

A két legfontosabb útja, hogy gyorsabbak legyünk hátúszásban: az egyik frontális ellenállás csökkentése, a másik a felhajtó erő növelése. Az egy karos hátúszó gyakorlat megvalósítja mindkét feladatot. Ritkán találok olyan gyakorlatot, ami meg tudja tanítani az úszót több mint egy alapvető tulajdonságra egy időben, de ez a feladat megteszi.

Előrehajtó erő

Az előrehajtó ereje a víz alatti húzásnak megemelkedik, az által hogy társítjuk a test forgásának mozgását és a váll mechanikai erejét az elforgatott helyzetben (negatív szöget elkerülve). A frontális ellenállás csökkentett a hátúszásban a könyök hajlítása által inkább, mint egy húzással, egyenesebb karral.

Tapasztalatom szerint, az úszók szeretik a könnyebb utat választani inkább, mint egy nehezebb útvonal, még ha ez utóbbi vezet a gyorsabb úszáshoz. A test gyors forgatása egyik oldalról a másikra, és fenntartani ezt a mozdulatot újra és újra, hát és gyorsúszásban egyaránt, a törzs izmok nagy erejét és állóképességét igényli. Ehelyett, az úszók gyakran választják a kis forgatást háton, ami sokkal könnyebb megoldás. Ennek során, ha megfelelően hajlítják be a karjukat azért, hogy csökkentsék a frontális ellenállást, valószínűleg találkozni fognak a kezükkel, egy nagy légbuborékkal félúton, a húzás alatt. A kéz elhagyja a vizet a húzás előrehajtó részében, ami nagy erő veszteséhez vezet.

A hiba javítására az úszó megoldása az, hogy egyenes karral húz, remélve, hogy elkerüli a felszín kézzel való megtörését. Ez teszi össze a problémát. Az eredmény kevesebb erő a test kis forgatásából és több az ellenállás a kar egyenes húzásából. Ez egy rossz kombináció.

Egy karos hátúszó gyakorlat

Az egy karos hátúszó gyakorlat, mint a gyorsúszó, lehetővé teszi az úszónak, hogy átgondolja, mi történik a testtel, és a húzást végző karral. Az úszó a nem húzást végző karját az oldala mellett tartja, ezzel hangsúlyozva a test forgatását. A válla találkozik az állával és a könyökét hajlítja 120-140 fokos szögben a víz alatt. Az edző így két legyet üt egy csapásra. Több előrehajtó erőt hoz létre és csökkenti a frontális ellenállást. Mikor egy úszó jön, hogy velünk eddzen, mi kombináljuk ezt a feladatot több másikkal, az úszótól függően, lehetővé téve, hogy elérjék a lehetséges sebességüket. Most, minden úszónak szüksége van sok szárazföldi, törzs izomerősítő feladatra, hogy a törzs képes legyen megtartani a mozdulatokat az egész versenyszám alatt. És igen, sok jó hátúszó edzésre.