых, если уж он катер торпедировал в моноласте, то уж трубу то макушкой переломить ему на-раз-два.

Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 10:25:18 am

Цитировать

Гала, никуда он там нормально не вошел, а дальность прыжка как у девочки восьмиклассницы, я уже писал с чего такой вывод.

Я тебе уже писал, что не плаваю с целью выступления на соревнованиях, потому без понятия. Но разножкой я прыгал только как написал БК - с тумбочкой с колодкой, ибо очевидно, что такой старт с тумбы классической не дает преимуществ кроме чуть выше реакции, но я рисковал и прыгал по интуиции, а не по сигналу, потому хорошая реакция была или не очень :D Но прыжок далекий и выход нормальный.

Гала от Ноября 29, 2012, 10:35:30 am

Цитата: Arman от Ноября 29, 2012, 09:35:58 am

Да и полтинник в передней четверти дыша на каждый гребок никто не плышет.. резервов у Варяга много, вот только бы промыть ему мозги как следует..
Может попробуем с фэйри?(<http://s.rimg.info/528f4c023e8dd5669e816ed280e099d1.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-26061351.html>)

Гала от Ноября 29, 2012, 10:41:09 am
Цитата: Bergimog от Ноября 29, 2012, 10:19:59 am

Я уже предлал дать варягу по башке трубой, но:
Во-первых, охотников на это рискованное дело не нашлось.
Во-вторых, если уж он катер торпедировал в моноласте, то уж трубу то макушкой переломить ему на-раз-два.
Трусишки ;D, давайте вашу трубу, буду Кольку воспитывать!(<http://s16.rimg.info/721c418ee7634a2d58c4a1bee6485049.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-934929927.html>)

Yakut от Ноября 29, 2012, 10:59:54 am
Коллеги, покажите упражнения для того чтобы поднять таз?

Гала от Ноября 29, 2012, 11:03:10 am
Цитата: Yakut от Ноября 29, 2012, 10:59:54 am
Коллеги, покажите упражнения для того чтобы поднять таз?

кхе-кхе.....надеюсь, это ты не ко мне обращаешься?(<http://s14.rimg.info/f205c7259ed599b7b20bc2a63d8780c2.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-861719559.html>)

варяг от Ноября 29, 2012, 11:05:08 am
Цитата: Yakut от Ноября 29, 2012, 10:59:54 am
Коллеги, покажите упражнения для того чтобы поднять таз?

могу ошибаться .. Но плаваю на прямых ногах на боку и субъективно после этого не летишь а паришь :))))))))))))))))))))))
тоесть может это както помогает..? а так на суше делал упр.

а ! кстати после плавания на боку могу лежать на воде стрелочкой

Yakut от Ноября 29, 2012, 11:12:49 am
Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:05:08 am

могу ошибаться .. Но плаваю на прямых ногах на боку и субъективно после этого не летишь а паришь :))))))))))))))))))))))
тоесть может это както помогает..? а так на суше делал упр.
а ! кстати после плавания на боку могу лежать на воде стрелочкой
Частотой работы ног конечно можно, но затрахаешься. Думаю должно быть как то связано со спиной и прессом, если это вообще возможно без изменения фигуры.

варяг от Ноября 29, 2012, 11:16:29 am
со связанными ногами.. как те ?? тоже вариант.. после этого ноги сами всплывают:)

Yakut от Ноября 29, 2012, 11:17:33 am
Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 11:03:10 am
надеюсь, это ты не ко мне обращаешься?
И к тебе тоже.

Гала от Ноября 29, 2012, 11:22:43 am
Цитата: Yakut от Ноября 29, 2012, 11:17:33 am

И к тебе тоже.

Я уже раньше давала ссылку на приспособы, которые на ноги одевают и тем самым способствуют их поднятию. Может попробуй их?

варяг от Ноября 29, 2012, 11:30:17 am

Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 11:22:43 am

Цитата: Yakut от Ноября 29, 2012, 11:17:33 am

И к тебе тоже.

Я уже раньше давала ссылку на приспособы, которые на ноги одевают и тем самым способствуют их поднятию. Может попробуй их?

НЕ.. ! наоборот он будет расслаблять мышцы которые поднимают таз.. че напрягаться если ноги и так поднимутся. ? НОУ!

Гала от Ноября 29, 2012, 11:32:47 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:30:17 am

НЕ.. ! наоборот он будет расслаблять мышцы которые поднимают таз.. че напрягаться если ноги и так поднимутся. ? НОУ!
Я без понятия как эти штуки работают, но меня очень сильно уверяли, что плавать с ними трудно и что-то там они правильное формируют. Я не знаю специальных упражнений, хотя проблема довольно распространенная, так же, как и обратная, когда задница над водой торчит.

варяг от Ноября 29, 2012, 11:37:35 am

Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 11:32:47 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:30:17 am

НЕ.. ! наоборот он будет расслаблять мышцы которые поднимают таз.. че напрягаться если ноги и так поднимутся. ? НОУ!
Я без понятия как эти штуки работают, но меня очень сильно уверяли, что плавать с ними трудно и что-то там они правильное формируют. Я не знаю специальных упражнений, хотя проблема довольно распространенная, так же, как и обратная, когда задница над водой торчит.

бывает обратное??? и чем это плохо?

Гала от Ноября 29, 2012, 11:41:16 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:37:35 am

бывает обратное??? и чем это плохо?

Кхм.....та часть попы, которая виднеется над водой создает лишнее торможение ;D

варяг от Ноября 29, 2012, 11:44:53 am

об воздух?:)))))))))

Гала от Ноября 29, 2012, 11:46:24 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:44:53 am

об воздух?:)))))))))

Об воду! ;D

Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 11:53:21 am

Излишне торчащая задница говорит о неправильном положении тела.

sosnin от Ноября 29, 2012, 11:55:30 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:44:53 am

об воздух?:)))))))))

потому что, тогда в 90% случаев-голова и плечи под водой!

Гала от Ноября 29, 2012, 12:00:20 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 11:53:21 am
Излишне торчащая задница говорит о неправильном положении тела.
Как и тонушая.
Лучше скажите, что делать с левой рукой, она-гадина такая, никак не хочет работать как человек, все время напряжена и гребет где-то под животом, да еще движения такие затейливые у нее.....винтообразные и только в пальчиковых лопатках она делает все как надо, может ее того.....нет руки, нет проблем? ??? Я ведь мозгом все понимаю и даже знаю что и зачем я делаю, анализ там системный и пр. развито нормально, так почему хрень такая с рукой?
(<http://s17.rimg.info/d5172ff45d1d30321470369abc15bc5d.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-1025681511.html>)

Yakut от Ноября 29, 2012, 12:01:59 pm
Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 12:00:20 pm
Лучше скажите, что делать с левой рукой, она-гадина такая, никак не хочет работать как человек, все время напряжена и гребет где-то под животом, да еще движения такие затейливые у нее.....
надо видео

Гала от Ноября 29, 2012, 12:04:34 pm
Цитата: Yakut от Ноября 29, 2012, 12:01:59 pm
надо видео
Будет, пару дней потерпите. Ну хотя бы скажите, как объяснить этой дуре (я про руку сейчас), что во время проноса надо расслабиться и получать удовольствие.

Белый Кит от Ноября 29, 2012, 12:13:48 pm
Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 12:04:34 pm
Ну хотя бы скажите, как объяснить этой дуре (я про руку сейчас), что во время проноса надо расслабиться и получать удовольствие.

так для этого надо плавать простое упражнение:
одна рука вытянута вперед, ноги работают.
вторая рука (от бедра) выходит из воды, останавливается в согнутом положении 90 градусов (локоть в высшей точке, тело слегка развернуто). и кисть "безвольно повисает" (можно в этот момент попытаться кистью "встряхнуть").
усложненный вариант - остановка в согнутом положении - выпрямление руки (вверх) - возврат в согнутое положение (так - неск-ко раз) и потом спокойный гребок и по новой.

Гала от Ноября 29, 2012, 12:16:26 pm
Цитата: Белый Кит от Ноября 29, 2012, 12:13:48 pm

так для этого надо плавать простое упражнение:
одна рука вытянута вперед, ноги работают.
вторая рука (от бедра) выходит из воды, останавливается в согнутом положении 90 градусов (локоть в высшей точке, тело слегка развернуто). и кисть "безвольно повисает" (можно в этот момент попытаться кистью "встряхнуть").
усложненный вариант - остановка в согнутом положении - выпрямление руки (вверх) - возврат в согнутое положение (так - неск-ко раз) и потом спокойный гребок и по новой.
Я делаю это упражнение, с того самого момента как осознала проблему, но рука...ну, тупая
она(<http://s8.rimg.info/5abcc563159f90b71ff91368b8c8fcd9.gif>) (<http://smayliki.ru/smilie-660546279.html>)

sosnin от Ноября 29, 2012, 12:35:40 pm
дышать в сторону этой глупой руки-тоже, как вариант.

Гала от Ноября 29, 2012, 12:37:23 pm
Цитата: sosnin от Ноября 29, 2012, 12:35:40 pm
дышать в сторону этой глупой руки-тоже, как вариант.
Новичок уже натолкнул на эту мысль в другой темке, я на разминке дышу на обе стороны, но не акцентируюсь как-то на этом, сегодня попробую только под левую руку.

Ануа7 от Ноября 29, 2012, 12:40:35 pm

так можно просто акулий плавник попробовать, не поворачиваясь плыть с ним 50м(только голову поворачивать для вдоха)
мне частично помогло для разгрузки передней руки

Гала от Ноября 29, 2012, 12:42:05 pm

Цитата: Ануа7 от Ноября 29, 2012, 12:40:35 pm

так можно просто акулий плавник попробовать, не поворачиваясь плыть с ним 50м(только голову поворачивать для вдоха)
мне частично помогло для разгрузки передней руки

Что есть акулий плавник?

Ануа7 от Ноября 29, 2012, 12:45:22 pm

то, что Белый Кит описал, но без гребков

Гала от Ноября 29, 2012, 12:46:21 pm

Цитата: Ануа7 от Ноября 29, 2012, 12:45:22 pm

то, что Белый Кит описал, но без гребков

Понятно. Буду так тоже пробовать.

варяг от Ноября 29, 2012, 01:01:11 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 29, 2012, 12:13:48 pm

Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 12:04:34 pm

Ну хотя бы скажите, как объяснить этой дуре (я про руку сейчас), что во время проноса надо расслабиться и получать удовольствие.

так для этого надо плавать простое упражнение:

одна рука вытянута вперед, ноги работают.

вторая рука (от бедра) выходит из воды, останавливается в согнутом положении 90 градусов (локоть в высшей точке, тело слегка развернуто). и кисть "безвольно повисает" (можно в этот момент попытаться кистью "встрягнуть").

усложненный вариант - остановка в согнутом положении - выпрямление руки (вверх) - возврат в согнутое положение (так - неск-ко раз) и потом спокойный гребок и по новой.

Белый Кит говорит я думаю тему потомучто я сам видел как на Кубке Мира парень в разминочной ванне делал так я впро встряхивание рукой. стало интересно очень а вот сейчас понял что такое.

варяг от Ноября 29, 2012, 01:02:19 pm

Цитата: Ануа7 от Ноября 29, 2012, 12:40:35 pm

так можно просто акулий плавник попробовать, не поворачиваясь плыть с ним 50м(только голову поворачивать для вдоха)
мне частично помогло для разгрузки передней руки

ну.. у вас с этим проще... мне сказали что если еще раз его одену вызовут психиатров :))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

;D ;D ;D ;D

Yakut от Ноября 29, 2012, 01:10:13 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 01:02:19 pm

ну.. у вас с этим проще... мне сказали что если еще раз его одену вызовут психиатров :))))))))))))))))))))))))))))))))))))))

;D ;D ;D ;D

Акулий плавник не одевают.

Это вот такое упражнение

<http://youtu.be/GclQgkrUvxxk> (<http://youtu.be/GclQgkrUvxxk>)

Ануа7 от Ноября 29, 2012, 01:11:17 pm

варяг, кинь фоту что ты надевал))

sosnin от Ноября 29, 2012, 01:12:16 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 01:01:11 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 29, 2012, 12:13:48 pm

Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 12:04:34 pm

Ну хотя бы скажите, как объяснить этой дуре (я про руку сейчас), что во время проноса надо расслабиться и получать удовольствие.

так для этого надо плавать простое упражнение:

одна рука вытянута вперед, ноги работают.

вторая рука (от бедра) выходит из воды, останавливается в согнутом положении 90 градусов (локоть в высшей точке, тело слегка развернуто). и кисть "безвольно повисает" (можно в этот момент попытаться кистью "встряхнуть").

усложненный вариант - остановка в согнутом положении - выпрямление руки (вверх) - возврат в согнутое положение (так - неск-ко раз) и потом спокойный гребок и по новой.

Белый Кит говорит я думаю тему потомучто я сам видел как на Кубке Мира парень в разминочной ванне делал так я впро встряхивание рукой. стало интересно очень а вот сейчас понял что такое.

нет.ты не понял,что он делал. уверен,что он закупывался и расслаблялся в разминочной ванне.сомневаюсь,что на КМ кто-то бы плавал упражнения корректирующие технику.не то время для этого. просто встряхивал мышцу скорее всего.

варяг от Ноября 29, 2012, 01:15:13 pm

Цитата: sospin от Ноября 29, 2012, 01:12:16 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 01:01:11 pm

Цитата: Белый Кит от Ноября 29, 2012, 12:13:48 pm

Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 12:04:34 pm

Ну хотя бы скажите, как объяснить этой дуре (я про руку сейчас), что во время проноса надо расслабиться и получать удовольствие.

так для этого надо плавать простое упражнение:

одна рука вытянута вперед, ноги работают.

вторая рука (от бедра) выходит из воды, останавливается в согнутом положении 90 градусов (локоть в высшей точке, тело слегка развернуто). и кисть "безвольно повисает" (можно в этот момент попытаться кистью "встряхнуть").

усложненный вариант - остановка в согнутом положении - выпрямление руки (вверх) - возврат в согнутое положение (так - неск-ко раз) и потом спокойный гребок и по новой.

Белый Кит говорит я думаю тему потомучто я сам видел как на Кубке Мира парень в разминочной ванне делал так я впро встряхивание рукой. стало интересно очень а вот сейчас понял что такое.

нет.ты не понял,что он делал. уверен,что он закупывался и расслаблялся в разминочной ванне.сомневаюсь,что на КМ кто-то бы плавал упражнения корректирующие технику.не то время для этого. просто встряхивал мышцу скорее всего.

он проносил руку медленно и в момент плавника задерживал ее и встряхивал. рука была зажата в кулак

Гала от Ноября 29, 2012, 03:20:06 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 01:02:19 pm

ну.. у вас с этим проще... мне сказали что если еще раз его одену вызовут психиатров :))

;D ;D ;D ;D

Признайся, ты его плавал со связанными ногами, а на второй руке болтались наручники, я угадала? ;D

Letun от Ноября 29, 2012, 05:37:58 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 28, 2012, 09:41:19 pm

Я - реалист. Если бы я видел аргументы, которые могут способствовать улучшению ситуации, то оценка была бы оптимистичной.

Варяг, вот шёл домой с трени и думал так и напишу: swim - реалист, а ты - "романтик" (другого слова не могу подобрать). А swim уже сам написал, что он реалист).

Letun от Ноября 29, 2012, 05:47:11 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 28, 2012, 07:42:10 pm

Цитата: Letun от Ноября 28, 2012, 06:27:23 pm

Варяг, если читаешь внимательно форум - то уже должен был заметить, что свим - аналитик весьма не плохой.

Аналитика всегда включает оптимистический прогноз и пессимистический (по крайней мере так у нас анализируются проекты и строится планирование на основании аналитики), у свима же все прогнозы мрАААчно-пессимистические... короче, мы все умрём! :D

Нормальные у него прогнозы))

Я вот часто читаю сообщения и хочу чего-нибудь ответить, читаю дальше, а там свим уже ответил, то что я хотел)), при чём я то думал, как бы сформулировать - а там уже всё в самом компактном виде)).

Вот и сей час про реалиста)

Runtya от Ноября 29, 2012, 09:36:05 pm

Иду сегодня на тренику в басс и слышу сзади себя такие комменты: все люди как люди, а эта все плавает и плавает, на плавательную доску похожа стала. Надоела я им там каждый день по полтора-два часа в воде болтаться. Я уже и так в чужие бассы мотаюсь, чтоб глаза не мозолить. И все равно прошлись по моим костям.

варяг от Ноября 29, 2012, 09:46:26 pm

Цитата: Runtya от Ноября 29, 2012, 09:36:05 pm

Иду сегодня на тренику в басс и слышу сзади себя такие комменты: все люди как люди, а эта все плавает и плавает, на плавательную доску похожа стала. Надоела я им там каждый день по полтора-два часа в воде болтаться. Я уже и так в чужие бассы мотаюсь, чтоб глаза не мозолить. И все равно прошлись по моим костям.

а сама в душе-- говорите.. пожалуйста.....только не останавливайтесь :))))))))))

Swimmer48 от Ноября 29, 2012, 09:49:08 pm

Цитата: Runtya от Ноября 29, 2012, 09:36:05 pm

Иду сегодня на тренику в басс и слышу сзади себя такие комменты: все люди как люди, а эта все плавает и плавает, на плавательную доску похожа стала. Надоела я им там каждый день по полтора-два часа в воде болтаться. Я уже и так в чужие бассы мотаюсь, чтоб глаза не мозолить. И все равно прошлись по моим костям.

И что?)) Я помню всех пугал щелчком трицепса об широчайшую, все думали, что это у меня сустав вылетает :D Звук от щелчка был на весь бассейн)

Гала от Ноября 29, 2012, 10:46:32 pm

Ирчик, нашла из-за чего парится, собака лает, караван идет ;D

варяг от Ноября 29, 2012, 11:07:17 pm

Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 10:46:32 pm

Ирчик, нашла из-за чего парится, собака лает, караван идет ;D

Галя ты не поняла:)) на самом деле приятно когда так говорят

Гала от Ноября 29, 2012, 11:40:28 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:07:17 pm

Галя ты не поняла:)) на самом деле приятно когда так говорят

Про тебя тоже так говорят?

А у меня теперь во всех бассах тренера друзья, я полтрени трещу с каким-нибудь тренером, потом только плавать начинаю ;D

варяг от Ноября 29, 2012, 11:45:30 pm

Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 11:40:28 pm

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:07:17 pm

Галя ты не поняла:)) на самом деле приятно когда так говорят

Про тебя тоже так говорят?

А у меня теперь во всех бассах тренера друзья, я полтрени трещу с каким-нибудь тренером, потом только плавать

начинаю ;D

а вот это очень плохо ! я раньше тоже много времени етерял. сейчас все очень плотно. даже под конец 45 устаю очень сильно.

варяг от Ноября 29, 2012, 11:50:44 pm
интересно упражнение когда кувалдой бьют по баллону как то может быть полезным в плавании?

Гала от Ноября 29, 2012, 11:55:34 pm
Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:50:44 pm
интересно упражнение когда кувалдой бьют по баллону как то может быть полезным в плавании?
:o :o :o Это ты о чем сейчас?
Моя трескотня в счет времени не идет, я после свой час все равно плаваю ;D

варяг от Ноября 29, 2012, 11:57:28 pm
Цитата: Гала от Ноября 29, 2012, 11:55:34 pm
Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:50:44 pm
интересно упражнение когда кувалдой бьют по баллону как то может быть полезным в плавании?
:o :o :o Это ты о чем сейчас?
Моя трескотня в счет времени не идет, я после свой час все равно плаваю ;D

в единоборствах есть такое упр. интересно может как то пригодиться в плавании ?

Гала от Ноября 30, 2012, 12:06:55 am
Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:57:28 pm

в единоборствах есть такое упр. интересно может как то пригодиться в плавании ?
Я близко не представляю что это за упражнение, покажи! 8) И для чего его применяют в единоборствах?

варяг от Ноября 30, 2012, 12:12:16 am
в поиске яндекса напиши- упражнение кувалдой по балону. у меня мышь не работает немогу ссылку дать

Гала от Ноября 30, 2012, 12:17:04 am
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:12:16 am
в поиске яндекса напиши- упражнение кувалдой по балону. у меня мышь не работает немогу ссылку дать
А у меня комп тормознутый, завтра дочь ноут даст, тогда смогу глянуть. И все же повторюсь, что это упражнение решает в единоборствах? И кто будет махать кувалдой, пока ты плаваешь? ;D

варяг от Ноября 30, 2012, 12:20:45 am
работают ноги спина пресс руки. удар хлеще потом идет.. ну и как Офп

Гала от Ноября 30, 2012, 12:27:49 am
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:20:45 am
работают ноги спина пресс руки. удар хлеще потом идет.. ну и как Офп
Все равно слабо представляю, надо все же видеть что это. А зачем это на воду переносить? Может в качестве ОФП и оставить? ;)

варяг от Ноября 30, 2012, 12:33:51 am
не.. я и имею в виду офп просто както это будет полезно в плавании ?

Гала от Ноября 30, 2012, 12:38:57 am
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:33:51 am
не.. я и имею в виду офп просто както это будет полезно в плавании ?
Плавание невозможно без ОФП, только с качанием не переусердствовать, чтобы на выходе не получился свинцовый качок, среди пловцов Шварцев нет ;D

варяг от Ноября 30, 2012, 12:40:48 am

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 12:38:57 am

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:33:51 am

не.. я и имею в виду офп просто както это будет полезно в плавании ?

Плавание невозможно без ОФП, только с качанием не переусердствовать, чтобы на выходе не получился свинцовый качок, среди пловцов Шварцев нет ;D

не.. это не кач..

насчет качков -- а Бернара видела ?:))

Гала от Ноября 30, 2012, 12:48:29 am

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:40:48 am

не.. это не кач..

насчет качков -- а Бернара видела ?:))

Ну, все равно, не такой, как все эти из качалок, которые и ходят, как в штаны наложили, потому что перекачаны и все им мешаает. Фу, а ведь кому-то качки кажутся привлекательными 8)

варяг от Ноября 30, 2012, 12:55:47 am

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 12:48:29 am

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:40:48 am

не.. это не кач..

насчет качков -- а Бернара видела ?:))

Ну, все равно, не такой, как все эти из качалок, которые и ходят, как в штаны наложили, потому что перекачаны и все им мешаает. Фу, а ведь кому-то качки кажутся привлекательными 8)

не.. качалка это тоже хорошо .. уверен просто каждому спорту свое. и еще я рассматриваю кач как дополнение к любому спорту. а так да.. чистый кач мне тоже не очень

Гала от Ноября 30, 2012, 12:58:07 am

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:55:47 am

не.. качалка это тоже хорошо ..

Во всем хороша мера, когда без переборов, то всё хорошо. Чувство меры, вообще, одно из самых ценных 8)

Runtya от Ноября 30, 2012, 07:16:17 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:50:44 pm

интересно упражнение когда кувалдой бьют по баллону как то может быть полезным в плавании?

Гы, я у мужа просила мне кувалду привезти, видела у них на работе, когда привозила трубу для турника. Колеса в землю зарытые за домом есть, а вот кувалды нет. Хорошая штука, на взрывную реакцию. Коль, мы с тобой вот только ее еще не пробовали.

А на счет того, что приятное и неприятное говорят за спиной и в глаза больше удручают советы, типа вчерашнего. В среду очень сильно упахла за час 50 со своими спринтами, стартами, силовыми в больших количествах. Вчера после разминки и 6 четвертаков спринт поняла, что руки мертвые, сама сонная, не разгону себя на спринт больше. Работала ноги в общей сложности 1,8 км, не считая разминку и спринты. А когда у бортика стояла и думала, что делать, кекс один выдал: нельзя себя жалеть, нужно заставлять себя работать, иначе плавание будет безрезультатным, в хобби превратится. А потом и спрашивает: вот вы сколько раз в неделю плаваете? Шесть, говорю, по полтора-два часа, отдых только чтобы дух перевести после спринтов. Малый занырнул в воду и больше советы "дельные" давать мне не стал.

Berrimog от Ноября 30, 2012, 07:32:46 am

Цитата: варяг от Ноября 29, 2012, 11:57:28 pm

в единоборствах есть такое упр. интересно может как то пригодиться в плавании ?

Там много какие упражнения есть, ты те, что тебе советовали и прочие классические упражнения для пловцов довел до идеального исполнения?

Цитата: Runtya от Ноября 30, 2012, 07:16:17 am

А потом и спрашивает: вот вы сколько раз в неделю плаваете? Шесть, говорю, по полтора-два часа, отдых только чтобы дух перевести после спринтов. Малый заньрнул в воду и больше советы "дельные" давать мне не стал.

(<http://img96.imageshack.us/img96/3048/eusaclapc.gif>)

Апуа7 от Ноября 30, 2012, 07:38:19 am

Рунтя, я бы на вашем месте больше 80мин за раз не плавала в таком режиме- по моему (на верное и не только) опыту это критическое время интенсивной тренировки до сильной усталости и разбитости мышц. А у вас тем более каждый день, так что жадничать не к месту...

(Может меня кто поправит- 70-90 мин время почти полного истощения запасов гликогена)

Гала от Ноября 30, 2012, 10:13:01 am

К тому, что написала Аня, я бы еще только добавила, что не надо каждый раз делать одно и то же, тренировки должны чередоваться, силовые со скоростными и с работой над техникой.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:02:27 am

<http://www.youtube.com/watch?v=uxMgUHB76Bo> - то о чем спрашивал варяг.

Видать снова мимо него прошли все слова на форуме о планировании и идее, что чтобы лучше плавать надо ставить технику и больше плавать.

Гала от Ноября 30, 2012, 11:08:45 am

Я бы сказала, что не боги горшки обжигают, на самом деле не так уж и сложно разбить свою подготовку на циклы и работать в соответствии с планом, надо только немного моСК напрячь, ну, и цели какие-то перед собой поставить, точнее, с целей надо начинать и под них все заточивать, чего сам не знаешь, то подскажут.

Berrimog от Ноября 30, 2012, 11:30:22 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:02:27 am

Видать снова мимо него прошли все слова на форуме о планировании и идее, что чтобы лучше плавать надо ставить технику и больше плавать.

Это скучно, нудно и неинтересно - работать же надо и впахивать на этом поприще, следить за прогрессом, удачами и неудачами, а на поприще махания кувалдой по крышке неудачи быть не может в принципе.

Гала от Ноября 30, 2012, 11:34:02 am

Цитата: Berrimog от Ноября 30, 2012, 11:30:22 am

Это скучно, нудно и неинтересно - работать же надо и впахивать на этом поприще, следить за прогрессом, удачами и неудачами, а на поприще махания кувалдой по крышке неудачи быть не может в принципе.

Это не скучно и не нудно, если правильно разработать тренировки, творчески подойти к процессу т.с. ;D

Домино от Ноября 30, 2012, 11:35:21 am

Опять 25.

Стописят раз уже про это написано. :P

Тока толку.....

sosnin от Ноября 30, 2012, 11:36:42 am

Цитата: Berrimog от Ноября 30, 2012, 11:30:22 am

...а на поприще махания кувалдой по крышке неудачи быть не может в принципе.

бугага.... я пропустил как-то... мы что теперь кувалдами крышки от камазов ровняем? :) :) :)

Гала от Ноября 30, 2012, 11:37:47 am

Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 11:36:42 am

бугага... я пропустил как-то... мы что теперь кувалдами покрываем от камазов ровняем? :) :)

Пока нет, только примериваемся ;)

sosnin от Ноября 30, 2012, 11:39:11 am

пора тему менять в "маразм после 30-ти" или "чем бы заняться после 30-ти" или "что-то руки чешутся..."

:) :)

Гала от Ноября 30, 2012, 11:41:05 am

Да ладно, о чем бы мы тогда говорили, если бы не Колька с КАМАЗом и в моноласте? ;D

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:45:52 am

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:34:02 am

Цитата: Berrimog от Ноября 30, 2012, 11:30:22 am

Это скучно, нудно и неинтересно - работать же надо и впахивать на этом поприще, следить за прогрессом, удачами и неудачами, а на поприще махания кувалдой по покрывке неудачи быть не может в принципе.

Это не скучно и не нудно, если правильно разработать тренировки, творчески подойти к процессу т.с. ;D

Понимаешь, для этого надо поставить цель, а у варяга нет целей, кроме как написать на форум, что у него стальные яйца (что он ударил кувалдой сегодня 100500 раз и т.п.).

Yakut от Ноября 30, 2012, 11:49:21 am

Вот что значит репутация. Варяг может просто спросил есть ли польза от этого упражнения для плавания. Может он его каждый день делает и начал еще до плавания, форму свою для единоборств поддерживает. А на него накинудись сразу. А мне вот кстати такой вопрос в связи с эти возник. А какой вид спорта не совместим с плаванием, потому как после 30-ти круг занятий накоплен значительный, в том числе и по видам спорта и по некоторым поддерживаешь тонус.

Только не надо говорить что если решил плаванием заняться то для макс результата надо только плаванием и заниматься, это очевидно, как очевидно и то, выдающихся результатов без опыта в юношестве в плавание не добиться.

Гала от Ноября 30, 2012, 11:56:51 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:45:52 am

Понимаешь, для этого надо поставить цель, а у варяга нет целей,

Цель есть всегда, даже самые дурни ничего не делают просто так, не всегда только люди могут сформулировать для чего они это делают, даже просто попробовать что-то новое для себя-это тоже цель. Как можно понять твое это или нет,если ты понятия не имеешь о предмете разговора. Вот был у меня случай с мотоциклом, точнее с мотороллером, но таким...мощненьким, Хонда, на ручку жмешь и он сразу вскачь. Вот я всегда чувствовала, что это не мой вид транспорта и интуитивно даже пробовать не хотела, но глядя как ловко рассекает на нем моя дочь, я таки решилась.....чем все закончилось рассказывать? ;D Это я к чему? К тому, что цель-то у меня была, только глупая, для меня конкретно глупая, для кого-то другого вполне себе нормальная. Ну, и еще один момент, я бы не спешила никого судить с колокольни своей нормальности, потому что нормален здесь каждый исключительно сам для себя, с т.з. остальных любая нормальность сомнительна и относительна 8)

Гала от Ноября 30, 2012, 11:58:30 am

Якут, жму лапу! Колька действительно просто спросил, а его сразу поспешили размазать 8)

Runtya от Ноября 30, 2012, 12:03:52 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 10:13:01 am

К тому, что написала Аня, я бы еще только добавила, что не надо каждый раз делать одно и то же, тренировки должны чередоваться, силовые со скоростными и с работой над техникой.

У меня практически все трени разные. Все зависит от самочувствия и плотности водоплавающих в бассейнах. Может так получится, что один сеанс плаваю одна на дорожке, как королева. Стараюсь использовать такие моменты для отработки спринтов, стартов и выходов после разминки с упражнениями на технику. А на второй сеанс может набиться целая толпа, с ними кроме силовых ничего и не поплаваешь. Ну в режиме полтинники, если повезет. Откупаться на спине и то не всегда получается.

Berrimog от Ноября 30, 2012, 12:05:09 pm

Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 11:49:21 am

А какой вид спорта не совместим с плаванием, потому как после 30-ти круг занятий накоплен значительный, в том числе и по видам спорта и по некоторым поддерживаешь тонус.

Только не надо говорить что если решил плаванием заняться то для макс результата надо только плаванием и заниматься, это очевидно, как очевидно и то, выдающихся результатов без опыта в юношестве в плавание не добиться.

Несовместимых нет, есть те, которые благотворно влияют, есть которые не влияют благотворно, но чтобы однозначно противопоказаны не думаю. Хотя, хоккей-футбол не способствуют требуемой для плавания подвижности голеностопа, однако, если заниматься параллельно, то в дерево не превратятся. Всё это моё чисто субъективное, поверхностное мнение, кстати, вопрос очень интересный(тут я хотел бы услышать мнение аксакалов).

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:11:19 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:56:51 am

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:45:52 am

Понимаешь, для этого надо поставить цель, а у варяга нет целей,

Цель есть всегда, даже самые дурни ничего не делают просто так, не всегда только люди могут сформулировать для чего они это делают, даже просто попробовать что-то новое для себя-это тоже цель. Как можно понять твое это или нет,если ты понятия не имеешь о предмете разговора. Вот был у меня случай с мотоциклом, точнее с мотороллером, но таким...мощеньким, Хонда, на ручку жмешь и он сразу вскачь. Вот я всегда чувствовала,что это не мой вид транспорта и интуитивно даже пробовать не хотела, но глядя как ловко рассекает на нем моя дочь, я таки решилась.....чем все закончилось рассказывать? ;D Это я к чему? К тому,что цель-то у меня была, только глупая, для меня конкретно глупая, для кого-то другого вполне себе нормальная. Ну, и еще один момент, я бы не спешила никого судить с колокольни своей нормальности, потому что нормален здесь каждый исключительно сам для себя, с т.з. остальных любая нормальность сомнительна и относительна 8)

Ок, есть цели, но нет целеустремленности. То что он получает кайф от пробования всякой херни и выноса мозга народу своей бредятиной это тоже факт, в этом его цель - верю)

Гала от Ноября 30, 2012, 12:14:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:11:19 pm

Ок, есть цели, но нет целеустремленности. То что он получает кайф от пробования всякой херни и выноса мозга народу своей бредятиной это тоже факт, в этом его цель - верю)

Ну, нельзя же так! Не выносишь, кто тебя заставляет? Можешь совсем в эту тему не заходить и жить спокойно, а то создается ощущение, что некоторым просто необходим кто-то,кто знает и понимает меньше,чем эти самые некоторые,просто для того,чтобы самоутвердиться за счет незнания другого человека. Все люди разные и в этом их прелесть, было бы безумно скучно жить,если бы все всё знали 8)

sosnin от Ноября 30, 2012, 12:15:34 pm

Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 11:49:21 am

Вот что значит репутация. Варяг может просто спросил есть ли польза от этого упражнения для плавания. Может он его каждый день делает и начал еще до плавания, форму свою для единоборств поддерживает. А на него накинулись сразу. А мне вот кстати такой вопрос в связи с эти возник. А какой вид спорта не совместим с плаванием, потому как после 30-ти круг занятий накоплен значительный, в том числе и по видам спорта и по некоторым поддерживаешь тонус.

Только не надо говорить что если решил плаванием заняться то для макс результата надо только плаванием и заниматься, это очевидно, как очевидно и то, выдающихся результатов без опыта в юношестве в плавание не добиться.

ты про свой урвень говоришь?

имхо. тут надо больше по здоровью-конституции смотреть... если гибкость делаешь,то не усердствовать с максимальными нагрузками и рывковыми... себе,со своими разработанными плечами-коленими убрал коньки,лыжи.зальные игровые из-за колена.

с умом можно все...

у кого-то спина больное место-те другое убирают.

Toto от Ноября 30, 2012, 12:19:33 pm

йога (хатха и ее "силовые" направления) наиболее оптимально сочетается с плаванием :)

хотя велик и бег в разумных пределах тоже мешать не должны

лыжник от Ноября 30, 2012, 12:23:54 pm

Да уровень определяет. Если физкультурник типа меня, то пофиг чем тренироваться. Ща лыжи начнут, по моему моё "так называемое плавание" не помешает мне "так называемо" катить)))

Гала от Ноября 30, 2012, 12:24:34 pm

Цитата: Toto от Ноября 30, 2012, 12:19:33 pm

йога (хатха и ее "силовые" направления) наиболее оптимально сочетается с плаванием :)

хотя велик и бег в разумных пределах тоже мешать не должны

В разумных пределах ничего мешать не будет, особенно таким пловцам, как здесь ;D, но стоит начать перебарщивать, скажем, с тем же бегом, как на плавании это сразу будет сказываться в отрицательную сторону, другие мышцы задействованы, а руки и плечевой пояс с бегом просто исчезают, посмотрите на кенийцев, без слез не взглянешь ;D, но как бегут, красавцы!

Berrimog от Ноября 30, 2012, 12:25:42 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 12:14:27 pm

Можешь совсем в эту тему не заходить и жить спокойно, а то создается ощущение, что некоторым просто необходим кто-то, кто знает и понимает меньше, чем эти самые некоторые, просто для того, чтобы самоутвердиться за счет незнания другого человека.

Не надо подменять понятия, Николаю две тысячи триста семнадцать раз говорили и советовали что и как делать, что бы достичь требуемого результата и ещё четыреста тридцать два раза делились своими знаниями с ним. Только вот незадача - Варяг не слушает не только советы, но и не слушает ответы на собственные вопросы.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:26:02 pm

Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 11:49:21 am

Вот что значит репутация. Варяг может просто спросил есть ли польза от этого упражнения для плавания. Может он его каждый день делает и начал еще до плавания, форму свою для единоборств поддерживает. А на него накинудись сразу. А мне вот кстати такой вопрос в связи с этим возник. А какой вид спорта не совместим с плаванием, потому как после 30-ти круг занятий накоплен значительный, в том числе и по видам спорта и по некоторым поддерживаешь тонус.

Только не надо говорить что если решил плаванием заняться то для макс результата надо только плаванием и заниматься, это очевидно, как очевидно и то, выдающихся результатов без опыта в юношестве в плавании не добиться. Опять же Sosnin правильно пишет, что надо смотреть на свой фундамент. К примеру Рунте для результатов в плавании неплохо бы забить на велик и заняться растяжкой ног больше. Надо просто оценить, что есть у тебя из фундамента, что ты можешь подтянуть и как, а затем уже переносить на воду и делать базу. Я писал уже об этом.

Зависит от того, что ты хочешь от плавания и того спорта. В принципе нельзя разбрасываться. Занимаешься плаванием так занимайся (если цель результат), занимаешься единоборствами (для побед на соревнованиях), то занимайся только ими. Остальное носит подчиненное значение, т.е. оказание поддержки для достижения и развития главной цели как то так. Вот кувалда никак не поможет в плавании - это очевидно, варяг рассказывает про свою супер учебу в РГУФКе, но элементарных выводов сделать не может - это говорит о том, что он не анализирует, т.е. не думает, что и как лучше сделать и зачем, он ждет, что ему в рот положат все, а он сделает только то, что хочется, но результат будет такой о каком он мечтает.

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 12:14:27 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:11:19 pm

Ок, есть цели, но нет целеустремленности. То что он получает кайф от пробования всякой херни и выноса мозга народу своей бредятиной это тоже факт, в этом его цель - верю)

Ну, нельзя же так! Не выносите, кто тебя заставляет? Можешь совсем в эту тему не заходить и жить спокойно, а то создается ощущение, что некоторым просто необходим кто-то, кто знает и понимает меньше, чем эти самые некоторые, просто для того, чтобы самоутвердиться за счет незнания другого человека. Все люди разные и в этом их прелесть, было бы безумно скучно жить, если бы все всё знали 8)

Я за порядок. Варяг для меня человек-хаос, а я с хаосом привык бороться ;) Я не против разности людей, когда эта разность внутри них.

Что ж такое не даете ответить)) Вот Toto правильно пишет, я тут уже советовал людям йогу, как то не воспринимают, но она вообще с любым спортом хорошо сочетается)

Варяг, чтобы держать в форме ударную технику - бой с тенью 10 минут в день с гантелями и все, но от пьяных уроков тебя умение драться особо не спасет. Ты просто веришь в чудо средства, на самом деле они лишь чуть увеличивают шанс уйти без потерь. Ты опять выдумываешь средства, которые не ведут для достижения целей, которые ты ставишь.

Berrimog от Ноября 30, 2012, 12:30:16 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:22:45 pm

причин для махания кувалдой я увидел 2-

- 1.
- 2.

Опять же, ты спросил для плавания, тебе ответили, а теперь ты говоришь, что это тебе не для плавания - логично, "грам-тарарам".

Гала от Ноября 30, 2012, 12:31:26 pm

Свим, такая позиция мне понятна, она без хамства и четко обозначает собственные принципы, только давайте не забывать, что здесь собрались уже взрослые, сложившиеся люди, перевоспитывать их поздно, точнее, невозможно, зато легко можно игнорировать тех, кто тебе неприятен, непонятен, неинтересен (нужное подчеркнуть) и совсем необязательно при этом хамить.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:33:16 pm

Цитата: Bergimor от Ноября 30, 2012, 12:30:16 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:22:45 pm

причин для махания кувалдой я увидел 2-

1.

2.

Опять же, ты спросил для плавания, тебе ответили, а теперь ты говоришь, что это тебе не для плавания - логично, "грам-тарарам".

И это тоже. Для меня это взрыв мозга, когда человек находит дорогу через жопу там где можно сделать просто шаг.

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:30:51 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:45:52 am

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:34:02 am

Цитата: Bergimor от Ноября 30, 2012, 11:30:22 am

Это скучно, нудно и неинтересно - работать же надо и впахивать на этом поприще, следить за прогрессом, удачами и неудачами, а на поприще махания кувалдой по покрывке неудачи быть не может в принципе.

Это не скучно и не нудно, если правильно разработать тренировки, творчески подойти к процессу т.с. ;D

Понимаешь, для этого надо поставить цель, а у варяга нет целей, кроме как написать на форум, что у него стальные яйца (что он ударил кувалдой сегодня 100500 раз и т.п.).

А если Свиммер так уж жмет мозг и хочешь чемто меня под...ть попробуй чтото придумать пооргинальнее. и не вижу связи между ударами кувалдой и стальными яйцами. :) то есть можешь ею хоть обмахаться а характер проверяется ну как минимум в драке или неприятных ситуациях.

Отсутствие способности увидеть не убирает, то что это есть.

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 12:31:26 pm

Свим, такая позиция мне понятна, она без хамства и четко обозначает собственные принципы, только давайте не забывать, что здесь собрались уже взрослые, сложившиеся люди, перевоспитывать их поздно, точнее, невозможно, зато легко можно игнорировать тех, кто тебе неприятен, непонятен, неинтересен (нужное подчеркнуть) и совсем необязательно при этом хамить.

А я считаю хамством писать посты, которые отнимают мое время на их прочтение, т.к. читаю все полностью, а варяг пишет объемные посты, которые тратят мои ресурсы (время прежде всего). Я же не могу сделать так, чтобы его посты для меня не отображались. (Ну и знаешь, когда ты объясняешь 100500 раз человеку одно и тоже, а он не понимает, но все равно лезет с одним и тем же, то в игру вступает грубость.

Гала от Ноября 30, 2012, 12:35:54 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:33:16 pm

. Я же не могу сделать так, чтобы его посты для меня не отображались:(

Разве здесь нет функции "Игнор"? Надо спросить у админа, должна быть, на всех форумах обычно бывает.

Toto от Ноября 30, 2012, 12:35:57 pm

ну не зря многие зарубежные спортсмены в различных видах спорта с том или иным виде используют йогу да и весь ваш Кифут - это все из йоги, но там я вижу один большой минус - нет описания техники упражнения и понятия травмобезопасности

ведь не понимая механизма, например "мостика", можно легко заработать проблемы с поясницей

а про "брасовый сед" вообще молчу- там без колен как нефиг можно остаться

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:41:57 pm

Цитата: Toto от Ноября 30, 2012, 12:35:57 pm

ну не зря многие зарубежные спортсмены в различных видах спорта с том или иным виде используют йогу да и весь ваш Кифут - это все из йоги, но там я вижу один большой минус - нет описания техники упражнения и понятия травмобезопасности

ведь не понимая механизма, например "мостика", можно легко заработать проблемы с поясницей а про "брасовый сед" вообще молчу- там без колен как нефиг можно остаться

Согласен. Про кифута да, чисто йога. При этом минус ещё в том, что там не описано как дышать, а йогические техники дыхания очень помогают в плавании и в целом по жизни.

Yakut от Ноября 30, 2012, 12:43:15 pm

Цитата: Toto от Ноября 30, 2012, 12:19:33 pm

йога (хатха и ее "силовые" направления) наиболее оптимально сочетается с плаванием :)

А я всегда считал что йога это не спорт, а прежде всего техника дыхания в любом положении.

А статические нагрузки и стретчинг это обертка из других видов гимнастик.

Гала от Ноября 30, 2012, 12:49:13 pm

Брэк! Разошлись по углам, взяли книжки по йоге, начинаем правильно дышать, согласно учебникам! ;ДЕще ни разу не видела, чтобы в подобном споре рождалась истина, потому что спор ведется без аргументации, а исключительно ради самого спора. Не знаю какие Свим и Варяг пловцы, но переговорщики хреновые, потому что не умеют слушать и слышать. Совет: избегайте друг друга и будет вам счастье! ;)

Yakut от Ноября 30, 2012, 12:50:19 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 12:49:13 pm

Совет: избегайте друг друга и будет вам счастье! ;)

А вот это им во вред, они друг от друга эмоциями питаются.

Гала от Ноября 30, 2012, 12:51:51 pm

Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 12:50:19 pm

А вот это им во вред, они друг от друга эмоциями питаются.

Подозреваю, что ты прав!

Toto от Ноября 30, 2012, 12:52:49 pm

Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 12:43:15 pm

Цитата: Toto от Ноября 30, 2012, 12:19:33 pm

йога (хатха и ее "силовые" направления) наиболее оптимально сочетается с плаванием :)

А я всегда считал что йога это не спорт, а прежде всего техника дыхания в любом положении.

А статические нагрузки и стретчинг это обертка из других видов гимнастик.

да по йогу-спорту даже Чемпионаты мира проходят)) недавно вот в Москве как раз был :)

просто в спортивном смысле там больше техника, чем медитация (в самом широком смысле), но одного без другого не достичь..

Гала от Ноября 30, 2012, 12:53:21 pm

Могу немного подкорректировать свой спич предыдущий: Свим и Варяг не хотят услышать именно друг друга, потому что рациональное есть в заявлениях обоих, надо только захотеть увидеть 8)

Berrimog от Ноября 30, 2012, 12:53:26 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:37:31 pm

Берримор извиняюсь за неясное изложение мысли. я имелл ввиду тоесть дастли это упражнение помимо того на что оно нацелено пользу в плавании. вот.

Овчинка выделки не стоит, очевидно же.

Делай на здоровье, но для плавания бесполезно по совокупности - т.к. ты просто трастишь выкраиваемое время на тренировки на махания молотом, а дивиденды от этого не покрывают потери от урезания занятий плаванием, это если ты всё еще хочешь достичь изначальной цели, если нет, то есть душевая - там можно хоть авиамоделированием, хоть шашками заниматься.

Berrimog от Ноября 30, 2012, 12:57:36 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:44:36 pm

Свимер для меня читать твои советы по поддержанию ударной техники так же смешно наверное как и тебе мои.. только меня даже это не раздражает а я просто от души ржу :))))))))))

А теперь представь, что твои мысли уже на 454-ую страницу полезли, ты сам будешь терпеть, если тебе про ударную технику два года ересь плести будут?

Yakut от Ноября 30, 2012, 01:01:22 pm

Цитата: Toto от Ноября 30, 2012, 12:52:49 pm

просто в спортивном смысле там больше техника, чем медитация (в самом широком смысле), но одного без другого не достичь..

подозреваю что это от первоначальной йоги очень далеко, йога это больше образ жизни.

Понравилось, где то слышал...

"Индусы настолько ленивые, что придумали йогу, чтобы ничего не делать но при этом чем то заниматься"

Гала от Ноября 30, 2012, 01:07:56 pm

Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 01:01:22 pm

подозреваю что это от первоначальной йоги очень далеко, йога это больше образ жизни.

Именно так.

Упражнения Николая не совсем бесполезное для плавания, для спринтеров вполне подходит, только у меня имеются сомнения по поводу использования кувалды, такой пловец, как я, может и ногу оттяпать кувалдой этой, может лучше просто баскетбол? ;)

Вегимог от Ноября 30, 2012, 01:08:22 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 01:01:49 pm

Вы считаете что он Свимер неет ересь ?

Это ты считаешь, поддерживать или опровергать не буду - в ударных единоборствах я не дока, но что касается плавания, ты на 450-ти страницах практически только ересью и занимался, вот только тебе по прежнему пытаются объяснить и разъяснить, в отличие от тебя - ты просто предпочитаешь поржать, если кто-то менее компетентен чем ты, в ударных единоборствах.

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 01:00:10 pm

Вы считаете умение постоять за себя и близких это примерно на 1-й полке с шашками и авиамоделированием ?

С точки зрения пользы для плавания - ДА.

Гала от Ноября 30, 2012, 01:13:48 pm

Холиварчик-это, конечно, мило, бодрит с утра ;D, но может уже остановимся? ;)

sosnin от Ноября 30, 2012, 01:22:56 pm

Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 11:39:11 am

пора тему менять в "маразм после 30-ти" или "чем бы заняться после 30-ти" или "что-то руки чешутся..."

:) :) :)

вот это я спросилл!!!да уж....

надопонять и принять только одно:

1)свим смотрит на все четко и трезво. причем в плавании, зная, как этого достичь. уж на уровне новичков точно.

2)варяг, в плавании ниче не понимает...в плане "как достичь"... и поэтому кто-то может для себя решить поддерживать варяга в его собственном поиске и пути, а кто-то хочет показать ему прямой путь...

в связи с чем варяг занимается кувалдами-резинами ведомо только ему...но к плаванию это отношения не имеет...а форум про плавание...

варяг, ты хочешь быстрее и техничнее плавать? или просто поболтать?

Гала от Ноября 30, 2012, 01:31:46 pm

Так. Предлагаю сконцентрироваться на мне! ;D Завтра открывается мой басс!!! Ура, ура, ура! В связи с этим у меня появляется реальная возможность тренироваться больше и лучше, народ, помогите программу правильно составить, плиз.

Воду могу с часа-полтора увеличить хоть до трех часов, ну, и тренироваться теперь могу не четыре раза в неделю, а больше. 8)

Yakut от Ноября 30, 2012, 01:35:59 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 01:31:46 pm
Так. Предлагаю сконцентрироваться на мне! ;D
Ждем обещанного видео.

варяг от Ноября 30, 2012, 01:36:47 pm
я Не против. просьба к Берримору написать (можно в личку) как Вам будет удобно над кем я смеялся. просто считаю что это плохо. ну и хотелбы извиниться.

Гала от Ноября 30, 2012, 01:39:35 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 01:35:59 pm
Ждем обещанного видео.
Прямо завтра попытаюсь, на крайняк в понедельник. Как же это прекрасно,когда бассейн в двух шагах от дома и не надо никуда пилить!!!!!!

варяг от Ноября 30, 2012, 01:42:21 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 01:39:35 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 01:35:59 pm
Ждем обещанного видео.
Прямо завтра попытаюсь, на крайняк в понедельник. Как же это прекрасно,когда бассейн в двух шагах от дома и не надо никуда пилить!!!!!!

тема.. ! на стройке подошел пенсионер (продал квартиру в Москве купил дом у нас) он короче каждое утро бегает.. разговорились говорит... эх парень :) а у меня бассейн дома свой :) 6*2 метра

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 01:45:55 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:47:59 pm
Свиммер а ты когда занимался единоборствами ? я так понимаю у тебя ударная техника преобладает .. до того как выполнил МС или уже после завершения карьеры в плавании .?
Я и сейчас занимаюсь. У меня борьба преобладает. 2 разряд - универсальный бой, самбо, боевое самбо. Заниматься начал в 2010 году. Про поддержание формы и кувалду. Кувалда - средство физической подготовки, но никак не технической. Поддерживать надо прежде всего технику, а не физику. Бой с тенью - это как техника так и физика (прежде всего выносливость, особенно если с гантельками и утяжелительным жилетом), потому ты даже тут немного не в теме. Уточню в чем работа с кувалдой - без постановленной и поддерживаемой техники не достигает решение задачи защиты от отморожков.

Сорри за оффтоп.

Yakut от Ноября 30, 2012, 01:46:57 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 01:39:35 pm
Как же это прекрасно,когда бассейн в двух шагах от дома и не надо никуда пилить!!!!!!
завидуйте, у меня возле дома их аж 4 штуки.
Только я с работы из е далека еду. И благодаря снежным пробкам всю неделю не в один не попадал. Вчера только попал, а настрой нервный так вся тренья и прошла дёрганно.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 01:48:17 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 01:07:56 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 01:01:22 pm
подзреваю что это от первоначальной йоги очень далеко, йога это больше образ жизни.

Именно так.

Упражнения Николая не совсем бесполезное для плавания,для спринтеров вполне подходит, только у меня имеются

сомнения по поводу использования кувалды, такой пловец, как я, может и ногу оттяпать кувалдой этой, может лучше просто баскетбол? ;)

Для увеличения скорости старта и рывков - упражнения из ТА, запрыгивания всякие под команду, толкания и т.п..

Гала от Ноября 30, 2012, 01:57:47 pm

Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 01:46:57 pm

завидуйте, у меня возле дома их аж 4 штуки.

Позеленела от зависти! Только у меня еще один неоспоримый плюс имеется, работаю я тоже рядом! ;D

Yakut от Ноября 30, 2012, 02:01:21 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 01:57:47 pm

Позеленела от зависти! Только у меня еще один неоспоримый плюс имеется, работаю я тоже рядом! ;D

ты выиграла, говорю глядя на 6-ти километровую пробку до дома.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:02:20 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 01:55:29 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 01:45:55 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 12:47:59 pm

Свимер а ты когда занимался единоборствами? я так понимаю у тебя ударная техника преобладает.. до того как выполнил МС или уже после завершения карьеры в плавании? .?

Я и сейчас занимаюсь. У меня борьба преобладает. 2 разряд - универсальный бой, самбо, боевое самбо. Заниматься начал в 2010 году. Про поддержание формы и кувалду. Кувалда - средство физической подготовки, но никак не технической.

Поддерживать надо прежде всего технику, а не физику. Бой с тенью - это как техника так и физика (прежде всего выносливость, особенно если с гантелями и утяжелительным жилетом), потому ты даже тут немного не в теме. Уточню в чем работа с кувалдой - без постановленной и поддерживаемой техники не достигает решение задачи защиты от отморозков.

Сорри за оффтоп.

Свимер ..Свимер :))) что то непомню я чтобы писал про стремление улучшить ударную технику с помощью кувалды.. зато помоему писал что упражнение это на ноги.. пресс.. спину.. руки..

насчет техники.... может быть ты читал где то что одной техники недостаточно? и что какой смысл мне точить или ставить технику в 34 года если она и так уже поставлена? и что чтобы нокаутировать соперника недостаточно техничного удара? что удар должен быть сильным и хлестким?

Цитировать

надо держать себя в физической форме. я имею в виду ударную подготовку- случай из жизни забил на спорт помоему в 27 лет или около того считая мне и так хватит. к сожалению неправильно спланировав поездку на работу в 5 утра в электричке (Свимер я уверен ты бы выбрал другой вагон))) была неприятная хре...ь короче если коротко была драка в вагоне и к сожалению их оказалось трое. в ход пошли бутылки.. пальцы в глаза и прочая хре..нь. самое печальное то что был полный вагон народу и хрен кто помог хотя видели что эти пьяные дибилы начали первые конфликт. Благодарен женщине которая вызвала наряд милиции после того как были разбиты морды. Реально ЧЕЛОВЕК.

Физическая форма неравно ударная техника, в твоём сообщении равно. Физическая форма не спасает от гопников, ударная техника может помочь, но из твоего сообщения следует, что это одно и тоже, хотя вещи это совсем разные => ты даже в том чем занимался долго не разбираешься глубоко.

sosnin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 01:55:29 pm

Свимер ..Свимер :))) что то непомню я чтобы писал про стремление улучшить ударную технику с помощью кувалды.. зато помоему писал что упражнение это на ноги.. пресс.. спину.. руки..

насчет техники.... может быть ты читал где то что одной техники недостаточно? и что какой смысл мне точить или ставить технику в 34 года если она и так уже поставлена? и что чтобы нокаутировать соперника недостаточно техничного удара? что удар должен быть сильным и хлестким?

насчет того что и тут я немного не в теме ну... наверное и тут ты оказался быстрее меня :) виртуально:)))

варяг, будь проще...ты говорил, что к февралю что-то там бахнешь на сотке...1:07 чтоли?...говорил, что будешь тренироваться по уму...я с казани пригнал и что вижу? ты кувалдой машешь и спрашиваешь поможет тебе это или нет...смешно, если не сказать грустно...

пс. завтра поиздеваюсь над собой. простартовка на 200 :)

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:07:00 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 01:55:29 pm
Свимер ..Свимер :))) чтоо непомню я чтобы писал про стремление улучшить ударную технику с помощью кувалды.. зато помоему писал что упражнение это на ноги.. пресс.. спину.. руки..
насчет техники.... может быть ты читал где то что одной техники недостаточно ? и что какой смысл мне точить или ставить технику в 34 года если она и так уже поставлена ? и что чтобы нокаутировать соперника недостаточно техничного удара ? что удар должен быть сильным и хлестким ?
насчет того что и тут я немного не в теме ну... наверное и тут ты оказался быстрее меня :) виртуально:)))
варяг,будь проще...ты говорил,что к февралю что-то там бахнешь на сотке...1:07 чтоли?...говорил,что будешь тренироваться по уму...я с казани пригнал и что вижу? ты кувалдой машешь и спрашиваешь поможет тебе это или нет...смешно,если не сказать-грустно...
пс. завтра поиздеваюсь над собой.простартовка на 200 :)
:))Снимешь видео?

Bergimor от Ноября 30, 2012, 02:07:10 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 01:16:03 pm
Если вам не трудно.
454 страница, прямым текстом, ищи сам не ленись.

ЕвгенийК от Ноября 30, 2012, 02:10:13 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm
пс. завтра поиздеваюсь над собой.простартовка на 200 :)

так только ж плыл в Казани, разве нет ?)

Little_boo от Ноября 30, 2012, 02:10:23 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 12:26:02 pm
Варяг, чтобы держать в форме ударную технику - бой с тенью 10 минут в день с гантелями и все, но от пьяных уродов тебя умение драться особо не спасет. Ты просто веришь в чудо средства, на самом деле они лишь чуть увеличивают шанс уйти без потерь. Ты опять выдумываешь средства, которые не ведут для достижения целей, которые ты ставишь.
У меня одному знакомому техника убивания помогла от толпы подвыпивших уродов. О правда, никого не бил - поломал всем руки и свалил. Но он от природы очень здоровый - сил на ломку рук хватает, хотя уже лет 20 физикой не занимается.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:14:53 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 02:09:21 pm
Свимер или ты читаешь то что я не вижу.. но я помоему написал что техники недостаточно !!!!!!!!!!! это подразумевает что к технике нужна и сила и скорость и хлесткость.

и что Техника у меня уже есть и ударная и в партере. (всегда тренировал в партере только 1 прием замок на шею.)

А ты на каких соревах разряд выполнил ?
На открытых коврах, нужно просто кол-во побед. Как ты можешь говорить о том, что есть техника в партере, когда тренировал 1 прием? ;D Я тебе процитировал, что ты написал и читаю я именно это, слов про хлесткость и т.п. там вообще нет, не нужно сейчас отмазываться. Ты написал то, что написал, я по этому сообщению сделал вывод очевидный. Ты спросил нужна ли кувалда в плавании я ответил что нет, ты написал что тебе кувалда нужна чтобы иметь возможность защититься от гопников, что также чушь, на которую я указал вот и все.

Little_boo
Такие бывают ребята, но их не много, есть те которым бесполезно определенные болевые делать. Всякое бывает. И техника убивания - не связана с ударной техникой. Ударная техника (бокс, кикбоксинг, киокушинкай карате) - это спорт, а не техника самообороны.

Гала от Ноября 30, 2012, 02:17:06 pm
А что такое техника убивания? Звучит-то как ;D

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:20:31 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 02:17:06 pm

А что такое техника убивания? Звучит-то как ;D
Это раз-два и труп. Например взять за шею и головкой об уголок.

варяг от Ноября 30, 2012, 02:23:02 pm
если не ошибаюсь вопрос задавался так - может ли както пригодиться это упр в плавании ? а это большая разница между тем про ты написал - Нужноли это упр в плавании.?

позже я пояснил даже что подразумевался косвенный эффект что главное было физ форма.

варяг от Ноября 30, 2012, 02:25:56 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:20:31 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 02:17:06 pm
А что такое техника убивания? Звучит-то как ;D
Это раз-два и труп. Например взять за шею и головкой об уголок.

Свиммер забыл добавить взять сзади за шею :))) потому что если спереди будешь тянуться к чьейто шее и человек както умеет драться ты просто получишь удар в лицо.. искры там.. вспышка :))) слезы.. и глупые мысли проходят чтобы когото головой об уголок.

варяг от Ноября 30, 2012, 02:27:32 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 01:55:29 pm
Свиммер ..Свиммер :))) что то не помню я чтобы писал про стремление улучшить ударную технику с помощью кувалды.. зато помоему писал что упражнение это на ноги.. пресс.. спину.. руки..
на счет техники.... может быть ты читал где то что одной техники недостаточно ? и что какой смысл мне точить или ставить технику в 34 года если она и так уже поставлена ? и что чтобы нокаутировать соперника недостаточно техничного удара ? что удар должен быть сильным и хлестким ?
на счет того что и тут я немного не в теме ну... наверное и тут ты оказался быстрее меня :) виртуально:)))
варяг, будь проще...ты говорил, что к февралю что-то там бахнешь на сотке...1:07 что ли?...говорил, что будешь тренироваться по уму...я с казани пригнал и что вижу? ты кувалдой машешь и спрашиваешь поможет тебе это или нет...смешно, если не сказать-грустно...
пс. завтра поиздеваюсь над собой. простартовка на 200 :)

Рома. моя подготовка заключается в том чтобы делать тренировку которую мне дали. хорошая.. он а..полохая.. я ее делаю.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:28:24 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 02:23:02 pm
если не ошибаюсь вопрос задавался так - может ли както пригодиться это упр в плавании ? а это большая разница между тем про ты написал - Нужноли это упр в плавании.?
позже я пояснил даже что подразумевался косвенный эффект что главное было физ форма.
Ну все ясно с тобой.

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:29:53 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 02:29:04 pm
Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 02:28:24 pm
Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 02:23:02 pm
если не ошибаюсь вопрос задавался так - может ли както пригодиться это упр в плавании ? а это большая разница между тем про ты написал - Нужноли это упр в плавании.?
позже я пояснил даже что подразумевался косвенный эффект что главное было физ форма.
Ну все ясно с тобой.

нет Свимер это с тобой все ясно.
Самтакойствование мне не интересно.

Гала от Ноября 30, 2012, 02:33:53 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 02:27:02 pm
А я бы не отбрасывал все таки прямую пользу. Ведь можно применить тактику, - "не можешь обогнать сделай так чтобы соперники уплыть не смогли".
Предлагаешь всех соперников сразу техникой убивания? ;D

ЕвгенийК от Ноября 30, 2012, 02:34:49 pm
тема окончательно скатилась в душевую.

Гала от Ноября 30, 2012, 02:35:28 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 02:30:51 pm
Угу, типа техника Крав Мага - там курс гражданской самообороны вообще никакой силовой не предусматривает. Цель за кратчайший период времени поразить максимальное количество запретных точек (типа пах, горло, глаза, затылок...), или вывести противников из равновесия и убежать. На это натаскивают за пару месяцев. .
А стриптиз-это тоже техника убивания? 8)

sosnin от Ноября 30, 2012, 02:40:56 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 30, 2012, 02:10:13 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm
пс. завтра поиздеваюсь над собой. простартовка на 200 :)

так только ж плыл в Казани, разве нет ?)
все гораздо хуже.я с казани и в бас то не ходил....видео не будет. старт с уровня воды.разминка 1 км.10мин душ горячий,растяжка 15мин. и на старт...
задача одна-начать медленне,а вторую половину быстрее,чем в казани... необходимо проверить одну теорию подводки к соревнованиям. будут вести по дистанции ;))

sosnin от Ноября 30, 2012, 02:42:36 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 02:40:17 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 02:33:53 pm
Предлагаешь всех соперников сразу техникой убивания? ;D
Зачем такая кровожадность не по УК это, можно морально подавить, демонстративно притащить к тумбочкам колесо от кировца, и кувалдой по нему на разминке пудовой постучать, тоже демонстративно. Встать на тумбочку приставив аккуратно кувалду, и мило улыбнутся во все 32 зуба.

это поможет если выходить на ринг или татами...если на тумбочку,то я только поржу,если вообще буду смотреть ;)

Гала от Ноября 30, 2012, 02:45:13 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 02:40:17 pm

Зачем такая кровожадность не по УК это, можно морально подавить, демонстративно притащить к тумбочкам колесо от кировца, и кувалдой по нему на разминке пудовой постучать, тоже демонстративно. Встать на тумбочку приставив аккуратно кувалду, и мило улыбнутся во все 32 зуба.

А еще лучше плыть с кувалдой в руках, как Чапаев в известном фильме ;D. Я в Литве тоже подавляла соперниц, еще до старта всем девицам велела на меня ориентироваться и,если я буду отставать, то они,по моей логике, должны были остановиться и меня подождать, правда, кувалды с собой не было, наверно из-за этого на четырех сотнях нашлась одна,которая меня не послушала, на восьми смелых не оказалось,ну, или они проявили сочувствие к человеку,который два дня без сна был. ;D

Yakut от Ноября 30, 2012, 02:45:32 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:42:36 pm
я только поржу,если вообще буду смотреть ;))
смех до финиша тоже настрой на победу сбивает.

Гала от Ноября 30, 2012, 02:46:56 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 02:45:32 pm

смех до финиша тоже настрой на победу сбивает.
Ничего подобного, мой заплыв всегда перед стартом веселится 8)

Yakut от Ноября 30, 2012, 02:49:39 pm
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 02:46:56 pm
Ничего подобного, мой заплыв всегда перед стартом веселится 8)
Ага, заплыв веселится, а ты первая приплываешь?

Гала от Ноября 30, 2012, 02:52:19 pm
Цитата: Yakut от Ноября 30, 2012, 02:49:39 pm

Ага, заплыв веселится, а ты первая приплываешь?
Заго им необидно мне проигрывать, потому что еще до старта они получают от меня заряд бодрости и позитива! ;D

@LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 03:12:01 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:40:56 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 30, 2012, 02:10:13 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm
пс. завтра поиздеваюсь над собой.простартовка на 200 :)

так только ж плыл в Казани, разве нет ?)
все гораздо хуже.я с казани и в бас то не ходил....видео не будет. старт с уровня воды.разминка 1 км.10мин душ
горячий,растяжечка 15мин. и на старт...
задача одна-начать медленно,а вторую половину быстрее,чем в казани... необходимо проверить одну теорию подводки к
соревнованиям. будут вести по дистанции ;))
Думаешь промахнулся с подводкой?

Гала от Ноября 30, 2012, 03:20:56 pm
Вот ведь какая незадача, вроде по плаванию форум был с утра еще :o

@LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 03:21:52 pm
Народ, давайте, вы почистите тему и перейдете в личку :(

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 03:26:06 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 03:21:52 pm
Народ, давайте, вы почистите тему и перейдете в личку :(
+ ;)

sosnin от Ноября 30, 2012, 05:27:51 pm
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 03:12:01 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:40:56 pm
Цитата: ЕвгенийК от Ноября 30, 2012, 02:10:13 pm
Цитата: sosnin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm
пс. завтра поиздеваюсь над собой.простартовка на 200 :)

так только ж плыл в Казани, разве нет ?)
все гораздо хуже.я с казани и в бас то не ходил....видео не будет. старт с уровня воды.разминка 1 км.10мин душ

горячий,растяжка 15мин. и на старт..

задача одна-начать медленно,а вторую половину быстрее,чем в казани... необходимо проверить одну теорию подводки к соревнованиям. будут вести по дистанции ;))

Думаешь промахнулся с подводкой?

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 30, 2012, 03:12:01 pm

Цитата: sospin от Ноября 30, 2012, 02:40:56 pm

Цитата: ЕвгенийК от Ноября 30, 2012, 02:10:13 pm

Цитата: sospin от Ноября 30, 2012, 02:05:43 pm

пс. завтра поиздеваюсь над собой.простартовка на 200 :)

так только ж плыл в Казани, разве нет ?)

все гораздо хуже.я с казани и в бас то не ходил....видео не будет. старт с уровня воды.разминка 1 км.10мин душ

горячий,растяжка 15мин. и на старт..

задача одна-начать медленно,а вторую половину быстрее,чем в казани... необходимо проверить одну теорию подводки к соревнованиям. будут вести по дистанции ;))

Думаешь промахнулся с подводкой?

то,что она смазалась-факт.интересны другие пару моментов.свежесть,отсутствие соперников,иная раскладка.уж очень меня убил последний полтинник.не могу никак поверить,что меня не хватило :(

варяг от Ноября 30, 2012, 11:06:14 pm

пришел с трени ..уф... вода умиротворяет..... класс. осмыслив сегодняшний день и весь этот диалог я пришел к выводу что персонаж Варяг както раздражает часть людей.. а как еще объяснить ? в параллельной ветке задается вопрос про гирию и плавание.. но он не вызывает такую долю негатива как кувалда и плавание. (сразу оговорюсь что к человеку писавшему про гирию я отношусь абсолютно нормально)

И я понимаю часть людей. уважаю их права .. и то что им приходится читать ересь на 444 страницах.. и то что чья то душа возмущена тем что у меня какието разногласия.. тоесть я бы не хотел портить людям настроение Тема то общая и названа соответствующе - ПЛАВАНИЕ после 30 а реально то что я делаю сейчас это не плавание. НО это то что я люблю. я не делаю это для того чтобы написать и почитать отзывы.. я делаю это потомучто для меня это кайф. мой маленький мир.

извиняюсь отвлекся.

Просто будет правильным если то что я пишу будет в какойто другой теме. Большая человеческая просьба к модератору не удалять и не переносить если это возможно тему Летучий Голандец. в душевой. мне всегда нравились корабли.. всякие истории страшилки про них и прочая романтика . ябы хотел чтобы в гости в эту тему заходили люди которые не испытывали негатива и я хотелбы чтобы ото было чтото вроде блога . истории. мысли.. переживания. будем считать что ВАряг не утонул а обречен скитаться . и нет ему покоя.:)))))))))) . здесь же делаю поклон до земли людям которые были со мной. реально то что я сделал это ваша заслуга. и главное то что я стал получать удовольствие от плавания. Ребята спасибо. удачи . Новых побед.

Агман от Ноября 30, 2012, 11:12:54 pm

Цитата: варяг от Ноября 30, 2012, 11:06:14 pm

здесь же делаю поклон до земли людям которые были со мной

Лебединая песня Варяга что -ли... ;D ?

P.S. Не знаю что там виднеется с твоего болота, но карма-то начала расти ;)

Гала от Ноября 30, 2012, 11:13:11 pm

Народ, мне сейчас задали вопрос, на который я не могу ответить, кто-то из топов плавает спринт двухударным кролем? ???

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:14:53 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:13:11 pm

Народ, мне сейчас задали вопрос, на который я не могу ответить, кто-то из топов плавает спринт двухударным кролем? ???

Никто вроде.

Гала от Ноября 30, 2012, 11:15:02 pm

Цитата: Агман от Ноября 30, 2012, 11:12:54 pm

Лебединая песня Варяга что -ли... ;D ?

P.S. Не знаю что там виднеется с твоего болота, но карма-то начала расти ;)

Ты будешь скучать по Варягу? ;) Не переживай, он ушел недалеко! ;D

Гала от Ноября 30, 2012, 11:18:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:14:53 pm

Никто вроде.

Просто человек утверждает, что читал какую-то статью, где приводились в пример два каких-то топа, которые именно так и плавали, статью грозитя найти. Я пока это как-то не могу представить.

Arman от Ноября 30, 2012, 11:21:19 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:18:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:14:53 pm

Никто вроде.

Просто человек утверждает, что читал какую-то статью, где приводились в пример два каких-то топа, которые именно так и плавали, статью грозитя найти. Я пока это как-то не могу представить.

Очень редко... сам видел такое всего пару раз на видео

@LE} { @NDER от Ноября 30, 2012, 11:25:28 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:18:56 pm

Цитата: Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:14:53 pm

Никто вроде.

Просто человек утверждает, что читал какую-то статью, где приводились в пример два каких-то топа, которые именно так и плавали, статью грозитя найти. Я пока это как-то не могу представить.

Сразу, проси дату статьи, поскольку если и плавали, то это было очень давно.

Гала от Ноября 30, 2012, 11:26:46 pm

Цитата: Arman от Ноября 30, 2012, 11:21:19 pm

Очень редко... сам видел такое всего пару раз на видео

И каковы были результаты? Вот сейчас чел мне сует под нос статью, где пишется, что двухударный кроль на одноименной дистанции самый быстрый. Сама статью еще не читала, возможно там ересь написана, возможно, что человек этот что-то не допонял.

dod.ru/swim/krol/html

Гала от Ноября 30, 2012, 11:28:28 pm

Цитата: @LE} { @NDER от Ноября 30, 2012, 11:25:28 pm

Сразу, проси дату статьи, поскольку если и плавали, то это было очень давно.

Статейка, вроде, свежая (не та, которую я дала, ту он сейчас найти не может), но речь шла о топах пятидесятих, поэтому я ему сказала, что это несколько меняет дело, но человек этот дюже упрямый ;D

@LE} { @NDER от Ноября 30, 2012, 11:32:07 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:28:28 pm

Цитата: @LE} { @NDER от Ноября 30, 2012, 11:25:28 pm

Сразу, проси дату статьи, поскольку если и плавали, то это было очень давно.

Статейка, вроде, свежая (не та, которую я дала, ту он сейчас найти не может), но речь шла о топах пятидесятих, поэтому я ему сказала, что это несколько меняет дело, но человек этот дюже упрямый ;D

Ну вот Гэрри Холл Старший показывает эту технику - http://www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=b746O3Ltz44#t=270s однако в какие годы он плавал?!

Arman от Ноября 30, 2012, 11:32:42 pm

Я знаю одного тренера, который не совсем против этой идеи - Emmett Hines из <http://www.h2oustonswims.org/>

Идея состоит в том, что двухударный кроль дает возможность очень высокому темпу для рук, а два удара ног это не для продвижения, а для вращения корпуса... раньше этим как-то баловался

@LE} { @NDER от Ноября 30, 2012, 11:33:32 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:26:46 pm

Цитата: Arman от Ноября 30, 2012, 11:21:19 pm

Очень редко... сам видел такое всего пару раз на видео

И каковы были результаты? Вот сейчас чел мне сует под нос статью, где пишется, что двухударный кроль на одноименной

дистанции самый быстрый. Сама статью еще не читала, возможно там ересь написана, возможно, что человек этот что-то не допонял.

dod.ru/swim/krol/html

ссылка не открывается.

@LE} {@NDER от Ноября 30, 2012, 11:38:58 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:28:28 pm

Статейка, вроде, свежая (не та, которую я дала, ту он сейчас найти не может), но речь шла о топах пятидесятих, поэтому я ему сказала, что это несколько меняет дело, но человек этот дюже упрямый ;D

Скажи ему, если покажет человека в этом списке <http://www.swimnews.com/rank/index> в топ 100 за 2012 год, который 50 кролем плавает 2х ударным кролем, то ты ему поверишь))) ... и можешь пожелать ему от меня удачи в поисках ;D

Swimmer48 от Ноября 30, 2012, 11:43:19 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:28:28 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Ноября 30, 2012, 11:25:28 pm

Сразу, проси дату статьи, поскольку если и плавали, то это было очень давно.

Статейка, вроде, свежая (не та, которую я дала, ту он сейчас найти не может), но речь шла о топах пятидесятих, поэтому я ему сказала, что это несколько меняет дело, но человек этот дюже упрямый ;D

Тогда верю))

Гала от Ноября 30, 2012, 11:48:04 pm

<http://dod.ru/swim/krol.htm> попробуй так

@LE} {@NDER от Ноября 30, 2012, 11:59:48 pm

Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 11:48:04 pm

<http://dod.ru/swim/krol.htm> попробуй так

Из-за этой фразы он решил, что двухударный кроль быстрее?

Цитировать

Поэтому пловцы, овладевшие в совершенстве техникой этого варианта кроля, развивают темп движений выше, чем спортсмены, применяющие на одноименной дистанции шести ударный кроль.

Там такого не написано. Более высокий темп движений не означает более быстрое продвижение.