

----

Гала от Декабря 01, 2012, 12:08:23 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 11:59:48 pm

Там такого не написано. Более высокий темп движений не означает более быстрое продвижение.  
Угу, я тоже теперь прочитала, но этот упрямый человек понятия темп и скорость полностью отождествляет, пока переубедить его не удалось, но проблемой заинтересовалась.

----

@LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 12:17:09 am  
Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 12:08:23 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 11:59:48 pm

Там такого не написано. Более высокий темп движений не означает более быстрое продвижение.  
Угу, я тоже теперь прочитала, но этот упрямый человек понятия темп и скорость полностью отождествляет, пока переубедить его не удалось, но проблемой заинтересовалась.  
Вот тебе пример - <http://www.youtube.com/watch?v=DUO1-XKMPZc> - мировой рекорд, установленный Поповым, у которого самый низкий темп в заплыве.

----

Гала от Декабря 01, 2012, 08:23:32 am  
Попов.....мда, не знаю кто как, а я до сих пор считаю Попова одним из самых техничных пловцов.

----

Swimmer48 от Декабря 01, 2012, 10:37:31 am  
Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 12:08:23 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Ноября 30, 2012, 11:59:48 pm

Там такого не написано. Более высокий темп движений не означает более быстрое продвижение.  
Угу, я тоже теперь прочитала, но этот упрямый человек понятия темп и скорость полностью отождествляет, пока переубедить его не удалось, но проблемой заинтересовалась.  
Забей на дураков.

----

Letun от Декабря 01, 2012, 10:56:02 am  
Ребята - двухударным полтинник и сей час плавают, сам был удивлён. Мне с пару месяцев назад на ютубе попалось. И даже ссылка у меня сохранена, найти бы только...

----

Little\_boo от Декабря 01, 2012, 02:32:21 pm  
Цитата: Гала от Ноября 30, 2012, 02:17:06 pm  
А что такое техника убивания?  
Это когда учат быстро убивать или обездвигивать\травмировать человека, а не красиво драться, набирать очки, сильно бить и т.п.

----

Letun от Декабря 01, 2012, 03:00:25 pm  
Вот нашёл. Полтинник двухударным кролем. Это Нистранд кажись.  
Там правда видно совсем маленький кусочек с 7-9 сек, подводная съёмка - в синих шортах.

[http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video\\_vid232796.shtml](http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video_vid232796.shtml)

----

@LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 03:39:24 pm  
Цитата: Letun от Декабря 01, 2012, 03:00:25 pm  
Вот нашёл. Полтинник двухударным кролем. Это Нистранд кажись.  
Там правда видно совсем маленький кусочек с 7-9 сек, подводная съёмка - в синих шортах.

[http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video\\_vid232796.shtml](http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video_vid232796.shtml)

Где же там двухударный? Посмотри, как у него ноги хреначат! - явно быстрее рук - там как минимум четырехударный.

----

Letun от Декабря 01, 2012, 03:47:12 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 03:39:24 pm  
Цитата: Letun от Декабря 01, 2012, 03:00:25 pm  
Вот нашёл. Полтинник двухударным кролем. Это Нистранд кажись.  
Там правда видно совсем маленький кусочек с 7-9 сек, подводная съёмка - в синих шортах.

[http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video\\_vid232796.shtml](http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video_vid232796.shtml)

Где же там двухударный? Посмотри, как у него ноги хреначат! - явно быстрее рук - там как минимум четырехударный.

А я говорю 2-х ударный.

----

@LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 03:57:18 pm

Цитата: Letun от Декабря 01, 2012, 03:47:12 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 03:39:24 pm

Цитата: Letun от Декабря 01, 2012, 03:00:25 pm

Вот нашёл. Полтинник двухударным кролем. Это Нистранд кажись.

Там правда видно совсем маленький кусочек с 7-9 сек, подводная съёмка - в синих шортах.

[http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video\\_vid232796.shtml](http://video.eurosport.ru/swimming/european-championships/2012/video_vid232796.shtml)

Где же там двухударный? Посмотри, как у него ноги хреначат! - явно быстрее рук - там как минимум четырехударный.

А я говорю 2-х ударный.

Он вообще специфично работает ногами, тут лучше видно - <http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU> у него присутствует аритмичная работа ногами, но это точно не двухударный, а в конце он переходит на ноги дельфин.

----

Letun от Декабря 01, 2012, 04:07:44 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 03:57:18 pm

Он вообще специфично работает ногами, тут лучше видно - <http://www.youtube.com/watch?v=k0gtwQxdXCU> у него присутствует аритмичная работа ногами, но это точно не двухударный, а в конце он переходит на ноги дельфин.

Вон оно как. Т.е. у него работа ног это нечто среднее между кролем и батом с акцентом на одну из ног. И именно этот акцент и видно на двухсекундном отрезке из первого видео.

По количеству ударов получается четырёхударный. Но только абсолютно не классический вариант)).

----

Letun от Декабря 01, 2012, 04:16:57 pm

Хотя всё-равно нет!

В первом видео - хоть что делай, не могу насчитать у него больше 6-7 ударов ногам, и точно так же не больше 6-7 гребков руками.

----

Гала от Декабря 01, 2012, 04:58:33 pm

AAAAAA! Чую, что еще немного и увижу технику убивания в действии! Интересно кто кого: Саша Летуна или наоборот? ;D

----

Letun от Декабря 01, 2012, 06:02:48 pm

Да мы вроде с Александром ни когда не конфликтовали)).

Гала, а ты сама то, что думаешь? Двухударным он на первом видео плывёт или нет? С тебя же вопрос начался)).

----

Arman от Декабря 01, 2012, 06:42:03 pm

Разбавлю ваш спор новым видео- выход на ногах после толчка

Было вот так

[http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf\\_9s](http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf_9s)

Варяг раскритиковал тогда, что нету волны

Летом делал отрезки под водой по 10м, время выходило в районе 4.5 секунд.

Потом стал делать вообще короткий выход, но видео что я кидал, мне совсем не понравилось, начал заново отрабатывать.

Сегодня получилось так вот

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

Понимаю что снято не идеально, и ракурс другой, но вроде стало лучше... да... ?

----

варяг от Декабря 01, 2012, 08:38:37 pm

Цитата: Arman от Декабря 01, 2012, 06:42:03 pm

Разбавлю ваш спор новым видео- выход на ногах после толчка

Было вот так

[http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf\\_9s](http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf_9s)

Варяг раскритиковал тогда, что нету волны

Летом делал отрезки под водой по 10м, время выходило в районе 4.5 секунд.

Потом стал делать вообще короткий выход, но видео что я кидал, мне совсем не понравилось, начал заново отрабатывать.

Сегодня получилось так вот

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

Понимаю что снято не идеально, и ракурс другой, но вроде стало получше... да... ?

Арман гамарджоба:) мое мнение что на видео под водой корпус стал работать красиво но ноги это както портят. ощущения чтототы ты какбудто лишнее гдето сопротивление делаешь могу предположить что это колени

это просто мнение Друг а не критика. утывай тоо что в дельфине я вообще не понимаю. сужу по картинке. тоест присутствует тяжесть исполнения.

если тебе будет легче то я так делаю в 5 раз хуже :).

зато стар у тебя шикарный я его до сих пор помню. надеюсь ты не сдашься и улучшиш дельфин. в смысле уберешь ошибку.

----

Гала от Декабря 01, 2012, 08:56:57 pm

Цитата: Letun от Декабря 01, 2012, 06:02:48 pm

Да мы вроде с Александром ни когда не конфликтовали)).

Гала, а ты сама то, что думаешь? Двухударным он на первом видео плывёт или нет? С тебя же вопрос начался)).

Сама ничего не думаю, потому что дочь не дает ноут, а на моем динозавре ютуб работает через одно место ;D.

Сейчас деть грузит на ютуб мое видео сегодняшнее, сразу хочу сказать, что в отремонтированном бассейне царит приятный полумрак, почти интим ;D, поэтому все, что рассмотрите, то ваше ;D. И блин!!!!!! Какого хрена они сделали температуру воды +29 градусов? Я сегодня чуть не померла на простом режиме 1:45 + 10 сек, пульс был 24, это при моем всегдашнем на этом режиме 19-21, да еще и вписывалась еле-еле, сдуреть просто >:(. Сняла все четыре стилиа и бонус в виде кроля моего ученика, который представляет из себя латышскую модель Варяга, все слушает, но делает по-своему ;D. Сразу должна предупредить, что над баттом почти не работала, спина не дает, поэтому он по-прежнему душераздирающ ;D, брасс до кучи, я им вообще не плаваю, остальное прошу любить и жаловать, только вы критикуйте как-то.....ну, чтоб я не совсем отчаялась ;D

----

@LE} { @NDER от Декабря 01, 2012, 09:03:14 pm

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 06:42:03 pm

Разбавлю ваш спор новым видео- выход на ногах после толчка

Было вот так

[http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf\\_9s](http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf_9s)

Варяг раскритиковал тогда, что нету волны

Летом делал отрезки под водой по 10м, время выходило в районе 4.5 секунд.

Потом стал делать вообще короткий выход, но видео что я кидал, мне совсем не понравилось, начал заново отрабатывать.

Сегодня получилось так вот

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

Понимаю что снято не идеально, и ракурс другой, но вроде стало получше... да... ?

По сравнению с первым видео ноги стали лучше работать, появилось продвижение за счет обратной фазы, когда стопы идут вверх. Осталась проблема с тазом, он почти не работает, возможно из-за проблем с гибкостью.

----

Гала от Декабря 01, 2012, 09:47:22 pm

Это кроль: <http://www.youtube.com/watch?v=56d9a4zHxFE&feature=youtu.be>

Здесь все остальное: <http://www.youtube.com/watch?v=56d9a4zHxFE&feature=youtu.be>

Я готова выслушать все, что вы обо мне думаете ;D

----

Swimmer48 от Декабря 01, 2012, 09:49:53 pm

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 08:38:37 pm

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 06:42:03 pm

Разбавлю ваш спор новым видео- выход на ногах после толчка

Было вот так

[http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf\\_9s](http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf_9s)  
Варяг раскритиковал тогда, что нету волны

Летом делал отрезки под водой по 10м, время выходило в районе 4.5 секунд.  
Потом стал делать вообще короткий выход, но видео что я кидал, мне совсем не понравилось, начал заново отрабатывать.  
Сегодня получилось так вот  
<http://www.youtube.com/watch?v=wTSCovGoFno&feature=youtu.be>

Понимаю что снято не идеально, и ракурс другой, но вроде стало получше... да... ?

Арман гамарджоба:) мое мнение что на видео под водой корпус стал работать красиво но ноги это както портят. ощущения чтото ты какбудто лишнее гдето сопротивление делаешь могу предположить что это колени

это просто мнение Друг а не критика. утывай тоо что в дельфине я вообще не понимаю. сужу по картинке. тоест присутствует тяжесть исполнения.

если тебе будет легче то я так делаю в 5 раз хуже :).

зато стар у тебя шикарный я его до сих пор помню. надеюсь ты не сдашья и улучшиш дельфин. в смысле уберешь ошибку. Стопы надо подвернуть вовнутрь и если видео снимать, то поворот+выход+2 гребка.

----

Гала от Декабря 01, 2012, 10:00:31 pm  
Какая-то фигня, попробую все по отде льности выложить.  
Батт,ну, типа батт ;D : <http://www.youtube.com/watch?v=ts0TwlVHP-w&list=UL>  
Должен быть брасс: <http://www.youtube.com/watch?v=Infg6l8VIGU&list=UL>  
Спина: [http://www.youtube.com/watch?v=pBcM4qQmV\\_s&feature=autoplay&list=ULInfg6l8VIGU&playnext=1](http://www.youtube.com/watch?v=pBcM4qQmV_s&feature=autoplay&list=ULInfg6l8VIGU&playnext=1)  
Ученик: [http://www.youtube.com/watch?v=bcG\\_DZLwOM0&list=UL](http://www.youtube.com/watch?v=bcG_DZLwOM0&list=UL)  
Надеюсь,что сейчас все разное, на ребенкином ноуте по крайней мере,точно.

----

@LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 10:00:41 pm  
Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 09:47:22 pm  
Это кроль: <http://www.youtube.com/watch?v=56d9a4zHxFE&feature=youtu.be>  
Здесь все остальное: <http://www.youtube.com/watch?v=56d9a4zHxFE&feature=youtu.be>  
Я готова выслушать все,что вы обо мне думаете ;D  
Ты издеваешься?! Как ты думаешь, что там видно? Ничего!

----

Гала от Декабря 01, 2012, 10:02:47 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 10:00:41 pm  
Ты издеваешься?! Как ты думаешь, что там видно? Ничего!  
В бассе такой свет был, не виноватая я, завтра попробую еще ;D, правда где брать лучшее освещение не знаю 8)

----

варяг от Декабря 01, 2012, 10:22:20 pm  
Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 10:00:31 pm  
Какая-то фигня, попробую все по отде льности выложить.  
Батт,ну, типа батт ;D : <http://www.youtube.com/watch?v=ts0TwlVHP-w&list=UL>  
Должен быть брасс: <http://www.youtube.com/watch?v=Infg6l8VIGU&list=UL>  
Спина: [http://www.youtube.com/watch?v=pBcM4qQmV\\_s&feature=autoplay&list=ULInfg6l8VIGU&playnext=1](http://www.youtube.com/watch?v=pBcM4qQmV_s&feature=autoplay&list=ULInfg6l8VIGU&playnext=1)  
Ученик: [http://www.youtube.com/watch?v=bcG\\_DZLwOM0&list=UL](http://www.youtube.com/watch?v=bcG_DZLwOM0&list=UL)  
Надеюсь,что сейчас все разное, на ребенкином ноуте по крайней мере,точно.

Галь а ты когда кролем плыла ты в полном купальнике или плавках?.....) ???

----

варяг от Декабря 01, 2012, 10:23:19 pm  
кстати брас красивый. незнаю как насчет техничности но красивый это точно. особенно первый четвертак.

----

Гала от Декабря 01, 2012, 10:24:49 pm  
Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 10:22:20 pm

Галь а ты когда кролем плыла ты в полном купальнике или плавках?.....) ???

В плавках ученик ;D, мой кроль выше, но Сашка ничего не разглядел и я его понимаю, сижу ломаю голову где вечером взять свет, днем я работаю 8)

----

Гала от Декабря 01, 2012, 10:25:36 pm

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 10:23:19 pm

кстати брас красивый. незнаю как насчет техничности но красивый это точно. особенно первый четвертак.

Брасс-это единственный стиль, к которому у моего тренера не было претензий, кроме скорости ;D

----

варяг от Декабря 01, 2012, 10:28:11 pm

Цитата: варяг от Декабря 01, 2012, 08:38:37 pm

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 06:42:03 pm

Разбавлю ваш спор новым видео- выход на ногах после толчка

Было вот так

[http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf\\_9s](http://www.youtube.com/watch?v=6jfgZpDf_9s)

Варяг раскритиковал тогда, что нету волны

Летом делал отрезки под водой по 10м, время выходило в районе 4.5 секунд.

Потом стал делать вообще короткий выход, но видео что я кидал, мне совсем не понравилось, начал заново отработывать.

Сегодня получилось так вот

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

Понимаю что снято не идеально, и ракурс другой, но вроде стало получше... да... ?

Арман гамарджоба:) мое мнение что на видео под водой корпус стал работать красиво но ноги это както портят. ощущения чтототы ты какбудто лишнее гдето сопротивление делаешь могу предположить что это колени

это просто мнение Друг а не критика. уитывай тоо что в дельфине я вообще не понимаю. сужу по картинке. тоесть присутствует тяжесть исполнения.

если тебе будет легче то я так делаю в 5 раз хуже :)..

зато стар у тебя шикарный я его до сих пор помню. надеюсь ты не сдашься и улучшиш дельфин. в смысле уберешь ошибку.

Арман извини я не прочитал все до конца- на первом видео оказывается старый дельфин ?

и ну если так то второе видео гораздо лучше. я бы сказал 2 разных человека.

----

Гала от Декабря 01, 2012, 10:31:36 pm

Позавидовала освещению в бассейне Армана :-\

----

@LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 10:47:16 pm

Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 10:31:36 pm

Позавидовала освещению в бассейне Армана :-\

А экспозиция в камере никак не настраивается? Ну или типа режим ночной съемки?

----

Арман от Декабря 01, 2012, 10:49:03 pm

Гала, поворот кролем подправь, зачем ноги так вверх как перископ у подводной лодки... кувырок сделай резче, чтобы не было зависания в воздухе..

----

Гала от Декабря 01, 2012, 10:50:38 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 10:47:16 pm

Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 10:31:36 pm

Позавидовала освещению в бассейне Армана :-\

А экспозиция в камере никак не настраивается? Ну или типа режим ночной съемки?

Это не камера, это фотик. Я не знаю, завтра смогу быть в бассе на час раньше и попробую по другой дорожке, там вроде чуток светлее, в прошлом году нормальный свет был, а в этом устроили приют для одиноких сердец, так их разэтак. Не,если вы пришли в басс с целью шуры-муры, то наш самый подходящий ;D, для трень и видюшек-ужас и кошмар, надежда лишь на то,что воду все же охладят, а освещение наладят 8)

----

Гала от Декабря 01, 2012, 10:54:18 pm

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 10:49:03 pm

Гала, поворот кролем подправь, зачем ноги так вверх как перископ у подводной лодки... кувырок сделай резче, чтобы не было зависания в воздухе..

Рада бы, да не могу, спина же вся травмирована, поэтому и говорю,что с поворотами швах, на соревах делаю резко, потом из-за болей в спине часа три на стену лезу ;), я повороты на спине вообще делаю почти не сгибаясь, можно сказать, что изобрела новый вид поворотов ;D

----

sosnin от Декабря 01, 2012, 11:04:00 pm

банзай! 200 хуже на 2,2 сек, при том что сотка первая хуже на 3,5 и старт не с тумбы.даже так,первый полтос не 30,6,а 32,7...ну и конечно,так не сдался на финише благодаря маханиям по борту...вообщем раскладочка-раскладочка!!!чтоб нормально на сорах плыть,надо душить в себе "чемпиона". все оставил на последние 75 и они проявились...но в итоге все равно,на 200 я не натренировался длинным кролем.максимум на 50+75. :( да и гребков получилось по 1-2 меньше везде,даже на финише.

по сути-в казани прошел почти под максимум возможного при данном тренировочном времени.получается так....вопрос:если продолжать,то реально еще так же плавать с пяток лет? ???

----

Гала от Декабря 01, 2012, 11:06:18 pm

Если что-то у ученика разглядели, то напишите, потому что меня он не слушает вообще, хотя спрашивает регулярно ;D

----

Арман от Декабря 01, 2012, 11:10:54 pm

Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 11:06:18 pm

Если что-то у ученика разглядели, то напишите, потому что меня он не слушает вообще, хотя спрашивает регулярно ;D  
Так это Варяг ;D ?

----

варяг от Декабря 01, 2012, 11:15:39 pm

Цитата: Арман от Декабря 01, 2012, 11:10:54 pm

Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 11:06:18 pm

Если что-то у ученика разглядели, то напишите, потому что меня он не слушает вообще, хотя спрашивает регулярно ;D  
Так это Варяг ;D ?

Арман:))) Варяг ушел в открытый океан:)))))))))0 стал кораблем призраком и обречен за непослушание плавать только на боку на прямых ногах.... и нет его душе покоя... и 1 раз в 10 лет он заходит в порт чтобы взять на борт матросов. ??? ??? ??? ??? ??? ??? ??? :-X :-X :-X :-X :-X

и матросами он набирает тех у кого локоть провален .. и ноги тонут... и обречены они скитаться без компаса в океане 10 лет. :-X :-X :-X :-X :-X :-X :-X :-X :-X

----

@LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 11:26:00 pm

Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:04:00 pm

банзай! 200 хуже на 2,2 сек, при том что сотка первая хуже на 3,5 и старт не с тумбы.даже так,первый полтос не 30,6,а 32,7...ну и конечно,так не сдался на финише благодаря маханиям по борту...вообщем раскладочка-раскладочка!!!чтоб нормально на сорах плыть,надо душить в себе "чемпиона". все оставил на последние 75 и они проявились...но в итоге все равно,на 200 я не натренировался длинным кролем.максимум на 50+75. :( да и гребков получилось по 1-2 меньше везде,даже на финише.

по сути-в казани прошел почти под максимум возможного при данном тренировочном времени.получается так....вопрос:если продолжать,то реально еще так же плавать с пяток лет? ???

плавать можно, но тебе придется постоянно пахать над собой, а это очень напряжно, когда семья, работа и т.п. большинство народу, смотрю, забивают и плавают полтинники, ну или плавают 200, 400, 800 как плавают, стараясь не заморачиваться тем, что результаты значительно хуже чем в молодости. хотя америкосы и в 40-50 - глядя на статистику, создается впечатление, что они какие-то машины, а не люди!

кстати, вот ты отпахал перед Казанью, как вес? есть какие-то сдвиги?

----

sosnin от Декабря 01, 2012, 11:27:56 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 11:26:00 pm  
как вес? есть какие-то сдвиги?  
с лета кило 2,с февраля:3-4 скинул....печалька... :(((

----

@LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 11:33:11 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:27:56 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 11:26:00 pm  
как вес? есть какие-то сдвиги?  
с лета кило 2,с февраля:3-4 скинул....печалька... :(((  
ну... хоть что-то.

Кстати, вот результаты америкосов лучшая десятка на длинной воде в 35-39 и 40-44:

#### 200 Freestyle LCM Men 35-39 (2012)

#	Name	Age	Club	LMSC	Time
1	Michael Kiedel	37	SMM	Pacific	2:02.78
2	Jeff P Commings	38	PHX	Arizona	2:05.14
3	Niclas K Ohman	38	NEM	New England	2:05.45
4	Greg D Moyle	36	IAMA	Iowa	2:05.72
5	Tony A Stewart	39	MOVY	Missouri Valley	2:06.47
6	Ryan E Cox	39	MVN	Southern Pacific	2:06.83
7	Matthew A Mangano	35	SWOM	Ohio	2:08.75
8	Ii R Selinger	39	MAM	Pacific	2:10.96
9	Shawn Jones	38	DADS	Gulf	2:11.28
10	Bryan D Kratky	39	NEBR	Nebraska	2:12.03

#### 200 Freestyle LCM Men 40-44 (2012)

#	Name	Age	Club	LMSC	Time
1	Dickie Fernandez	41	NOVA	Southern Pacific	2:06.59
2	Ramses Rodriguez	40	SYSM	Florida	2:07.32
3	Mark A Magee	44	LVM	Southern Pacific	2:07.40
4	Troy W Reynolds	41	MOVY	Missouri Valley	2:08.34
5	Mark Cox	44	TPIT	Allegheny Mountain	2:08.49
6	Kirk Nelson	42	PSM	Pacific Northwest	2:08.56
7	Carlos I Ochoa	41	PLAN	Florida Gold Coast	2:10.62
8	Paul Sheldon	42	UNAT	Colorado	2:10.63
9	Michael D Lucero	42	ROSE	Southern Pacific	2:11.26
10	David M Read	44	SFTL	Florida Gold Coast	2:12.00

Тут можешь больше посмотреть - <http://www.usms.org/comp/tt/toptenlist.php>

----

sosnin от Декабря 01, 2012, 11:43:54 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 11:33:11 pm  
ну... хоть что-то.  
погрешность весов больше,чем я сбросил :)

----

Гала от Декабря 02, 2012, 12:00:44 am  
Цитата: Arman от Декабря 01, 2012, 11:10:54 pm  
Так это Варяг ;D ?  
Нет, но его брат по крови. Ну,напишите что с ним не так, жалко вам что ли? ;D

----

варяг от Декабря 02, 2012, 12:18:33 am  
Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 12:00:44 am  
Цитата: Arman от Декабря 01, 2012, 11:10:54 pm  
Так это Варяг ;D ?  
Нет, но его брат по крови. Ну,напишите что с ним не так, жалко вам что ли? ;D

Галь насколько это видно но ты уж извини. ноги там совсем темно я ничего не увидел а правая рука особенно как робот Вертер.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 12:31:41 am

Цитата: варяг от Декабря 02, 2012, 12:18:33 am

Галь насколько это видно но ты уж извини. ноги там совсем темно я ничего не увидел а правая рука особенно как робот Вергер.

С ногами там тоже ничего хорошего, а как робот Вергер-это как? ???

----

Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 04:27:53 am

Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:04:00 pm

банзай! 200 хуже на 2,2 сек, при том что сотка первая хуже на 3,5 и старт не с тумбы.даже так,первый полтос не 30,6,а 32,7...ну и конечно,так не сдался на финише благодаря маханиям по борту....вообщем раскладочка-раскладочка!!!чтоб нормально на сорах плыть,надо душить в себе "чемпиона". все оставил на последние 75 и они проявились...но в итоге все равно,на 200 я не натренировался длинным кролем.максимум на 50+75. :( да и гребков получилось по 1-2 меньше везде,даже на финише.

по сути-в казани прошел почти под максимум возможного при данном тренировочном времени.получается так....вопрос:если продолжать,то реально еще так же плавать с пятюк лет? ???

не чепиона душить надо, а тренироваться больше надо на соревновательной скорости >:(

по 2.20 можно плавать до 80 лет я думаю.... ;)

----

Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 04:30:05 am

Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:43:54 pm

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 11:33:11 pm

ну... хоть что-то.

погрешность весов больше,чем я сбросил :)

пора в качалку

----

Yakut от Декабря 02, 2012, 05:06:36 am

Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 01, 2012, 09:03:14 pm

Осталась проблема с тазом, он почти не работает, возможно из-за проблем с гибкостью.

Ага, тоже не вижу чтобы движение с таза начиналось.

----

Yakut от Декабря 02, 2012, 06:25:10 am

Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 10:02:47 pm

В бассе такой свет был, не виноватая я, завтра попробую еще ;D, правда где брать лучшее освещение не знаю 8)

Ночь, Латвия, Бассейн....

Ты сама можешь подредактировать в своем профиле утуба.

У меня получилось так, - кроль-бат-брасс...

<http://youtu.be/SPJhhZCaYNQ> (<http://youtu.be/SPJhhZCaYNQ>),

<http://youtu.be/Ao7aigiuQ9k> (<http://youtu.be/Ao7aigiuQ9k>)

у тебя самой должно быть лучше так как будет меньше конвертаций.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 08:19:22 am

Цитата: Yakut от Декабря 02, 2012, 06:25:10 am

у тебя самой должно быть лучше так как будет меньше конвертаций.

Я в этом ни фига не смысло,сегодня буду придумывать как снять ,чтобы светлее было.Хочешь прикол? Я подумала,что это твои видюшки,смотрю на кроль и думаю: надо же, один в один как я плавает ;D, пока не дошло,что :а) на видео точно не парень; б) это я сама и есть ;D

Зато Варяг меня вчера в брасситки записал, мой тренер,если бы его услышал,удивился бы безмерно, самый медленный стиль у меня. Нет,я знаю,что он у всех самый медленный,но у меня и с т.з. разрядов он худший был.

----

Yakut от Декабря 02, 2012, 08:42:53 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:19:22 am

Я в этом ни фига не смысло.

Там сделано для миллионов пользователей ютуб которые нифига не смыслят.

Надо просто потыкаться во все кнопки в редакторе, я с утра сегодня тоже не смыслил.

По бату мне кажется ты тоже не попадаешь ногами в руки второй удар, ноги чуть опережают, руки отстают.

кроль к сожалению даже после увеличения яркости видно плохо, плюс еще ракурс неудачный надо спереди и сбоку, а у тебя



сзади, зато поворот шикарно видно, прям картинно ноги тянешь, как балерина.

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:19:22 am

Зато Варяг меня вчера в брасситки записал, мой тренер,если бы его услышал,удивился бы безмерно, самый медленный стиль у меня.

У меня тоже забавно, мой напарник по дорожке, говорит мне, -"у тебя техника кролем лучше, чем у меня, красивее". Только он плывет полтос из 28 а я из 32 не выплываю.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 08:56:25 am

Цитата: Yakut от Декабря 02, 2012, 08:42:53 am

Там сделано для миллионов пользователей ютуб которые нифига не смыслят.

Надо просто потыкаться во все кнопки в редакторе, я с утра сегодня тоже не смыслил.

По бату мне кажется ты тоже не попадаешь ногами в руки второй удар, ноги чуть опережают, руки отстают.

кроль к сожалению даже после увеличения яркости видно плохо, плюс еще ракурс неудачный надо спереди и сбоку, а у тебя сзади, зато поворот шикарно видно, прям картинно ноги тянешь, как балерина.

Ну,может вечером,если опять ничего не выйдет, тогда буду истязать ютубовский редактор, дочка вчера уже возмущалась,что я на ее канал свое плавание скинула, просто я свой пароль забыла, а ее канал автоматически открылся ;D

Про ноги на повороте мне подруга уже тоже говорила,что с такими ногами мне б в синхронное плавание ;D Ну, и про батт, говорю же,что над ним почти не работаю, спина не дает, поэтому технику восстановить нереально и,как мне кажется, что в случае с баттом, у меня все чересчур гибко, эти извивания бы уменьшить как-то ;D

Цитата: Yakut от Декабря 02, 2012, 08:42:53 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:19:22 am

Я в этом ни фига не смыслю.

У меня тоже забавно, мой напарник по дорожке, говорит мне, -"у тебя техника кролем лучше, чем у меня, красивее". Только он плывет полтос из 28 а я из 32 не выплываю.

Ага, а это теперь размышлизмы моего ученика, который чем больше плавает, тем больше уверяется в том,что техника-это полная фигня и от нее вообще ничего не зависит, поэтому я и просила вас,люди добрые, написать все про его кроль, но вы такие отзывчивые ;D. Его вчера "приятно" поразил его результат на полтиннике в 41 секунду, но да, ведь техника это фигня, там что-то другое рулит 8).

Но знаете, иногда я тоже начинаю сомневаться во всемогуществе техники, сидим на соревах с подругой, ржем над одним дядькой, ну так по-уродски он руками кролем машет, а дядька у всех выигрывает с каким-то очень недурственным результатом, резалт не помню, но совсем не плохо. Потом еще девочке одной удивлялись, у нее руки на кроле совершенно прямые ,а кисти согнуты ,наверно,даже больше,чем под 90 градусов, но плыла очень даже быстро, правда там ноги зачетные были, а дядька вообще не пойми за счет чего плыл.

----

Yakut от Декабря 02, 2012, 09:03:21 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:56:25 am

Ага, а это теперь размышлизмы моего ученика, который чем больше плавает, тем больше уверяется в том,что техника-это полная фигня и от нее вообще ничего не зависит, поэтому я и просила вас,люди добрые, написать все про его кроль, но вы такие отзывчивые ;D.

Да там фиг что разглядишь. Из того что можно увидеть, лежит он на воде неплохо, ноги работают хорошо, руки, а руками движет походу просто потому что деть некуда. Гребка рукой вообще нет, он походу эту 41 секунду как варяг чиста на ногах делает.

----

Yakut от Декабря 02, 2012, 09:07:24 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:56:25 am

Но знаете, иногда я тоже начинаю сомневаться во всемогуществе техники, сидим на соревах с подругой, ржем над одним дядькой, ну так по-уродски он руками кролем машет, а дядька у всех выигрывает с каким-то очень недурственным результатом, резалт не помню, но совсем не плохо. Потом еще девочке одной удивлялись, у нее руки на кроле совершенно прямые ,а кисти согнуты ,наверно,даже больше,чем под 90 градусов, но плыла очень даже быстро, правда там ноги зачетные были, а дядька вообще не пойми за счет чего плыл.

Я уже давно для себя сделал вывод глядя на все видео и не соответствие скорости техники. Тут много пишут про высокий локоть про гребок итд итп. А больше всего на скорость влияет положение тела в воде, получается минимальное сопротивление, и греби хоть как, все равно будет быстро. Не так быстро как у спортсменов высокого класса, но много быстрее чем у среднестатистического пловца купальщика вроде нас.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 09:19:58 am

Цитата: Yakut от Декабря 02, 2012, 09:03:21 am

Да там фиг что разглядишь. Из того что можно увидеть, лежит он на воде неплохо, ноги работают хорошо, руки, а руками движет походу просто потому что деть некуда. Гребка рукой вообще нет, он походу эту 41 секунду как варяг чиста на ногах

делает.

Знаешь, ты меня с ногами удивил, потому что ноги его я все время критикую, правда не за то, что он ими не работает, а за то как именно он это делает, они у него больше от колена работают и стопы.....как Рунтя говорит-чистые топорики ;D, тянуть стопы не хочет 8)

----

Yakut от Декабря 02, 2012, 09:24:37 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 09:19:58 am

Знаешь, ты меня с ногами удивил, потому что ноги его я все время критикую, правда не за то, что он ими не работает, а за то как именно он это делает, они у него больше от колена работают и стопы.....

Может я и ошибаюсь из-за качества съемки, но по этому видео ноги находятся довольно высоко целиком, а не только пятки и в глаза совсем не бросается то что они сгибаются в коленях. Ну про ступни, сама понимаешь, невозможно вообще что-то говорить.

----

Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 11:03:29 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:56:25 am

Потом еще девочке одной удивлялись, у нее руки на кроле совершенно прямые, а кисти согнуты, наверно, даже больше, чем под 90 градусов, но плыла очень даже быстро, правда там ноги зачетные были, а дядька вообще не пойми за счет чего плыл.

Прямые руки с согнутыми кистями - так плавают и на высоком уровне. Это техника такая. Пытаются чтоб кисти мягче в воду входили.

Вы просто не на то обращаете внимание.

----

Letun от Декабря 02, 2012, 11:19:06 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 11:03:29 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:56:25 am

Потом еще девочке одной удивлялись, у нее руки на кроле совершенно прямые, а кисти согнуты, наверно, даже больше, чем под 90 градусов, но плыла очень даже быстро, правда там ноги зачетные были, а дядька вообще не пойми за счет чего плыл.

Прямые руки с согнутыми кистями - так плавают и на высоком уровне. Это техника такая. Пытаются чтоб кисти мягче в воду входили.

Вы просто не на то обращаете внимание.

Ага, главное - это работа, которая в воде происходит, а мы только проносы и т.п. и видим.

----

ЕвгенийК от Декабря 02, 2012, 01:04:14 pm

Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:04:00 pm

но в итоге все равно, на 200 я не натренировался длинным кролем. максимум на 50+75. :(

значит сотня должна была нормально зайти

----

Runtya от Декабря 02, 2012, 01:31:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 04:30:05 am

Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:43:54 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 11:33:11 pm

ну... хоть что-то.

погрешность весов больше, чем я сбросил :)

пора в качалку

Не, лучше на пробежку. Я с лета бегаю редко, раза 2 в неделю всего по 5-7,5 км. Так вес при том же количестве еды и остальной физ. нагрузке с лета почти на 3 кг прибавился. Такими темпами скоро Ромика перегоню. В качалке вес, по-моему, сбросить можно только на беговой дорожке и велотренажере.

----

Runtya от Декабря 02, 2012, 01:40:32 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 11:03:29 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 08:56:25 am

Потом еще девочке одной удивлялись, у нее руки на кроле совершенно прямые, а кисти согнуты, наверно, даже больше, чем под 90 градусов, но плыла очень даже быстро, правда там ноги зачетные были, а дядька вообще не пойми за счет чего плыл.

Прямые руки с согнутыми кистями - так плавают и на высоком уровне. Это техника такая. Пытаются чтоб кисти мягче в воду входили.

Вы просто не на то обращаете внимание.

Оооо! У меня появилась надежда, что в моей технике не все так ужасно, что это просто ДРУГАЯ техника. И что зря я свои черпаки пытаюсь выпрямить, а они, сволочи, даже в больших лопатках, не только в серпиках, загибаются. Ля-ля-ля! Можно их больше не мучить и не пытаться выпрямить? Блин, вот только площадь захвата воды с такими кистями меньше получается. Да, придется мучить и распрямлять дальше:(

----

@LE} {@NDER от Декабря 02, 2012, 01:51:53 pm  
Цитата: Runtya от Декабря 02, 2012, 01:31:02 pm  
Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 04:30:05 am  
Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:43:54 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 11:33:11 pm  
ну... хоть что-то.  
погрешность весов больше, чем я сбросил :)

пора в качалку

Не, лучше на пробежку. Я с лета бегаю редко, раза 2 в неделю всего по 5-7,5 км. Так вес при том же количестве еды и остальной физ. нагрузке с лета почти на 3 кг прибавился. Такими темпами скоро Ромика перегоню. В качалке вес, по-моему, сбросить можно только на беговой дорожке и велотренажере.  
Это кому как. Я например уже начинаю, думать о какой-то дополнительной подпитке - вчера взвесился - 75,7. Кроме плавания никакой другой физ. активностью не занимаюсь. Начальный вес 2,5 года назад - 99,7, в сентябре 2011 - 85, в начале мая этого года - 80 (это изначально был целевой вес, до которого я собирался похудеть). С августа 2011 до июня 2012 пропил 3 курса Л-карнитина. После июня никаких добавок не употреблял, никаких диет не придерживаюсь, в режиме питания изменилось только то, что добавился второй завтрак после тренировки (исключительно фрукты и сок), на работе, если очень хочу хавать, могу съесть шоколадку с чаем, тем не менее вес дальше идет вниз, причем темпы падения веса начинают меня пугать.

----

Swimmer48 от Декабря 02, 2012, 03:20:11 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 02, 2012, 01:51:53 pm  
Цитата: Runtya от Декабря 02, 2012, 01:31:02 pm  
Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 02, 2012, 04:30:05 am  
Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:43:54 pm  
Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 01, 2012, 11:33:11 pm  
ну... хоть что-то.  
погрешность весов больше, чем я сбросил :)

пора в качалку

Не, лучше на пробежку. Я с лета бегаю редко, раза 2 в неделю всего по 5-7,5 км. Так вес при том же количестве еды и остальной физ. нагрузке с лета почти на 3 кг прибавился. Такими темпами скоро Ромика перегоню. В качалке вес, по-моему, сбросить можно только на беговой дорожке и велотренажере.  
Это кому как. Я например уже начинаю, думать о какой-то дополнительной подпитке - вчера взвесился - 75,7. Кроме плавания никакой другой физ. активностью не занимаюсь. Начальный вес 2,5 года назад - 99,7, в сентябре 2011 - 85, в начале мая этого года - 80 (это изначально был целевой вес, до которого я собирался похудеть). С августа 2011 до июня 2012 пропил 3 курса Л-карнитина. После июня никаких добавок не употреблял, никаких диет не придерживаюсь, в режиме питания изменилось только то, что добавился второй завтрак после тренировки (исключительно фрукты и сок), на работе, если очень хочу хавать, могу съесть шоколадку с чаем, тем не менее вес дальше идет вниз, причем темпы падения веса начинают меня пугать.  
Не хило ты так сбросил.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 06:17:22 pm  
Сегодня, вроде, светлее было, сейчас залью на ютуб и покажу этот кошмар ;D

----

Гала от Декабря 02, 2012, 06:23:48 pm  
Кроль: <http://www.youtube.com/watch?v=56jPbEgQNtE&feature=youtu.be>  
То, что я называю батгом ;D : <http://www.youtube.com/watch?v=BZ4-3kwNbyM&feature=youtu.be>  
Брасс: [http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY\\_Aj8&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY_Aj8&feature=youtu.be)  
Спина не получилась 8)

----

Berimor от Декабря 02, 2012, 06:25:13 pm  
Цитата: Гала от Декабря 01, 2012, 08:56:57 pm  
Сразу должна предупредить, что над батгом почти не работала, спина не дает, поэтому он по-прежнему душераздирающ  
Не надо отчаиваться, главное не форсировать. Я сначала тоже думал, что на батге можно крест ставить - на первом старте на полтиннике меня так скрутило, что я две недели только в воде себя комфортно чувствовал, ходить-вставать-садиться-

переворачиваться на кровати без болей не мог.

Месяц проплавал без батта потом опять начал, недельку поплавал баттом и решил опять ускориться - опять спина, думал всё, приплыли.

Вот прошел ещё месяц - баттом толком не плавал, только выходы на груди и на спине делал, либо на руках плавал, лишь слегка поддавливая грудью воду, зашел к сотоварищу поплавать на другой конец Москвы, морально поддержать в его начинаниях и просто откупаться. Порядка десяти четвертаков прошел - никаких болей, тьфу-тьфу. Да, конечно, я не упирался, как в предыдущие разы, а где-то в 3/4 все работал, но разница налицо, так как с полной амплитудой работал корпусом. Так что, и вы не хороните себя раньше времени. ;)

----

Гала от Декабря 02, 2012, 06:31:14 pm

Цитата: Веггиот от Декабря 02, 2012, 06:25:13 pm

Так что, и вы не хороните себя раньше времени. ;)

Спасибо, дорогой друг, на добром слове, но у меня, наверно, несколько иная ситуация, у меня травма спины, при том нехилая, это такая хронь, от которой уже не спастись ;D, мне, кроме батта еще кувьрки и старты категорически противопоказаны, да и в принципе, все, что на результат, а вот купаться самое то, но это неинтересно ;)

----

Арман от Декабря 02, 2012, 06:43:09 pm

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 06:23:48 pm

Кроль: <http://www.youtube.com/watch?v=56jPbEgQNtE&feature=youtu.be>

То, что я называю баттом ;D : <http://www.youtube.com/watch?v=BZ4-3kwNbyM&feature=youtu.be>

Брасс: [http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY\\_Aj8&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY_Aj8&feature=youtu.be)

Спина не получилась 8)

Что за странная манера отталкиваться от бортика (кроль, бат)...? Голова так и остается на поверхности, тем самым сразу же тормозишь себя... Упражнения на максимальное проскальзывание с толчка не делала никогда :) ? Вроде и позвоночник здесь не причем...

кроль 21 гребков на четвертак- многовато.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 06:44:52 pm

Цитата: Арман от Декабря 02, 2012, 06:43:09 pm

Что за странная манера отталкиваться от бортика (кроль, бат)...? Голова так и остается на поверхности, тем самым сразу же тормозишь себя... Упражнения на максимальное проскальзывание с толчка не делала никогда :) ?

Делала когда-то, но во взрослом возрасте нет, учту.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 07:00:11 pm

Арман, ты про самое начало что ли писал? Блин, я сперва подумала, что после поворота, даже пошла пересмотрела, а с начала я даже не заморачивалась на этом, потому что всегда дистанцию с прыжка начинаю, а не с толчка.

----

Арман от Декабря 02, 2012, 08:01:57 pm

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 07:00:11 pm

Арман, ты про самое начало что ли писал? Блин, я сперва подумала, что после поворота, даже пошла пересмотрела, а с начала я даже не заморачивалась на этом, потому что всегда дистанцию с прыжка начинаю, а не с толчка.

Да я про самое начало, не имеет значение, что начинаешь с прыжка, ведь ты по сути развиваешь неправильный навык и не знаешь на каком этапе это даст о себе знать... ИМХО

----

sosnin от Декабря 02, 2012, 08:19:04 pm

Цитата: ЕвгенийК [link=topic6213.msg210432#msg210432 date=1354442654](#)

Цитата: sosnin от Декабря 01, 2012, 11:04:00 pm

но в итоге все равно, на 200 я не натренировался длинным кролем. максимум на 50+75. :(

значит сотня должна была нормально зайти

так она и зашла...если учесть то, что я там чудил на дистанции, то результат хороший. думаю, если б на след. день повторить, то сек. за косяки я бы снял и минуту разменял бы.

гала, ну при сальто то надо ноги поджимать, а не прямыми перекидывать...

Александр, думаю не стоит переживать про падение веса. всегда есть возможность его набрать....

кстати, с июня карнитин, а нагрузки? только аэроб? если так, то вся думаю, как только сменишь тренировочные

пульсы, падение веса не будет.

----

sosnin от Декабря 02, 2012, 08:47:38 pm

блин, до сих пор, подкалбашивает... сушняк, потливость, ноги поддергиваются в полуприсяде итп. как там новички говорят, мол „я 20x50 максимально плыву" ???

----

Гала от Декабря 02, 2012, 09:51:24 pm

Цитата: sosnin от Декабря 02, 2012, 08:19:04 pm

гала, ну при сальто то надо ноги поджимать, а не прямыми перекидывать...

Да я поджимаю, но видимо мало, у меня со времен занятий спортом дурацкая привычка, потому что частенько не доплывала до стенки, приспособилась ноги кидать едва согнутыми, так и понеслось, сама знаю что косяк, зато я раньше всех кувыркуюсь ;D

----

Swimmer48 от Декабря 02, 2012, 10:33:01 pm

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 09:51:24 pm

Цитата: sosnin от Декабря 02, 2012, 08:19:04 pm

гала, ну при сальто то надо ноги поджимать, а не прямыми перекидывать...

Да я поджимаю, но видимо мало, у меня со времен занятий спортом дурацкая привычка, потому что частенько не доплывала до стенки, приспособилась ноги кидать едва согнутыми, так и понеслось, сама знаю что косяк, зато я раньше всех кувыркуюсь ;D

И кувырок надо по диагонали делать, а не прямо)

----

@LE} {@NDER от Декабря 02, 2012, 11:11:11 pm

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 06:23:48 pm

Кроль: <http://www.youtube.com/watch?v=56jPbEgQNtE&feature=youtu.be>

То, что я называю баттом ;D : <http://www.youtube.com/watch?v=BZ4-3kwNbyM&feature=youtu.be>

Брасс: [http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY\\_Aj8&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY_Aj8&feature=youtu.be)

Спина не получилась 8)

1. Посмотри, как ты делаешь гребок в кроле. Локоть провален. Таз и ноги лежат низко.

(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20121202/SMDw1MNn.png>)

2. Баттом проваливаешься - руки при входе в воду сразу уходят вниз, а вниз должна идти только грудь, руки после входа остаются у поверхности. Как на рисунке.

(<http://static6.businessinsider.com/image/4e453c2569bedd5e6c000021/swimming-butterfly-stroke.jpg>)

3. Брасс

- При выходе под водой задираешь голову - тормозишь себя.

- Опять же низко лежат таз и ноги

- Широко делаешь толчок ногами, в частности широко колени разводишь.

----

Гала от Декабря 02, 2012, 11:19:10 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 02, 2012, 11:11:11 pm

1. Посмотри, как ты делаешь гребок в кроле. Локоть провален. Таз и ноги лежат низко.

(<http://s1.ipicture.ru/uploads/20121202/SMDw1MNn.png>)

2. Баттом проваливаешься - руки при входе в воду сразу уходят вниз, а вниз должна идти только грудь, руки после входа остаются у поверхности. Как на рисунке.

(<http://static6.businessinsider.com/image/4e453c2569bedd5e6c000021/swimming-butterfly-stroke.jpg>)

3. Брасс

- При выходе под водой задираешь голову - тормозишь себя.

- Опять же низко лежат таз и ноги

- Широко делаешь толчок ногами, в частности широко колени разводишь.

В кроле левая рука, я про нее писала, что там все плохо, работаю над ней, думаю, что добью. Батт...не уверена, что то-то

изменится, не могу полноценно им заниматься :(, это реально серьезно, а вот задирание головы-это вновь приобретенный навык, чтобы не въехать никому в зад ;D, у меня в кроле так было, почти избавилась, т.к. брассом вообще не плаваю, ну, почти, иногда метров 100-150 для разнообразия, то и не заморачиваюсь сильно, не мой стиль совсем, но замечания учту, исправить буду пытаться. Все, кроме батта, здесь, наверно, все же фенита ля комедия, у меня спина, если начинаю на батт работать, потом .....лучше не буду говорить, но дня три я почти не жилец ;D

----  
Гала от Декабря 02, 2012, 11:26:26 pm

А вот насчет таза и ног задумалась, была совершенно уверена, что с этим проблем нет ???

----  
@LE} { @NDER от Декабря 02, 2012, 11:35:12 pm

Цитата: sosnin от Декабря 02, 2012, 08:19:04 pm

Александр, думаю не стоит переживать про падение веса. всегда есть возможность его набрать....

кстати, с июня карнитин, а нагрузки? только аэроб? если так, то вся думаю, как только сменишь тренировочные пульсы, падение веса не будет.

Карнитин был до июня. После этого никаких добавок кроме витаминов. По нагрузкам: С июля низкоинтенсивный аэроб на ССС и упражнения. С конца августа тоже аэробные серии, но уже на наработку базы - 2-3 зона + немного скоростной работы. С конца октября в течение месяца специализированная работа, скорость и скоростная выносливость 3, 4 и 5 зоны. Ну и сейчас разгрузка, в основном скоростная работа на коротких отрезках, без сильного закисления.

На протяжении всего этого периода вес постоянно неуклонно падает, хотя работа за этот период была на разных пульсах. Пока за вес сильно не переживаю, по ощущениям норма.

----  
Yakut от Декабря 03, 2012, 05:09:24 am

Цитата: @LE} { @NDER от Декабря 02, 2012, 11:11:11 pm

Таз и ноги лежат низко.

Не согласен, оператору конечно двойка, но таз нормально лежит, мне кажется.

Надо видео из под воды

----  
Белый Кит от Декабря 03, 2012, 07:15:33 am

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 09:51:24 pm

Цитата: sosnin от Декабря 02, 2012, 08:19:04 pm

гала, ну при сальто то надо ноги поджимать, а не прямыми перекидывать...

Да я поджимаю, но видимо мало, у меня со времен занятий спортом дурацкая привычка, потому что частенько не доплывала до стенки, приспособилась ноги кидать едва согнутыми, так и понеслось, сама знаю что косяк, зато я раньше всех кувыркуюсь ;D

можно делать и так - но тогда надо в конце "воздушной" части кувырка усилием пресса как-бы "кинуть" ноги-туловище в сторону бортика и "приземляться" уже с инерцией движения тела в сторону бортика. Это дает возможность подсогнуть ноги ( как-бы движением полуприседа) для дальнейшего качественного толчка.

----  
sosnin от Декабря 03, 2012, 07:44:38 am

Цитата: @LE} { @NDER от Декабря 02, 2012, 11:35:12 pm

Цитата: sosnin от Декабря 02, 2012, 08:19:04 pm

Александр, думаю не стоит переживать про падение веса. всегда есть возможность его набрать....

кстати, с июня карнитин, а нагрузки? только аэроб? если так, то вся думаю, как только сменишь тренировочные пульсы, падение веса не будет.

Карнитин был до июня. После этого никаких добавок кроме витаминов. По нагрузкам: С июля низкоинтенсивный аэроб на ССС и упражнения. С конца августа тоже аэробные серии, но уже на наработку базы - 2-3 зона + немного скоростной работы. С конца октября в течение месяца специализированная работа, скорость и скоростная выносливость 3, 4 и 5 зоны. Ну и сейчас разгрузка, в основном скоростная работа на коротких отрезках, без сильного закисления.

На протяжении всего этого периода вес постоянно неуклонно падает, хотя работа за этот период была на разных пульсах. Пока за вес сильно не переживаю, по ощущениям норма.

у меня только одно предположение, если вес падает- при переходе на более высокие пульсы правильно подобраны нагрузки... иначе я не могу объяснить постоянное падение веса. хорошие тренировки, молодец? когда старт, через неделю? две?

----  
Гала от Декабря 03, 2012, 08:44:49 am

Цитата: Белый Кит от Декабря 03, 2012, 07:15:33 am

можно делать и так - но тогда надо в конце "воздушной" части кувырка усилием пресса как-бы "кинуть" ноги-туловище в сторону бортика и "приземляться" уже с инерцией движения тела в сторону бортика. Это дает возможность подсогнуть ноги ( как-бы движением полуприседа) для дальнейшего качественного толчка.

Угу, на соревнованиях пытаюсь именно так делать, на тренингах нет, опять спина, я на тренингах сальто делаю плавно, аккуратно, чтобы не дай бох ;D, да еще и стараюсь как можно меньше согнуться в пояснице. Друзья, видя, как после

соревновательных кувырков я потом даже стоять не могу, всегда говорят, чтобы я на них вообще забила, что нафиг такое надо, может они и правы, но тогда нечего вообще на соревнования ездить, а на это я пойти никак не могу ;D

----

Белый Кит от Декабря 03, 2012, 08:47:19 am

не факт, не факт.

поворот хорошим, качественным и быстрым "маятником" зачастую бывает ничуть не медленнее, чем "смазанный" кувырок.

----

sosnin от Декабря 03, 2012, 09:04:05 am

если ноги через бок проносить, то поясница вообще не работает. ну у меня так больше поясница болит, когда ловишь в сальто "противоход" при отталкивании.

----

Гала от Декабря 03, 2012, 09:04:47 am

Цитата: Белый Кит от Декабря 03, 2012, 08:47:19 am

не факт, не факт.

поворот хорошим, качественным и быстрым "маятником" зачастую бывает ничуть не медленнее, чем "смазанный" кувырок.

Согласна, но здесь есть нюанс, может в России как-то иначе и везде нормальные борты и электронная система, когда чудные, несскользящие желтенькие щиты ставят хотя бы с одной стороны бассейна, у нас же зачастую вообще всех измеряют одним мобильником (было и такое ;D), а борты как маслом намазаны, тогда даже хреновастый кувырок лучше, чем маятник, потому что рукой никакой опоры, она тупо скользит по борту и выделяет такие па, что танцовщицы фламенко нервно курят в сторонке ;D, ногами при кувырке больше шансов нормально оттолкнуться в этом случае, хотя.... в Клайпеде такие борты, что старт на спине невозможен как класс и при кувырках тоже можно так облажаться, зато там организация соревнований обалденная .

----

Гала от Декабря 03, 2012, 09:05:46 am

Цитата: sosnin от Декабря 03, 2012, 09:04:05 am

если ноги через бок проносить, то поясница вообще не работает. ну у меня так больше поясница болит, когда ловишь в сальто "противоход" при отталкивании.

Я не сильно догоняю как это через бок, можно видео какое-нибудь, плиз.

----

sosnin от Декабря 03, 2012, 09:25:33 am

:) ну как, чтоб ноги правее или левее плечей шли при сальто, а не ровно над головой. тогда их и не надо высовывать на метр из воды. да и напрягаться в прессе и пояснице меньше.

любое видео в ютубе поворотов, там есть. просто у меня на работе нету доступа к видео

----

@LE} {@NDER от Декабря 03, 2012, 01:46:23 pm

Цитата: sosnin от Декабря 03, 2012, 07:44:38 am

у меня только одно предположение, если вес падает - при переходе на более высокие пульсы правильно подобраны нагрузки... иначе я не могу объяснить постоянное падение веса. хорошие тренировки, молодец? когда старт, через неделю? две? Старт в пятницу. Трени как трени. Таких объемов как у тебя у меня точно нету - в среднем выходит 3-3.5 км, хотя нагрузки рассчитывает тренер. Сам бы уже давно наверное слился как варяг и Рунтя в плавание ускорений, в силовую и т.п. - по крайней мере поначалу такое искушение возникало часто, а плавание на низких пульсах вызывало ломку ;D - вообще потребовалось время, несколько стартов и много чтения всякой литературы, пока начал понимать, что и зачем делает тренер и начал ему доверять.

----

sosnin от Декабря 03, 2012, 02:04:25 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 03, 2012, 01:46:23 pm

Цитата: sosnin от Декабря 03, 2012, 07:44:38 am

у меня только одно предположение, если вес падает - при переходе на более высокие пульсы правильно подобраны нагрузки... иначе я не могу объяснить постоянное падение веса. хорошие тренировки, молодец? когда старт, через неделю? две? Старт в пятницу. Трени как трени. Таких объемов как у тебя у меня точно нету - в среднем выходит 3-3.5 км, хотя нагрузки рассчитывает тренер. Сам бы уже давно наверное слился как варяг и Рунтя в плавание ускорений, в силовую и т.п. - по крайней мере поначалу такое искушение возникало часто, а плавание на низких пульсах вызывало ломку ;D - вообще потребовалось время, несколько стартов и много чтения всякой литературы, пока начал понимать, что и зачем делает тренер и начал ему доверять.

ясно про старт...

не стоит мне льстить про тренировки, я 6 раз в неделю зато не ходил ;)

----

Novichog от Декабря 03, 2012, 03:28:24 pm

Цитата: Yakut от Декабря 03, 2012, 05:09:24 am

Цитата: @LE} { @NDER от Декабря 02, 2012, 11:11:11 pm

Таз и ноги лежат низко.

Не согласен, оператору конечно двойка, но таз нормально лежит, мне кажется.

Надо видео из под воды

Да и вообще много видео надо, с разных ракурсов, уважение за видео ))) ...

----

@LE} { @NDER от Декабря 03, 2012, 03:35:49 pm

Цитата: Novichog от Декабря 03, 2012, 03:28:24 pm

Цитата: Yakut от Декабря 03, 2012, 05:09:24 am

Цитата: @LE} { @NDER от Декабря 02, 2012, 11:11:11 pm

Таз и ноги лежат низко.

Не согласен, оператору конечно двойка, но таз нормально лежит, мне кажется.

Надо видео из под воды

Да и вообще много видео надо, с разных ракурсов, уважение за видео ))) ...

Надо.

Просто работы ног вообще не видно, поэтому, имхо, низко. А так надо сделать видео все таки при нормальном освещении (например в выходные) и тогда будет точно видно.

----

Novichog от Декабря 03, 2012, 04:47:38 pm

Цитата: Arman от Декабря 02, 2012, 06:43:09 pm

Цитата: Гала от Декабря 02, 2012, 06:23:48 pm

Кроль: <http://www.youtube.com/watch?v=56jPbEgQnTE&feature=youtu.be>

То, что я называю баггом ;D : <http://www.youtube.com/watch?v=BZ4-3kwNbyM&feature=youtu.be>

Брасс: [http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY\\_Aj8&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=PccwJjY_Aj8&feature=youtu.be)

Спина не получилась 8)

Если присмотреться к кролю, то видно что в конце гребка ладонь выбрасывает воду вверх :-\ ...меня убедили знатоки на форуме, что делать этого не надо....кстати в том что руки в воду входят по разному: левая и правая не вижу ничего криминального...даже американские мастерицы олимпийские так плавают..

----

@LE} { @NDER от Декабря 03, 2012, 04:58:50 pm

Цитата: Novichog от Декабря 03, 2012, 04:47:38 pm

Если присмотреться к кролю, то видно что в конце гребка ладонь выбрасывает воду вверх :-\ ...меня убедили знатоки на форуме, что делать этого не надо....кстати в том что руки в воду входят по разному: левая и правая не вижу ничего криминального...даже американские мастерицы олимпийские так плавают..

Тут уже звучала золотая мысль, что все проблемы от положения тела в воде. Кидали также ссылку на видео, где тетка на ЧЕ в финале с проваленным локтем ничего так фигачит. Не будет нормального положения на воде, никакие высокие локти не спасут. Лежишь, казалось бы чуть чуть подтоплен таз - небольшой угол по отношению к воде, градусов 5, а это по ходу уже +3 секунды к результату. Согласен, что некоторые топы компенсируют такое положение мощной работой ног, но, опять же много тут из форумчан полтинник на ногах к примеру из 30 плывут, чтобы пренебречь положением тела?

----

moi от Декабря 03, 2012, 05:43:44 pm

А мне сегодня опять плохо после терни, хотя плавал аэробно - руки кролем, ноги батт. В координации примерно 1400м, потом 200м ноги батом с доской (оч.медленно), потом руки кролем, ноги батт с колобашкой в ногах еще примерно 700м. Пульс был не выше 24. На все про все ушло чуть больше часа. Иногда засекал четвертаки - уходило ~32-34 сек.

Осталось одно - я стартую на время каждую тренировку 50м (100м оч.редко), перед этим разминаюсь на суше мин. 10 и потом на свежачка, ибо если что-то поплавать, то я в полную не вытяну полтинник. Пульс после такого разового спринта 25-26. Обязательно делаю откуп 100м. Потом еще чуть отдохну у борта, и начинаю аэроб. Убирать вообще эти простартовки?

----

sosnin от Декабря 03, 2012, 05:54:14 pm

Цитата: moi от Декабря 03, 2012, 05:43:44 pm

А мне сегодня опять плохо после терни, хотя плавал аэробно - руки кролем, ноги батт. В координации примерно 1400м, потом 200м ноги батом с доской (оч.медленно), потом руки кролем, ноги батт с колобашкой в ногах еще примерно 700м. Пульс был не выше 24. На все про все ушло чуть больше часа. Иногда засекал четвертаки - уходило ~32-34 сек.

Осталось одно - я стартую на время каждую тренировку 50м (100м оч.редко), перед этим разминаюсь на суше мин. 10 и потом на свежачка, ибо если что-то поплавать, то я в полную не вытяну полтинник. Пульс после такого разового спринта 25-26. Обязательно делаю откуп 100м. Потом еще чуть отдохну у борта, и начинаю аэроб. Убирать вообще эти простартовки? конечно убирай и делай разминку в воде 400-800метров. забей на время, хотя бы временно. хочешь ускориться. в конце пару раз по 12-25метров...



- 1)зачем плаваешь ногами с колабашкой???че за ерунда?
- 2)не совмещай ноги бат с кролем...учи простой кроль.

----

@LE} {@NDER от Декабря 03, 2012, 06:06:02 pm  
Цитата: moi от Декабря 03, 2012, 05:43:44 pm

А мне сегодня опять плохо после терни, хотя плавал аэробно - руки кролем, ноги батт. В координации примерно 1400м, потом 200м ноги багом с доской (оч.медленно), потом руки кролем, ноги батт с колабашкой в ногах еще примерно 700м. Пульс был не выше 24. На все про все ушло чуть больше часа. Иногда засекал четвертаки - уходило ~32-34 сек.

Осталось одно - я стартую на время каждую трению 50м (100м оч.редко), перед этим разминаюсь на суше мин. 10 и потом на свежачка, ибо если что-то поплавать, то я в полную не вытяну полтинник. Пульс после такого разового спринта 25-26. Обязательно делаю откуп 100м. Потом еще чуть отдохну у борта, и начинаю аэроб. Убирать вообще эти простартовки? Работа на ССС и работа на время несовместимы - нужно забыть на этот период про засекание вообще (тем более если после трени хреново). Пульс 24 - это еще много для такой работы, нужно еще уменьшать темп. плавать в таком ключе надо, пока пульс не упадет и не будет стабильно ниже 20, лучше ниже 18 на протяжении всей трени.

----

moi от Декабря 03, 2012, 06:21:38 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 03, 2012, 05:54:14 pm  
делай разминку в воде 400-800метров.

В моем случае - чем будет отличаться разминка от последующего аэробного оч.медленного плавания?

Цитировать

в конце пару раз по 12-25метров...  
Это меня точно добьет. Даже не буду

Цитировать

1)зачем плаваешь ногами с колабашкой???че за ерунда?  
Ну чтоб ноги энергию не сжигали. Работаю медленно только руками и на скольжение + плюс слежу за гребком.

Цитировать

2)не совмещай ноги бат с кролем...учи простой кроль.  
Кроль для меня оказывается пока более энергоемким - ибо 12-13 гребков на 25м, а с ногами багом скользишь по-тихоньку в 9-10 гребков.

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 03, 2012, 06:06:02 pm

Пульс 24 - это еще много для такой работы, нужно еще уменьшать темп. плавать в таком ключе надо, пока пульс не упадет и не будет стабильно ниже 20, лучше ниже 18 на протяжении всей трени.

У меня он от любого плавания сразу под 24-25, если еще медленней плыть, то я наверно просто утону... :O)) Вообще, задавал такой вопрос врачу, но внятного ответа не получил - может ли быть как физиологич. особенность высокий пульс при любой физ.нагрузке? т.е. "маленькое" сердце, нежелающее растягиваться?

----

Toto от Декабря 03, 2012, 06:27:58 pm  
Цитата: moi от Декабря 03, 2012, 06:21:38 pm

У меня он от любого плавания сразу под 24-25, если еще медленней плыть, то я наверно просто утону... :O)) Вообще, задавал такой вопрос врачу, но внятного ответа не получил - может ли быть как физиологич. особенность высокий пульс при любой физ.нагрузке? т.е. "маленькое" сердце, нежелающее растягиваться?

может быть высокий уровень ПАНУ (те когда порог на уровне 170-180 ударов), но при спокойной аэробной работе выше 120 пульс тогда не поднимается)))

надо просто больше плавать аэробно, хотя это очень тяжело психологически себя заставить  
сейчас бьюсь парой таких вот своих учеников - уже и не знаю чего делать, как заставить их плыть медленно?

----

moi от Декабря 03, 2012, 06:40:42 pm  
Цитата: Toto от Декабря 03, 2012, 06:27:58 pm  
хотя это очень тяжело психологически себя заставить

Я как бы нормально это переношу. Хотя плаваю третью неделю только. Плынешь, не спешишь, дышалки хватает, руки не закисляются, думаешь только о том, чтобы не ускориться, самочувствие - ок. Только вроде чуть проплыл, смотришь а уже 25мин прошло. Встаешь водички попить. Как паровоз не пыхчу. А вот после трени как накатит...

----  
sosnin от Декабря 03, 2012, 06:46:15 pm  
Цитата: moi от Декабря 03, 2012, 06:21:38 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 03, 2012, 05:54:14 pm  
делай разминку в воде 400-800метров.  
В моем случае - чем будет отличаться разминка от последующего аэробного оч.медленного плавания?

Цитировать  
в конце пару раз по 12-25метров...  
Это меня точно добьет. Даже не буду

Цитировать  
1)зачем плаваешь ногами с колабашкой???че за ерунда?  
Ну чтоб ноги энергию не сжигали. Работаю медленно только руками и на скольжение + плюс слежу за гребком.

Цитировать  
2)не совмещай ноги бат с кролем...учи простой кроль.  
Кроль для меня оказывается пока более энергоемким - ибо 12-13 гребков на 25м, а с ногами батом скользишь по-тихоньку в 9-10 гребков.

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 03, 2012, 06:06:02 pm  
Пульс 24 - это еще много для такой работы, нужно еще уменьшать темп. плавать в таком ключе надо, пока пульс не упадет и не будет стабильно ниже 20, лучше ниже 18 на протяжении всей трени.

У меня он от любого плавания сразу под 24-25, если еще медленней плыть, то я наверно просто утону... :O)) Вообще, задавал такой вопрос врачу, но внятного ответа не получил - может ли быть как физиологич. особенность высокий пульс при любой физ.нагрузке? т.е. "маленькое" сердце, нежелающее растягиваться?

1)отличаться будет нагрузкой и вниманием...ты можешь спокойненько похалавить сп-бр,не особо включая голову.можешь акцент только на повороты и длинный выход под 8-9метров...а в коорд или руками уж смотри за гребком.  
2)нефиг такие ноги добавлять. 1 напрягаешь пресс не так как надо,заставляешь болтаться таз,а в кроле он только вертится,не ловишь переход с руки на руку в кроле...короче и дыхание не то и момент вдоха здвигаешь.потом умучишься собирать это в координации через пару месяцев....РОВНОЕ ПЛАВАНИЕ!!!  
3)ну можешь ускориться 2раза по 5метров ;)  
4)нет таких сердец...не знаю почему врач тебе не ответил "нет". может боялся расстроить? ;) конечно тебе будет тяжелее,чем мне,с одной стороны. с другой,я знаю,что лучше,чем было не станет...а у тебя может быть реальный прогресс в этом плане.

----  
Домино от Декабря 03, 2012, 06:50:04 pm  
moi

Тредмил-тест с газовым анализом Вам в помощь.

----  
sosnin от Декабря 03, 2012, 06:53:02 pm  
поэкспериментируй между сериями с дыханием.например проплыл 400 П24,выдохи 15-20сек в одном ритме,раз П23. второй раз проплыл,опять выдохи,но медленнее в 2 раза.бах-П21. вот оно твое...потом с таким ритмом выдоха ПЛЫТЬ!!! и стоит внимание обратить,ты приплываешь и дышишь,как тебе кажется тебе легче.на самом деле не всегда это правда. долгий выдох должен быть,но не слишком. вполне возможно,что выдох дылаешь рано.

----  
@LE} {@NDER от Декабря 03, 2012, 06:55:02 pm  
Цитата: Toto от Декабря 03, 2012, 06:27:58 pm  
надо просто больше плавать аэробно, хотя это очень тяжело психологически себя заставить  
сейчас бьюсь парой таких вот своих учеников - уже и не знаю чего делать, как заставить их плыть медленно?

Мне после очередного "аэробного медленного" плавания на пульсе 26 тренер показал на дорожке самого медленного купальщика и сказал, что задание будет плыть за ним не обгоняя, если я не сброшу темп - знаешь, помогло, когда я себе визуализировал, что мне грозит ;D

----  
moi от Декабря 03, 2012, 07:07:31 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 03, 2012, 06:46:15 pm

2)нефиг такие ноги добавлять.

Ну я как бы не для кроля, а для бата. И гребок делаю чуть иначе, как в бате. Кролем я тоже плаваю, - в коор. и с калабашкой в ногах, но при этом корпусом не дельфино разумеется.

Цитата: Домино от Декабря 03, 2012, 06:50:04 pm  
Тредмил-тест с газовым анализом Вам в помощь.

Это мне тоже один спорт. врач в Инете посоветовал сделать.

----

Toto от Декабря 03, 2012, 07:45:31 pm  
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 03, 2012, 06:55:02 pm  
Цитата: Toto от Декабря 03, 2012, 06:27:58 pm  
надо просто больше плавать аэробно, хотя это очень тяжело психологически себя заставить  
сейчас бьюсь парой таких вот своих учеников - уже и не знаю чего делать, как заставить их плыть медленно?

Мне после очередного "аэробного медленного" плавания на пульсе 26 тренер показал на дорожке самого медленного купальщика и сказал, что задание будет плыть за ним не обгоняя, если я не сброшу темп - знаешь, помогло, когда я себе визуализировал, что мне грозит ;D

Оо, я это пробовала, ставила их за самыми медленными девочками, не фига, обгоняют и сдыхают через 50 метров :( Там проблема, никто не хочет поскользнуть подольше (я про брасс), все частят куда-то, хотя техника им уже вполне позволяет это делать.. долго учились просто отталкиваться от бортика и ничего не делать - ОК, прошу сделать гребок руками и еще поскользнуть - сразу суета и все пропало)))

----

avia334 от Декабря 03, 2012, 08:24:48 pm  
А мне тренер полтора года назад, когда начинал заниматься у него сразу задачу поставил - сначала укрепляет сердце, затем уже будем скорость ставить. За тренировку около полугода плавали 2-3 серии 10\*50 или 10\*100 чтобы пульс не больше 22 был. Заодно и по технике корректировки вносил. Если больше пульс - не ругался, но говорил что задача не выполнена. Через полгода сам уже начал во время тренировок без тренера плавать два раза в неделю 5-6\*500 в конце каждого заплыва брал пульс и тоже следил чтобы не было больше 22. Старался плыть медленно с длинными скольжениями - сам заметил что при этом пульс меньше растет, еще больше включал ноги - они как оказалось меньше влияют на пульс, чем руки. Еще через полгода - добавил 7-8 км пробежку на скоростях чтобы пульс из 25 не вылезал, а после этого (2 часа отдыха) 3-4 км непрерывного плавания по субботам. Получался по субботам такой вид раздельного недотриатлона (без велосипеда). На неделе вместо 2 силовых тренировок в зале стал делать круговые. Брал 10 упражнений на разные мышцы и делал непрерывный круг без остановок с весами 70% от максимальных - при этом следил чтобы пульс больше 26 не вываливался - а он ой-ой как старается при этом ускакать. И так 3-4 круга. Вечером стал есть только белковую пищу (рыбу, мясо, бобовые, грибы) и свежий салат или овощи - никакого другого гарнира. Теперь за последние полгода чувствую себя как космонавт и вес за последние два месяца на 5 кг сбросил.

----

@LE}{@NDER от Декабря 03, 2012, 11:22:01 pm  
Цитата: Toto от Декабря 03, 2012, 07:45:31 pm  
Оо, я это пробовала, ставила их за самыми медленными девочками, не фига, обгоняют и сдыхают через 50 метров :( Там проблема, никто не хочет поскользнуть подольше (я про брасс), все частят куда-то, хотя техника им уже вполне позволяет это делать.. долго учились просто отталкиваться от бортика и ничего не делать - ОК, прошу сделать гребок руками и еще поскользнуть - сразу суета и все пропало)))

Че я не понимаю, а ты спрашивала, почему они это делают? Просто если тренер дает задание плыть НЕ ОБГОНЯЯ, а человек просто тупо игнорирует задание, то нефига вообще такие занятия? Что им просто мешает плавать то что им хочется, зачем идут к тренеру? Может, они у тебя занимаются, чтобы на тебя впечатление произвести и потом при возможности на ужин пригласить? ;D

----

@LE}{@NDER от Декабря 03, 2012, 11:27:44 pm  
Цитата: avia334 от Декабря 03, 2012, 08:24:48 pm  
А мне тренер полтора года назад, когда начинал заниматься у него сразу задачу поставил - сначала укрепляет сердце, затем уже будем скорость ставить. За тренировку около полугода плавали 2-3 серии 10\*50 или 10\*100 чтобы пульс не больше 22 был. Заодно и по технике корректировки вносил. Если больше пульс - не ругался, но говорил что задача не выполнена. Через полгода сам уже начал во время тренировок без тренера плавать два раза в неделю 5-6\*500 в конце каждого заплыва брал пульс и тоже следил чтобы не было больше 22. Старался плыть медленно с длинными скольжениями - сам заметил что при этом пульс меньше растет, еще больше включал ноги - они как оказалось меньше влияют на пульс, чем руки. Еще через полгода - добавил 7-8 км пробежку на скоростях чтобы пульс из 25 не вылезал, а после этого (2 часа отдыха) 3-4 км непрерывного плавания по субботам. Получался по субботам такой вид раздельного недотриатлона (без велосипеда). На неделе вместо 2 силовых тренировок в зале стал делать круговые. Брал 10 упражнений на разные мышцы и делал непрерывный круг без остановок с весами 70% от максимальных - при этом следил чтобы пульс больше 26 не вываливался -

а он ой-ой как старается при этом ускакать. И так 3-4 круга. Вечером стал есть только белковую пищу (рыбу, мясо, бобовые, грибы) и свежий салат или овощи - никакого другого гарнира. Теперь за последние полгода чувствую себя как космонавт и вес за последние два месяца на 5 кг сбросил.

Ну да, только даже 22 для такой работы многовато. У меня только брассом 20-22 и ниже никак не падает - есть еще над чем работать. Кролем в самом спокойном темпе 17-18.

----

моi от Декабря 04, 2012, 04:30:29 am  
Цитата: @LE}{@NDER от Декабря 03, 2012, 11:27:44 pm  
Кролем в самом спокойном темпе 17-18.

Мне кажется, что это все-таки особенности организма. Я сегодня под утро, пардон, в туалет встал. Со сна пульс сразу под 15 (не поленился замерил). И потом так и колотил, что я заснуть не смог больше.

----

avia334 от Декабря 04, 2012, 08:12:04 am  
Цитировать  
Ну да, только даже 22 для такой работы многовато. У меня только брассом 20-22 и ниже никак не падает - есть еще над чем работать. Кролем в самом спокойном темпе 17-18.  
Вот брассом то чуть повыше будет - если плыть на 500-1000 метров брассом без остановок сердце до 23-24 разгоняется, наверное еще недостаток наплаванности и техники сказывается. А кролем если пульс на 17-18 сделать, то замерзаю жутко уже к первой 1000 метров. К тому же читал, что лучшая аэробная нагрузка для организма - это работа в режиме 115-125 уд в мин. Ниже - уже совсем расслаблено.

----

Гала от Декабря 04, 2012, 12:54:47 pm  
Эх, видимо я лентяйка, потому что половину всех заданий на пульсе 18 плыву ;D, мда.....инстинкт самосохранения так работает, ничего не поделаешь 8)

----

@LE}{@NDER от Декабря 04, 2012, 01:46:39 pm  
Цитата: avia334 от Декабря 04, 2012, 08:12:04 am  
Цитировать  
Ну да, только даже 22 для такой работы многовато. У меня только брассом 20-22 и ниже никак не падает - есть еще над чем работать. Кролем в самом спокойном темпе 17-18.  
Вот брассом то чуть повыше будет - если плыть на 500-1000 метров брассом без остановок сердце до 23-24 разгоняется, наверное еще недостаток наплаванности и техники сказывается. А кролем если пульс на 17-18 сделать, то замерзаю жутко уже к первой 1000 метров. К тому же читал, что лучшая аэробная нагрузка для организма - это работа в режиме 115-125 уд в мин. Ниже - уже совсем расслаблено.  
Это смотря для чего аэробная работа. Если на ССС, то 18-20 (или 108-120 в мин.).

----

Swimmer48 от Декабря 04, 2012, 03:40:27 pm  
Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 12:54:47 pm  
Эх, видимо я лентяйка, потому что половину всех заданий на пульсе 18 плыву ;D, мда.....инстинкт самосохранения так работает, ничего не поделаешь 8)  
Просто мышцы не готовы нагружать сердце так сильно. Нужна спринтерская работа.

----

Yakut от Декабря 04, 2012, 03:42:12 pm  
Свиммер, кстати, к тебе вопрос, удастся плаванье с борьбой совмещать?  
Я когда пробовал сил на плаванье вообще не оставалось.

----

Гала от Декабря 04, 2012, 03:52:40 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 04, 2012, 03:40:27 pm  
Просто мышцы не готовы нагружать сердце так сильно. Нужна спринтерская работа.  
Угу, а мне страшно 8)

----

Swimmer48 от Декабря 04, 2012, 04:17:04 pm  
Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 03:52:40 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 04, 2012, 03:40:27 pm  
Просто мышцы не готовы нагружать сердце так сильно. Нужна спринтерская работа.  
Угу, а мне страшно 8)  
От чего страшно?

Yakut, ты спроси Бу как я плаваю. ;D У меня месячный объем на воде 1.5-2 км :D Я прихожу на воду , когда хочу расслабиться

и не более. Я не тренируюсь на воде нормально.

----

Гала от Декабря 04, 2012, 04:25:53 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 04, 2012, 04:17:04 pm  
От чего страшно?

Попробую сформулировать....кхм.....страшно,что не хватит сил доработать до конца, помню из своих занятий спортом ощущение,когда вылезти из бассе нет сил и легче сдохнуть, чем дойти до дома, вот повторения этих ощущений не хочется,ну, и с возрастом я себя и любить, и ценить, и холить, и лелеять научилась, а вот так вкалывать-это надо забыть про то,что ты самая-самая, потому что, как говорил мой тренер:" Вы не девушки, вы пловчихи!" ;D Не, мозгом я понимаю, что нагрузки и близко не стоят к тем,которые были когда-то, но и лет-то мне тоже поболее будет и не все они были прожиты с умом ;D

----

Swimmer48 от Декабря 04, 2012, 04:35:48 pm  
Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 04:25:53 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 04, 2012, 04:17:04 pm  
От чего страшно?

Попробую сформулировать....кхм.....страшно,что не хватит сил доработать до конца, помню из своих занятий спортом ощущение,когда вылезти из бассе нет сил и легче сдохнуть, чем дойти до дома, вот повторения этих ощущений не хочется,ну, и с возрастом я себя и любить, и ценить, и холить, и лелеять научилась, а вот так вкалывать-это надо забыть про то,что ты самая-самая, потому что, как говорил мой тренер:" Вы не девушки, вы пловчихи!" ;D Не, мозгом я понимаю, что нагрузки и близко не стоят к тем,которые были когда-то, но и лет-то мне тоже поболее будет и не все они были прожиты с умом ;D

После нормально составленных трень усталость максимум 1 день, но доводить себя надо да)

----

moi от Декабря 05, 2012, 11:51:12 am  
(<http://www.diletant.ru/upload/medialibrary/446/446c018bf5e8d71cbdfb6deb00ac0e8f.jpg>)

Японцы поднимают «Варяг», 1905 год

----

Viktor от Декабря 05, 2012, 01:06:24 pm  
Цитата: Гала от Декабря 04, 2012, 04:25:53 pm  
Попробую сформулировать....кхм.....страшно,что не хватит сил доработать до конца, помню из своих занятий спортом ощущение,когда вылезти из бассе нет сил и легче сдохнуть, чем дойти до дома, вот повторения этих ощущений не хочется,ну, и с возрастом я себя и любить, и ценить, и холить, и лелеять научилась, а вот так вкалывать-это надо забыть про то,что ты самая-самая, потому что, как говорил мой тренер:" Вы не девушки, вы пловчихи!" ;D Не, мозгом я понимаю, что нагрузки и близко не стоят к тем,которые были когда-то, но и лет-то мне тоже поболее будет и не все они были прожиты с умом ;D  
согласен на все сто :)

----

варяг от Декабря 05, 2012, 02:28:36 pm  
Цитата: moi от Декабря 05, 2012, 11:51:12 am  
(<http://www.diletant.ru/upload/medialibrary/446/446c018bf5e8d71cbdfb6deb00ac0e8f.jpg>)

Японцы поднимают «Варяг», 1905 год

moi братан фотография конечно впечатляющая спасибо огромное..я обнимаю тебя по братски надо выходить из штопора. голова чтото болит.. слабость спать хочу хотя сегодня спал 12 часов.. но сегодня обязательно сделаю тренировку. надо както..

а фотку распечатаю на стену. еще раз обнимаю спасибо.

----

Веггиот от Декабря 06, 2012, 08:22:41 am  
Может просто не готова была плыть? По крайней мере на 800 такое ощущение, что просто боялась не доплыть. :)

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 08:35:21 am  
Цитата: Веггиот от Декабря 06, 2012, 08:22:41 am  
Может просто не готова была плыть? По крайней мере на 800 такое ощущение, что просто боялась не доплыть. :)  
есть такое, бережет себя.)

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 09:09:18 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 08:35:21 am

Цитата: Berrimog от Декабря 06, 2012, 08:22:41 am

Может просто не готова была плыть? По крайней мере на 800 такое ощущение, что просто боялась не доплыть. :)  
есть такое, бережет себя.)

а кто будет плохо стараться - будет переплывать !!!! ;D ;D

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:12:13 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 09:09:18 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 08:35:21 am

Цитата: Berrimog от Декабря 06, 2012, 08:22:41 am

Может просто не готова была плыть? По крайней мере на 800 такое ощущение, что просто боялась не доплыть. :)  
есть такое, бережет себя.)

а кто будет плохо стараться - будет переплывать !!!! ;D ;D

все будут переплывать из-за одного всю тренировку:-D

----

Белый Кит от Декабря 06, 2012, 09:29:17 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:12:13 am

все будут переплывать из-за одного всю тренировку:-D

да.

и это не шутка.

в мое время частенько таки и было. Может и не всю тренировку - но конкретные задания ( порой нехилые) заставлял переплывать.

Опустим "за кадр" возникающие потом разборки с "виновником торжества" - но наш тренер частенько такое практиковал.

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 09:39:55 am

Цитата: Белый Кит от Декабря 06, 2012, 09:29:17 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:12:13 am

все будут переплывать из-за одного всю тренировку:-D

да.

и это не шутка.

в мое время частенько таки и было. Может и не всю тренировку - но конкретные задания ( порой нехилые) заставлял переплывать.

Опустим "за кадр" возникающие потом разборки с "виновником торжества" - но наш тренер частенько такое практиковал.

ну и какой в этом смысл ? и что переплывают если, кролисты плывут 5X200 в режиме, а брассист запарол в это время 8X100...ведь у каждого своя программа и время на тренировку и лишнего времени и лишних сил просто нету ? :-/

----

Yakut от Декабря 06, 2012, 09:45:18 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 09:39:55 am

ну и какой в этом смысл ? и что переплывают если, кролисты плывут 5X200 в режиме, а брассист запарол в это время 8X100...ведь у каждого своя программа и время на тренировку и лишнего времени и лишних сил просто нету ? :-/

Смысл дисциплинировать. От того что запарешь одну тренировку много не потеряешь, а от того что будешь пользоваться возможностью халявить потеряешь много да и у других отнимешь.

----

Berrimog от Декабря 06, 2012, 10:15:32 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 09:39:55 am

ну и какой в этом смысл ? и что переплывают если, кролисты плывут 5X200 в режиме, а брассист запарол в это время 8X100...ведь у каждого своя программа и время на тренировку и лишнего времени и лишних сил просто нету ? :-/

Вы не знаете о чём говорите, вам со стороны трудно понять о чём именно идёт речь. Не удивляйтесь, что я говорю "со стороны" - и ваш, и мой нынешний тренировочный процесс сильно отличаются от ДЮСШ.

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 10:23:14 am

Цитата: Berrimog от Декабря 06, 2012, 10:15:32 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 09:39:55 am

ну и какой в этом смысл ? и что переплывают если, кролисты плывут 5X200 в режиме, а брассист запарол в это время 8X100...ведь у каждого своя программа и время на тренировку и лишнего времени и лишних сил просто нету ? :-/

Вы не знаете о чём говорите, вам со стороны трудно понять о чём именно идёт речь. Не удивляйтесь, что я говорю "со стороны" - и ваш, и мой нынешний тренировочный процесс сильно отличаются от ДЮСШ.

Ах вот оно что, Михалыч!!!!...выходит они чисто для веселья тренера там в воде сидят..., чтоб ему нескучно было. а мы - то программу ради результата исполняем, все ж хорошо быть Мастерсом )))

Гала от Декабря 06, 2012, 10:28:34 am

Цитата: sosnin от Декабря 06, 2012, 08:03:44 am

Гала, посмотрел на ваши раскладочки в 400 и 800-халявите!!! есть куда двигаться...

Дорогой Роман, знаю, но я работаю над собой, вот честно, честно! ;D

Гала от Декабря 06, 2012, 10:31:08 am

Цитата: Berrimog от Декабря 06, 2012, 08:22:41 am

Может просто не готова была плыть? По крайней мере на 800 такое ощущение, что просто боялась не доплыть. :)

На 800 мне вообще надо было доплыть ;D, все, конечно, забыли про буйных литовских пенсионеров с караоке и две ночи без сна, я на старте была в полном неадекватности, но это никак не оправдывает конкретную халтуру, здесь даже спорить не буду ;D

Berrimog от Декабря 06, 2012, 10:32:25 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 10:23:14 am

выходит они чисто для веселья тренера там в воде сидят..., чтоб ему нескучно было.

Не-а, это чтобы детям не скучно было и не сачковали - переплывают все участвовавшие в действии, условные брассисты, вами упомянутые не к месту, в данный момент плавали по другой дорожке в этот момент условно своё задание и к моменту разбора полётов уже плыли совсем другое, ясен-красен их это в принципе не могло коснуться.

Novichog от Декабря 06, 2012, 10:43:23 am

Цитата: Berrimog от Декабря 06, 2012, 10:32:25 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 10:23:14 am

выходит они чисто для веселья тренера там в воде сидят..., чтоб ему нескучно было.

Не-а, это чтобы детям не скучно было и не сачковали - переплывают все участвовавшие в действии, условные брассисты, вами упомянутые не к месту, в данный момент плавали по другой дорожке в этот момент условно своё задание и к моменту разбора полётов уже плыли совсем другое, ясен-красен их это в принципе не могло коснуться.

ок. группа однородная. условная задача : проплыть быстро 1500 , а потом 2 по 50 быстро...зачем то (не знаю зачем) тренеру нужны показатели времени получившиеся у членов группы на этих 2\*50, время + пульс.

один из группы на 1500 сачканул...что делать тренеру?...если всех загнать на 1500 по - новый, ответа на свой тест 2\*50 он не получит, да и время тренировки истечет. Напрашивается ответ, что результат этого теста ему не очень то и нужен, если не нужен в частности сегодня то где гарантия что не очень нужен и вообще от этой группы ?

Yakut от Декабря 06, 2012, 10:49:04 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 10:43:23 am

ок. группа однородная. условная задача ...

Это конкретный пример или сферический конь в вакууме?

Berrimog от Декабря 06, 2012, 10:54:42 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 10:43:23 am

ок. группа однородная. условная задача : проплыть быстро 1500 , а потом 2 по 50 быстро...зачем то (не знаю зачем) тренеру нужны показатели времени получившиеся у членов группы на этих 2\*50, время + пульс.

один из группы на 1500 сачканул...что делать тренеру?...если всех загнать на 1500 по - новый, ответа на свой тест 2\*50 он не получит, да и время тренировки истечет. Напрашивается ответ, что результат этого теста ему не очень то и нужен, если не нужен в частности сегодня то где гарантия что не очень нужен и вообще от этой группы ?

Сходи и недельку понаблюдай за тренировками, вместо того, чтобы фантазировать.

Белый Кит от Декабря 06, 2012, 10:55:13 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 10:23:14 am

выходит они чисто для веселья тренера там в воде сидят..., чтоб ему нескучно было.

а мы - то программу ради результата исполняем, все ж хорошо быть Мастерсом )))

ответу кратко - смысл дисциплинарный. Потому как те, кому из-за одного "козла в огороде" потом плюсом пришлось плыть ещё полторашку, так потом "объяснят" этому козлу, что он неправ - мало не покажется.

а по поводу - не проплывут следующие задания ( тест 2\*50) - так всё, что " по наказанию дополнительно" - всё ПОСЛЕ основного времени тренировки переплывалось.

и на полторашке (в частности) тот, из-за кого все снова её плыли, после каждого полтинника останавливался и громко, на весь

бас, должен был озвучивать, сколько метров проплыл

----

Berrihog от Декабря 06, 2012, 10:56:37 am

Цитата: Белый Кит от Декабря 06, 2012, 10:55:13 am

тот, из-за кого все снова её плыли , после каждого полтинника останавливался и громко, на весь бас, должен был озвучивать , сколько метров проплыл

А вот этого у нас не было. ;D

----

Белый Кит от Декабря 06, 2012, 10:59:41 am

Цитата: Berrihog от Декабря 06, 2012, 10:56:37 am

Цитата: Белый Кит от Декабря 06, 2012, 10:55:13 am

тот, из-за кого все снова её плыли , после каждого полтинника останавливался и громко, на весь бас, должен был озвучивать , сколько метров проплыл

А вот этого у нас не было. ;D

так басы считать ( не умеющих) учили ;) :D ;D

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 11:01:16 am

Цитата: Berrihog от Декабря 06, 2012, 10:54:42 am

Сходи и недельку понаблюдай за тренировками, вместо того, чтобы фантазировать.

Это не самый простой путь к истине. сворачиваем тему. взыскание после выполнения основной программы частично проясняет ситуацию.

----

Berrihog от Декабря 06, 2012, 11:27:05 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 11:01:16 am

взыскание после выполнения основной программы частично проясняет ситуацию.

Не всегда после основной программы - у нас, к примеру, как-то серия 8\*400 трансформировалась в 10\*400 за разгильдяйство, причём провинившийся был дополнительно премирован сменой стиля :)

Всё зависит от конкретного задания и конкретной оплошности.

----

Toto от Декабря 06, 2012, 11:37:52 am

сразу видно кто плавал в детстве, а кто нет)))

одни из основных принципов педагогики -принуждение (вкл. наказания), тк дети они такие

а со взрослыми так уже не работает

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 11:41:06 am

Цитата: Белый Кит от Декабря 06, 2012, 09:29:17 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:12:13 am

все будут переплывать из-за одного всю тренировку:-D

да.

и это не шутка.

в мое время частенько таки и было. Может и не всю тренировку - но конкретные задания ( порой нехилые) заставляя переплывать.

Опустим "за кадр" возникающие потом разборки с "виновником торжества" - но наш тренер частенько такое практиковал.

Ну я и не шутил, у нас тоже такое было, а ещё дух соперничества вводили так, чья дорожка последняя проплывет и вылезет из воды та плывет ещё косарь или 100 раз отжимается на кулаках от плитки ;D

----

Гала от Декабря 06, 2012, 12:11:57 pm

Детство золотое вспоминаем,да? ;D Отжиматься нас не заставляли, а переплывать бывало, а еще на соревах могли дополнительную дистанцию совсем не твою ввести,но это уже по количеству заслуг. Был у нас один экземплярчик из-за которого регулярно страдали все и никакая прочистка мозгов на него не действовала, так вот на одних соревах этот товарищ плыл все комплексы и еще полторашку кролем, не знаю как он жив остался, но свое отношение к процессу пересмотрел ;D

----

Yakut от Декабря 06, 2012, 12:24:16 pm

С какими результатами сей персонаж проплыл?



----

Berrimog от Декабря 06, 2012, 12:25:00 pm  
Цитата: Гала от Декабря 06, 2012, 12:11:57 pm  
Детство золотое вспоминаем,да?  
Ага, дисциплинарные взыскания подбираем тебе за сачкование. :)

----

Yakut от Декабря 06, 2012, 12:37:43 pm  
А че подбирать, она сама предложила.  
Все комплексы что будут и самую длинную дистанцию какая будет.  
Все счастье её.

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 02:22:24 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 06, 2012, 12:50:04 pm  
Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 10:43:23 am  
условная задача : проплыть быстро 1500 , а потом 2 по 50 быстро...зачем то (не знаю зачем) тренеру нужны показатели времени получившиеся у членов группы на этих 2\*50, время + пульс.

весело было плыть 15x100 П24...по определенному результату...

что значит это ? при пульсе 24 показать определенный результат ?

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 03:05:46 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 06, 2012, 02:55:47 pm  
Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 02:22:24 pm  
что значит это ? при пульсе 24 показать определенный результат ?  
значит скорость 80%,например...(тогда задание было 82-87%)  
если со старта 100м=1минута,то плыть по 1:15 и П24...если со старта 54,то плыть по 1:07,5... (стартовый рез делить на % в сотых долях)  
Примерно понятно...еще вопрос на понимание, если со старта 1 минута, а в тренировке при пульсе 24 получается не 1.15 , а скажем 1.20..., а если плыть по 1.15.. то пульс 26 что с этим делать ?

----

Гала от Декабря 06, 2012, 03:56:45 pm  
Цитата: Yakut от Декабря 06, 2012, 12:24:16 pm  
С какими результатами сей персонаж проплыл?  
Не помню, давно дело было, но персонажа с соревок почти уносили ,а на тренингах он потом всегда был в первых рядах ;D, правда прозанимался с того памятного момента где-то годик еще и все.  
Цитата: Yakut от Декабря 06, 2012, 12:37:43 pm  
А че подбирать, она сама предложила.  
Все комплексы что будут и самую длинную дистанцию какая будет.  
Все счастье её.  
Я исправлюсь! Честное пионерское! Вот даже в следующий раз отправлюсь спать в машину,если какой ночной клуб за дверью будет ;D,только не надо все комплексы!!!! :(

----

Point Break от Декабря 06, 2012, 04:55:45 pm  
Runtya, а есть видео четвертака на максимум. При 31.81 это около 15-ти секунд должно быть. Интересно технику глянуть.

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 05:28:49 pm  
Цитата: Point Break от Декабря 06, 2012, 04:55:45 pm  
Runtya, а есть видео четвертака на максимум. При 31.81 это около 15-ти секунд должно быть. Интересно технику глянуть.  
даже быстрее 15

----

Runtya от Декабря 06, 2012, 09:15:35 pm  
Цитата: Point Break от Декабря 06, 2012, 04:55:45 pm  
Runtya, а есть видео четвертака на максимум. При 31.81 это около 15-ти секунд должно быть. Интересно технику глянуть.  
Я Вас умоляю! Вот этого не надо! Какая там техника! Я уже с этими вашими локтями загнала себя дальше некуда, прихожу каждый день с трень из басса в полном депресняке, плечи орут диким криком. Не встает локоть, не идет окончание гребка, вместо захвата воду ровняю. С вашей постановкой техники, растяжкой с категорическим запретом на силовые я вообще в жизни свой зачет в 31,5 тренеру не сдам, не то что к новому году. Есть видео, где я получила "неуд" от тренера, плыла четвертак в темпе 0,6 в 20 гребков.  
<http://youtu.be/QZ6ikUVyD8>

<http://youtu.be/b8uaLWXr7Yw>

Я даже и не засекала, два дня в себя прийти не могла после просмотра этих видео. Это даже и не мой максимум. На максимуме будет еще круче. Четвертак с толчка я плыву в 15,12, со старта в 14,6.

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:22:44 pm

Цитата: Runtya от Декабря 06, 2012, 09:15:35 pm

Цитата: Point Break от Декабря 06, 2012, 04:55:45 pm

Runtya, а есть видео четвертака на максимум. При 31.81 это около 15-ти секунд должно быть. Интересно технику глянуть. Я Вас умоляю! Вот этого не надо! Какая там техника! Я уже с этими вашими локтями загнала себя дальше некуда, прихожу каждый день с трень из бассейна в полном депресняке, плечи орут диким криком. Не встает локоть, не идет окончание гребка, вместо захвата воду ровняю. С вашей постановкой техники, растяжкой с категорическим запретом на силовые я вообще в жизни свой зачет в 31,5 тренеру не сдам, не то что к новому году. Есть видео, где я получила "неуд" от тренера, плыла четвертак в темпе 0,6 в 20 гребков.

<http://youtu.be/QZ6ikUVypD8>

<http://youtu.be/b8uaLWXr7Yw>

Я даже и не засекала, два дня в себя прийти не могла после просмотра этих видео. Это даже и не мой максимум. На максимуме будет еще круче. Четвертак с толчка я плыву в 15,12, со старта в 14,6.

Ну если не верите, то зачем вы здесь советов и сопереживания ищите? Заведите блог и там рассказывайте о своих мучениях (тренировках).

----

Arman от Декабря 06, 2012, 09:41:14 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:22:44 pm

Ну если не верите, то зачем вы здесь советов и сопереживания ищите? Заведите блог и там рассказывайте о своих мучениях (тренировках).

А почему вас это так задело? Здесь формат свободного общения - спрашивают люди, иногда слушают, иногда нет, иногда делятся, иногда переживают.. каждому свое.. вас никто не назначал здесь штатным советником и никто не брал обязательства слушать ваши советы. Не слушают вас- ну и бог с ними, молчите себе на здоровье. Вы здесь не бог, и даже не админ ;D

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:49:08 pm

Цитата: Arman от Декабря 06, 2012, 09:41:14 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:22:44 pm

Ну если не верите, то зачем вы здесь советов и сопереживания ищите? Заведите блог и там рассказывайте о своих мучениях (тренировках).

А почему вас это так задело? Здесь формат свободного общения - спрашивают люди, иногда слушают, иногда нет, иногда делятся, иногда переживают.. каждому свое.. вас никто не назначал здесь штатным советником и никто не брал обязательства слушать ваши советы. Не слушают вас- ну и бог с ними, молчите себе на здоровье. Вы здесь не бог, и даже не админ ;D  
Ну если ты не заметил, то потом народ дуется, что мол к примеру мои советы и те советы от других пользователей, которые совпадают с моими не работают. Я просто не понимаю такого подхода, когда человек спрашивает что ему делать, как исправить, толком не пробует реализовать, говорит что не получится и продолжает мучать себя.. А так мне ваще по барабану, я за рациональное использование советов и ресурсов, глаза режет, что человек считает нерабочим то, что даже не пробует реализовать нормально.

----

варяг от Декабря 06, 2012, 10:02:29 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:22:44 pm

Цитата: Runtya от Декабря 06, 2012, 09:15:35 pm

Цитата: Point Break от Декабря 06, 2012, 04:55:45 pm

Runtya, а есть видео четвертака на максимум. При 31.81 это около 15-ти секунд должно быть. Интересно технику глянуть. Я Вас умоляю! Вот этого не надо! Какая там техника! Я уже с этими вашими локтями загнала себя дальше некуда, прихожу каждый день с трень из бассейна в полном депресняке, плечи орут диким криком. Не встает локоть, не идет окончание гребка, вместо захвата воду ровняю. С вашей постановкой техники, растяжкой с категорическим запретом на силовые я вообще в жизни свой зачет в 31,5 тренеру не сдам, не то что к новому году. Есть видео, где я получила "неуд" от тренера, плыла четвертак в темпе 0,6 в 20 гребков.

<http://youtu.be/QZ6ikUVypD8>

<http://youtu.be/b8uaLWXr7Yw>

Я даже и не засекала, два дня в себя прийти не могла после просмотра этих видео. Это даже и не мой максимум. На максимуме будет еще круче. Четвертак с толчка я плыву в 15,12, со старта в 14,6.

Ну если не верите, то зачем вы здесь советов и сопереживания ищите? Заведите блог и там рассказывайте о своих мучениях (тренировках).

Свиммер тебя что в детстве не долюбили? если ты меня думал этой хер..й подколоть то я бы мог бы наверное обидеться ну на кого то типа из людей которые мне близки здесь или близки по духу. я бы мог и не писать тебе это потому что я

прочитал это предложение и мне стало печально:))) вот типа знаешь у нас строят спорт комплекс а дети разби́ли окна там.--- я не злюсь.. мне печально .- недоспитали. или на фасаде ктоото пишет слово из 3 букв - мне тоже печально или знаешь как в психиатрической больнице доктор смотрит на буйного пациента который пытается оскорбить его- и ему печально.. я сочувствую тебе. твой бы ум и в нужное русло.

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:08:41 pm  
Цитата: варяг от Декабря 06, 2012, 10:02:29 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:22:44 pm  
Цитата: Runtya от Декабря 06, 2012, 09:15:35 pm  
Цитата: Point Break от Декабря 06, 2012, 04:55:45 pm

Runtya, а есть видео четвертака на максимум. При 31.81 это около 15-ти секунд должно быть. Интересно технику глянуть. Я Вас умоляю! Вот этого не надо! Какая там техника! Я уже с этими вашими локтями загнала себя дальше некуда, прихожу каждый день с трень из бассейна в полном депресняке, плечи орут диким криком. Не встает локоть, не идет окончание гребка, вместо захвата воду ровняю. С вашей постановкой техники, растяжкой с категорическим запретом на силовые я вообще в жизни свой зачет в 31,5 тренеру не сдам, не то что к новому году. Есть видео, где я получила "неуд" от тренера, плыла четвертак в темпе 0,6 в 20 гребков.

<http://youtu.be/QZ6ikUVypD8>  
<http://youtu.be/b8uaLWXr7Yw>

Я даже и не засекала, два дня в себя прийти не могла после просмотра этих видео. Это даже и не мой максимум. На максимуме будет еще круче. Четвертак с толчка я плыву в 15,12, со старта в 14,6.

Ну если не верите, то зачем вы здесь советов и сопереживания ищите? Заведите блог и там рассказывайте о своих мучениях (тренировках).

Свиммер тебя что в детстве не долюбили? если ты меня думал этой хер..й подколоть то я бы мог бы наверное обидеться ну на кого то типа из людей которые мне близки здесь или близки по духу. я бы мог и не писать тебе это потому что я прочитал это предложение и мне стало печально:))) вот типа знаешь у нас строят спорт комплекс а дети разби́ли окна там.--- я не злюсь.. мне печально .- недоспитали. или на фасаде ктоото пишет слово из 3 букв - мне тоже печально или знаешь как в психиатрической больнице доктор смотрит на буйного пациента который пытается оскорбить его- и ему печально.. я сочувствую тебе. твой бы ум и в нужное русло.  
Букв много - смысла 0.

----

Runtya от Декабря 06, 2012, 10:10:59 pm  
Никто не спорит, что Ваши советы очень даже дельные, подход к тренингам и физподготовке рациональный. Но, скажите на милость, откуда такая раздражительность к не таким как Вы? К тем, кто уже в немолодом возрасте решил научиться плавать, у кого не было плавающего или вообще спортивного детства с ДЮСШ и тренерами на бортике? Мы не туда попали с Варягом? Нам уйти потому, что мы Вас раздражаем своими "мучениями" и "пустой тратой времени на прочтение наших постов"?

----

Домино от Декабря 06, 2012, 10:11:24 pm  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 09:49:08 pm  
Я просто не понимаю такого подхода, когда человек спрашивает что ему делать, как исправить, толком не пробует реализовать, говорит что не получится и продолжает мучать себя.. А так мне ваще по барабану, я за рациональное использование советов и ресурсов, глаза режет, что человек считает нерабочим то, что даже не пробует реализовать нормально.

+ 100.

Цитата: Arman от Декабря 06, 2012, 09:41:14 pm  
А почему вас это так задело? Здесь формат свободного общения - спрашивают люди, иногда слушают, иногда нет, иногда делятся, иногда переживают.. каждому свое.. вас никто не назначал здесь штатным советником и никто не брал обязательства слушать ваши советы.

Т.е. с Вашей стороны ЭТО нормально?!(<http://s17.rimg.info/72d6ce25622ceae91babad6ba6af2175.gif>)

Цитировать

прихожу каждый день с трень из бассейна в полном депресняке, плечи орут диким криком.

Своим постом Вы косвенно провоцируете человека на дальнейшее себя калечение.

(<http://s17.rimg.info/98ccf7c0f153546e117a7a5e9fb8cb76.gif>)

Я как человек с мед.образованием смотрю на все это со слезами.

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:15:32 pm

Цитата: Runtya от Декабря 06, 2012, 10:10:59 pm

Никто не спорит, что Ваши советы очень даже дельные, подход к тренингам и физподготовке рациональный. Но, скажите на милость, откуда такая раздражительность к не таким как Вы? К тем, кто уже в немолодом возрасте решил научиться плавать, у кого не было плавучего или вообще спортивного детства с ДЮСШ и тренерами на бортике? Мы не туда попали с Варягом? Нам уйти потому, что мы Вас раздражаем своими "мучениями" и "пустой тратой времени на прочтение наших постов"?

Вы сейчас нашли повод обидеться, что зря. Я даю советы с учетом ваших особенностей, т.е. как раз ВАМ - нужна растяжка и вода, чтобы уже в немолодом возрасте научиться плавать.

Зал нужен тем кто:

1. Достаточно много наплавал
2. Имеет хорошую растяжку
3. Имеет застои в результате на спринте, вызванный привыканием мышц к нагрузке на воде

Какой из этих 3 пунктов подходит вам?

Я спокойно отношусь к тому, что люди начинают заниматься любым спортом в любом возрасте, но я не понимаю, когда люди сознательно себя калечат мотивируя это попыткой добиться результата, когда можно обойтись без жертв, при этом вы же ещё и в своих неудачах обвиняете тех кто пытается вам указать рациональный путь, калечите себя и это тоже ставите в вину кому угодно, но только не себе.

----

варяг от Декабря 06, 2012, 10:16:28 pm

Рунтя на видео где ты плыла я немогу сказать что есть какие-то ошибки потому что как бы не вижу особо но я уверен они есть потому что как то плывешь с буксами.. мне кажется если это что то найдешь и уберешь то с такими же энергозатратами скинешь 1-2 сек на четвертаке.

----

Runtya от Декабря 06, 2012, 10:29:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:15:32 pm

Вы сейчас нашли повод обидеться, что зря...

ставите в вину кому угодно, но только не себе.

Я виню, обижаюсь и злюсь только на себя саму, потому что то, что Вы советуете, а так же другие опытные пловцы и мед.работники, или в силу своей лени, или в силу каких-то других причин делаю не достаточно много или недостаточно качественно, или просто из-за своего любопытства с гирей вообще на 2 дня из рабочего режима тренировок выпадаю. Не надо из меня делать то, чем я не являюсь.

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:35:23 pm

Чтобы не было недопонимания изложу в кратце свои постулаты относительно плавания за тех кому за 30, которые хотят хорошее время, разряд и т.п., т.е. для тех у кого есть цель не здоровье, а результат, выступления на соревнованиях

1. Нужно заложить фундамент и поддерживать его:

- если есть лишний вес, то заранее похудеть диетой с бегом и т.п.
- если есть травмы, то максимально залечить их
- перед началом занятий подтянуть растяжку (минимум полгода йоги по часу-полтора в день)
- отказать от любой деятельности, которая может помешать реализации поставленной цели (проплытия отрезка N за время M)

2. Нужно наработать техническую базу (2-3 года)

- на первый год минимум 2 раза в неделю тренироваться с тренером и просить его написать программу
- записывать видео с техникой
- не плавать серии

3. Начать тренироваться

- определить календарный план (когда отпуск, когда сколько можешь тренироваться, когда основные старты, когда будут проходные)
- на основании календарного плана составить тренировочный план (когда что нарабатываем)
- пройти медобследование
- определить цели (когда и за сколько надо проплыть)
- поддерживать фундамент прежде всего растяжкой

----

Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:37:55 pm

Цитата: Runtya от Декабря 06, 2012, 10:29:10 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:15:32 pm

Вы сейчас нашли повод обидеться, что зря...

ставите в вину кому угодно, но только не себе.

Я виню, обижаюсь и злюсь только на себя саму, потому что то, что Вы советуете, а так же другие опытные пловцы и мед.рабоники, или в силу своей лени, или в силу каких-то других причин делаю не достаточно много или недостаточно качественно, или просто из-за своего любопытства с гирей вообще на 2 дня из рабочего режима тренировок выпадаю. Не надо из меня делать то, чем я не являюсь.

Для таких вещей и есть блог. Понимаете, вы же не плаванием занимаетесь, а находите 100500 способов помучать себя.

Мазохисты будут на вас толпами подписываться, чтобы почитать.

----

Arman от Декабря 06, 2012, 11:13:38 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:35:23 pm

Чтобы не было недопонимания изложу в кратце свои постулаты относительно плавания за тех кому за 30, которые хотят хорошее время, разряд и т.п., т.е. для тех у кого есть цель не здоровье, а результат, выступления на соревнованиях

1. Нужно заложить фундамент и поддерживать его:

- если есть лишний вес, то заранее похудеть диетой с бегом и т.п.
- если есть травмы, то максимально залечить их
- перед началом занятий подтянуть растяжку (минимум полгода йоги по часу-полтора в день)
- отказаться от любой деятельности, которая может помешать реализации поставленной цели (проплыwania отрезка N за время M)

2. Нужно наработать техническую базу (2-3 года)

- на первый год минимум 2 раза в неделю тренироваться с тренером и просить его написать программу
- записывать видео с техникой
- не плавать серии

3. Начать тренироваться

- определить календарный план (когда отпуск, когда сколько можешь тренироваться, когда основные старты, когда будут проходные)
- на основании календарного плана составить тренировочный план (когда что нарабатываем)
- пройти медобследование
- определить цели (когда и за сколько надо проплыть)
- поддерживать фундамент прежде всего растяжкой

Ничего не имею против, но как мне кажется, подход слишком стерильный... По моему вам нет еще 30-и, так? Ведь возраст это не только определенное физическое состояние, но и особенное эмоциональное... А как на счет того, что уже по другому смотришь на жизнь, другие вообще обязательства и психологическая нагрузка на человека (дом, работа, семья, удачные или не совсем обстоятельства), и ведь плавание при этом часто выступает как средство эмоциональной разгрузки. Так вы думаете, что если допустим Рунтя на пахала в бассейне или не махала гириями (даже при всех ее болячках), жить ей было бы гораздо легче...? Это очень трудный вопрос и не пытайтесь на него ответить пожалуйста. И если в этой теме мы обсуждаем плавание после 30, 40 и т.д., то эмоциональная составляющая процесса, сопереживание ничуть не менее важна высокого локтя.

Дядьки и тетьки, аукнитесь, неужто только я так думаю ?

P.S. А если, кто-то против "соплей" в этой теме, и за- чистое плавание, то по поводу техники и тренировок можно найти гораздо крутые книжки.

----

Гала от Декабря 06, 2012, 11:20:41 pm

Так!!!! Зачем прогнали Рунтю? Ирка,вернись!!!! У тебя здесь есть друзья,которым интересно с тобой общаться,которые хотят продолжать общение с тобой, вернись,дорогой друг и товарищ по трениям!!!!Ирка, ты первый мой вдохновитель на работу,на кого ты меня бросаешь? :(

А теперь расскажу про мои сегодняшние приключения в бассе. Это случилось! Наконец-то псевдобрассист дотянулся до моего лиТСа (\*Драма\*), ногой 45 размера я получила прямиком в шнобель, кровь останавливали всем бассом минут 20, случись это в конце трени,то и хрен с ним, а это произошло почти в самом начале, нос,слава Богу, на сливу не похож,но болит нереально, если завтра будет так же,надо будет переть к врачу :( Треню я таки дошла,нос тоже плавал,жаль,что он не съемный, оставила бы его на берегу,чтоб не мешал ;D

----

Гала от Декабря 06, 2012, 11:25:01 pm

Арман,хотела плюсануть, но уже плюсанула раньше ;D. Я вообще снимаю шляпу перед людьми,которые не будучи уже молодыми и здоровыми начинают осваивать что-то новое для себя, увлекаются этим,загораются, начинают искренне любить этот прекрасный вид спорта. Давайте как-то человечнее друг к другу. :-\*

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 11:31:34 pm

Цитата: Гала от Декабря 06, 2012, 11:25:01 pm

Арман, хотела плюсануть, но уже плюсанула раньше ;D. Я вообще снимаю шляпу перед людьми, которые не будучи уже молодыми и здоровыми начинают осваивать что-то новое для себя, увлекаются этим, загораются, начинают искренне любить этот прекрасный вид спорта. Давайте как-то человечнее друг к другу. :-\*  
да, точно, что то многие какие то нервные стали... ;), это и по другим веткам видно, в Душевой чуть не подрались на ровном месте...а там можно и на мыльце поскользнуца !!! а ить скоро уже новый год

----

Novichog от Декабря 06, 2012, 11:39:04 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:35:23 pm

Чтобы не было недопонимания изложу в кратце свои постулаты относительно плавания за тех кому за 30, которые хотят хорошее время, разряд и т.п., т.е. для тех у кого есть цель не здоровье, а результат, выступления на соревнованиях

да какой там результат после 30 ? Даже Спитц обломился ...не сумел вернуться. После 30 цели такие: здоровье и техничное быстрое плавание, недоступное обычным купальщикам. А Ваша программа на 2-3 года...ну для очень свободных людей, лично я знаю всего 1 такого человека и за глаза его называют олигархом.

----

варяг от Декабря 07, 2012, 12:24:52 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 11:39:04 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:35:23 pm

Чтобы не было недопонимания изложу в кратце свои постулаты относительно плавания за тех кому за 30, которые хотят хорошее время, разряд и т.п., т.е. для тех у кого есть цель не здоровье, а результат, выступления на соревнованиях

да какой там результат после 30 ? Даже Спитц обломился ...не сумел вернуться. После 30 цели такие: здоровье и техничное быстрое плавание, недоступное обычным купальщикам. А Ваша программа на 2-3 года...ну для очень свободных людей, лично я знаю всего 1 такого человека и за глаза его называют олигархом.

А кто это? парень который выиграл в Пекине Тхе Ван ПАК?

----

Ivan Tyarkin от Декабря 07, 2012, 07:44:13 am

Цитата: Arman от Декабря 06, 2012, 11:13:38 pm

Ничего не имею против, но как мне кажется, подход слишком стерильный... По моему вам нет еще 30-и, так? Ведь возраст это не только определенное физическое состояние, но и особенное эмоциональное... А как на счет того, что уже по другому смотришь на жизнь, другие вообще обязательства и психологическая нагрузка на человека (дом, работа, семья, удачные или не совсем обстоятельства), и ведь плавание при этом часто выступает как средство эмоциональной разгрузки. Так вы думаете, что если допустим Рунтя на пахала в бассейне или не махала гириями (даже при всех ее болячках), жить ей было бы гораздо легче...? Это очень трудный вопрос и не пытайтесь на него ответить пожалуйста. И если в этой теме мы обсуждаем плавание после 30, 40 и т.д., то эмоциональная составляющая процесса, сопереживание ничуть не менее важна высокого локтя.

Дядьки и тетьки, аукнитесь, неужто только я так думаю ?

P.S. А если, кто-то против "соплей" в этой теме, и за- чистое плавание, то по поводу техники и тренировок можно найти гораздо крутые книжки.

Мы взрослые, можем себя заставить делать стерильный подход. Это дети оболтусы..... Мне за 30, я со свимером согласен. Хочешь результатов, нужен методично работать, а не хочешь - я незнаю че тогда делать, ну вероятно можно просто дурака валять. Блин, да так во всем в жизни....

Сопереживание, это все классно.... но на нем далеко не уплывешь, а на высоком локте уплывешь. Сопереживание деткам надо было когда их на тренировку гонят или переплывать заставляют, а они послать тренера изверга не могут ;D

Я прочитал все книжки доступные на рынке, нет там ничего хорошего. >:( Ща видео все пересматриваю.... ;D

----

Ivan Tyarkin от Декабря 07, 2012, 07:49:05 am

Цитата: Novichog от Декабря 06, 2012, 11:39:04 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:35:23 pm

Чтобы не было недопонимания изложу в кратце свои постулаты относительно плавания за тех кому за 30, которые хотят хорошее время, разряд и т.п., т.е. для тех у кого есть цель не здоровье, а результат, выступления на соревнованиях

да какой там результат после 30 ? Даже Спитц обломился ...не сумел вернуться. После 30 цели такие: здоровье и техничное быстрое плавание, недоступное обычным купальщикам. А Ваша программа на 2-3 года...ну для очень свободных людей, лично я знаю всего 1 такого человека и за глаза его называют олигархом.

Спитц обломился, потому что плавание ушло за 20 лет далеко... Он 51+ плавал, а когда вернулся все плавали 49 и быстрее.....

Че думаете за счет здоровья все начали плавать за 49??? Посмотрите его видео.... такая раскаряка....

Нормальный результат после 30... былоб желание.... то что денег нет на любимое занятие, это тоже не оправдание....

----

Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 08:35:28 am

Цитата: Arman от Декабря 06, 2012, 11:13:38 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 06, 2012, 10:35:23 pm

Чтобы не было недопонимания изложу в кратце свои постулаты относительно плавания за тех кому за 30, которые хотят хорошее время, разряд и т.п., т.е. для тех у кого есть цель не здоровье, а результат, выступления на соревнованиях

1. Нужно заложить фундамент и поддерживать его:

- если есть лишний вес, то заранее похудеть диетой с бегом и т.п.
- если есть травмы, то максимально залечить их
- перед началом занятий подтянуть растяжку (минимум полгода йоги по часу-полтора в день)
- отказаться от любой деятельности, которая может помешать реализации поставленной цели (проплывания отрезка N за время M)

2. Нужно наработать техническую базу (2-3 года)

- на первый год минимум 2 раза в неделю тренироваться с тренером и просить его написать программу
- записывать видео с техникой
- не плавать серии

3. Начать тренироваться

- определить календарный план (когда отпуск, когда сколько можешь тренироваться, когда основные старты, когда будут проходные)
- на основании календарного плана составить тренировочный план (когда что нарабатываем)
- пройти медобследование
- определить цели (когда и за сколько надо проплыть)
- поддерживать фундамент прежде всего растяжкой

Ничего не имею против, но как мне кажется, подход слишком стерильный... По моему вам нет еще 30-и, так? Ведь возраст это не только определенное физическое состояние, но и особенное эмоциональное... А как на счет того, что уже по другому смотришь на жизнь, другие вообще обязательства и психологическая нагрузка на человека (дом, работа, семья, удачные или не совсем обстоятельства), и ведь плавание при этом часто выступает как средство эмоциональной разгрузки. Так вы думаете, что если допустим Рунтя на пахала в бассейне или не махала гириями (даже при всех ее болячках), жить ей было бы гораздо легче...? Это очень трудный вопрос и не пытайтесь на него ответить пожалуйста. И если в этой теме мы обсуждаем плавание после 30, 40 и т.д., то эмоциональная составляющая процесса, сопереживание ничуть не менее важна высокого локтя.

Дядьки и тетьки, аукнитесь, неужто только я так думаю ?

P.S. А если, кто-то против "соплей" в этой теме, и за- чистое плавание, то по поводу техники и тренировок можно найти гораздо крутые книжки.

Тогда не нужно ставить себя цель - результат (время) и тем более огорчаться, если он не идет, если плавание средство разгрузки, для результата нужно чем то жертвовать, от чего то отказываться.

----

Домино от Декабря 07, 2012, 08:36:46 am

Цитата: Arman от Декабря 06, 2012, 11:13:38 pm

и ведь плавание при этом часто выступает как средство эмоциональной разгрузки.

Ага,как раз случае с Ириной получается одно лечим - другое калечим.

Цель в данном случае,не оправдывает средства. :-\

UPD: а подход у Swimmer48 очень даже хороший.

----

Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 08:55:24 am

Цитата: Домино от Декабря 07, 2012, 08:36:46 am

Цитата: Arman от Декабря 06, 2012, 11:13:38 pm

и ведь плавание при этом часто выступает как средство эмоциональной разгрузки.

Ага,как раз случае с Ириной получается одно лечим - другое калечим.

Цель в данном случае,не оправдывает средства. :-\

UPD: а подход у Swimmer48 очень даже хороший.

Спасибо:)

Что еще хочу добавить. Есть два пути спорт и фитнес. Вы почему то хотите спортивный путь реализовать через фитнес. Задача фитнеса - хорошая форма и получение удовольствия. Но ваш фитнес несет вред здоровью и портит вам настроение, в итоге ни одна из целей не реализована.

----

avia334 от Декабря 07, 2012, 09:15:05 am

Цитировать

Чтобы не было недопонимания изложу в кратце свои постулаты относительно плавания за тех кому за 30, которые хотят хорошее время, разряд и т.п., т.е. для тех у кого есть цель не здоровье, а результат, выступления на соревнованиях

1. Нужно заложить фундамент и поддерживать его:

- если есть лишний вес, то заранее похудеть диетой с бегом и т.п.
- если есть травмы, то максимально залечить их
- перед началом занятий подтянуть растяжку (минимум полгода йоги по часу-полтора в день)
- отказаться от любой деятельности, которая может помешать реализации поставленной цели (проплывания отрезка N за время M)

2. Нужно наработать техническую базу (2-3 года)

- на первый год минимум 2 раза в неделю тренироваться с тренером и просить его написать программу
- записывать видео с техникой
- не плавать серии

3. Начать тренироваться

- определить календарный план (когда отпуск, когда сколько можешь тренироваться, когда основные старты, когда будут проходные)
- на основании календарного плана составить тренировочный план (когда что нарабатываем)
- пройти медобследование
- определить цели (когда и за сколько надо проплыть)
- поддерживать фундамент прежде всего растяжкой

А я двумя руками за написанную программу. Сам начал плавать ровно в 30 (сейчас 32 исполнится должно), и первые два года надо было бы над техникой усиленно работать. А так сейчас серии наплаваны, выносливость пробежками и длинным плаванием поставил, а техники нет. Из-за этого не получается плыть быстро. Сейчас мучаюсь - смотрю видео, ищу проблемные моменты, пытаюсь отточить упражнениями. Но когда техника кривая - все очень сложно переделать.

----

Вегимор от Декабря 07, 2012, 09:23:36 am

Устроили, понимаэшли, тут игру в обижунки, с демаршами.(<http://img829.imageshack.us/img829/8717/facepalml.gif>)

Методично работать над собой тяжело, когда результат не чувствуется здесь и сейчас тяжело и не интересно, вбить в себе в голову, что если всё тело ломит, то вот он результат, гораздо проще - не нужно ни воли, ни характера, не нужно вступать в конфликт со своим эго, которое говорит, что ты и так можешь всё добиться, зачем учиться чему-то, проще днём пахать, а вечером от депрессняка лечиться, а еще представить это дело так: "Гляньте, вот у меня депрессия, а всё равно пошел плавать - это характер, то-то же!"

Почему люди обижаются, тоже понятно - ломается не тренировочный процесс, который они себе наметили, ломается система, в которой они сами себя возвели в ранг героев-страдальцев. Быть героем здесь и сейчас для самого себя легче, чем после двух-трёх лет усердной работы героем для всех, да ещё и непонятно будешь ли.

Естественно, что герои поддерживают друг-друга, иначе не выжить в условиях, когда "тебя такого замечательного никто не понимает".

----

Домино от Декабря 07, 2012, 09:36:49 am

Цитата: sosnin от Декабря 07, 2012, 09:17:59 am

думаю достаточно простого вопроса:варяг,рунтя,якут, и др. кто "не павал в детстве с деспотом на бортике", сколько раз в году спортсмены высокого уровня выходят на уровень лучших результатов? сколько времени они могут удержать этот результат? а после 30ти?

В чем смысл вопроса? Некорректно сравнивать спорт высших достижений и нас очень \_любителей\_ поплавать.

----

Вегимор от Декабря 07, 2012, 09:38:15 am

p.s.

Чтобы не говорили, "вы бывшие пловцы слишком горделивы и свысока смотрите на наши старания" напишу немножко про себя:

Начав плавать после долгого перерыва и протренировавшись пару месяцев, я вернулся к тому, что начал выправлять те косяки, что вылезли из-за вынужденного простоя, травм итд., итп. Не продолжил пахать, хотя процесс восстановлени пошел неплохим темпом, а вернулся к построению базы. Я не считаю зазорным для себя проплыть полгода, а может и больше для выравнивания пульса, для выравнивания косяков, для построения базы. Мне тоже хочется к лету показать хороший



результат, но я понимаю, что результат здесь и сейчас с большой вероятностью поставит крест на дальнейшем прогрессе и к своим результатам я в итоге не приду, как следствие - разочарование в себе. Разочарование мне не нужно, поэтому и результат здесь и сейчас мне не нужен.

Когда тоже самое начинают говорить людям без плавательного прошлого, они почему-то отказываются воспринимать сказанное.

----

Домино от Декабря 07, 2012, 09:46:22 am

Все верно, но как бы есть один момент не маловажный момент, что при всем при этом на спортсмена работает куча народу: тренера, массажисты, врачи, диетологи и т.д. и т.п.

----

Гала от Декабря 07, 2012, 09:47:38 am

То, что написал Свиммер - это очень хорошо и очень правильно, я вообще за системность во всем, иначе нигде не будет результата, но, люди, простую человечность еще никто не отменял, правда же? ;)

----

Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 09:50:24 am

Цитата: Гала от Декабря 07, 2012, 09:47:38 am

То, что написал Свиммер - это очень хорошо и очень правильно, я вообще за системность во всем, иначе нигде не будет результата, но, люди, простую человечность еще никто не отменял, правда же? ;)

А что бесчеловечного я написал? Люди сидят в болоте и предлагают поплакать с ними в этом же болоте, а я им веревку даю, чтобы они вылезли из него.

----

Гала от Декабря 07, 2012, 09:51:29 am

Я поддерживаю и Берримора, после 22 лет не плавания, просто в ужасе пребываю от всего, что сейчас делаю. Свой КМС я поставила на полку и начала все с начала, не боюсь задавать вопросы, ответы на которые по идее должна бы знать, а результат...кхм...он у меня гораздо хуже, чем у Рунти.....пока 8), но я работаю и хочу верить, что делаю это правильно, правда мне помогает один добрый человек ;)

----

Гала от Декабря 07, 2012, 09:52:30 am

Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 09:50:24 am

А что бесчеловечного я написал? Люди сидят в болоте и предлагают поплакать с ними в этом же болоте, а я им веревку даю, чтобы они вылезли из него.

И это верно, но иногда эта веревка выглядит так: давай лезь, мне в болоте тебя бить неудобно ;D

----

Berrimor от Декабря 07, 2012, 09:57:49 am

Цитата: Гала от Декабря 07, 2012, 09:52:30 am

И это верно, но иногда эта веревка выглядит так: давай лезь, мне в болоте тебя бить неудобно ;D

Это называется - сами придумываем, сами обижаемся. Вместо того, чтобы понять ошибки и надобность их исправления, начинаются "вместо того чтобы помочь, вы обижаете меня".

----

Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 09:59:57 am

Цитата: Berrimor от Декабря 07, 2012, 09:57:49 am

Цитата: Гала от Декабря 07, 2012, 09:52:30 am

И это верно, но иногда эта веревка выглядит так: давай лезь, мне в болоте тебя бить неудобно ;D

Это называется - сами придумываем, сами обижаемся. Вместо того, чтобы понять ошибки и надобность их исправления, начинаются "вместо того чтобы помочь, вы обижаете меня".

Не, Галь. Это просто их потребности в сопереживании не поддерживаются мной и другими людьми, потому им будет казаться, что угодно, но только не помощь.

----

Ivan Tyarkin от Декабря 07, 2012, 10:05:16 am

Цитата: Домино от Декабря 07, 2012, 09:46:22 am

Все верно, но как бы есть один момент не маловажный момент, что при всем при этом на спортсмена работает куча народу: тренера, массажисты, врачи, диетологи и т.д. и т.п.

где? фигня какаято....

----

Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 10:07:08 am  
Цитата: Домино от Декабря 07, 2012, 09:46:22 am

Все верно,но как бы есть один момент не маловажный момент,что при всем при этом на спортсмена работает куча народу:тренера,массажисты,врачи,диетологи и т.д.и.т.п.  
Да ну бросьте, опять же ничего не мешает в фитнесе приобретать услуги данных людей и это даже правильно, если ставишь спортивную цель, то услуги этих людей вообще просто необходимы.

----  
Домино от Декабря 07, 2012, 10:14:44 am  
Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 07, 2012, 10:05:16 am  
где? фигня какаято....

Вам адрес сказать?

Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 10:07:08 am

Да ну бросьте, опять же ничего не мешает в фитнесе приобретать услуги данных людей и это даже правильно, если ставишь спортивную цель, то услуги этих людей вообще просто необходимы.

Ну я бы не стала сравнивать врачей в фитнес клубах и спортивных врачей обслуживающих нашу сборную,например я вот тут (Центр спортивной медицины и реабилитации в ФМБЦ им Бурназяна) проходила практику,у кого из наших форумчан есть возможность пройти хотя бы раз в год пройти там проф.осмотр?

----  
Гала от Декабря 07, 2012, 10:24:44 am  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 09:59:57 am

Не, Галь. Это просто их потребности в сопереживании не поддерживаются мной и другими людьми, потому им будет казаться, что угодно, но только не помощь.  
Ну, а сопереживать не так уж и трудно, правда ведь? Другой вопрос, что иногда люди сопереживание принимают за одобрение,но мне кажется, что Рунтя достаточно разумна, чтобы не путать холодное с квадратным 8)

----  
Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 10:51:03 am  
Цитата: Гала от Декабря 07, 2012, 10:24:44 am  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 09:59:57 am

Не, Галь. Это просто их потребности в сопереживании не поддерживаются мной и другими людьми, потому им будет казаться, что угодно, но только не помощь.  
Ну, а сопереживать не так уж и трудно, правда ведь? Другой вопрос, что иногда люди сопереживание принимают за одобрение,но мне кажется, что Рунтя достаточно разумна, чтобы не путать холодное с квадратным 8)  
Можно сопереживать и не помогать уговаривая как все плохо, а можно сопереживая протянуть руку помощи.

----  
Ivan Tyarkin от Декабря 07, 2012, 11:10:07 am  
Цитата: Домино от Декабря 07, 2012, 10:14:44 am  
Вам адрес сказать?  
Пожалуйста.

Цитата: Домино от Декабря 07, 2012, 10:14:44 am  
Ну я бы не стала сравнивать врачей в фитнес клубах и спортивных врачей обслуживающих нашу сборную,например я вот тут (Центр спортивной медицины и реабилитации в ФМБЦ им Бурназяна) проходила практику,у кого из наших форумчан есть возможность пройти хотя бы раз в год пройти там проф.осмотр?

Ага форумчане а то из 30 сек 50 метров не проплывут без проф осмотра.

----  
Домино от Декабря 07, 2012, 11:14:01 am  
OMG!(<http://s4.rimg.info/c004bf4e0884b440fb223f6ca16acd62.gif>)

Речь не о результатах, а о здоровье.О котором некоторые товарищи планомерно забывают пlying к рекордам.

Берегите себя! ([http://www.youtube.com/watch?v=u9FYyrM\\_9Zw&feature=player\\_embedded#1](http://www.youtube.com/watch?v=u9FYyrM_9Zw&feature=player_embedded#1))

----

Arman от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 10:51:03 am  
Цитата: Гала от Декабря 07, 2012, 10:24:44 am  
Цитата: Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 09:59:57 am

Не, Галь. Это просто их потребности в сопереживании не поддерживаются мной и другими людьми, потому им будет казаться, что угодно, но только не помощь.

Ну, а сопереживать не так уж и трудно, правда ведь? Другой вопрос, что иногда люди сопереживание принимают за одобрение, но мне кажется, что Рунтя достаточно разумна, чтобы не путать холодное с квадратным 8)

Можно сопереживать и не помогать уговаривая как все плохо, а можно сопереживая протянуть руку помощи.

Выдать мне в меншевики...)

Ну ребят, читаю я вас, впечатления... вы все такие тут правильные собрались, все у вас точно, намерено, везде есть четкий план, заботитесь о своем здоровье, ведете правильный образ жизни и поэтому вас наполняет чувство благородного негодования при виде ошибок и не принятия ваших правильных советов и т.д. Бред! Кто-нибудь может сказать, что он в жизни всегда слушается более опытных и старших, и никогда не было ситуации, когда он шел наперекор всему, даже зная, что делает не совсем правильные вещи, или есть кто-то, чьи советы слушают все и всегда? Не смешите меня. Я повторюсь: люди разные и каждому свое.. можешь протянуть руку помощи, протяни... но не топи другого, если вдруг он не примет эту помощь, и вообще перестаньте судить других, у вас нет на это никакого право. Дорогая Домино, у меня не меньше слез по поводу нагрузок Ирины, она об этом знает.. но если наперекор всему она продолжает себя нагружать, значит ей это как-то надо, ну под конец если не станет сильнее, то может станет умнее.. ну надо отработать ей такую "карму". Кто мы, чтобы выдавать категорические наставления... можешь помочь ей смягчить все это, помоги... нет, так тихоньки отойди в сторонку. А то впечатление, люди здесь помогают другим, ради себя самих, и начинают негодовать, когда вдруг их не слушают. Это не есть помощь, а эгоизм в чистом виде! Да и еще.. раз уж так пошло, может кто отговорит БУ плавать: у парня проблемы с шейей, позвоночником, локтями.. рискует здоровьем а все пахнет не понятно почему ;D

----

Letun от Декабря 07, 2012, 11:20:16 am  
О, страсти то какие тут.)

Иван, ты же ведь сей час лучше плывёшь, чем в детстве?

----

Swimmer48 от Декабря 07, 2012, 11:21:16 am  
Arman, я писал выше из-за чего негодую.

----

Апуа7 от Декабря 07, 2012, 11:37:42 am

Бу не трогайте!

Он щас вообще Шерегеш покоряет :)

И как будто вы видели как он "пахаетшет" на тренировках... если бы не плавание, он бы после операции не встал вновь на горные лыжи...

----

Веггимог от Декабря 07, 2012, 11:44:14 am

Arman, не надо подменять понятия и подтасовывать факты, вы приписываете форумчанам то, что они не делали, а затем развиваете тему на основе собственных фантазий, это некрасиво.

----

Домино от Декабря 07, 2012, 12:00:24 pm  
Цитата: Arman от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am

Дорогая Домино, у меня не меньше слез по поводу нагрузок Ирины, она об этом знает.. но если наперекор всему она продолжает себя нагружать, значит ей это как-то надо, ну под конец если не станет сильнее, то может станет умнее.. ну надо отработать ей такую "карму". Кто мы, чтобы выдавать категорические наставления... можешь помочь ей смягчить все это, помоги...

Хосподя, да помогали, да протягивали и не только руку и не один раз, толку НОЛЬ.

Цитата: Arman от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am  
она об этом знает

Правда?! Вот только воз и ныне там.

Цитата: Arman от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am

Кто-нибудь может сказать, что он в жизни всегда слушается более опытных и старших, и никогда не было ситуации, когда он шел наперекор всему, даже зная, что делает не совсем правильные вещи, или есть кто-то, чьи советы слушают все и всегда? Нет, не правильные тоже делала, но не ценой своего здоровья.  
Почувствуйте разницу.

----

Гала от Декабря 07, 2012, 01:08:50 pm  
Арман, дай я тебя поцелую! :-\* Я против того, чтобы кто-то наступал на одни и те же грабли сто раз, но это я говорю про себя, а может этому кому-то нравится получать граблями по лбу? Ну, какого фига я тогда буду от него эти грабли убирать? ;D  
Цитата: Арман от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am  
протяни... но не топи другого, если вдруг он не примет эту помощь, и вообще перестаньте судить других, у вас нет на это никакого право. Дорогая Домино, у меня не меньше слез по поводу нагрузок Ирины, она об этом знает.. но если наперекор всему она продолжает себя нагружать, значит ей это как-то надо, ну под конец если не станет сильнее, то может станет умнее.. ну надо отработать ей такую "карму". Кто мы, чтобы выдавать категорические наставления... можешь помочь ей смягчить все это, помоги... нет, так тихоньки отойди в сторонку.  
Что вот конкретно в этом является подменой понятий? Не суди, да не судим будешь. Иногда работает только один лозунг: спасение утопающих дело рук самих утопающих. ;)  
Цитата: Домино от Декабря 07, 2012, 12:00:24 pm  
Цитата: Арман от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am

Дорогая Домино, у меня не меньше слез по поводу нагрузок Ирины, она об этом знает.. но если наперекор всему она продолжает себя нагружать, значит ей это как-то надо, ну под конец если не станет сильнее, то может станет умнее.. ну надо отработать ей такую "карму". Кто мы, чтобы выдавать категорические наставления... можешь помочь ей смягчить все это, помоги...

Хосподя, да помогали, да протягивали и не только руку и не один раз, толку НОЛЬ.

Значит Ирина идет путем набивания собственных шишек, далеко не все учатся на чужом опыте и знаниях, ко многим понимание, что такой путь проще и надежнее приходит с возрастом и называется это мудростью, к кому-то не приходит никогда, что ж, это его выбор. Насильно мил не будешь, в таких ситуациях, как мне кажется, если совсем невыносимо смотреть на неправильные с нашей точки зрения действия и никакие советы и увещевания не действуют, то надо просто игнорировать и все. Мы все взрослые люди, способные сами принимать решения и нести за них ответственность, именно это отличает нас от детей. Мне жаль больных плечей Рунти, но еще больше мне жаль, что она ушла с форума. Неужели вы думаете, если вы, конечно, действительно заботитесь об Ирине, а не самоутверждаетесь за счет ее ошибок, что уйдя с форума она перестанет их совершать? Другой вопрос, что лично меня такие наезды форумчан не смогли бы вынудить уйти, но здесь у каждого свой предел, иногда хорошо бы вовремя уметь остановиться 8)

----

Гала от Декабря 07, 2012, 01:43:43 pm  
Во всех ее последних постах она ничего не просила и не спрашивала, а просто писала о том, что она в данный момент делает и как. У одной моей подруги есть коронное выражение, предлагаю всем его иметь ввиду: " Уважай чужую дурь!" ;D

----

Гала от Декабря 07, 2012, 01:46:10 pm  
Блин, нос болит, сейчас почесала его, опять кровища полилась, уродский брассист!!!!!! >:( >:( >:( Все, почапала на треню, надеюсь, что в это время меня пощадят ;D

----

Sirius от Декабря 07, 2012, 01:47:21 pm  
кровь из носа хорошо тампон останавливает (женский), только нитку оторвите, а то все смеяться будут

----

Berrimog от Декабря 07, 2012, 01:50:20 pm  
А если раздует ноздри тампоном? Будут ноздри как у гориллы, горилле то что - ей большими пальцами удобнее ковыряться, а человеку на кой такая приبلуда?

----

Гала от Декабря 07, 2012, 01:50:48 pm  
Цитата: Sirius от Декабря 07, 2012, 01:47:21 pm  
кровь из носа хорошо тампон останавливает (женский), только нитку оторвите, а то все смеяться будут

;D Ага, а как его из носа доставать, когда он разбухнет? ;D Кровь из носа хорошо останавливает отсутствия Чудовищ на дорожке! ;D

----

Little\_boo от Декабря 07, 2012, 01:55:17 pm

Цитата: Arman от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am

раз уж так пошло, может кто отговорит БУ плавать: у парня проблемы с шеей, позвоночником, локтями.. рискует здоровьем а все пахнет не понятно почему ;D

пашет - это громко сказано, пашу аж по 6 км в неделю :)

Без плавания два дня назад распахал себе голень, а вчера убил колено. Хожу пока с трудом, плавать думаю раньше чем через 2 недели не получится, она не разгибается.

----

Toto от Декабря 07, 2012, 01:58:58 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 07, 2012, 01:55:17 pm

Цитата: Arman от Декабря 07, 2012, 11:19:27 am

раз уж так пошло, может кто отговорит БУ плавать: у парня проблемы с шеей, позвоночником, локтями.. рискует здоровьем а все пахнет не понятно почему ;D

пашет - это громко сказано, пашу аж по 6 км в неделю :)

Без плавания два дня назад распахал себе голень, а вчера убил колено. Хожу пока с трудом, плавать думаю раньше чем через 2 недели не получится, она не разгибается.

вспомнился чел, что тут пропагандировал тотальное плавание

он его с горнолыжкой как раз советовал совмещать, дабы обновить там все суставы, связки, мышцы может у вас это оно того, началось? ;D

а вообще, аккуратнее на горках, берегите себя, вставайте на доску (колени целее будут :)

----

Little\_boo от Декабря 07, 2012, 02:03:52 pm

Цитата: Toto от Декабря 07, 2012, 01:58:58 pm

а вообще, аккуратнее на горках, берегите себя, вставайте на доску (колени целее будут :)

есть у меня доска - фигня все это, колени и жопа страдают сильнее, просто я как-то поленился тормозить с уставшими ногами и неудачно упал.

----

Berrimor от Декабря 07, 2012, 02:06:21 pm

Цитата: Little\_boo от Декабря 07, 2012, 01:55:17 pm

Без плавания два дня назад распахал себе голень, а вчера убил колено. Хожу пока с трудом, плавать думаю раньше чем через 2 недели не получится, она не разгибается.

Не надо загадывать, я во вторник замечтался и от души приложился ногами об угол бортика, хорошо, что сгибать опять начал ноги в кувырке, так бы точно покалечился бы, а так ничего - ночь на обезболивающих перетерпел, на следующий день до обеда не успел в травм пункт, а вечером плюнул на всё и пошел в бассейн купаться от борта до борта. Не всё так страшно, как кажется в первый день. :)

----

Aqualover от Декабря 07, 2012, 02:08:45 pm

как немного знающий Ирину, хотел вставить свои две копейки к комментариям после ее ухода с форума... уважаемые форумчане, в мае месяце сначала сам, по ее просьбе, а потом и она сама, обращались ко всем вам с просьбой помочь ей в достижении ее тогдашней цели – выплыть из 35 секунд на полтиннике вольным стилем... вот ссылка

(<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=6213.msg195058#msg195058>) на один из ее первых постов, кто забыл...

а теперь немного предыстории: познакомившись с ней полтора года назад узнал о наличии у нее схожих со мной «блячек» - грыж межпозвоночных дисков, и о том, что врачи категорически запретили ей какие-то ни было скоростные тренировки. но понимаете, какая тут вещь: она знает, и уверен, что не хуже всех вас к чему эти тренировки могут привезти и всю серьезность последствий, но никому из вас не приходило в голову как и за счет чего человек сбрасывает больше трех секунд за полгода, и при полном отсутствии какой-либо техники? ну раз она плавает, и тренируется – ну неужели нужно еще раз об этом повторять – значит надо ей это! что толкает людей на это?... причин много, не уверен, что каждый на это готов открыто ответить... это личное! Ирину все пытаются здесь пожалеть, успокоить, переключиться на что-то другое... ну не такой она человек... из другого она теста! да, она писала здесь, что болит то, болит се... критика, безусловно, тоже уместна, но не разобравшись с ее направлением лучше, на мой взгляд, просто промолчать, а если и критикуешь, то прежде всего, соблюдать уважение к человеку, независимо от уровня его подготовленности и достижений в данной области... вот, мое мнение...

Ирина, взрослый человек, вернется она или нет? - зависит от нее самой! уверен, что для некоторых людей, в частности для меня ее пребывание на форуме, пойдет на пользу... в плане мотивации... это даже не обсуждается...

----

Berrimor от Декабря 07, 2012, 02:12:47 pm

Цитата: Aqualover от Декабря 07, 2012, 02:08:45 pm

ну не такой она человек... из другого она теста!

А вы знаете из какого теста другие форумчане? Прежде чем писать, подумайте, а всё ли вы знаете, или же ваши знания поверхностны и частичны?

----

Yakut от Декабря 07, 2012, 02:18:37 pm

Наблюдаю прям выброс энергии на многочисленных форумах.

Что это? Близость смены эр?

Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 02:06:21 pm

Не надо загадывать, я во вторник замечтался и от души приложился ногами об угол бортика, хорошо, что сгибать опять начал ноги в кувырке, так бы точно покалечился бы, а так ничего - ночь на обезболивающих перетерпел, на следующий день до обеда не успел в травм пункт, а вечером плюнул на всё и пошел в бассейн купаться от борта до борта. Не всё так страшно, как кажется в первый день. :)

Читаю вас и офигиваю, как вы так умудряетесь в бассейне травмы получать? Для меня единственное что страшно об кафель поскользнуться и приложится, а в чаще то как?

Как можно от столкновений кроме выбитых пальцев что то еще получить?

----

Berrimog от Декабря 07, 2012, 02:35:33 pm

Цитата: Yakut от Декабря 07, 2012, 02:18:37 pm

Читаю вас и офигиваю, как вы так умудряетесь в бассейне травмы получать?

Лично я - по глупости природной, хотя, может быть стечение обстоятельств, но по крайней мере, я со своей стороны вижу косяки, которые если не были причиной, то уж их наличие не дало возможности избежать травм. Хотя, попытка найти за собой косяки, возможно, всего лишь желание попробовать избежать в будущем аналогичных ситуаций.

----

Little\_boo от Декабря 07, 2012, 02:40:55 pm

Прочитал по диагонали, повода удаляться не увидел. Тут не клуб джентльменов и не институт благородных девиц, каждый пишет то, что считает нужным. Не нравится - игнорируй, читай что нравится.

На самом деле Свиммер правильно написал, почему приходят люди в возрасте и хотят программы тренировок, чтобы плавать научится. А почему-то программы на гибкость и технику не хотят, хотя это определяющие факторы в таком возрасте.

----

Домино от Декабря 07, 2012, 03:00:50 pm

Аминь. ;D

----

Letun от Декабря 07, 2012, 04:31:38 pm

Цитата: Letun от Декабря 07, 2012, 11:20:16 am

О, страсти то какие тут.)

Иван, ты же ведь сей час лучше плавёшь, чем в детстве?

Иван, ответь пожалуйста).

----

sosnin от Декабря 07, 2012, 09:40:58 pm

Цитата: Домино от Декабря 07, 2012, 11:14:01 am

Берегите себя! ([http://www.youtube.com/watch?v=u9FYyrM\\_9Zw&feature=player\\_embedded#!](http://www.youtube.com/watch?v=u9FYyrM_9Zw&feature=player_embedded#!)) на 1:13 проваленый локоть :)

----

Ivan Tyarkin от Декабря 08, 2012, 01:40:09 am

Цитата: Letun от Декабря 07, 2012, 04:31:38 pm

Цитата: Letun от Декабря 07, 2012, 11:20:16 am

О, страсти то какие тут.)

Иван, ты же ведь сей час лучше плавёшь, чем в детстве?

Иван, ответь пожалуйста).

Да, конечно. Из года в год лучше и лучше. 40 это новые 20.... ;D

----

Апуа7 от Декабря 08, 2012, 07:41:46 am

Цитата: Berrimog от Декабря 07, 2012, 02:12:47 pm

Цитата: Aqualover от Декабря 07, 2012, 02:08:45 pm

ну не такой она человек... из другого она теста!

А вы знаете из какого теста другие форумчане?

я сразу признаюсь- я сделана исключительно из дрожжевого! от любой движухи и в тепле- пухну, как...

----

лыжник от Декабря 08, 2012, 08:39:30 am

Цитата: Веггиог от Декабря 07, 2012, 02:12:47 pm

А вы знаете из какого теста другие форумчане?

Я такой же как Варяг и Рунтя, просто я уже столько раз "наступал на грабли" в других видах спорта, опупеть, естественно на любительском уровне, что в плавании решил просто не спеша, потихоньку, из года в год, идти к своей цели.

----

Гала от Декабря 08, 2012, 09:03:43 am

Цитата: лыжник от Декабря 08, 2012, 08:39:30 am

Я такой же как Варяг и Рунтя, просто я уже столько раз "наступал на грабли" в других видах спорта, опупеть, естественно на любительском уровне, что в плавании решил просто не спеша, потихоньку, из года в год, идти к своей цели.

Это именно то, о чем я писала, что приходит тот самый момент, когда начинаешь понимать, что учиться лучше всего на чужом опыте 8)

----

lucpen от Декабря 09, 2012, 04:54:50 pm

Ну вот Ирина снова с нами!!!

Привет, боец!!! - и кто пустил слух, что ты покинула форум? Я лично в это не мог поверить, ну не из тех ты людей, кто может из-за обиды обрадовать своих обидчиков. Давай не теряйся, пиши обо всем что делаешь, ну а мы будем тебя ругать, хвалить и т.д. и т.п. Лично я всегда рад любым сообщениям в этой ветке от любого МАСТЕРС ;D - всегда есть чему поучиться, что перенять, да и ошибки других помогают легче перенести свои ошибки.

Рад видеть что ты снова с нами!!!

----

mo1 от Декабря 09, 2012, 05:13:35 pm

Я, признаюсь честно, скорее всего наверно заполучил свою вегетативную дисфункцию от перетрени. Вообще не понимаю, как я раньше, не следя за пульсом, гонял четвертаки. Во дурак-то, щас прям ужас берет. С августа все сбавил, никакого зала, режим дня соблюдаю. И все равно накатывает частенько, что как старый дед себя чувствую. Давление 125\75 - и уже нехорошо. По кардиологии ничего не находят - осталось только стресс-тест пройти. В нашем обл. центре нигде не делают с газовым анализом. В конце янв. в Москве буду - думаю там пройти. Завтра еще к неврологу схожу. За лопаткой дискофорт, причем так, что в затылке сосуды головы спазмируют. Возможно в этом причина дистонии.

А так в пятницу смог-таки поплыть с пульсом 20. Но при окончании гребка вода, чувствовалось, что слетала, ибо ускорение в конце гребка не делал. Повороты открытые. Сделал одну сотню поворты сальто - и сразу пульс 24. В общем - перехожу пока на плавание в стиле фитнес, - очень медленное и сосредоточенное. Попробовал на йогу сходить, типа потянуться. Ага - там такие нехилые силовые упражнения дают, что мне прям на занятии поплохело.

----

Ануа7 от Декабря 10, 2012, 11:03:12 am

я ещё 20го декабря открыла лыжный сезон, а на этих выходных поверх льда ещё сантиметров 12 пушистого снега выпало , так что оставалось только найти погребенную лыжню))

в итоге 4 часа на пульсе 120-130 ;D

----

Novichog от Декабря 10, 2012, 11:06:31 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 10, 2012, 11:03:12 am

я ещё 20го декабря открыла лыжный сезон, а на этих выходных поверх льда ещё сантиметров 12 пушистого снега выпало , так что оставалось только найти погребенную лыжню))

в итоге 4 часа на пульсе 120-130 ;D

Сарочаны - горные рулят. Пульс 22 ))) , аэробно работаем )) ::)

----

Toto от Декабря 10, 2012, 11:16:32 am

Цитата: Novichog от Декабря 10, 2012, 11:06:31 am

Цитата: Ануа7 от Декабря 10, 2012, 11:03:12 am

я ещё 20го декабря открыла лыжный сезон, а на этих выходных поверх льда ещё сантиметров 12 пушистого снега выпало , так что оставалось только найти погребенную лыжню))

в итоге 4 часа на пульсе 120-130 ;D

Сарочаны - горные рулят. Пульс 22 ))) , аэробно работаем )) ::)

Сорочаны не фига не рулят :(

ппц цены задрали и теперь еще и пятница как выходной день((  
вообще мы уже 3 год в МСК не катаем, дешевле в Европу сгонять и на Кавказ + Камчатка :)

----

Апуа7 от Декабря 10, 2012, 11:37:50 am

Я 3 года назад научилась, но в России ни разу не каталась на горных, в подмосковье даже как-то не тянет. По-моему, веселее на беговых по речным склонам ;D

----

лыжник от Декабря 10, 2012, 11:59:33 am

Цитата: Рунтя от Декабря 09, 2012, 10:44:25 pm

Лыжник, Вы уже лыжный сезон открыли?

Мы с Акавлавэром сегодня обновили лыжню, правда, каждый свою. Здорово! Лучше, чем вчера по снегу бегала, ноги расплзаются, под снегом лед.

Только на лыжне на первом километре все порывалась высокий локоть держать :o

Давай на ты ;) . Да вчера сначала с сыном 1 час, потом его домой отвёз, вернулся и 20 нарезал (4x5), был без пульсометра, но думаю 145-150. У меня трасса в лесу, 17мин от подъезда пешком, на авто 5 мин. Вечером пошёл в басс 20x100, потом решил на спине типа закупаться, свело ногу, больно опупеть, никогда в воде не сводило, больше не буду совмещать лыжи и басс

На горных я катался очень давно в середине 80-х, мы даже своими силами подъёмник построили у нас в Домодедово, кста он до сих пор функционирует. Но потом понял, что подмосковье это дрячево и ушёл опять в беговые.

Если снег не растает, то в Битце будут старты, за неделю до НГ и 31.12 должна быть традиционная новогодняя. Но естесно конёк, эт инфа для Акавлавэр, пусть учится , классики у нас мало.

----

Toto от Декабря 10, 2012, 12:02:46 pm

Да, помню бегала я пару раз в Битце на этих стартах

В первый раз прошла дистанцию наравне с мальчиками, тк мне не сказали, что у девочек на круг меньше :) Судьи меня не пытались остановить, хотя я тогда бы была там в призах...

----

лыжник от Декабря 10, 2012, 12:05:37 pm

Цитата: Toto от Декабря 10, 2012, 12:02:46 pm

Да, помню бегала я пару раз в Битце на этих стартах

В первый раз прошла дистанцию наравне с мальчиками, тк мне не сказали, что у девочек на круг меньше :) Судьи меня не пытались остановить, хотя я тогда бы была там в призах...

Про меня жена всегда друзьям рассказывала, у Саши два дня в году святые, 31-новогодняя гонка и 8 марта-марафон (всё Битца) ;D

----

silverMD от Декабря 11, 2012, 11:25:34 am

Цитата: лыжник от Декабря 10, 2012, 12:05:37 pm

Цитата: Toto от Декабря 10, 2012, 12:02:46 pm

Да, помню бегала я пару раз в Битце на этих стартах

В первый раз прошла дистанцию наравне с мальчиками, тк мне не сказали, что у девочек на круг меньше :) Судьи меня не пытались остановить, хотя я тогда бы была там в призах...

Про меня жена всегда друзьям рассказывала, у Саши два дня в году святые, 31-новогодняя гонка и 8 марта-марафон (всё Битца) ;D

Я тоже всегда езжу, эти гонки в Битце и всегда финиширую в конце (сил не хватает).

А вообще мне открытие лыжного сезона пошло на пользу, 2 раза покатался по 1,5 часика и 200 метров стал плыть на 10 секунд быстрее (3:00)

----

@LE}{@NDER от Декабря 11, 2012, 06:07:33 pm

Ну вот и вернулся... чуток расстроился, что тема таки попала в душевую :(

Первый день был неудачным - 100 басс - дисквал за фальстарт - потерял равновесие (лучше бы я не экспериментировал, а стартовал привычной мне разножкой - тумбы то были нормальные - несколькокие), как потом оказалось, сигнал старта был, просто он был тихий и моментально после команды стартера, и его все провтыкали, а поскольку я уже упал не услышав сигнала, решил, что сделал фальстарт и плыть бесполезно. Сделали замечание организаторам, вроде в дальнейшем сигнал сделали немного громче. :(

Во второй день 50 басс 35.49 (лучший 35,08) - из 35 так и не вышел.

50 кроль 30,09 - типа лучший результат (предыдущий лучший 30,4), но опять же не из 30 - все вокруг да около :(

Все видео есть, но не на моем фотике - еще не скинули.

Самый удачный был последний день. Плыл 200 басс. Лучший результат был 3:01,9. Проплыл 2:54,47 - наконец-то почувствовал, что пол года работы в бассе не прошли даром. Проплыл ровно, не умер, что не может не радовать.

Видео - <http://www.youtube.com/watch?v=pqqVdlcUABI> (4я дорожка)



----

Yakut от Декабря 11, 2012, 07:25:12 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 11, 2012, 06:07:33 pm

Самый удачный был последний день. Плыл 200 брасс. Лучший результат был 3:01,9. Проплыл 2:54,47 - наконец-то почувствовал, что пол года работы в бассе не прошли даром. Проплыл ровно, не умер, что не может не радовать.

Видео - <http://www.youtube.com/watch?v=pqqVdlcUABI> (4я дорожка)

Поздравляю, весьма достойный результат.

----

sosnin от Декабря 11, 2012, 07:39:19 pm

Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 11, 2012, 06:07:33 pm

Видео - <http://www.youtube.com/watch?v=pqqVdlcUABI> (4я дорожка)

согласись, 200 гораздо увлекательней плавать, чем 100 ;)

с финишем, скорость набирать начал после 125. как по книжке. хорошо.

а тебе тренер не говорит, что толчек запоздалый. вернее, когда ты на финише идешь в темпе, то все совпадает, когда тянешься (50 до 125). от ног рывками плывешь. чуть запаздывают и не попадают ноги. пару-тройку сек ты украл у себя сам. имхо.

не видно, делаешь удар батом на выходе. и оператору за финиш сказать "спасибо" можно ;)

----

Гала от Декабря 11, 2012, 07:43:52 pm

Саша, поздравляю! Молодец!

----

Yuga от Декабря 11, 2012, 08:55:52 pm

Всем привет!!!

Юра меня зовут...будем знакомы... ;)

Классные Вы Все здесь (зависаю здесь давно, читаю ваши диалоги и баталии), но больше всего радует, что все увлечены спортом.

Много чего полезного тоже здесь для себя почерпнул (немного плаваю). Год назад влюбился в триатлон, очень хочу пройти айрон....

Но это долгий путь... сначала надо пройти половинку...пробежать не один марафон....на велике гонять по 200-300 км....и т.д. Лыжнику отдельный респект....половинку сделал.... следующий шаг полный....

Так как форум плавательный то огромная просьба, пожалуйста, гляньте видос, подскажите ошибки.

[http://www.youtube.com/watch?v=r6\\_vl3nbBj8&feature=g-crec-u](http://www.youtube.com/watch?v=r6_vl3nbBj8&feature=g-crec-u)

Так как цель дистанции 2 и 4 км. то на видео плыл не спешно...

С Уважением Юра.

PS как то летом выкладывал тут видео, но как то ничего не посоветовали... ;)

----

варяг от Декабря 11, 2012, 09:24:46 pm

Саня а что ты на него оглядываешься то:)))?)

----

варяг от Декабря 11, 2012, 09:26:24 pm

Цитата: Yuga от Декабря 11, 2012, 08:55:52 pm

Всем привет!!!

Юра меня зовут...будем знакомы... ;)

Классные Вы Все здесь (зависаю здесь давно, читаю ваши диалоги и баталии), но больше всего радует, что все увлечены спортом.

Много чего полезного тоже здесь для себя почерпнул (немного плаваю). Год назад влюбился в триатлон, очень хочу пройти айрон....

Но это долгий путь... сначала надо пройти половинку...пробежать не один марафон....на велике гонять по 200-300 км....и т.д. Лыжнику отдельный респект....половинку сделал.... следующий шаг полный....

Так как форум плавательный то огромная просьба, пожалуйста, гляньте видос, подскажите ошибки.

[http://www.youtube.com/watch?v=r6\\_vl3nbBj8&feature=g-crec-u](http://www.youtube.com/watch?v=r6_vl3nbBj8&feature=g-crec-u)

Так как цель дистанции 2 и 4 км. то на видео плыл не спешно...

С Уважением Юра.

PS как то летом выкладывал тут видео, но как то ничего не посоветовали... ;)

Лыжник кремень Юра ) мне кажется на видео немного закрепощено.. как будто закачан

----

варяг от Декабря 11, 2012, 09:31:34 pm

кстати ноги работают не слабо. а сильно но малопродуктивно

----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 09:32:08 pm  
В детстве не плавал..  
Плавать начал ровно год и два месяца назад...

----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 09:33:39 pm  
по поводу ног..  
Могу за 45 мин. без отдыха 1500-1600 метров..  
а не скорость быстрее 27 сек. 25 метров никак...

----  
варяг от Декабря 11, 2012, 09:37:45 pm  
Цитата: Yuga от Декабря 11, 2012, 09:33:39 pm  
по поводу ног..  
Могу за 45 мин. без отдыха 1500-1600 метров..  
а не скорость быстрее 27 сек. 25 метров никак...

это сколько получается на четвертаке 1.500 метров на ногах ??

----  
sosnin от Декабря 11, 2012, 09:38:54 pm  
сотка за 3мин. четвертак-45сек.

----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 09:39:12 pm  
Всегда очень много бегал... В ДЮСШ никогда не занимался....  
Если надо попробую проплыть 1 км. и замерю пульс, только плохо датчик Поларовский на поворотах слетает...

----  
варяг от Декабря 11, 2012, 09:39:34 pm  
это архимного. есть тема прокачать ноги:))))))))))))))))))))))))))))))))))

----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 09:40:30 pm  
Варяг до тебя мне на ногах далеко..... :(  
да и не нужны они особо на длинных....  
это тебе для спринта....

----  
варяг от Декабря 11, 2012, 09:43:26 pm  
Цитата: Yuga от Декабря 11, 2012, 09:40:30 pm  
Варяг до тебя мне на ногах далеко..... :(  
да и не нужны они особо на длинных....  
это тебе для спринта....

я бы сказал что тебе не далеко а очень близко. ты даже не представляешь как. надо только начать ими правильно работать.

далеко это когда Соснин плывет полтиник 26 сейчас. это далеко. а ноги... ты при желании можешь как торпеда летать все дело в правильной подготовке

----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 09:46:15 pm  
тю Варяг....  
ты знаешь я иду бегаю где то пусть 14 или 18 км или больше... после этого вечером в базе ноги чо то хреного работают...

----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 09:53:23 pm  
блин,везде же некоторым со здоровьем.... так плавать в 40 и что там бегать.без тренера и системы.я правильно понял? если так,то думаю должна быть психологическая проблема\нежелание заниматься спортом...почему в детстве не занимались спортом?не сложилось? а какой рост\вес? 178/85,так гдето?  
и кстати,что там в триатлоне,какой рубеж следующий? пл-вел-бег в метрах сколько?

плавание осваивал сам....фанатично..... В детстве играл в футбол, бегал... лыжи немного....хотел в физкультурный.... у родителей истерика нет и все....поступил в Бауманку....поучился годок....и нах.....не мое...хотя было легко...рост 172 вес сейчас 82-83 никак не могу похудеть....научите....

В триатлоне летом Выборг...хочу не просто пройти а показать достойное время... это 1.9 плавание 90км. вел и 21км. бег...

-----  
лыжник от Декабря 11, 2012, 09:53:43 pm

Опупеть, за год так плыть, 14 гребков, без тренера и ещё перед басом бегать, нееее, чёт у меня не сходится в голове.  
Юрец, давай колись, как плавать научился и эта, возраст, вес, рост...лучше в подписи. ???

-----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 09:59:22 pm

Лыжнику привет!!!  
нормально это все.....я бегаю сейчас по утрам.... недельный километраж приблизительно км.70 в легком темпе....в воскресенье длинная км за 20....в бас хожу 3-4 раза по 45 мин...никак велостанок не куплю.... педальки надо начинать крутить.... щас на велотренажере кручу....хренотень...

-----  
лыжник от Декабря 11, 2012, 10:01:46 pm  
Цитата: Yuga от Декабря 11, 2012, 09:53:23 pm

В триатлоне летом Выборг...хочу не просто пройти а показать достойное время... это 1.9 плавание 90км. вел и 21км. бег...

Достойное время для тебя, по видам, плиз????))

-----  
варяг от Декабря 11, 2012, 10:02:16 pm  
а чем велостанок отличается от велотренажера ?????

-----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 10:07:59 pm  
достойное наверное из 4 час.30 мин... плавание мин...25-27, вел..2час.10 - 2час.20 мин, бег максимум 1: 30  
но трениться надо много много.....  
велостанок...<http://www.chainreactioncycles.com/SearchResults.aspx?Search=Trainers>  
велотренажер...[http://sporttovary59.ru/index.php?option=com\\_virtuemart&page=shop.browse&category\\_id=33&Itemid=7](http://sporttovary59.ru/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=33&Itemid=7)

-----  
лыжник от Декабря 11, 2012, 10:20:14 pm  
Цитата: Yuga от Декабря 11, 2012, 10:07:59 pm  
достойное наверное из 4 час.30 мин... плавание мин...25-27, вел..2час.10 - 2час.20 мин, бег максимум 1: 30  
но трениться надо много много.....

У тебя с головой нормально всё :о. Пойду ка я спать после таких цифирь :о. Завтра продолжим, я с тобой дружу, т.к. опять поеду в Выборг и ещё хочу на СХ попасть, не знаю как с датами у них. Но "железо" будет в 2014.

Хер уснёшь наверное, мля он хочет разделку ехать со средней больше 40 и она не 20 км, а 90, я в шоке :о

-----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 10:24:17 pm  
я на хреновом форварде (шоссере) не особо напрягаясь пробовал 90 км получалось 2-40 надо вел хороший и трениться ..... и все будет... это я так думаю....типа такого...<http://www.velostrana.ru/forward/2011/road/roadway/2250/>

-----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 10:26:12 pm  
да и на вел сел в первый раз только этим летом..в середине.... откуда там взятсь пока хорошему времени...

-----  
Yuga от Декабря 11, 2012, 10:27:58 pm  
а что такое СХ.... ???

-----  
@LE} { @NDER от Декабря 11, 2012, 10:49:55 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 11, 2012, 07:39:19 pm  
Цитата: @LE} { @NDER от Декабря 11, 2012, 06:07:33 pm  
Видео - <http://www.youtube.com/watch?v=pqqVdlcUABI> (4я дорожка)  
согласись,200 гораздо увлекательней плавать,чем 100 ;)  
с финишем,скорость набирать начал после 125.как по книжке.хорошо.  
а тебе тренер не говорит,что толчек запаздальй. вернее,когда ты на финише идешь в темпе,то все совпадает,когда тянешься (50до125).от ног рывками плывешь. чуть запаздывают и не попадают ноги. пару-тройку сек ты украл у себя сам. имхо.  
не видно,делаешь удар батом на выходе. и оператору за финиш сказать "спасибо" можно ;)  
Ага, офигеть как увлекательно... единственная дистанция перед которой я реально мандражировал, собственно я ее плыл то

всего 3й раз на сорах. Умная очень дистанция, куча мыслей было в голове как я раскладываюсь, сколько гребков делаю, не начинаю ли я гребок до окончания толчка, не начинаю ли я толчок до того как вытянулся в стрелочку, не сидит ли кто у меня на волне (радует, хоть, что все мысли по делу, а не шабаш в мозгах). На сотне и особенно на полтиннике у меня мозг как-будто отключается - пока придешь в себя уже и дистанция закончилась. Кстати, на трениях мне редко удается нормально разложиться на 200 - как правило начинаю слишком сильно и догребая на зубах - это наверное и служит причиной мандража перед этой дистанцией.

На счет запаздывающего толчка, вполне возможно... просто мне когда-то писали, что я начинаю толчок до того как полностью вытягиваюсь в стрелочку, тут я старался, чтобы этого не было. Последний четвертак плыл приблизительно как плаваю обычно сотню, не уверен, что всю двухсотку догреб бы таким образом - над функционалкой еще пахать и пахать.

Цитата: Гала от Декабря 11, 2012, 07:43:52 pm  
Саша, поздравляю! Молодец!

Цитата: Yakut от Декабря 11, 2012, 07:25:12 pm  
Поздравляю, весьма достойный результат.  
Спасибо ;)

-----  
Гала от Декабря 11, 2012, 10:59:16 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 11, 2012, 09:48:30 pm  
15км бегать!!!тоже 3-4 раза в неделю,как и вода?!  
посижу,помолчу,обдумаю свои тренировки :(((  
Двигайся, я рядом, тоже обдумаю, не пробегу, так хоть мыслительный процесс разовью ;D

-----  
@LE} {@NDER от Декабря 11, 2012, 11:27:03 pm  
Цитата: Рунтя от Декабря 11, 2012, 10:14:37 pm  
Э, когда уже мне разрешат плюсики ставить?  
Александр уважает. В бросе не сильна, но мне понравилось.  
И Юре-новенькому так и хотелось плюсануть. Здорово!  
Спасибо! )  
Рунтя, что с твоим аккаунтом случилось? И где все твои сообщения? :o ??? Наверное я что-то пропустил....

-----  
Yakut от Декабря 12, 2012, 03:47:51 am  
Цитата: Yuga от Декабря 11, 2012, 09:33:39 pm  
Могу за 45 мин. без отдыха 1500-1600 метров...  
С тем что увидел на видео, как то мало вяжется. Куда скорость девается?  
Должно быть не менее 2200-2400.

-----  
Yakut от Декабря 12, 2012, 06:49:11 am  
Цитата: @LE} {@NDER от Декабря 11, 2012, 11:27:03 pm  
Наверное я что-то пропустил....  
О да...  
Как видишь тема упала в душевую и у Варяга на форуме появился свой персональный угол.

-----  
sosnin от Декабря 12, 2012, 08:08:41 am  
Цитата: Yakut от Декабря 12, 2012, 03:47:51 am  
Цитата: Yuga от Декабря 11, 2012, 09:33:39 pm  
Могу за 45 мин. без отдыха 1500-1600 метров...  
С тем что увидел на видео, как то мало вяжется. Куда скорость девается?  
Должно быть не менее 2200-2400.

на ногах 1500м!а не в коор.  
ну мы тут все поспорили немного.рунтя дисконектилась на денек.потом пришла.карму себе занулила.а примочки остались.

рунтя,теперь копи 50 сообщений.

-----  
Ivan Tyarkin от Декабря 12, 2012, 08:24:15 am  
Цитата: sosnin от Декабря 11, 2012, 09:48:30 pm  
15км бегать!!!тоже 3-4 раза в неделю,как и вода?!  
посижу,помолчу,обдумаю свои тренировки :(((

Это эквивалент 3.75 км в бассейне.... вполне доступно, я думал ты так и тренировался к 200 метрам?

Плюс он же к айорнмену готовиться..... если к первому то наверно просто добежать доехать?

----

Yakut от Декабря 12, 2012, 08:41:26 am  
Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 08:08:41 am  
на ногах 1500м!а не в коор.  
Нифига себе, реально круто. А зачем только?

----

Berimog от Декабря 12, 2012, 08:59:12 am  
Цитата: sosnin от Декабря 11, 2012, 07:39:19 pm  
согласись,200 гораздо увлекательней плавать,чем 100 ;)  
А 400 ещё увлекательней. ;D

----

Novichog от Декабря 12, 2012, 08:59:24 am  
Цитата: Yakut от Декабря 12, 2012, 08:41:26 am  
Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 08:08:41 am  
на ногах 1500м!а не в коор.  
Нифига себе, реально круто. А зачем только?  
я могу и больше и 3000 могу, но весь день займет

----

Yakut от Декабря 12, 2012, 09:02:04 am  
Цитата: Berimog от Декабря 12, 2012, 08:59:12 am  
А 400 ещё увлекательней. ;D  
А 400 комплексом? Как по интересности, я не для себя, просто любопытство. Там кроме дикой выносливости еще что то надо иметь?

----

Berimog от Декабря 12, 2012, 09:13:15 am  
Цитата: Yakut от Декабря 12, 2012, 09:02:04 am  
А 400 комплексом? Как по интересности, я не для себя, просто любопытство. Там кроме дикой выносливости еще что то надо иметь?  
Не, вольным. Комплексом время летит быстро из-за смены стилей, а вольным есть время подумать о жизни, о политике, о религии, о том, нафига подписался на дистанцию длиннее полтинника. :)

----

sosnin от Декабря 12, 2012, 09:35:40 am  
нее...400вольный уже не увлекательно,там все спокойненько первые 150,а потом ты либо плывешь так,либо так...по сути-2 скорости всего...а в 200 может все меняться хоть по 25метров,хоть по 100.от готовности зависит...  
будете вы мне тут про 400кмпл рассказывать :) это самая дикая дистанция... против нее все нутро противостоит еще за неделю до старта и коленки подкашиваются еще на разминке. ты ее плывешь и на каждом повороте ждешь "когда конец тебе придет".но он всегда приходит не тогда и не там.  
вот в 800 еще можно проходить с разными скоростями и раскладками.

----

Berimog от Декабря 12, 2012, 10:02:04 am  
Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 09:35:40 am  
будете вы мне тут про 400кмпл рассказывать :) это самая дикая дистанция... против нее все нутро противостоит еще за неделю до старта и коленки подкашиваются еще на разминке. ты ее плывешь и на каждом повороте ждешь "когда конец тебе  
Из анекдота:  
"Да, ужас, но не ужас-ужас-ужас!"  
У меня ноги вообще перед любой дистанцией подкашиваются. :(

----

Гала от Декабря 12, 2012, 10:26:58 am  
Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 08:27:55 am  
я могу понять проплыть да 7,когда в мастере уже. но бегать по 1:30часа-это для меня анриал.всегда был анриал. я с пеной у рта бегал час-температура становилась +2 и дня 4 отходил. сейчас-ну 3км пробежать.дальше только с перерывами. а проплыть-пожалуйста.  
Я могу в полнейшем аэробе с плеером в ушах километров 15 пробежать, но,чтобы после них еще в воду прыгать и чего-то там плыть.....ну, нафиг 8)

----

Yura от Декабря 12, 2012, 11:03:06 am

Может кто не видел... обязательно посмотрите!!!

Рик и Дик Хойт. Нереальная мотивация на всю жизнь!

[http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=fIRvsO8m\\_KI#](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=fIRvsO8m_KI#)

И вкратце на русском:

Автор статьи говорит, что старается быть образцовым отцом: работает ночами, чтобы оплачивать обучение детей, водит их на секции, но до Дика Хойта всем нам очень далеко.

Больше 100 раз уже Дик катил Рика в его коляске на марафонской дистанции. Они прошли 8 Ironman: Дик тащил за собой лодку на плавательном этапе, вез сына на руле 180 км и бежал с коляской. Более того, он брал Рика в горы, однажды провез на мотоцикле через всю Америку. А для многих из отцов сводить сына в боулинг - уже подарок. Как вам сравнение?

Как ни странно, Рик тоже немного помог отцу. Он спас ему жизнь!

Все началось, когда Рикуну пуповиной пережало горло во время родов, что привело к травме. Он потерял способность контролировать свои руки и ноги. В больнице советовали отказаться от Рика, но Джуди и Дик увидели глаза сына и поняли, что он может общаться и мыслить.

Когда спустя несколько лет ему рассказывали анекдот, он смеялся. Так родители убедились, что их сын развивается и пытались организовать ему нормальную жизнь

Рик начал общаться с помощью компьютера, сделанном специально для него. История отца и сына началась, когда Рик захотел участвовать в благотворительном марафоне в школе. Дику удалось это очень тяжело, он 5 миль толкал коляску с сыном и после этого две недели отходил.

Рик после забега написал: "Папа, я никогда еще не был так счастлив!". Дик стал одержимым, он полностью изменил свой образ жизни, достигнув фантастической формы. На марафоне в Бостоне 1979 года им не разрешили участвовать, так как они не прошли квалификацию. Но "Команда Хойтов" не сдавалась. В 1983 году они отобрались в Бостон, пройдя квалификацию наравне с другими атлетами!

При этом их лучшее время 2:40 минут было показано в 1992 году. Мировой рекорд сейчас 2:03:38. И это без коляски с человеком!

Дику предлагали выступать отдельно, но он сказал, что без Рика он ничего не сможет. Он - единственная его мотивация!

Следить за тем, как они проходят триатлоны и Ironman без восхищения нельзя. Попробуйте проплыть 4км с человеком в лодке, прокатить кого-то 180км на веле и 42км толкать впереди себя коляску с 50кг веса. Это что-то запредельное! И Дик смог это сделать!

Удивительно, но Рик спас жизнь отцу. Несколько лет назад, у Дика был небольшой инфаркт. Обследование показали, что у него уже давно одна из артерий закупорена на 95%. Если бы не тренировки, то он бы 15 лет назад умер.

Вот такая вот история.

PS Рик, кстати, живет абсолютно самостоятельно сейчас. Но с отцом они регулярно участвуют в благотворительных забегах. Я очень хочу хотя бы в одном таком поучаствовать!

----

Гала от Декабря 12, 2012, 11:29:57 am  
Цитата: Vegimog от Декабря 12, 2012, 09:13:15 am

Не, вольным. Комплексом время летит быстро из-за смены стилей, а вольным есть время подумать о жизни, о политике, о религии, о том, нафига подписался на дистанцию длиннее полтинника. :)

Или о литовских пенсионерах, которые до пяти утра пели про миллион алых роз и какие-то другие неопознанные песни на литовским ;D

----

Vegimog от Декабря 12, 2012, 11:33:03 am  
Цитата: Гала от Декабря 12, 2012, 11:29:57 am  
Или о литовских пенсионерах, которые до пяти утра пели про миллион алых роз и какие-то другие неопознанные песни на литовским ;D  
Может они гимн литовский до утра пели? :)

----

Гала от Декабря 12, 2012, 11:41:55 am  
Цитата: Vegimog от Декабря 12, 2012, 11:33:03 am

Может они гимн литовский до утра пели? :)

Тогда у них много гимнов....разных! ;D И мне их патриотизм был по барабану, они могли его как-то иначе проявить, я могла даже плыть все восемь сотен под их пение, но лишь бы поспать перед стартом ;D Вообще,если бы они ко мне подошли, то у нас был бы шанс договориться,но им было плевать на маленького человека из Латвии,которому надо было в семь утра стоять на старте :'(

----

silverMD от Декабря 12, 2012, 11:49:21 am

Цитата: Yura от Декабря 11, 2012, 10:07:59 pm

достойное наверное из 4 час.30 мин... плавание мин...25-27, вел..2час.10 - 2час.20 мин, бег максимум 1: 30  
но трениться надо много много.....

велостанок...<http://www.chainreactioncycles.com/SearchResults.aspx?Search=Trainers>

велотренажер...[http://sporttovary59.ru/index.php?option=com\\_virtuemart&page=shop.browse&category\\_id=33&Itemid=7](http://sporttovary59.ru/index.php?option=com_virtuemart&page=shop.browse&category_id=33&Itemid=7)

На VYBORGMAN рекорд прохождения велоэтапа 02:22:18, а плыть придется в темпе как 2:40 на 200 метров. Не реальный план на гонку.

----

лыжник от Декабря 12, 2012, 12:20:31 pm

Да Юра прикалывается ;D. На том орлёнке, который он показал, с пластилиновыми колёсами и на "core", ну-ну ;D. Неее, ну можно канешь, если ветер постоянно в спину, но мля, там 2 круга, хотя приморский город, хер его знает, может там ветер будет ему прям всегда в спину.

Про плавание и бег ничего не скажу, может он от природы физически гениален и полумарафон (отдельно взятый бежит за 1.10), но про велик пипец заливает, 100%. Пусть по весне приезжает к нам на старты (шоссейные гонки), поржём ;D

----

Ivan Tyarkin от Декабря 12, 2012, 12:28:52 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 08:27:55 am

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 12, 2012, 08:24:15 am

Цитата: sosnin от Декабря 11, 2012, 09:48:30 pm

15км бегать!!!тоже 3-4 раза в неделю,как и вода?!

посижу,помолчу,обдумаю свои тренировки :(((

Это эквивалент 3.75 км в бассейне.... вполне доступно, я думал ты так и тренировался к 200 метрам?

Плюс он же к айорнмену готовится..... если к первому то наверно просто добежать доехать?

я могу понять проплыть да 7,когда в мастере уже. но бегать по 1:30часа-это для меня анриал.всегда был анриал. я с пеной у рта бегал час-температура становилась +2 и дня 4 отходил. сейчас-ну 3км пробежать.дальше только с перерывами. а проплыть-пожалуйста.

а, ты вообще про бег... пловцы бегать редко умеют. как мне физио сказала ты проплыл за жизнь больше чем прошел-пробежал скорее

----

Berrimog от Декабря 12, 2012, 12:47:04 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 12, 2012, 12:28:52 pm

а, ты вообще про бег... пловцы бегать редко умеют. как мне физио сказала ты проплыл за жизнь больше чем прошел-пробежал скорее

Не знаю, не знаю, если только плавать и не бегать в принципе, то да - согласен.

----

Ivan Tyarkin от Декабря 12, 2012, 01:24:09 pm

Цитата: Berrimog от Декабря 12, 2012, 12:47:04 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 12, 2012, 12:28:52 pm

а, ты вообще про бег... пловцы бегать редко умеют. как мне физио сказала ты проплыл за жизнь больше чем прошел-пробежал скорее

Не знаю, не знаю, если только плавать и не бегать в принципе, то да - согласен.

Зачем пловцу бегать? Я ж не триатлет.

----

Гала от Декабря 12, 2012, 01:25:36 pm

Мы бегали, кроссы там всякие по пять-десять км, на сборах особенно, но как дополнение к плаванию.

----

Yura от Декабря 12, 2012, 02:01:32 pm

" но про велик пипец заливает, 100%." ??? ??? ???

Лыжник я не понял что я не так говорю.....??? Я на велике катался давно в детстве, на орленке и потом на взрослике... Нынче летом взял себе такой как тебе написал...форвард... для тренировок.... он мне когда только купил космическим казался... Первый раз поехал на нем прокатиться из Ивантеевки в Черноголовку... 50 туда и 50 обратно.... поймал массу новых впечатлений..... Потом катался много по 50-100 км.... Вообще в планах взять хороший я Cervelo хочу...S2 или Р какойнибудь для разделок... Денег правда надо рублей 100-150 :( Просто это первый шоссер, что бы понять что это вообще такое...Я когда вел купил там резина стояла 35 с протектором я через пару месяцев купил 28 полуслик , так что на 23 я даже не ездил... Все впереди.....

----

лыжник от Декабря 12, 2012, 02:19:11 pm  
Юра, я не хочу с тобой спорить. Повторюсь, приезжай на старты по весне, проводятся на новой рязанке в р-не Чулково, будут как раз разделки, вот там и узнаешь свою среднюю скорость. Я тебе скину инфу. Про твои планы на Выборг, нууу хз, ты уникал. Тут я ещё ни одного не видел, чтобы год поплавал и такое видео :o Кста, 2 место в абсолюте 4.38 ;D, так что со своими планами порвёшь всех ;D.  
Про Червеллу, ну чо, если деньги есть, то приятная вещица, у нас один гоняет...в лидерах канешь, я далёк от таких скоростей, увы.

----

Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 02:33:18 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 12:37:02 pm  
Цитата: Ivan Туаркин от Декабря 12, 2012, 12:28:52 pm  
а, ты вообще про бег... пловцы бегать редко умеют. как мне физио сказала ты проплыл за жизнь больше чем прошел- пробежал скорее  
во-во. мне коробки привычней по жизни. вода-квадратная коробка, зал сухого-тоже прямоугольник, футбол, баскет- коробка. я как в парк выходил бегать- уныние брало. легче на стадионе, как белка, чем в неизведанную даль... но 15 в день бегать-если такое нравится, то это такая особенность, которая даже не знаю поможет или нет в плавании и оттачиванию техники. а я больше люблю открытое, бежишь по лесу лепота из точки А в Б, марафон тоже любил. Басс вот не очень.

----

Yura от Декабря 12, 2012, 02:39:32 pm  
Конечно пиши.... это здорово!!!  
Я вообще рад, что хоть здесь можно с кем то поговорить о спорте... Тренируешься все время один, так как все считают тебя е.....м на голову, и никому это нах. не надо...  
А вообще надо конечно встречаться, тренироваться иногда вместе...обмениваться опытом.... что все время этот комп и вирт... Хотя бы те кто рядом живет из форумчан...  
Например Москва и область....Неужели так трудно собраться и пойти в бас...всем вместе часика на 2....  
Это же классно...Потрениться потом посидеть чайку попить пообщаться.....Может я со своей колокольни....., но мне этого живого общения не хватает.....

----

Point Break от Декабря 12, 2012, 02:42:39 pm  
Цитата: Гала от Декабря 12, 2012, 11:29:57 am  
Или о литовских пенсионерах, которые до пяти утра пели про миллион алых роз и какие-то другие неопознанные песни на литовским ;D

Соревнования в полном разгаре, а в раздевалке по центру стоит скамейка, столик накрыт, прибалты водку пьют и за жизнь говорят.

Вот так в 2009 году я впервые окунулся в плавательное закулисье.

----

Гала от Декабря 12, 2012, 02:58:45 pm  
Цитата: Point Break от Декабря 12, 2012, 02:42:39 pm  
Цитата: Гала от Декабря 12, 2012, 11:29:57 am  
Или о литовских пенсионерах, которые до пяти утра пели про миллион алых роз и какие-то другие неопознанные песни на литовским ;D

Соревнования в полном разгаре, а в раздевалке по центру стоит скамейка, столик накрыт, прибалты водку пьют и за жизнь говорят.

Вот так в 2009 году я впервые окунулся в плавательное закулисье.

И где это было? Наши да, могут.... и перед стартом, и после, но до Калининградцев нам далеко ;D

----

Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 03:01:07 pm



Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 02:41:59 pm

Цитата: Swimmer48 от Декабря 12, 2012, 02:33:18 pm

а я больше люблю открытое, бежишь по лесу лепота из точки А в Б, марафон тоже любил. Басс вот не очень. борцовский зал,тоже не любишь?или это только к бегу? только к бегу, игры тоже люблю. Мне нужно разнообразие:) железо тоже не люблю, т.к. скучно

----

Домино от Декабря 12, 2012, 03:19:06 pm

Цитата: Yuga от Декабря 12, 2012, 02:01:32 pm

прокатиться из Ивантеевки в Черноголовку.

А вот с этого момента по-подробнее,может мы с Вами и соседи. :)

Я из Королёва.

----

@LE} { @NDER от Декабря 12, 2012, 03:21:14 pm

Цитата: Berrimog от Декабря 12, 2012, 08:59:12 am

Цитата: sosnin от Декабря 11, 2012, 07:39:19 pm

согласись,200 гораздо увлекательней плавать,чем 100 ;)

А 400 ещё увлекательней. ;D

Брассом? )

----

Novichog от Декабря 12, 2012, 03:21:53 pm

Цитата: Домино от Декабря 12, 2012, 03:19:06 pm

Цитата: Yuga от Декабря 12, 2012, 02:01:32 pm

прокатиться из Ивантеевки в Черноголовку.

А вот с этого момента по-подробнее,может мы с Вами и соседи. :)

Я из Королёва.

А я в каникулы Софрино - обиталец )))

----

лыжник от Декабря 12, 2012, 03:24:29 pm

Цитата: Домино от Декабря 12, 2012, 03:19:06 pm

Я из Королёва.

Ух ты, я там 3 раза космический бежал и в Юбилейном раз. Хороший городишко :)

----

Домино от Декабря 12, 2012, 03:25:38 pm

Спасибо. ;D

Приезжайте бегать в следующем году,приду на Вас посмотреть.

----

Yuga от Декабря 12, 2012, 03:33:51 pm

Вот как много соседей рядом... форумчан.... Я живу в Ивантеевке....

в Королеве каждую пятницу в бане..... Софрино 20мин. на машине...

----

Домино от Декабря 12, 2012, 03:35:25 pm

А плаваете где?

100 лет в бане не была. А что у нас хорошая баня в городе?

----

Yuga от Декабря 12, 2012, 03:38:31 pm

В Олимпе в Ивантеевке....

Насчет бани....Из того, что есть рядом наверное самая такая..... + цена качество...

Лучше я был только в Астраханских.....

----

Домино от Декабря 12, 2012, 03:44:50 pm

Знаем,знаем,но только никак туда не доедем.\* :)

\*это я про басс.

----

Ура от Декабря 12, 2012, 03:47:19 pm

Бег

Не смотря на то, что на улице уже зима, беговые соревнования не закончились.

16 декабря, воскресенье.

В подмосковном Королёве состоится «25-й Карнавальный пробег». Дистанции от 2 км до 20 км. Подробнее.

<http://www.kosmar.ru/>

----

Point Break от Декабря 12, 2012, 04:19:50 pm

Цитата: Гала от Декабря 12, 2012, 02:58:45 pm

Цитата: Point Break от Декабря 12, 2012, 02:42:39 pm

Цитата: Гала от Декабря 12, 2012, 11:29:57 am

Или о литовских пенсионерах, которые до пяти утра пели про миллион алых роз и какие-то другие неопознанные песни на литовским ;D

Соревнования в полном разгаре, а в раздевалке по центру стоит скамейка, столик накрыт, прибалты водку пьют и за жизнь говорят.

Вот так в 2009 году я впервые окунулся в плавательное закулисье.

И где это было? Наши да, могут... и перед стартом, и после, но до Калининградцев нам далеко ;D

SPB Open 2009.

Только я конечно шуткую немножко. Есть люди over the edge

Предкин в спринте

Брагин в брасе

Сельков на спине

Подмарев Тимур. Вообще непонятно как можно так держать форму.

----

Letun от Декабря 12, 2012, 06:03:59 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 09:35:40 am

будете вы мне тут про 400кмпл рассказывать :) это самая дикая дистанция... против нее все нутро противостоит еще за неделю до старта и колени подкашиваются еще на разминке. ты ее плывешь и на каждом повороте ждешь "когда конец тебе придет". но он всегда приходит не тогда и не там.

Ага, ага!))

Помню поставили меня на 400 к/п, а я то ли после болезни, то ли начало сезона было - точно не помню, но абсолютно к ней не готовился. Такого состояния на дистанции, как тогда, у меня не было ни когда. Я плыл - перед глазами белые точки, скорость гораздо ниже средней. При любой попытке ускорится - плотность белых точек резко возрастала, я практически ни хрена не видел и не соображал. Сходить с дистанции нельзя - это в нас вдолбили самым лучшим образом (очки команды и т.п.). Вот и плыл всю вторую половину на грани контроля этих точек, потому что понимал, что когда они займут 100% обозримого пространства, это будет уровень потери сознания)). Держал уровень их объёма где-то на 85-90%), но я таки доплыл :).

----

Letun от Декабря 12, 2012, 06:15:19 pm

Цитата: sosnin от Декабря 12, 2012, 12:37:02 pm

Цитата: Ivan Tyarkin от Декабря 12, 2012, 12:28:52 pm

а, ты вообще про бег... пловцы бегать редко умеют. как мне физио сказала ты проплыл за жизнь больше чем прошел- пробежал скорее

во-во. мне коробки привычней по жизни. вода-квадратная коробка, зал сухого-тоже прямоугольник, футбол, баскет- коробка. я как в парк выходил бегать- уныние брало. легче на стадионе, как белка, чем в неизведанную даль... но 15 в день бегать-если такое нравится, то это такая особенность, которая даже не знаю поможет или нет в плавании и оттачиванию техники.

Тоже бегать не очень люблю, хотя вроде получается)

А вот на велике люблю, но не марафонские перегоны, а ... быструю смену дикараций и на большой скорости. Из какой-нибудь арки на всей скорости вылетаешь и специально тормоз не жмёшь - лестницы, съезды, кусты, девушки - красавицы)), где то трамплины приходится резко брать, ну и в целом быстро принимать решение. Вот это мне нравится.

----

Berimor от Декабря 13, 2012, 11:39:04 am

Есть тема соответствующая. ;)

<http://forum.swimming.ru/index.php?topic=2126.210>

----

Белый Кит от Декабря 25, 2012, 07:13:21 am

Уважаемы активные участники данной темы.

Ко мне, как к модератору, обратился Варяг с просьбой перенести тему обратно в Мастерс.

Я готов выполнить данную просьбу, если САМИ участники общения в двинной теме почистят свои посты "общения обо всем в стиле соц.сетей".

начиналась тема хорошо - только вот потом "скатилась" в треп. Из-за этого и была перенесена в Душевую.

Или есть другое предложение - создать новую тему в разделе Мастерс и перенести в неё посты "по делу". И в этом мне также необходима ваша помощь.

пишите ваши замечания/предложения в личные сообщения.

----

Little\_boo от Декабря 25, 2012, 08:44:29 am  
прошу новую тему завести, почистить сотни страниц будет не просто

----

sosnin от Декабря 25, 2012, 08:52:49 am  
я тупо с 15ти страниц поудалял без разбора свое и устал :( соглашусь с любым решением Б.Кита.

----

Arman от Декабря 25, 2012, 09:01:12 am  
Цитата: Белый Кит от Декабря 25, 2012, 07:13:21 am  
Уважаемы активные участники данной темы.

Ко мне, как к модератору, обратился Варяг с просьбой перенести тему обратно в Мастерс.

А какая разница в какой категории находится тема ?

----

Вегимог от Декабря 25, 2012, 09:11:53 am  
Главное, чтобы новая тема не скатилась в "приветики", "чмаффки" и "на тренировке устал" - для подобного общения есть тема в душевой, а в нынешнем виде эта тема с без малого пятистами страницами страданий по воде абсолютно бесполезны, как для просто новичка, так и для мастера. Все мы не прочь перекинуться парой словечек на смежную тему, но когда по теме едва ли 1% сообщений, то ну его нафиг.

Так что, надо ещё и определиться - каким должен быть формат новой темы о "Плавании за 30-ть".

----

Point Break от Декабря 25, 2012, 09:38:46 am  
Цитата: Белый Кит от Декабря 25, 2012, 07:13:21 am

Ко мне, как к модератору, обратился Варяг с просьбой перенести тему обратно в Мастерс.

Про плавание там ничего нет. А для чмоки-поки есть соцсети.

----

Гала от Декабря 25, 2012, 09:43:05 am  
А я не сильно понимаю, что обидного в том, что тема в этом разделе, а не в другом?

----

Вегимог от Декабря 25, 2012, 09:44:56 am  
Цитата: Гала от Декабря 25, 2012, 09:43:05 am  
А я не сильно понимаю, что обидного в том, что тема в этом разделе, а не в другом?  
Аналогично.

----

варяг от Декабря 25, 2012, 09:49:52 am  
Самый оптимальный вариант очистить тему полностью и начать заново

----

Вегимог от Декабря 25, 2012, 10:00:09 am  
А что в ней обсуждать то?  
Если что-то типа этого, то у тебя есть тема, куда можно зайти на огонёк.  
Цитата: варяг от Декабря 25, 2012, 09:53:47 am

Сегодня получше. Прикольно когда массажист называет квадр цепс бедра трехглавой мышцей:)))))  
Начинаешь нервничать:)))))

----  
Little\_boo от Декабря 25, 2012, 11:04:37 am  
Цитата: Гала от Декабря 25, 2012, 09:43:05 am  
А я не сильно понимаю, что обидного в том, что тема в этом разделе, а не в другом?  
Обидного ничего, только некоторые устроили в ней чат, и общаться по делу внеи стало не возможно.

----  
ЕвгенийК от Декабря 25, 2012, 12:02:43 pm  
Цитата: ЕвгенийК от Декабря 22, 2011, 12:12:25 pm  
отмечусь, чтобы через годик сравнить)

со старта по длинной:  
кроль - 26.5, бат - 29.8

чуть не забыл :)  
2012 год получился так себе, плавал мало, на своих дистанциях ничего не побил.  
зато сбросил секунду на батге - теперь 28.9 по длинной.

все, можно тему закрывать :D

----  
варяг от Декабря 25, 2012, 12:24:54 pm  
у меня то есть свой угол...просто есть какое о чувство вины что изза меня тема ушла. А так если ее начать заново то многие люди могли дальше бы там общаться.по делу.

----  
sosnin от Декабря 25, 2012, 12:26:48 pm  
Цитата: варяг от Декабря 25, 2012, 12:24:54 pm  
у меня то есть свой угол...просто есть какое о чувство вины что изза меня тема ушла. А так если ее начать заново то многие люди могли дальше бы там общаться.по делу.  
не сцы..все огонь..мы уже сегодня нафлудили так,что нечего ей уже делать в мастерсе. пусть тут живет :)

----  
{@LE}{@NDER от Декабря 25, 2012, 01:04:10 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 12:26:48 pm  
Цитата: варяг от Декабря 25, 2012, 12:24:54 pm  
у меня то есть свой угол...просто есть какое о чувство вины что изза меня тема ушла. А так если ее начать заново то многие люди могли дальше бы там общаться.по делу.  
не сцы..все огонь..мы уже сегодня нафлудили так,что нечего ей уже делать в мастерсе. пусть тут живет :)  
;D ;D ;D

Народу все равно где-то надо общаться, тем более раз уж тут собрались. Может кому-то в соц. сетях и удобнее - лично я их не перевариваю - только в паре зареган и то, только потому, что некоторые мои друзья, других способов шарить фотки, похоже, не знают.

----  
sosnin от Декабря 25, 2012, 01:10:22 pm  
Цитата: {@LE}{@NDER от Декабря 25, 2012, 01:04:10 pm  
Народу все равно где-то надо общаться, тем более раз уж тут собрались. Может кому-то в соц. сетях и удобнее - лично я их не перевариваю - только в паре зареган и то, только потому, что некоторые мои друзья, других способов шарить фотки, похоже, не знают.  
) я вообще не понимаю зачем я там зареген. мне там фотки "шарит" жена. лично меня там даже тотже синий цвет бесит. :)

Саш,отдых сделал себе после сорев? уже начал тренироваться.я все никак не раскachaюсь.потихоньку,редко и несистемно пока. числа с 3го начну.по крайней мере постараюсь.

----  
{@LE}{@NDER от Декабря 25, 2012, 01:44:13 pm  
Цитата: sosnin от Декабря 25, 2012, 01:10:22 pm  
Цитата: {@LE}{@NDER от Декабря 25, 2012, 01:04:10 pm  
Народу все равно где-то надо общаться, тем более раз уж тут собрались. Может кому-то в соц. сетях и удобнее - лично я их не перевариваю - только в паре зареган и то, только потому, что некоторые мои друзья, других способов шарить фотки, похоже, не знают.  
) я вообще не понимаю зачем я там зареген. мне там фотки "шарит" жена. лично меня там даже тотже синий цвет бесит. :)

Саш,отдых сделал себе после сорев? уже начал тренироваться.я все никак не рассказуюсь.потихоньку,редко и несистемно пока. числа с 3го начну.по крайней мере постараюсь.

Я пока приболел. Сажу дома, благо, что работать могу из дома.

Отдых не планировал, сразу после приезда в басс, просто работа сменилась на низкоинтенсивную - много упражнений и заданий на комплекс.... Видать организм решил: Нифига! - и устроил мне отпуск :D

----

Вегимог от Декабря 25, 2012, 01:56:34 pm

Тоже что ли пожаловаться? ;D

Меня в мнительности и лености уличили, сказали, что ноги нормально работают и надо ими пахать больше, да и спину вроде залечил и батом начал всё-таки плавать. Всё так непривычно и тяжело после кроля, да ещё если кроль в упражнениях.

----

Артман от Декабря 31, 2012, 05:40:29 pm

Цитата: Вегимог от Декабря 25, 2012, 01:56:34 pm

Тоже что ли пожаловаться? ;D

Видать эта какая-то тенденция...:) под конец года подхватил воспаление седалищного нерва... единственные соревнования за год пришлось пропустить :)

----

@LE} {@NDER от Декабря 31, 2012, 08:48:51 pm

Цитата: Рунтя от Декабря 31, 2012, 06:30:50 pm

Меня мучает вопрос. Опыта плавания в спорт-школах и секциях у меня нет, весь плавучий опыт каких-то 2,5 года, соревков всего с десяток было. Как зимой пловцы умудряются быть в форме? У меня какой-то непонятный спад. Стала редко совсем бегать, 2 раза в неделю всего, утром на зарядку не подняться, в выходные свою силовую делаю с трудом, в басс по 6 раз в неделю не попадаю, и выдерживаю только по часу-полтора. Не сравнить с тем количеством тренировок, что у меня было летом и частично осенью. С чем это может быть связано, не считая колоссального увеличения нагрузки на работе? Есть еще какие-то причины, почему я "слилась", откуда такая усталость и разбитость? Есть предположение, что нет конкретной цели, никакие соревки на горизонте не маячат. Что еще может быть?

Открою тебе секрет: Никто круглый год форму не держит! Поэтому тебе и писали столько про планирование нагрузки и про то, что нагрузка меняется в течение года, а ты просто перегорела. Теперь нужно минимум 3 месяца купаться на низких пульсах, чтобы восстановиться.